

Recetas

de

nuestras

cocinas



Zahorol de
Los Sierral

TALLER DE GASTRONOMÍA Y REMEDIOS CASEROS

RECERARIO elaborado con la aportación de los adultos del
CENTRO CULTURAL DE ADULTOS de ALBARRA DE LA SIERRA (Cáceres),
durante el curso 85-86.

1

RECETARIO

COMIDAS TÍPICAS DE ZAHARA

DESAYUNOS

Tortas fritas de masa

- Ingredientes: Masa de pan, con harina y sal. Aceite.
- Preparación: Se hace la masa con harina, agua tibia, sal. Se amasa y se deja dos o tres horas de reposo. Cuando ha pasado el tiempo, se va estirando la masa y se ~~hacían~~ corta a gusto del consumidor.

Torrijas

- Ingredientes: "Rebanás" de pan, leche, huevos y azúcar.
- Preparación: Se pone la leche en un cuenco y se moja la rebanada de pan. Se batan los huevos y se pasan por estos las rebanadas de pan. Después se frien. Una vez fritas se rebozan en azúcar y a esperar a que se enfrien.

"Rebaná fritas"

-Ingredientes: Pan y aceite.

-Preparación: Se parte el pan en rebanadas finas. Se pone el aceite a calentar y cuando esté el aceite bien caliente se frien las rebanadas. Se pueden servir emborrizadas en azúcar o pasadas por miel caliente.

Copete

-Ingredientes: Un copete de pan, aceite de oliva, azúcar osal.

-Preparación: Se coge el copete y se le saca algo de miga. En el hueco que le ha quedado se le echa un poco de aceite y de sal o el azúcar, según el gusto, y se tapa con la miga que antes quitamos.

Calotros

-Ingredientes: Leche de cabra o vaca recién parida, de uno a tres días.

Una cáscara de limón, azúcar.

-Preparación: Se ponen los calotros con la cáscara de limón y el azúcar en un recipiente a fuego lento, se va moviendo siempre para el mismo lado y cuando la leche empiece a subir, se aparta.

Se sirve frío

Leche migá

- Ingredientes: Leche, canela en rama, cáscara de limón, pan y azúcar.
- preparación: Se pone l. leche a cocer, se le echa la cáscara de limón, la canela en rama y el azúcar. Se deja hervir. Aparte se pone el pan, se prefiere pan frío, y se le echa por encima. Se deja esponjar. Se puede adornar con canela molida.

LA BOPA DEL TAPERO

-Ingredientes: Aceite, granilla, pimienta, cerecilla, 1 pimiento verde, 1 tomate, almendras partidas, cardo corredor partido, nueces, agua, sal y especias para caracoles.

-Preparación: Lavado de los caracoles: Se echan los caracoles en un bañito, se le echa sal, vinagre y aremover. Esta operación se repite hasta que los caracoles no echen moco y el agua este clara.

•Guisado: Se pasan las especias por el mortero y se echan a los caracoles. Se fríen las almendras en aceite y se echan a los caracoles machacadas junto con el aceite de haberlas frito. Se echan también el cardo corredor, la granilla, pimienta, cerecilla, pimiento verde, tomate, nueces partidas y sal.

Quando todo está mezclado se pone a fuego lento. Los caracoles empezarán a sacar el cuello, y es entonces cuando se pone máximo de fuego y se deja hasta que los caracoles estén tiernos.

Otra forma de hacer los caracoles

-Ingredientes: Caracoles, quindilla, pimienta, almendras, nueces, granilla, cardo correó, pimiento colorado, ajo, tomate, pimiento, cebolla, comino, vino, agua, sal, clavos, laurel.

-Preparación: Se dejan los caracoles en ayuno dos días. Después se lavan con sal varias veces hasta que suelten el moco. El último lavado se hace con vinagre y se aclara con agua.

Se ponen los caracoles en una olla con agua fría y a fuego lento con el cardo correó y la granilla. Cuando han hervido, se les quita el agua y las hiervas. Luego se rehoga con el sofrito de pimiento, tomate, cebolla, pimiento colorado, ajo majado, almendras y las nueces también fritas y majadas. El resto de los ingredientes se les añaden al agua de haber sancochado los caracoles. Se mezcla todo y se deja hervir hasta que los caracoles estén bien hechos.

Picadillo

- Ingredientes: Tomate, pimiento, pepino, cebolla, sal, aceite, vinagre.
- Preparación: Se trocea el pimiento, tomate, pepino, cebolla, y se pone en un recipiente. Se aliña todo junto con el vinagre, sal y aceite.

Salmoreco

- Ingrediente: Patatas, pimiento, perejil, cebolla, sal, vinagre, aceite, pimiento morrón, huevos.
 - Preparación: Se cuecen las patatas y cuando estén tiernas se pelan y se parten a trocitos. Se parte la cebolla, el perejil, el pimiento morrón y los huevos ya cocidos, se le añade la sal, el vinagre, un poquito de aceite y se remueve.
- Antes de comer esperar a que las patatas tomen el gusto de los aliños.

Anchoas cageras

- Ingredientes: Boquerones, sal, aceite, perejil y ajo.
 - Preparación: Se le quita la espina a los boquerones partiendolos en dos mitades. Se echan en vinagre y su correspondiente sal. A las 4 ó 5 horas se le quita el vinagre y se les echa un poquito de ajo y perejil muy bien picadito y un poquito de aceite.
- Listo para comer.

7

COMIDA TIPICA DEL CAMPO EN LA RECOGIDA DE LA ACEITUNA

Papas a lo pobre o con huevos

-Ingredientes: Aceite, papas, sal y ajo. También puede llevar huevo.

-Preparación: Se cortan las papas a rodajas, se lavan y se salan.

Se pone el aceite a calentar y cuando esté bien caliente se le echa un par de ajos sin pelar y cortados por la mitad. Cuando estén un poco hechos se le añaden las papas y se espera a que estén fritas.

Si se prefiere se le puede añadir huevo a las papas una vez fritas.

Tocino asado

-Ingredientes: Tocino salado.

-Preparación: Se prepara una buena candela, se corta una vareta de olivo y se le afila la punta. Se pincha el tocino por la corteza y se le hacen unos cortes profundos para que se haga todo por igual y se va asando en el fuego. De vez en cuando se va estrujando en dos trozos de pan para que suelte la grasa.

Cuando esté hecho se come junto con el pan en el que se ha dejado la grasa.

Aceitunas negras zajas

-Ingredientes: aceitunas negras, pimiento colorado, dos cabezas de ajos, 1 cerecilla, agua, orégano, sal.

-Preparación: Se zajan las aceitunas y se dejan endulzar en agua durante 405 días. Luego se maja el pimiento y el ajo, el orégano se desgrana, se pone todo en una tinaja con las aceitunas y demás aliño. Seguidamente se cubre de agua y se mueven. Se comerán cuando estén dulces.

Sopas hervidas

-Ingredientes: Pan, aceite, sal, ajo, pimiento colorado, agua.

-Preparación: Se pica el pan a pellizcos se pone el aceite a calentar y cuando este se le echa el ajo, pimiento colorado y unos trocitos de pan. Cuando esto esté frito se añade el resto del pan y se remueve. Se le el agua con la sal y se dejan hasta que las sopas estén doradas por un lado. Se le ca la vuelta y se doran por el otro lado. Se comen con membrillo o aceitunas.

Y de postre melón, naranjas, o ranadas.

ENSALADAS

Ensalada de pepino

- Ingredientes: un pepino, ajo, tomate, cebolla y vinagre, sal, aceite.
- Preparación: Se coge el pepino, tomate, cebolla y el ajo y se parte todo. Se le echa aceite, sal, y vinagre y se mueve todo junto.

Ensalada de lechuga

- Ingredientes: lechuga, tomate, cebolla, aceite, sal y vinagre.
- Preparación: Se coge la lechuga, tomate, cebolla y se machaca todo en una fuente. Se le añade sal, vinagre y aceite y se mueve todo. Lista para comer.

Ensaladilla

- Ingredientes: Patatas, zanahorias, guisantes, atun, pimiento morrón, cebolla, sal, mayonesa huevo, aceitunas.
- Preparación: Se pican las patatas a cuadritas, las zanahorias y todo lo demás. Se le echa la mayonesa y se mueve todo. Se le echa una capa de mayonesa por encima y se adorna con pimiento morrón, guisantes y zanahorias.

Ensalada de habas

-Ingredientes: Habas, cebolla, perejil, atun, huevo duro, aceite, vinagre, sal

-Preparación: Se cocc las habas y se le quitan las veras duras .Se pican a trozos grandes ,se ponen a fuego lento y cuando estén cocidas se le escurre el agua,Se le pica cebolla, perejil, atún, huevo duro, y se aliña con aceite, sal y vinagre. Se sirve.

aspacho andaluz

-Ingredientes: Ajos, pepino, tomate, pimiento, pan, aceite, sal, vinagre.
-Preparación: Se pone a remojar el pan, luego se pasa por la batidora los ajos, pepino, tomate, pimiento, pan, aceite, sal y vinagre, todo junto. Se mete en la nevera hasta la hora de ser servido.

aceitunas enteras

-Ingredientes: Ajos enteros, grmilla, sal, membrillo blanco, tomillo, hojas de laurel, hojas de najaño agrio, naranja agria.
-Preparación: Acostumbramos a preparar las aceitunas en una tinaja de barro. Se echa una tanda de aceitunas y otra de aliños, así sucesivamente y por último el agua ya preparada con la sal.
Para preparar el agua con la sal, se hace del modo siguiente: se coge un recipiente con agua, se le echa sal y se remueve hasta que se deslía la sal. Para saber si está a punto de sal, se prueba echando un huevo crudo entero. Si el huevo flota asomando sólo la parte de arriba, el agua está lista para echarla a las aceitunas.
Calculamos, por lo menos dos o tres meses, antes de que se puedan comer.

Aceitunas partidas

-Ingredientes: Ajos, granilla, sal, pimiento verde.

-Preparación: Se parten las aceitunas. Se dejan ondular con la primera agua tres días. Después se le cambia el agua todos los días hasta que estén dulces. Se parte la granilla a trocitos. En un mortero se machacan los ajos, el pimiento verde y la sal. Se echan las aceitunas en la tinaja, con todos los aliños y el agua.

al día siguiente, ya están para comerlas.

Pimientos asaos

-Ingredientes: Pimientos gordos, tomate, cebolla, vinagre, sal, aceite.

-Preparación: Se asan los pimientos y se le quita el pellejo.

Se lavan y se cortan y se añade el tomate, la cebolla, la sal el vinagre y el aceite. Se remueven, y listo para servir.

Papas en vinagre

-Ingredientes: Patatas, sal, aceite, ajos, pimienta molida, vinagre, laurel.

-Preparación: Se pelan las patatas, se parten y se les pone la sal.

En la sartén se pone a calentar el aceite y cuando está, se echan las patatas para freír. Mientras, se va echando en la batidora dos o tres ajos, pimienta molida, y se baten, y poco a poco se le va agregando vinagre. Cuando las patatas estén fritas se le agrega todo lo que hemos molido y se le añaden dos o tres hojas de laurel. Se le da unas vueltas en la sartén y se sacan.

Migas de cebolla

-Ingredientes: Aceite, cebolla, tomate, pan, vinagre, sal agua.

-Preparación: Se pone el agua en una fuente o plato. Se le añade el vinagre, muy poco aceite, sal, tomate picadito, un poco de cebolla muy picadita y el pan en trocitos muy pequeños y solo la miga.

Si lo queremos fresquito, se mete en la nevera.

SOP. 8

Guiso en blanco

-Ingredientes: Pescado (urcles, pijotas...etc.), cebolla, ajo, perejil, agua, sal, tomate, pimiento, aceite y limon despues de hecho.

-Preparación: Se lava todo, se pone en una cazuela, se echa todo y se deja hasta que hierva. Cuando esté hirviendo se le echa un poco de aceite, sal y ya está.

Gaspacho verde

-Ingredientes: Ajos, pimiento, sal, agua, y aceite.

-Preparación: Se pone agua a hervir. Se machaca pimiento verde y ajos y se le echa al agua. Cuando lleve 16 minutos ~~se~~ hirviendo se aparta.

Se coge pan y se trocea, se le echa aceite crudo y a todo esto se le echa el caldo del gaspacho que ya está preparado.

Sops de verduras

- Ingredientes: Apio, col, coliflor, zanahorias, patatas, puerro, habichuelillas.
- Preparación: Se pone un poquito de aceite a calentar, se le echa tomate, cebolla, pimiento y un hueso de jamon, tofo esto se refrie dos o tres minutos. Se le agrega el agua, se le pone toda la verdura picadita a trozos pequeños. Se le echa una pastilla de avecren y se deja cocer media hora.

Sops de verduras con arroz

- Ingredientes: Tomate, cebolla, ajo, pimiento, sal y perejil arroz.
- Preparación: Se pone la olla con el agua y se le echa un tomate, ajo pimiento, sal y perejil, se deja hervir como media hora, tambien se le echa una pastilla de avecren. Cuando pasan unos minutos ya se puede servir.

Sopa de la olla

- Ingredientes: Caldo del cocido, huevos duros, jamón, hienra-buena, pan.
- Preparación: Se coge una cacerola con caldo del cocido, en un plato aparte se cortan trozos de pan, se pica el jamón y los huevos duros. A todo esto se le echa el caldo bien caliente y la hienra-buena. Se deja reposar unos minutos, y va está.

GUISOS

GUISOS de espárragos con fideos

-Ingredientes: Espárragos, aceite, pimiento colorado, pan frito, sal, cominos, fideos, ajo, crudo (tres dientes), laurel (una o dos hojas).

-Preparación: Se pone el aceite al fuego y se frie pan, pimiento, laurel y ajo. Cuando está frito, se sacan todos los aliños y en ese mismo aceite se ponen los espárragos y la sal. Cuando estén fritos los espárragos, se majan los aliños y los cominos y se echa agua y fideos, se deja que cueza.

Cuando está cocido se le puede cuajar huevos si se desea.

Guiso de taganinas con arroz

-Ingredientes: Taganinas, aceite, tomate, pimiento, laurel, sal, azafran, arroz, cominos, pimienta, cebolla.

-Preparación: Se pone el aceite, se le echa el tomate, pimiento, cebolla ajo y laurel. Se frie todo. Se le añade el agua, se le echa las taganinas y cuando éstas estén cocidas, se le echa el arroz.

Cocido

-Ingredientes: Garbanzos, patatas, calabaza, tocino, carne, morcilla, chorizo, rabo de cochino, hueso añejo, sal.

-Preparación: SE ~~hace~~ pone agua a calentar y se le echan los garbanzos ya remojados. Se lava el tocino, la carne, el rabo y el hueso con agua caliente y se echa todo a la olla. Se deja hervir 50 ó 60 minutos, pasado este tiempo se hechan las verduras y se deja hervir 15 minutos. Junto con las verduras también se hecha el chorizo y la morcilla.

Potaje

-Ingredientes: Habichuelas, garbanzos, sal, aceite, pimiento, cebolla 2 ó 3 dientes de ajo, chorizo, morcilla patatas.

-Preparación: En el agua caliente se echan las patatas, garbanzos y habichuelas. Aparte, se hace un refrito con aceite, cebolla, pimiento, ajo, tomate, y se echa a la olla (si se prefiere se pasa antes por la batidora). Después se echa el chorizo, la sal ~~y se deja hervir~~, morcilla, y se deja hervir hasta que se cueza.

Quemones

-Ingredientes :Ajo,perejil,cebolla,pan,huevo,aceite,limon.

-Preparación:Se echa en una cacerola ajo ,perejil,cebolla, (todo muy ~~picado~~ picadito),y con agua se deja hervir un ratito Se agrega más agua y pan cortado pequenito y finito.Cuando ha hervido un ratito se le hecha aceite,zumo de limón y un huevo batido,que se va virtiendo poco a poco y removiéndolo.

Guiso de habas

-Ingredientes;Habas,cebolla,ajos,pimiento choricero,sal cominos,pan, huevos.

-Preparación: Las habas ya partidas se lavan y se echan en una olla , se le añade cebolla y ajo.Aparte se frie una rebanada de pan,unos dientes de ajo,cebolla,pimiento colorado.Se saca todo el refrito y se maja con unos cominos y el aceite que nos ha quedado,y todo esto se echa a la olla,pero antes habia que haber rehogado las habas. Cuando todo hierva un rato se le echan los huevos.

Sopa de espárragos

-Ingredientes: Ajo, cebolla, espárragos, huevos, pan.

-Preparación: Se frie ajo y cebolla, también los espárragos.

Cuando estén fritos se le agrega agua y miga de pan. Se cuajan huevos aparte y se sirve con la sopa y con el resto de la miga de pan.

Sopas hervidas de espárragos

-Ingredientes: Espárragos, tomate, ajos, pimiento colorado.

-Preparación: Se cogen los espárragos, tomate, ajo, pimiento colorado y se hace un refrito. Se le da unas vueltas en la sartén y se le echa agua. Se remueve hasta que quede como una tortilla procurando que quede dorada por las dos caras.