



recetario

**Sabores y Saberes
de las Mujeres Rurales,
con adaptación por alumnado
de escuelas de hostelería**



Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura,
Pesca, Agua y Desarrollo Rural





SERRANÍA
SUROESTE
SEVILLANA

GRUPO DE DESARROLLO RURAL



Homenaje a los saberes y sabores rurales

MANUELA CABELLO GONZÁLEZ

PRESIDENTA DEL GRUPO DE DESARROLLO RURAL ALJARAFA-DOÑANA (ADAD),
COORDINADOR DEL PROYECTO DE COOPERACIÓN LEADER 'SABERES Y SABORES'

Es para mí un honor presentar este recetario provincial del proyecto 'Saberes y Sabores de las Mujeres Rurales', una iniciativa de cooperación de los Grupos de Desarrollo Rural Aljarafe-Doñana (ADAD), Gran Vega y Serranía Suroeste enmarcada en el programa LEADER, cofinanciado por el FEADER de la Unión Europea y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía.

Un proyecto que nos conecta con nuestra historia culinaria y con el trabajo de generaciones de mujeres que han sido custodias de un patrimonio cultural de enorme valor, hoy amenazado por los nuevos hábitos y estilos de vida. Por ello, los Grupos de Desarrollo Rural hemos querido recuperar y poner en valor ese tesoro gastronómico que forma parte esencial de nuestra identidad como territorios rurales.



Este libro es mucho más que una colección de recetas. Es un homenaje a nuestras mujeres rurales, portadoras de una sabiduría popular que hunde sus raíces en la tierra. Un legado que debemos preservar y proyectar con orgullo hacia el futuro.

En sus páginas encontramos sabores, pero también relatos, paisajes y modos de vida. Y, sobre todo, una poderosa herramienta de desarrollo, que ya ha empezado a tejer vínculos entre tradición e innovación en espacios tan relevantes como las escuelas de hostelería, donde se forman las cocineras y cocineros del mañana.

La cocina de nuestros pueblos nos habla de sostenibilidad, de aprovechamiento y de respeto a los ritmos naturales. Por eso, este proyecto se alinea con nuestras estrategias de desarrollo rural, que apuestan por modelos productivos arraigados en el territorio, capaces de mitigar el cambio climático y de reforzar una forma de vida más consciente y sostenible.

Gracias de corazón a todas las personas que habéis participado y compartido con generosidad vuestros saberes. Este recetario es vuestro, es de nuestros pueblos, de nuestra gente joven, y también una invitación a seguir saboreando la identidad rural con orgullo, responsabilidad y esperanza.

glosario de recetas originales

- 8 Tocino de cielo
- 10 Tocino de cielo con crema de cítricos de la Gran Vega
- 12 Tocino de maracuyá
- 14 Tocino de cielo sobre crujiente de almendra y mouse de queso
- 16 Tarta de café
- 18 Infusión de aroma de café, con sirope de chocolate y crujiente de almendras
- 20 Carrillada de la abuela
- 22 Capricho de carrillada al mosto del Aljarafe
- 24 Carrillada a la cerveza y chocolate negro
- 26 Lingote de carrillera
- 28 Potaje de garbanzos
- 30 Potaje de garbanzos a la textura
- 32 Alcachofas al mosto del Aljarafe
- 34 Con aires de cardo y prietas



36 Aceitunas prietas

38 Paté de prietas

40 Migas mineras

42 Migas mineras

44 Después del trabajo

46 Alboronía 'innová'

48 Alboronía 'innová'

50 Alboronía 'innová'

52 Solomillo en salsa de queso

54 Solomillo en salsa de queso

56 Solomillo en salsa de queso

58 Rosas de miel

60 Rosas de miel con almorí y helado de queso de cabra

62 Paella y 'pasosotras' de las Minas

64 Paella 'para nosotras' de las Minas



Tocino de cielo



SALUD MÁRQUEZ GARCÍA



LA ALGABA



Ingredientes

12 yemas de **huevos**

Un **huevo** entero

500 gr. de azúcar

Medio litro de agua

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se separan las yemas de los huevos. Se batan las 12 yemas y el huevo con una cucharada de agua fría. En otro recipiente se echa el azúcar y el agua y se hace el almíbar con el fuego primero alto y luego medio; y se deja enfriar. Se unen las yemas y el almíbar y se batan un poquito y posteriormente se cuean y se echan en el molde. Previamente se prepara un caramelo para el molde con agua y azúcar. Se coloca al baño maría en el horno unos 20 minutos. Duración de elaboración del plato 30 minutos aproximadamente.

Formo parte de la Junta Directiva de la Asociación 'Pilar García Desmaisieres' y en nuestras reuniones suelo preparar este postre. Y por supuesto siempre está presente en las reuniones familiares.

Tocino de Cielo con crema de cítricos de la Gran Vega



ANTONIO SOPEÑA GUILLÉN



IES HELIÓPOLIS



Ingredientes



85 min

CROCANTE

75 gr azúcar granulada

25 gr miel clara

15 gr agua

50 gr piñones

Una pizca de sal fina

TOCINO DE CIELO

Seis yemas huevo

Un huevo entero

250 gr azúcar

250 ml de agua

Una cucharada de agua fría

CREMA CÍTRICOS

150 ml de nata para montar

30 gr de azúcar

Ralladura de naranja

150 ml de zumo de mandarina

4.5 gr de gelatina



Elaboración

Poner los piñones en una sartén a fuego medio. Remover constantemente hasta que adquieran un tono dorado uniforme. Retirar de la sartén y reservar. Para el caramelo, poner el azúcar, la miel y el agua en un cazo de fondo grueso. Calentar a fuego medio, sin remover hasta que el azúcar se disuelva completamente. Subir ligeramente la temperatura y dejar caramelizar hasta que tome un color ámbar dorado. Retirar del fuego. Para el crocante: añadir los piñones tostados al caramelo caliente y mezclar rápidamente con una espátula de silicona para cubrirlos de manera uniforme. Incorporar la sal y remover hasta integrar por completo. Verter inmediatamente la mezcla sobre papel sulfurizado. Extender con una espátula para obtener una capa homogénea. Colocar otra hoja de papel sulfurizado encima y pasar un rodillo. Dejar enfriar completamente a temperatura ambiente. Una vez endurecido, romper en trozos irregulares o cortar con un cuchillo afilado en formas más uniformes. Para el almibar: poner el agua y el azúcar en un cazo y llevar a ebullición. Cocinar durante 10 minutos, hasta alcanzar la textura de hebra fina. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

Para el tocino de cielo. Batir las yemas junto con el huevo entero. Cuando el almibar esté tibio, verterlo en forma de hilo sobre los huevos mientras se remueve suavemente para integrarlo. Colar la mezcla y verterla en una fuente peque-

ña resistente al calor. En una olla amplia, colocar unos moldes de metal como soporte y situar la fuente encima. Verter agua en la olla hasta que llegue a la mitad de la altura de la fuente. Llevar el agua a ebullición a fuego alto. Cuando comience a hervir, bajar el fuego. Envolver la tapa de la olla con un paño de cocina y tapar para evitar que el vapor gotee sobre la mezcla. Cocinar durante aproximadamente 20 minutos.

Crema de cítricos. Hidratar la gelatina. Poner las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría y dejar hidratar durante 5-10 minutos. Escurrir y reservar. Preparar la base de cítrico. En un cazo, verter 50 ml de nata junto con el azúcar y la ralladura de naranja. Calentarla a fuego medio sin que llegue a hervir, removiendo para disolver el azúcar. Retirar el cazo del fuego y añadir la gelatina hidratada. Remover hasta que se disuelva completamente. Añadir el zumo de mandarina y mezclar bien. Dejar enfriar a temperatura ambiente hasta que esté ligeramente tibio.

Montar la nata. En un bol frío, verter los 100 ml restantes de nata bien fría. Batir hasta obtener una textura semimontada. Integrar la base cítrica, incorporar la mezcla de mandarina poco a poco, en forma de hilo, sobre la nata semimontada, mezclando suavemente hasta integrar. Refrigerar durante al menos 30 minutos antes de usar.

Tocino de maracuyá



ISAAC ORTIZ TENALIA



FUNDACIÓN CRUZCAMPO



Ingredientes



40 min

10 yemas de **huevo**

500 g de azúcar

250 ml de agua

2 huevos

60 g pulpa
de maracuyá

150 g de leche

20 g de yogurt griego

80 g azúcar glas





Elaboración

Hacemos el almíbar con la maracuyá añadida.

Añadimos el huevo.

Horneamos con vapor a 91° durante 20 minutos.

Mezclamos el azúcar glas, leche, nata y yogurt y lo añadimos al sífon.

Echar el sífon en un recipiente y servir.



Tocino de cielo sobre crujiente de almendra y mouse de queso



ALFONSO MOROTE COLOMER



ESCUELA HOSTELERÍA (ESHS)



Ingredientes



2 horas

TULIPAS

50 g azúcar glass

50 g de **harina**

65 g **mantequilla**
clarificada

65 g **almendra** molida

4 cucharadas de agua

TOCINO DE CIELO

Caramelo:

3 cucharadas de
azúcar

Cucharada de agua

Zumo de limón

30 ml agua caliente

TOCINO

7 yemas

Huevo

100 ml agua

250 g azúcar

MOUSE QUESO

100 g crema **queso**

60 g azúcar glass

125 g nata montar



Elaboración

Tulipas

Mezclar todos los ingredientes, y añadir al final la mantequilla. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos. Tras 10 minutos de reposo, extender sobre la bandeja del horno y hornear a 200° hasta que estén doradas. Para darle forma, sacar en caliente y colocar sobre un bol. Reservar

Tocino

Para el tocino, preparar en primer lugar el almíbar hirviendo el azúcar en el agua durante 10 minutos hasta que alcance el punto de hebra. Atemperar.

Posteriormente, preparar el caramelo, fundir el azúcar, y añadirle el agua y el zumo de limón. Cocinar hasta obtener un color dorado. Verter en el molde. A continuación, batir las yemas con el huevo, y echar el almíbar templado en forma de hilo. Colar sobre los moldes.

Cuajar en el horno al baño maría a 180° 25 minutos. Enfriar toda la noche en la nevera

Montar la nata con el azúcar glass, y añadir la crema de queso con movimientos envolventes. Enfriar.

Montaje del plato

Disponer sobre la tulipa la mousse de queso con ayuda de la manga pastelera. Colocar el tocino sobre la mousse en la parte central.



Tarta de café



ENRIQUE SÁNCHEZ RODRÍGUEZ



LA RINCONADA

Ingredientes

Flan

Pellizco sal

5 cucharadas
pequeñas de café

1 litro nata montar

Medio kilo galletas

2 cucharadas grandes
de mantequilla

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Trituramos medio kilo de galletas, le ponemos mantequilla y movemos todo hasta que esté unido para hacer una masa de bizcocho. Hacemos un flan con un vaso de café y un litro de nata para montar.

Añadimos el azúcar y una pizca de sal. Ponemos caramelo para untar en el molde, introducimos el flan ya elaborado y encima colocamos la base de bizcocho que hemos realizado con las galletas.

Las tartas son la felicidad hecha bocado, repletas de recuerdos de infancia con los que volver a sentirnos pequeños. Hay recetas de tartas creadas de muchas formas, a veces elaboradas únicamente en frío con la ayuda de un frigorífico o congelador, otras que inevitablemente deberán pasar por el horno. En fin, no importa su preparación, ni siquiera el tipo de celebración, el momento o el lugar: las tartas son de por sí un derroche de imaginación, como es el caso de esta que nos trae un vecino de La Rinconada que por su sencillez merece un sitio en este recetario. Receta de una cuñada desde hace muchos años.

Historia

Infusión de aroma de café, con sirope de chocolate y crujiente de almendras



CAROLINA MARTÍNEZ CORDOBÉS



IES HELIÓPOLIS



Ingredientes



70 min

PANNA COTA

400 ml **nata**
30 g café en grano
75 g azúcar
2/3 láminas de
gelatina (4-6 gr)

SIROPE

200 g azúcar moreno
(puede ser blanca)
90 g cacao puro en
polvo sin azúcar
250 ml agua
1 cucharadilla de
esencia de vainilla
Lámina gelatina

DECORACIÓN

Almendras tostadas



Elaboración

Panna cota

Poner la nata en un cazo con los granos de café y el azúcar. Llevar a ebullición a fuego lento, retirar del fuego y dejar infundir durante media hora.

Por otra parte, hidratar la gelatina en un bol con agua fría.

Cuando haya transcurrido la media hora, colar los granos de café, calentar un poco y añadir la gelatina muy bien escurrida, removiendo bien.

Repartir en la vajilla seleccionada y enfriar en la cámara frigorífica durante al menos tres horas o de un día para otro.

Sirope de chocolate

Verter el agua y el azúcar en un cazo. Calentar hasta que el azúcar se haya disuelto.

Tamizar el cacao para evitar grumos.

Añadir la vainilla, el cacao al cazo y remover bien con las varillas hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la mezcla sea homogénea.

Cocinar el sirope unos 5 minutos para que espese un poco.

Si queda demasiado líquido se le puede integrar media lámina de gelatina, hidratada previamente en agua fría.

Dejar reposar y enfriar en la cámara frigorífica tapado con film a piel.

Decoración

En una sartén añadir las almendras y tostar. Majar en un mortero.

Montaje

En la vajilla seleccionada añadir la panna cota y cuajar. Incorporar el sirope de chocolate y espolvorear por encima las almendras tostadas para decorar.



Carrillada de la abuela



TERESA HODAR PALMA



UMBRETE



Ingredientes

1 kg carrillada de cerdo

2 cebollas

2 dientes de ajo

Un trozo de pimiento
choricero

Medio kg de tomates

Harina

Un vaso de **mosto**

Un vaso de brandy

3 hojas de laurel

1 guindilla

1 clavo de olor

Tomillo

Sal y pimienta

Aceite

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se calienta el aceite y se dora la carrillada con sal y pimienta. Por otra parte, se hace el refrito en una sartén con cebolla, ajos pelados y enteros con pimiento choricero.

Una vez pochado, se agrega el tomate maduro picado. Se tritura todo el refrito. Se le añade un vaso de mosto y brandi con una cucharada de harina diluida. Cuando comienza a hervir, se le añade lo triturado, el laurel, la guindilla, el tomillo y clavos. Hasta cubrirlo, se añade sal y pimienta.

Se deja cocer hasta que la carne se pone tierna.

Mi suegra me enseñó todos los guisos que se hacían tradicionalmente en Umbrete, como esta receta que forma parte del ámbito familiar desde hace más de un siglo.

Capricho de carrillada al mosto del Aljarafe



CARMEN CRUZ GONZÁLEZ



IES HELIÓPOLIS



Ingredientes



4 horas

2,711g
carrillada cerdo

550 g cebolla

20g / 5 dientes ajo

2 pimientos
choriceros

500g **tomates**

500 ml **mosto**

150 ml brandy

2 hojas laurel

1 guindilla

2 ramas **tomillo** fresco

Sal

500 ml aceite

Pimienta negra
molida

Salmuera:
3 litros de agua
(10% de sal)



Elaboración

Comenzamos preparando la carrillada, para ello realizaremos una salmuera al 10% donde sumergiremos las piezas de carne durante unos 20 minutos. Con ello conseguiremos que la carne se hidrate, esté jugosa y en su punto de sal. Pasado el tiempo, escurrir y secar, pasar por aceite de oliva en una marmita, sellándola. Una vez sellada, pasamos a la olla exprés. Desglasar con coñac y añadir a la carrillada. Cubrir con agua y tapamos. Cocinar durante 1 hora aproximadamente. Realizar el sofrito con cebolla, ajos y pimiento choricero. Agregar tomate hasta que esté bien pochado, añadimos las hierbas aromáticas el brandy, dejar evaporar el alcohol, incorporar el mosto y dejamos que se cocine bien. Turbinar el sofrito, apartando las hojas de laurel y la guindilla. Comprobar que la carne se ha quedado tierna. Se separa la carne de la salsa y se deja enfriar en una bandeja. Desmigalar las carrilleras, formar un rulo con la ayuda de papel film. Dejar enfriar 24 horas. Obtener rodajas. Pasar por la plan-

cha con el objeto de que le aporte color y otros matices a la carrillera. Por otro lado, colar la salsa y volcar en un cazo. Ha de reducir hasta obtener una salsa caramelizada.

Guarnición

Patatas glaseadas. Cortar las patatas peladas en cubos de 2 a 3 cm. Cocer durante 10 minutos. Escurrir y reservar. En una cazuela, agregamos mantequilla, unas cucharadas de azúcar y un poco de agua. Disolver el conjunto e incorporar las patatas. Tapar con una chimenea de papel sulfurizado. Cuando estén doradas y tiernas, retirar del fuego y reservar.

Montaje del plato

El soporte elegido es un plato llano en beige. Las carrilleras en medio cortadas en cubos cada una de un tamaño haciendo una escala con unas patatas glaseadas y el plato regado con salsa, llevará un adorno de brotes y flores comestibles.

Carrillada a la cerveza y chocolate negro



MÓNICA CONTRERAS CÉSPEDES



FUNDACIÓN CRUZCAMPO



Ingredientes



3 horas

CARRILLADA

4 carrilladas limpias

2 cabezas ajo con piel

Puerro

Cebolla

Zanahoria

Ramillito aromático
(tomillo y romero)

Aceite de oliva
virgen extra

3 l caldo de carne

600 ml de **cerveza**

100 g chocolate negro

Sal y pimienta

CREMA TUPINAMBO

700 g patata

700 g tupinambo

300 ml leche

400 ml nata

100 ml **aceite oliva**

Sal y pimienta



Elaboración

Carrilleras

Sellar las carrilleras.

Cortar la verdura en bresa y sofreír en aceite.

Añadir las carrilleras y cubrir con la cerveza, dejar hervir hasta que se evapore el alcohol de la cerveza.

Añadir el caldo, el chocolate, sal y pimienta y el ramillete aromático y cocer a fuego lento durante dos horas.

Sacar las carrilleras, colar la salsa y reducirla.

Crema Tupinambo

Cocer en agua la patata y el tupinambo.

Triturar con la leche, la nata y el aceite.

Salpimentar.

Montaje del plato

Se monta el plato con las carrilleras, la salsa reducida y la crema tupinambo sobre el plato o a parte.



Lingote de carrillera



CRISTINA GOMEZ PASARO



ESCUELA HOSTELERÍA (ESHS)



Ingredientes



90 min

CARRILLERA

1 kg carrilleras cerdo

Pedro Ximenez

Oporto y coñac

2 dientes de ajo

Romero y tomillo

Clavo y laurel

1 guindilla

Canela en polvo

Nuez moscada

Sal y pimienta

Aceite de oliva

SALSA

1 cebolla

Pimiento rojo, verde y amarillo

4 tomates

1 zanahoria

1 litro fondo oscuro

Soja

Pedro Ximenez

Oporto

Sal

60 g harina

60 g mantequilla

GUARNICIÓN

6 patatas grandes

Sal

Aceite de oliva

Romero

Tomillo

Queso de cabra payoya

***Ingredientes** origen comarcal



Elaboración

Limpiamos la carne y le quitamos toda la grasa. Salpimentar la carne y meterla en una bolsa de vacío. Añadimos la guindilla, romero, tomillo, el clavo, laurel, los ajos machacados, una pizca de canela y una pizca de nuez moscada. Añadimos un chorrito de cada licor y un chorrito de aceite. Hacemos un sofrito de cebolla, los pimientos, la zanahoria (en rodajas) y los tomates. Incorporamos a la bolsa una mitad del sofrito y la otra mitad la reservamos. Sellar la bolsa y cocinar a baja temperatura, en un horno de convección a 65° durante 36-40 minutos, hasta que la carne esté tierna. Para la salsa, recuperamos la otra mitad del sofrito y le añadimos soja, Pedro Ximénez, oporto y coñac y dejamos que evaporen los alcoholes, añadimos un litro de fondo oscuro. Dejamos que la salsa hierva toda junto, colamos con un chino. Una vez colado, añadimos un roux de 60x60 (harina y mantequilla) y dejamos que hierva hasta tener textura de salsa. Y la reservamos. Cuando la carne esté lista, la sacamos de la bolsa y la incorporamos a la salsa. Rescatamos las rodas de zanahoria de la bolsa y también las reservamos. Con la salsa caliente las vamos salseando hasta que empiecen a caramelizar. Desmenuzamos la carne y la mezclamos con la cantidad de salsa que sea necesaria y lo reservamos. Para la guarnición, pelamos y cortamos

las patatas con una mandolina en rodajas lo más finas posibles. Por otro lado, infusioamos mantequilla con romero y tomillo, la ponemos en un cazo a fuego bajo con ambas hierbas y la derretimos, dejamos que se impregne bien el sabor. En una fuente apta para horno, poner papel sulfurizado y vamos poniendo capas de patatas y entre una capa u otra pincelamos con la mantequilla y cada tres capas echamos sal. Hacemos este proceso hasta tener una altura de dos dedos y medio mínimo. Colocar otro papel sulfurizado y una bandeja encima de las patatas para que haga peso. Hornear a 170° entre 30 y 45 minutos, dependiendo del tamaño de la fuente. Una vez que esté ya listo, cortamos en lingotes o la forma deseada y freír en abundante aceite, con cuidado de que no se vayan quitando las capas, lo sacamos a un papel secante. Para montar el plato, nos vamos a ayudar de un molde (en este caso tenemos que cortar la patata con el mismo molde). Colocamos la patata, le ponemos el molde y rellenamos con la carrillera deshilachada, lo prensamos un poco para que a la hora de sacar el molde nos quede la forma, salseamos por encima con la salsa anterior, añadimos las rodajas de naranja que habíamos reservado, rallamos un poco de queso de cabra payoya y decoramos con unos pétalos de rosa.



Potaje de garbanzos



CARMEN CASTRO PONCE



MARCHENA



Ingredientes

Medio kg **garbanzos**

Aceite de oliva

1 kg **calabaza**

Acelgas

Chorizo mediano

Morcilla de sangre

Sal

Tomate

Ajos

Cebolla

Pimiento verde

Pimentón dulce
de la Vera

Una hoja de laurel

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

En una olla rápida, se echa en crudo en una red tomate, cebolla, pimiento, laurel y ajos. Se le ponen los garbanzos remojados del día anterior, la calabaza y las acelgas.

Cuando esté hecho, saco la red y muelo el tomate con la cebolla, el pimiento y los ajos.

Se le da un hervor todo junto; y se pone el caldo espesito y se le añade el chorizo y la morcilla.

Este potaje de garbanzos lo comían los hombres cuando venían de las eras.

Historia

Potaje de Garbanzos a la textura



LUZ M^a RAIGADA GONZÁLEZ



IES HELIÓPOLIS



Ingredientes



50 min



500 g garbanzos
en conserva

Cebolla

Calabaza

Manojo de **acelgas**

6 dientes de ajos

Tomate

Pimiento rojo

Chorizo

Morcilla

Laurel

Pimentón dulce
de la Vera

Sal

Aceite

Cebolla morada



Elaboración

Los garbanzos, al ser en conserva ya están hidratados. En media marmita añadimos los garbanzos, la cebolla partida por la mitad para que la cubra el agua, seis dientes de ajos pelados, el tomate entero, medio pimiento rojo, las pencas de las acelgas, un trozo de chorizo, otro trozo de morcilla, la hoja de laurel, sal, aceite y agua, con la que cubriremos un dedo por encima de los garbanzos. Cuando rompa a hervir, subirán impurezas que debemos retirar. Tapar sin cerrar del todo la media marmita y dejar unos 30 min. Puede que necesite que añadamos más agua, pero nos interesa una salsa espesa.

Sacar las verduras y ponerlas en un vaso para turbinar junto con el chorizo, la morcilla y algunos garbanzos y añadir el pimentón dulce. Turbinar muy bien y devolver a la olla. Cocer unos cinco min para integrar y reducir el caldo. Con una espumadera se sacan los garbanzos y se turbinan haciendo una crema espesa.

Aportaremos un toque crujiente, friendo láminas y bolitas de calabaza muy finas. Las hojas de las acelgas las blanquearemos, haremos un rehogado con ajos, piñones y estas hojas cortadas en láminas muy finas, aportarán un toque de color en la decoración. Cortamos trozos del chorizo y la morcilla, le damos forma de bolitas pequeñas y las pasamos por una sartén. Estas se pondrán repartidas haciendo de decoración.

Montaje del plato

El triturado de los garbanzos se pone en un lado del plato haciendo relieves en altura. A continuación, con la salsa espesa que tenemos en la olla, cubrimos la otra parte del plato. Le pondremos encima las tiras y bolas de calabaza y hojas de acelgas rehogadas, las bolas de ibéricos y por encima se espolvorea con pimentón dulce.



Alcachofas al mosto del Aljarafe



FRANCISCO MÁRMOL ORTIZ



SANLÚCAR LA MAYOR



Ingredientes

6 dientes de ajo

2 kg de **alcachofas**

Un vaso de **mosto**

3 cucharadas aceite

oliva

Caldo de pollo o
verduras

1 cucharada de harina

Zumo de un **limón**

Sal y pimienta

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se pelan los dientes de ajo y se prepara un recipiente con hielo, agua fría y zumo de limón. Se pelan e introducen en ese recipiente las alcachofas.

En una cazuela, freir los ajos con aceite y majar en un mortero con sal y pimienta. Se añade el vaso de mosto y se reserva.

Freír la cucharada de harina en el aceite de los ajos para que no sepa a cruda, añadir las alcachofas escurridas y el contenido del mortero moviendo suavemente.

Llevar a ebullición y una vez que se evapore el alcohol añadir el vaso de caldo. Dejar hervir hasta que las alcachofas estén tiernas, 20 minutos aproximadamente. En caso necesario añadir pequeños chorritos de agua o caldo.

Historia

El plato se viene realizando en la familia desde mi abuela, cuando en la temporada de alcachofas, de otoño a primavera, se servía como plato principal en celebraciones familiares.

Con aires de cardo y prietas



Ma CARMEN BENÍTEZ CASTILLA



IES HELIÓPOLIS



Ingredientes



45 min



ALCACHOFAS

4 alcachofas

Sal

500 ml agua

100 g perejil

25 g harina

25 ml AOVE

MAJAO

6 ajos

25 ml AOVE

Sal

Pimienta

50 ml mosto

**100 ml caldo
de verduras**

10 g harina

TIERRA DE JAMÓN

100 g jamón serrano

GUARNICIÓN

**Paté de aceitunas
prietas**



Elaboración

Alcachofas

Cocción de las alcachofas (primera cocción). Retirar el tallo y la parte superior de la alcachofa (opcional). Cocer las alcachofas en la blanqueta que se habrá elaborado en la preelaboración (agua, perejil y harina). Tapar la cazuela dejar cocer durante 15-20 minutos a partir del momento en que el agua comience a hervir. Retirarlas del agua y dejarlas escurrir. Reservar hasta el momento de la segunda cocción. Elaboramos el majado o salsa siguiendo la receta original, doramos unos ajos laminados. Sacamos y reservamos algunos para decorar. Al resto se le incorpora el mosto y caldo o agua, turbinamos.

En la misma sartén donde hemos dorado los ajos, echaremos un poco de AOVE y tostaremos la harina, aproximadamente durante cinco minutos. Incorporaremos lo turbinado y empezaremos a mover el conjunto. Dejar cocer sin parar de remover. Rectificar de sal y pimienta blanca cocida. Pasar

la salsa por un colador de malla para dejarla más fina. El resultado será una salsa o velouté fina y muy potente de sabor. Conservar en recipiente con film a piel para que no se genere costra. Desechar las hojas exteriores y cortar un poco el tallo, no excesivamente para que no se descomponga la alcachofa. Seguidamente, abrir las hojas poco a poco hasta llegar al centro. Se ha de abrir la flor completamente. En una sartén caliente con un par de cucharadas de AOVE, situar la alcachofa y dorarlas un poco (segunda cocción).

Tierra de jamón

Sobre una bandeja de horno, deshidratar el jamón serrano durante 15 minutos a 180°. Triturar y reservar.

Montaje

Sobre el soporte seleccionado, situar la flor de alcachofa, la regaremos con la salsa del majado. Decoramos con tierra de jamón, láminas de ajos fritos y unos puntos del paté de aceitunas prietas.



Aceitunas prietas



CONCHI ESCOBAR VILLEGAS



ARAHAL



Ingredientes

Aceitunas

Sal

Pimiento seco

Ajo

Orégano

Aceite

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Las aceitunas prietas se quedan en el árbol hasta que consiguen su máxima maduración y no es hasta entonces cuando se recogen. En una caja se pone papel y se va echando una capa de aceituna y una de sal. Debajo de la caja se pone plástico porque la aceituna va soltando líquido. Se van mirando y tras 20 días de curación aproximadamente, se lavan bien las aceitunas y entonces se ponen extendidas al sol y se van dando vueltas para que se sequen totalmente. Cuando están secas, se pasan a aliñar. Se tritura ajo y pimiento seco, la cantidad varía en función de las aceitunas. Se aliñan las aceitunas, y se echa por encima orégano y un chorro de aceite.

Nadie sabe el origen exacto, sólo que se comen desde hace siglos pues ya lo hacían los fenicios. Los jornaleros las cogían directamente del olivo en tiempo de necesidad. El aliño es uno de los puntos fuertes y su receta es el secreto más apreciado de las abuelas de Arahal. Se come principalmente en el desayuno porque, de esta manera, no se pasa hambre en las duras jornadas del campo. Por eso, se han consumido por los agricultores durante siglos para aguantar las jornadas.

Paté de prietas



EVA VÁZQUEZ HUETE



IES HELIÓPOLIS



Ingredientes



45 min



500 g **aceituna** prieta

Medio diente ajo

20g cebollino

30 g **almendras**

Sal

15 g flor de **alcaparras**

2 filetes anchoa

10 ml zumo de **limón**

Láminas de **pan**
'Obando'



Elaboración

Pelar y picar los ajos y el cebollino. Retirar el hueso de las aceitunas, obtener la carne. Lavar y mantener en agua, cambiar el agua repetidas veces. Con esta acción desalamos el producto. Secar con papel absorbente. Pasar por un pasapurés y reservar.

Con respecto a las alcaparras y las anchoas, antes de su uso las lavaremos para retirar el exceso de sal. Secar con papel absorbente y reservar. Tostar las almendras sin aporte de grasa, machacar y reservar.

Turbinamos todos los ingredientes (aceitunas, ajos, cebollinos, anchoas y alcaparras) hasta obtener una pasta suave. Añadir un poco de zumo de limón. Integrar y salpimentar. Reservar hasta el emplatado.

Montaje

Proponemos dos opciones:

Como aperitivo: 'Paté de prietas'

Sobre el soporte seleccionado, disponemos unas gotas de paté con la ayuda de manga pastelera. Estará acompañado de una lámina de pan.

Como entrante: 'Con aires de cardos y prietas'

Sobre el soporte seleccionado, situar la flor de alcachofa, regar con la salsa del majado. Decoramos con tierra de jammón y unos puntos del paté de aceitunas prietas.





Migas mineras



ISABEL CANTERO MOYA



VILLANUEVA DEL RÍO Y MINAS



Ingredientes

1Un kilo de **pan** del día anterior

Una cabeza de ajos

400 g de panceta

300 g de **chorizo**

150 ml de **aceite** de oliva

150 g de **pimientos** fritos

Sal

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se fríen los ajos y se apartan, luego refreímos la panceta y se aparta, refreímos el chorizo y se aparta. Se fríen los pimientos y se aparta.

En el mismo perol se rehoga el pan, removiéndolo constantemente hasta que se dore el pan.

A continuación, se incorporan los ajos, la panceta y el chorizo ya fritos, se rehoga todo y cuando le damos una vuelta apagamos el fuego y colocamos encima los pimientos fritos.

Se puede comer en el mismo perol, o apartado en platos.

Es un plato de aprovechamiento y de subsistencia, en épocas donde escaseaba de todo y los recursos económicos eran muy reducidos. Se hacían migas para aprovechar el pan duro que había quedado. Es un plato contundente de otoño e invierno y en verano no se hace debido a las altas temperaturas. Actualmente se incorporan otros ingredientes que lo enriquecen y según al gusto, sardinas, naranjas, melón, granada, uva, etc. Sirve para reunir a la familia o a un grupo de amigos y pasar un buen día, es lo que llamamos como “hacer unas migas”.

Migas mineras



ALVARO RAMOS GARCIA DE TEJEDA



FUNDACIÓN CRUZCAMPO



Ingredientes



2 horas

50 ml vino 'Garum'

50 ml vino oloroso

2 barras **pan**

200 g **chorizo**

Cabeza ajo

100 g aceite

500 g mantequilla

3 **naranjas**

50 g yema de huevo

3 sardinas asadas





Elaboración

Cortamos el pan (del día anterior) y lo mezclamos con el garum y con el oloroso.

Confitamos los ajos en aceite de oliva y los retiramos.

Rehogamos las migas en un perol hasta que queden sueltas.

Cortamos finas lonchas de chorizo y lo hacemos en la sartén a fuego lento.

Hacemos una holandesa con zumo de naranja y mantequilla clarificada.

Emplatamos con las migas, las sardinas asadas, el chorizo, la holandesa a un lado y gajos de naranjas peladas



Después del trabajo



PABLO GARCÍA BARROSO



ESCUELA HOSTELERÍA (ESHS)



Ingredientes



90 min

200 g harina

3 huevos

40 g azúcar

150 ml nata

100 g chorizo

50 g panceta

100 g pimienta

50 g **uvas**

50 g cebolla

6 g agar-agar

4 g polvo de humo

Media cabeza de ajo

150 ml **aceite** de oliva
virgen extra

10 gramos de
levadura





Elaboración

Canelón de migas

Partir el pan en trozos muy pequeños y añadir un poco de salmuera para reblandecerlo. Hacer una masa con ese pan y deshidratar con forma de tubo en el horno a 80°C. Freír con cuidado de no romperlo y reservar.

Crema de chorizo con crujiente de panceta

Trocear el chorizo y sofreír con $\frac{1}{4}$ de cebolla previamente pochada. Añadir la nata y dejar calentar hasta llegar casi a ebullición y retirar del fuego. Partir la panceta en trozos pequeños y cocinar hasta estar crujiente, después resevar un cuarto y tritularlo. Triturar la mezcla con la nata chorizo, cebolla y polvo de humo y añadir posteriormente la panceta picada y reservar en una manga pastelera para rellenar el canelón.

Bizcocho de pimiento frito y aceite de oliva

Cortar el pimiento en brunoise y sofreír hasta caramelizar. Tras eso triturar con el aceite de oliva. Mezclar los huevos y la levadura y dejar reposar. Añadir los pimientos y mezclar suavemente. Después añadir la harina tamizada. Precalentar el horno a 180 °C y verter la mezcla en un molde engrasado y hornear 30 minutos.

Gel de uvas:

Licuar las uvas y colar el jugo. Calentar y añadir agua y agar-agar hasta que hierva, retirar y dejar solidificar. Tritutar la gelatina y meter en un biberón.



Alboronía 'innová'



LOLI PÉREZ FUENTES



MONTELLANO



Ingredientes

200 gr **garbanzos**

Carne picada de **cerdo**

Calabaza

Pasta filo

Cebolla y ajos

Pimiento rojo de asar

Pimientos verdes

Pimiento choricero molido

SaL

Aceite

Comino

Pimienta

Nuez moscada

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Los garbanzos se dejan en remojo la noche antes. Cueces la calabaza y los garbanzos, también un sofrito con el aceite, la cebolla, el ajo y el pimiento rojo y verde. Se añade la calabaza, la sofries y le incorporas la carne ya sofrita previamente y los garbanzos. Se le espolvorean las especias y una pizca de pimiento choricero molido para darle color. La cantidad de sal al gusto del consumidor. Y ya tendríamos la alboronía.

En una bandeja de cristal se ponen las láminas de pasta filo, se pintan con el aceite y se les da forma de abanicos. Se meten al horno y se sacan cuando estén doradas. Una vez fuera del horno, con una bola de helado se van rellenando los huecos de la alboronía y ya está lista la receta para servir.

Historia

Desde que era pequeña la veía hacer en mi casa, aunque yo la hago más innovadora.

Alboronía ‘innová’



ANA SÁNCHEZ JIMÉNEZ



FUNDACIÓN CRUZCAMPO



Ingredientes



60 min



1 kg calabaza

Medio kg calabacín

Medio kg cebolla

Pimiento

Tomate

1 kg caldo del día

6 g azúcar

Cáscara de naranja

300 g nata líquida

100 g mantequilla

12 g sal

12 g pimienta

12 g pimentón

12 g comino

150 g harina floja

150 g harina de

garbanzo

800 g harina fuerte

560 ml agua mineral

100 g aceite de oliva

100 g bonito



Elaboración

Se coge la harina fuerte, la floja, la de garbanzo, el pimentón y el comino y se mezcla bien. Dejar reposar 20 minutos.

Estiramos la mezcla, la pinchamos y le ponemos una bandeja encima para que no suba ni se doble.

Cortar el calabacín, la cebolla, el pimiento y el tomate en dados pequeños y sofreír.

Pelamos y cortamos las calabazas y las cocemos.

Infusionar nata con cáscara de naranja, canela y clavo estrellado.

Batimos la calabaza y echamos la nata poco a poco.



Alboronía innová



OSCAR AMADEI



ESCUELA HOSTELERÍA (ESHS)



Ingredientes



2 horas

500 g **carne** picada
de cabeza de lomo

400 g berenjena

300 g cebolla blanca

300 g pimienta verde

300 g pimienta roja

400 g calabacín

90 g ajo

150 g dulce
de membrillo

75 g almendras

750 g **calabaza**

15 g agar-agar

Sal

7 g pimentón dulce

5 g comino en polvo

5 g nuez moscada

400 g **garbanzos**

100 g harina

Aceite de oliva
virgen extra



Elaboración

Cortamos la mitad de la cantidad de verduras en brunoise y hacemos un buen sofrito por orden de dureza. Al sofrito le añadiremos las especias y lo pondremos a gusto de sal

Por otro lado, cortaremos en rodajas muy finitas el resto de verduras, a excepción de la calabaza, y las coceremos. Reservaremos el agua de cocción.

Trituraremos bien el sofrito, utilizando parte del agua de cocción de las verduras hasta que se quede una crema totalmente homogénea.

Deshidrataremos las verduras cocidas poniéndolas en un molde de silicona para introducirlas en una deshidratadora.

Cogeremos la carne picada, la aliñaremos con ajo, sal, comino y nuez moscada. También haremos una pasta con el dulce de membrillo y los

frutos secos. Rellenaremos la carne picada y haremos albóndigas.

Enharinamos y freímos las albóndigas.

Escurremos los garbanzos y los sazonamos con aceite y sal para después tostarlos al horno.

Coceremos calabaza. Posteriormente, trituraremos, la pondremos a punto de salir y añadiremos agar-agar para hacer una gelatina de calabaza.



Solomillo en salsa de queso



ENCARNA AMADOR PÉREZ



ARAHAL



Ingredientes

1 kg de solomillo

3 tomates

2 cucharadas de
aceite de oliva

1 cucharadita orégano

1 cucharada de sal

250 g mozzarella

Salsa verde (una rama
de perejil, 100 ml
aceite, diente de ajo y
una pizca de sal)

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Primero se echa aceite en una sartén y se hace el solomillo a la plancha. Cuando esté hecho, se aparta.

Luego, en un bol, se echan los tomates partidos pequeños y se pone aceite de oliva, orégano y sal y se aliña. Se hace salsa verde con perejil, aceite, ajo y sal.

En una fuente para horno, se ponen los solomillos y encima los tomates cubriendo la carne, y también la mozzarella y por encima un chorreón de salsa verde. Se gratina hasta estar listo.

Historia

Lo aprendí de un bar donde iba, lo hacían mucho y gustaba mucho a los clientes.

Solomillo en salsa de queso



MERYEM SERHANI



FUNDACIÓN CRUZCAMPO



Ingredientes



60 min



1 kg solomillo de ternera

3 tomates

Aceite de oliva

Oregano

Sal

250 g queso de cabra

Perejil

Orejones

Almendras

500 ml nata

500 ml leche



Elaboración

Hacer el solomillo a la plancha y reservar.

Cortar el tomate en dados y aliñar con aceite, orégano y sal.

Picar los orejones y las almendras y las añadidos al tomate.

Reducir la leche con la nata, añadimos el queso, lo trituramos y salpimentamos.

Echamos la salsa de la leche, nata y queso sobre el solomillo y colocamos el tomate aliñado con los orejones y las almendras como guarnición.



Solomillo en salsa de queso



CARMEN RIVERO ALFONSO



ESCUELA HOSTELERÍA (ESHS)



Ingredientes



2 horas

1,2 kg solomillo

4 **tomates**

3 cucharadas de
aceite de oliva

Orégano

Sal

300 g **queso**

SALSA VERDE

Ramas de perejil

150 ml **aceite** de oliva

1,5 dientes de ajo

Sal



Elaboración

Macerar el solomillo y rebozarlo con pistacho.

Preparar la salsa de tomate y hacer esferificaciones.

Hacer la salsa verde, echarle agar-agar, y triturar.

Hacer el puré de patata y queso, la mousse y el aire de queso.

Saltear los cherrys .



Rosas de miel



ANTONIA DÍAZ SOLÍS



VILLAMANRIQUE DE LA CONDESA



Ingredientes

6 **huevos**

500 gr de harina

Una pizca de sal

1 litro y medio
de **aceite** de girasol

1 kg de miel

150 ml de agua

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se parten los huevos, se mezclan con la harina y se bate todo.

Se deja en reposo cuatro horas. Posteriormente se fríe y después se dejan enfriar las rosas.

Por último, se enmela y se echan las grageas.

Historia

Es una receta heredada de mi abuela, conocidas como las rosas dulces de Villamanrique.

Rosas de miel con almorí y helado de queso de cabra



FRANCISCO PADILLA GONZÁLEZ



FUNDACIÓN CRUZCAMPO



Ingredientes



30 min



ROSAS DE MIEL

3 huevos

125 g harina floja

250 g leche

ALMÍBAR DE ALMORÍ

1 cucharada almorí
(fermento de cebada)

500 g **miel**

500 g agua

5 cucharadas
vino oloroso

HELADO QUESO CABRA

220 g agua

260 g azúcar

60 g **queso**
semicurado de cabra

220 g zumo
de **naranja**



Elaboración

Rosas

Mezclar los ingredientes.

Calentar la roseta metálica en aceite de girasol.

Sumergirla en la mezcla y freír las rosas ayudándonos del palo de la roseta para que se desprendan.

Almíbar

Calentar los ingredientes en una olla hasta que hiervan.

Dejar enfriar

Helado de queso de cabra

Turbinar todos los ingredientes y emulsionarlos en una heladera.

Presentación

Rociar las rosas con el almíbar y acompañar con el helado.



Paella y 'panosotras' de las Minas



JOSEFA MEDINA GÓMEZ



VILLANUEVA DEL RÍO Y MINAS



Ingredientes

Un kilo de **pollo**

Un kilo de **conejo**

Medio kilo de **habichuelas** verdes

Medio kilo de garrofón

Medio kilo de **tomate** triturado

Un kilo de arroz

Pimentón dulce

100 ml de **aceite**

Sal

Azafrán

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se trocea y se salan el pollo y el conejo, se sofríe en la paellera. Se le añade las habichuelas verdes se sofríe conjuntamente.

Se le añade el tomate triturado y el pimentón y se la da unas vueltas. Se le añade agua hasta el remache de la paellera. Se deja hervir y cuando esté tierno se añade el garrofón.

Cuando todo esté tierno, se le añade el azafrán y el arroz. Se deja un tiempo y se prueba el arroz, si está tierno se apaga el fuego y se deja reposar unos minutos.

Es un plato valenciano que ha sido incorporado al menú minero. Como consecuencia de la fuerte emigración que sufrió el pueblo al cierre de las minas de carbón en 1973, fueron muchas familias que abandonaron el pueblo y que recabaron en la comunidad valenciana. Una vez terminada su vida laboral se trasladaron nuevamente a Villanueva del Río y Minas, trayéndose dicho plato.

Paella 'para nosotras' de las Minas



FERNANDO MONTERO RODRÍGUEZ



ESCUELA HOSTELERÍA (ESHS)



Ingredientes



50 min



400 g **pollo**

400 g **conejo**

50 g habichuelas

50 g garrofón

100 g tomate

triturado

85 g **arroz**

5 g pimentón dulce

10 ml **aceite**

2 g sal

5 hebras azafrán

50 g mahonesa

5 dientes ajo

300 ml caldo pollo

6,5 g maicena



Elaboración

Carnes

Del pollo utilizaremos la pechuga, la cortaremos y la doramos con AOVE. Una vez este sellada, la ponemos a cocer con un poco de caldo de pollo, pimentón y sal. Cuando esté bien cocido, la deshilachamos y mezclamos con un poco de la salsa. Del conejo utilizamos la parte de la costilla, que haremos un chuletero con ella y la cocinamos al horno a 180 grados durante 10 minutos con aceite y ajo.

Sofrito

En la misma olla en la que hemos dorado el pollo ponemos ajo picado, pimentón y el tomate frito; dejaremos cocinar hasta que empiece a coger textura de pasta. Reservamos.

Canelón

Cocinamos 85 gramos de arroz con caldo y azafrán durante 10 minutos. En una sartén ponemos 85 gramos de arroz, 130 gramos del caldo y 6,5 gramos de maicena y una cucharada del sofrito a fuego fuerte para que haga una costra. Una vez creada, enrollamos dejando en centro huevo para rellenarlo de pollo.

Montaje

Pondremos el canelón relleno. Encima unos puntos de alioli, garrofón frito, habichuelas salteadas con ajo y el chuletero de conejo.



concurso gastronómico de la Sevilla Rural

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE SEVILLA / 4 MARZO 2025



ANA SÁNCHEZ
FUNDACIÓN CRUZCAMPO
**Plato más
innovador**



**Presentación
del proyecto**





CON LA COLABORACIÓN DE



