



recetario comarcal

Sabores y Saberes
de las Mujeres Rurales
del Aljarafe-Doñana



Consejería de Agricultura,
Pesca, Agua y Desarrollo Rural





glosario de recetas

Sopa de liebre	8	48	Castañas pilongas
Tomate frito con huevo cuajado	12	50	Pollo relleno
Sopa de tomate sin gluten	16	52	Gachas
Caldereta de ternera	18	56	'Poleá' con arte
Rosco de petaca	22	58	Salmorejo
Sopa de picadillo	26	62	Alcachofas al mosto del Aljarafe
Sopa hervida	30	64	Empanada de dátiles
Estofado de 'venao'	32	68	Carrillada de la abuela
Carne con tomate	34	70	Roscós de la abuela
Emboques	36	74	Rosas de miel
'Poleá'	38	76	Ensaladilla
Conejo con tomate	40	78	Garbanzos de la abuela
Estofado de ternera	42	80	Abuelas
Pimientos asados de mi madre	44	82	Albóndigas de choco y gambas
Potaje de chícharos	46	84	Sopa de liebre

Guardianas de lo nuestro

MANUELA CABELLO GONZÁLEZ
PRESIDENTA GRUPO DESARROLLO RURAL
ALJARAFA-DONANA (ADAD)

Es para mí un orgullo presentar este libro de recetas que recoge la esencia de Saberes y Sabores de las Mujeres Rurales del Aljarafe-Doñana, un proyecto que nos conecta con nuestra memoria culinaria y el trabajo y la sabiduría de generaciones de mujeres que han sido las guardianas de un patrimonio cultural de enorme valor, amenazado por los nuevos usos y hábitos sociales.

Desde el Grupo de Desarrollo Rural Aljarafe-Doñana (ADAD), en el marco del proyecto de cooperación LEADER Innova Rural Women, impulsado junto a otros Grupos de Desarrollo Rural de la provincia de Sevilla y con la financiación del FEADER de la Unión Europea y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural, hemos querido recuperar y poner en valor ese tesoro gastronómico que constituye una parte fundamental de nuestra identidad como territorios rurales.



Este recetario no solo es un homenaje a nuestras mujeres rurales, sino también una herramienta de futuro. Queremos que sirva de inspiración a agentes turísticos y hosteleros, que contribuya a enriquecer la oferta gastronómica de nuestro territorio, y ya hemos experimentado cómo ha conectado la tradición con la innovación en las escuelas de hostelería, donde se forman los cocineros y cocineras del mañana.

La cocina de nuestros pueblos es, además, ejemplo de sostenibilidad, de aprovechamiento y de respeto a los ciclos de la naturaleza. En un momento de emergencia climática como el que vivimos, mirar al pasado nos ofrece respuestas valiosas para construir un modelo alimentario más consciente, responsable y vinculado a la tierra.

Quiero agradecer de corazón a todas las mujeres y hombres que habéis participado en este concurso, por compartir con generosidad vuestros saberes y sabores, y por ayudarnos a mantener viva la llama de nuestra historia culinaria. Este libro es vuestro legado y también una invitación a todos y todas a disfrutar, cuidar y preservar la riqueza gastronómica del Aljarafe-Doñana.





Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES



albaida del aljarafe



sopa de liebre



MANUEL EUSTAQUIO DÍEZ LÓPEZ



60 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
ALBAIDA DEL ALJARAFE





Ingredientes

Liebre

4 dientes ajos

150 gr zanahorias

600 gr **cebolla**

340 gr **pimientos**
verdes y rojos

300 gr **tomate**

Aceite de oliva

Pimienta negra

Sal

Perejil

Laurel

Pan

Jamón



Elaboración

Sofreír todos los ingredientes con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra. Realizar un poquito de majado sobre los riñones, el hígado y el corazón, con una rebanada de pan y ajo. Se emplata con hierbabuena, huevo duro y jamón.

Esta receta es de mi abuelo, heredada de sus abuelos. Se hacía mucho en la época de la guerra. Las familias tenían un galgo y cogían liebres en el campo en aquellos años de tanta hambre. Con esa liebre le daban de comer a la familia y hacían dos platos, sopa de liebre y liebre con tomate. Esta última con la carne que se quedaba más seca. Las familias antes eran muy numerosas y era una comida con la que se podía alimentar a todos.

Historia

***Ingredientes**
origen comarcal



Tradición

Marisma



**Saberes &
Sabores**
DE LAS MUJERES RURALES

Corazón



aznalcázar

de Doñana

tomate frito con huevo cuajado



MARILÓ DELGADO OROPESA



60 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO
AZNALCAZAR**





Ingredientes

1 kg de **tomate**
triturado o troceado

1 **cebolla** mediana

1 **pimiento** verde

2 **huevos**

***Ingredientes**
origen comarcal

Historia

Mis padres han tenido huerto toda la vida y en verano, desde que tengo uso de razón, hemos comido este plato. En la temporada de tomates, mis padres los envasaban en botes al baño maría, para así poder disponer de ellos durante todo el año. Elaboramos esta receta en el ámbito familiar desde hace al menos medio siglo.



Elaboración

Ponemos en una olla un chorreón de aceite de oliva y cuando esté caliente, añadimos las cebollas y los pimientos cortados. Dejamos pochar a fuego medio. Una vez estén transparentes, añadimos los tomates pelados y cortados. Añadimos sal y azúcar. Iremos probando para ir rectificando según la acidez del tomate.

Al principio lo hacemos a fuego fuerte y vamos removiendo hasta que pierda la mayor parte del agua. Luego pasamos a fuego medio y dejamos que se haga. Cuando los tomates estén hechos, añadimos los huevos y dejamos que se cuaje. Para acompañar, unas patatas fritas quedan riquísimas.





carrión de los céspedes

sopa de tomate sin gluten



ANASTASIA FERNÁNDEZ BATANERO



60 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**

CARRIÓN DE LOS CÉSPEDES



**MEJOR RECETA
COMARCAL**



Ingredientes

Tomates

Aceite oliva

Cebolla

Ajos

Laurel

Romero

Tomillo

Hierbabuena,

Pimentón

Pan sin gluten

Azúcar

Sal

Agua

Huevos

Jamón

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Se realiza un sofrito de cebolla, ajos, laurel, tomillo, romero y hierbabuena. Después añadimos tomates cortados en pequeños trozos. Por otro lado, se fríe el pan y se reserva. Cuando el sofrito de tomate esté listo, se añade el pan y se empapa bien. Se le pone un poco de agua, azúcar, sal y pimentón dulce. Se deja a fuego lento hasta que coja consistencia y se acompaña con huevo y jamón muy picadito en cuencos de barro.

Recuerdo a mi abuela Ana haciéndolo en la cocina antigua. Recuerdo el sabor perfectamente. Era cocina sencilla y de aprovechamiento, se tiraba de lo que había en ese momento en casa, alimentos tan frecuentes como el pan, el aceite de oliva, el tomate o el huevo. Esta receta se realiza en el ámbito familiar desde aproximadamente 1900.

Historia

caldereta de ternera



ROCÍO CARRASCO ROMERO



90 MINUTOS





Ingredientes

Falda de ternera

Zanahoria

Cebolla

Tomate

Ajo

Vino blanco

Tomillo

Sal

Pimienta en grano

Aceite de oliva

Agua

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se cubre la olla de aceite y se ponen los granos de pimienta, para ir poniendo poco a poco la falda de ternera, sellando la carne previamente salpimentada y se reserva.

Cortar todas las verduras en juliana, sofreír en el mismo aceite que la carne, agregando tomillo y vino. Una vez que evapore el vino, cubrir con agua, tapar la olla a fuego fuerte hasta que empiece a hervir. Una vez que empiece a hervir bajar el fuego a temperatura media, rectificar de sal y servir.

Este plato lo conozco desde pequeña, mi abuela nos molía las verduras y ahora de mayor yo se las muelo a mi hijo. Para los adultos no suelo moler las verduras ya que me gustan las texturas y encontrármelas en el plato.

Historia





castilleja del campo

rosco de petaca



ISABEL FERNÁNDEZ GÓMEZ



90 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
CASTILLEJA DEL CAMPO





Ingredientes

4 huevos

Aceite de girasol

Vinagre

Sal

Harina de trigo

Azúcar

Canela

Agua

***Ingredientes**
origen comarcal

Historia

Su historia la contó Juan Luque Varela, cronista de Castilleja del Campo y está vinculada con el bar 'La Granja' que recuperó en los años 50 esta receta local que era de tiempo inmemorial. Su nombre se debe a que se hacen con forma similar a los estuches de cuero o metal conocidos como petacas.



Elaboración

Agregar a los cuatro huevos cuatro cascarones de aceite, dos de vinagre y sal. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea y agregar harina hasta que forme una masa que no se pegue. Dejar reposar.

Hacer bolas con la masa, del tamaño de una nuez, aplastarlas sobre la mesa y estirar con rodillo hasta conseguir una fina lámina que quede transparente. Freír en aceite no demasiado caliente. Coger la tira de la masa con la mano izquierda por la parte que cuelga y echarla al perol, a la vez que se va liando la tira.

Finalmente, hay que preparar un almíbar, con partes iguales de azúcar y agua, suficiente para los roscos elaborados. Hervir unos minutos y dejar enfriar a temperatura templada. Sumergir los roscos y espolvorear con azúcar y canela.





la puebla del río

sopa de picadillo



DOLORES RODRÍGUEZ RUIZ



180 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
LA PUEBLA DEL RÍO





Ingredientes

Un trozo de carne magra de cerdo

Huesos frescos

Huesos salados

Un trozo de tocino

2 cuartos traseros

Jamón troceado

Arroz

2 huevos

Hierbabuena

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se guisan todos los huesos, tocinos y carnes durante más de dos horas. Al principio, cuando comience a hervir, se espuma con un colador para quitar residuos. Cuando el caldo esté blanquecino, se extrae y se coloca en una cacerola. Se le añade un poco de arroz. A los 20 minutos ya estará listo. Al servir, se le añaden los huevos picados y el jamón picado, sin olvidarnos de poner un ramito de hierbabuena. También se le puede echar un ramito de hierbabuena durante la cocción al arroz.

Es uno de los platos más antiguos de nuestra tierra y el más usado para calentarnos en invierno y para poner a punto nuestro estómago. Hay un refrán popular que dice que “el puchero es capaz de levantar a un muerto”. En mi familia la receta ha pasado de generación en generación.

Historia





pilas

sopa hervida



CATALINA ROMERO CABELLO



30 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO
PILAS**



**MEJOR RECETA
COMARCAL**





Ingredientes

Medio kilo de
pan duro de bollo

Aceite

1 cebolla

1 ajo

Hierbabuena

1 tomate

Agua

4 huevos

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se refrie la cebolla, el ajo y el tomate. Una vez refrito, se pone la hierbabuena de forma abundante y el pan picado, el agua y la sal. Todo eso se deja en ebullición entre 5 y 10 minutos. Finalmente se cuajan varios huevos. Una vez finalizado, se le coloca por encima la hierbabuena.

Cuando me acuerdo especialmente de mi madre, hago sopa hervida. Ella decía: “sopa hervida, que alarga el cuello y corta la vida” porque es un plato que quita el hambre. Pero en realidad tiene poca consistencia, no engorda y no tiene apenas vitaminas. Cuando yo era pequeña se comía sin huevo porque el huevo era un artículo de lujo. Es un plato de aprovechamiento del pan duro.

Historia

estofado de venao



MARISOL SUÁREZ PORTERO



90 MINUTOS



**PLATO CON MEJOR
PRESENTACION**



Ingredientes

1 kg carne de **venado**

2 cucharadas
aceite de oliva

1 **cebolla** grande

2 **zanahorias**

2 dientes de **ajo**

1 taza de vino tinto

2 tazas caldo
de carne

1 hoja de laurel

Sal y pimienta

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Sellar la carne. Sofreír. Incorporar la carne al sofrito añadiendo el vino. Condimentar y esperar la cocción.

Mi madre, que era originaria de la provincia de Toledo, lo incorporó a su recetario porque mi padre era cazador y traía venao a casa. Para aprovechar esa carne, mi madre aprendió a cocinarlo de sus vecinas. Es una receta que pertenece al patrimonio culinario de mi familia desde hace más de 50 años.

Historia

carne con tomate



FERNANDO GÓMEZ RODRÍGUEZ



240 MINUTOS





Ingredientes

Tomates

Carne ibérica
abanico

Pimienta

Sal

Cebolla

Pimientos

Ajo

Azúcar

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se echa sal y pimienta a la carne, y posteriormente se sella con aceite. Se aparta la carne y en el mismo aceite se fríe pimiento, cebolla, sal, ajo y 1 hoja de laurel. Cuando está todo pochado, se añade los tomates y luego la carne. Se deja a fuego lento de dos a tres horas moviéndolo cada 15 minutos. Al final se le añade un poquito de azúcar, un sobre de 10 gramos.

Me la enseñó a elaborar mi mujer en los años previos a mi jubilación. Ella quería que aprendiera a cocinar. Es una receta originaria de mi suegra que se hace en el ámbito familiar desde hace al menos 70 años.

Historia

emboques



INÉS MEDINA FUENTES



240 MINUTOS





Ingredientes

Aceite

Agua con sal

Harina

Ralladura de limón

Levadura Royal

Huevos

Miel

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

La medida de los dos huevos en un recipiente, se repite con aceite y agua con un poco de sal. Se mezcla todo. Se lo pone la harina que admita, levadura Royal, se amasa y se hacen unas bolas.

Esas bolas se extienden como si fuera una lengua, se fríe con aceite caliente (el aceite comienza a calentarse con un poco de miel, sin que se llegue a quemar) y finalmente se enmela con miel. A la miel se le añade un poco de azúcar.

Esta receta se hace en mi familia desde hace al menos 100 años. Mi madre hacía emboques como postre para la Romería del Rocío.

Historia

poleá



JESÚS CUESTA FERNÁNDEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Aceite de oliva

Harina de trigo

Leche entera

Matalauva

Canela

Pan frito

Azúcar

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Infusionar el aceite con canela, limón y matalauva. Mezclar despacio la leche, azúcar y harina. Remover continuamente hasta disolver los grumos.

Freír pan en cuadrados y servirlos al final. Opcionalmente, añadir un poco de miel.

En Andalucía, especialmente en Sevilla, Cádiz y Huelva, es considerada una variante dulce de las gachas. Se solían consumir en los años difíciles, concretamente en otoño e invierno

En el ámbito familiar esta receta se ha elaborado desde siempre, tanto en casa de mis abuelos paternos, que eran agricultores y tenían vacas, como en casa de mis padres.

Historia

conejo con tomate



MARIANA HERNÁNDEZ NOTARIO



90 MINUTOS



Ingredientes

Conejo

Cebolla

Tomate

Pimiento

Ajo

Aceite

Sal

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Sofreír las cebollas, pimientos y ajo.
Echar el conejo y ponerlo tierno.
Cuando esté tierno, se añade el
tomate.

Se deja sofreír el tomate hasta que
esté listo.

Es una receta que hacía mi madre
porque mi padre cazaba conejos y
liebres en su campo para controlar
la población y también para comer.
En el ámbito familiar esta receta se
cocina desde hace más de 50 años.

Historia

estofado de ternera



MARÍA JOSÉ PEREA SIERRA



300 MINUTOS





Ingredientes

Aceite

Cebolla

Ajo

Pimiento

Tomate

Zanahoria

Pimienta

Sal

Pastilla de avecrem

Orégano

Tomillo

Pimentón dulce

Laurel

Vino

Carne de ternera

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se sofrien tomate, pimiento, ajo y cebolla. Se fritura el sofrito. Se agrega la carne, se le añade un poco de agua y se deja que se ponga tierna. Cuando esté tierna, se añade orégano, tomillo, pimienta, sal y el pimentón dulce.

Después se añade vino y se espera que se evapore y se agrega todo lo molido.

Esta receta me la enseñó mi padre.
Es una comida que en casa de mis
padres se hacía muy a menudo.

Historia

pimientos asados de mi madre



SEBASTIANA COLCHERO JIMÉNEZ



50 MINUTOS



Ingredientes

Pimientos asados

Migas de **pan**

Aceite

Sal

Ajo

Vinagre

Comino

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

En primer lugar, se prepara y asa los pimientos. Posteriormente se limpian y parten en tiras finas y se aliñan con migas de pan mojada, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino, sal, un ajo machacado y cominos machacados. No es recomendable abusar del ajo.

Es una receta que hacía mi madre, mi abuela y mi bisabuela. Durante todas estas generaciones ha formado parte del patrimonio gastronómico familiar.

Historia

potaje de chícharos



ANA MARÍA FERNÁNDEZ QUINTERO



120 MINUTOS



Ingredientes

Chícharos

Tomates

Pimientos

Cebolla

Ajos

Aceite de oliva

Patata

Tomillo

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Los chícharos deben ponerse en remojo desde la noche anterior. Hay que realizar un sofrito de todas las verduras en el aceite y pocharlo a fuego lento. Se añade los chícharos al sofrito y se añade sal y pimiento molido. Posteriormente, agua templada hasta cubrirlo, unos trozos de chorizo y de patatas; y se espera con tranquilidad hasta que se pruebe y estén para servir.

La historia de esta receta en mi familia viene de muy lejos, de principios del siglo pasado. Los padres de mi madre tenían una finca porque eran agricultores y sembraban la cosecha propia que se tenía en aquella época en las casas. Los chícharos eran una comida muy de otoño-invierno, aunque en verano se hacía también en ensalada. Mi madre los cocinaba porque había visto a su madre elaborarlo con esos ingredientes y de esa forma; y yo he continuado con esta tradición culinaria familiar. Además, los chícharos son legumbres con muchos nutrientes. En mi casa se suelen comer casi de forma semanal.

Historia

castañas pilonchas



ANTONIA GARCÍA CUESTA



25 MINUTOS





Ingredientes

Castañas

Azúcar

Canela en rama

Clavo

Rayadura de limón

Miel

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Poner las castañas 24 horas en remojo antes en agua templada, al día siguiente poner agua en una olla, se ponen las castañas en ella cuando esté templada y seguidamente todos los demás ingredientes.

Se solía hacer los viernes de cuaresma y era único plato, pero sirve en cualquier lugar de orden. Era la receta de mi abuela, después, de mi madre y ahora yo tengo 74 años y lo sigo haciendo muy a menudo en cualquier momento.

Historia

pollo relleno



ROSA FERNÁNDEZ PÉREZ



120 MINUTOS





Ingredientes

Pollo entero

Carne picada

Queso, bacon y jamón

Cebolla y ajos

Laurel

Vino blanco

Caldo de pollo

Huevo

Pan rallado

Sal y pimienta

Aceite de oliva

***Ingredientes**
origen comarcal

Historia

El plato es de intervención propia, basado en el pollo relleno de mi profesor de carnicería.



Elaboración

Deshuesar el pollo, preparar la carne picada para el relleno con sal, pimienta, huevo batido y pan rallado, amasar y reservar. Colocar el pollo para rellenar: primero colocar lonchas de bacon, jamón y la mitad de la carne picada, después poner las cuñas de queso, bacon, el resto de la carne picada y lonchas de jamón. Bridar el pollo, salpimentar y poner en una olla con un poco de aceite de oliva, dorar por todos los lados, sacarlo y añadir a la olla una cebolla en juliana y un par de dientes de ajo en láminas, rehogar y cuando esté bien pochado echar el pollo y el vino, cuando se evapore el alcohol, añadir la hoja de laurel y el caldo de pollo, que cubra poco más de la mitad del pollo, dejar hervir hasta que esté hecho, más o menos una hora a fuego medio. Dejar que se enfríe un poco para poder cortarlo en lonchas, la salsa pasarla por la batidora y cubrir el pollo ya cortado.

gachas



CARMEN SERRANO RODRÍGUEZ



45 MINUTOS



Ingredientes

Aceite de oliva

Cáscaras de limón

**Canela en rama
y molida**

Azúcar

Matalauva

Aceite de girasol

Pan para el picatoste

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Calentar el aceite, freir la matalauva, la canela en rama y las cáscaras de limón. Una vez frito se cuela el aceite, se vuelve al fuego y se fríe la harina unos dos minutos. Se agrega leche fría poco a poco y por último el azúcar, se sirve con los picatostes y canela molida, opcionalmente se puede añadir miel y leche caliente.

Es herencia de mi madre

Historia





salteras

poleá con arte



ANA MARÍA NAVARRO GONZÁLEZ



25 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
SALTERAS



Ingredientes

Medio litro de leche

Ocho cucharadas
azúcar

Una rama de canela

Dos limones

Harina de repostería

Pan duro

***Ingredientes**
origen comarcal

Historia

Este plato se elabora en mi familia desde el año 1965. Mi abuela tenía costumbre de preparar este postre por Navidad, aprovechando una vaquería cercana a casa y el pan duro que sobraba del día anterior.

Elaboración

En una olla, añadir la leche, el azúcar, la canela en rama y la cáscara de dos limones. A continuación, se remueve hasta disolver el azúcar en la leche, retiramos la cáscara de limón y la canela en rama. Se cuele la leche y se incorpora en otra olla. Se añade la harina poco a poco hasta que se produzca la mezcla. Se remueve continuamente para evitar que se queme la leche. Se añade la leche en cuencos pequeños.

Antes de empezar con la leche, se fríe en una sartén trozos de pan duro cortados a cuadrados, estilo picatoste. Una vez está la leche en los cuencos, se le añaden los picatostes y la canela en polvo al gusto. Se deja unos minutos para enfriar y listo para comer.

salmo- rejo



FRANCISCA TRAPERO JIMÉNEZ



10 MINUTOS





Ingredientes

Tomates

Pimientos

Ajo

Aceite

Zanahoria

Pan duro

Sal

Vinagre

Huevo cocido

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Trituramos todos los ingredientes.

Recuerdo a mi abuela con el mortero y la machaca sentada en una silla, y nos decía: “Así poquito a poco es como está más bueno”.

Historia



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES



sanlúcar la mayor

alcachofas al mosto del aljarafe



FRANCISCO MÁRMOL ORTIZ



60 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
SANLUGAR 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

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.



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.

empanada de dáfiles



ROSARIO MUÑOZ ROBAYO



45 MINUTOS





Ingredientes

Masa de hojaldre

Jamón de york

Queso

Dátiles

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Primero se elabora la masa, se deja reposar, se rellenan con jamón de york, queso y dátiles.

Se pinta con huevo y se introduce en el horno unos 20 minutos a 180 gramos.

Viene elaborándose en mi familia
para la cena de Navidad.

Historia





umbrete

carrillada de la abuela



TERESA HODAR PALMA



120 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
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.

Historia

roscoos de la abuela



JOSEFA ARCOS PRIETO



120 MINUTOS





Ingredientes

Azúcar

Aceite de oliva

Huevos

Ralladuras de limón

Zumo de naranja

Canela molida

Canela en rama

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Batir huevos. Calentar el aceite con cáscara de naranja. Añadir el aceite a los huevos batidos. Verter un vaso de zumo de naranja. Incluir una cucharada de canela molida. Incorporar un vaso de azúcar.

Se mezclan todos los ingredientes, y se añade poco a poco harina de repostería hasta que la masa quede suave y se deje reposar. Se hacen roscos y se fríen. Se rebosan en azúcar y canela molida.

Es una repostería que se ha transmitido de generación en generación desde hace mucho tiempo, y se suele hacer en la época de Semana Santa. Desde hace más de un siglo se elabora en mi ámbito familiar.

Historia





villamanrique de la condesa

rosas de miel



ANTONIA DÍAZ SOLÍS



75 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
VILLAMANRIQUE DE LA
CONDESA



**MEJOR RECETA
COMARCAL**





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.

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

Historia

ensala- dilla



AGUSTINA MÁRQUEZ RODRÍGUEZ



30 MINUTOS



Ingredientes

Patatas

Zanahorias

Huevos

Atún

Mahonesa

Sal

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Cocer la patata junto a zanahoria. Poner los huevos a hervir sobre 12 minutos para que estén duros. Cuando esté todo preparado, poner en un recipiente las patatas y las zanahorias, atún y huevo picado (sin la yema, que usaremos para decorar). Con un tenedor, machacar todo. Ahora añadir mahonesa y mezclar bien.

Poner en una bandeja todo. Untar mahonesa encima y extender bien y decorar con la yema de los huevos, que ya hemos machacado previamente con el tenedor. Meter en el frigorífico. Servir cuando esté fresca.

La preparo desde hace 25 años, principalmente para reuniones familiares.

garbanzos de la abuela



ARACELI GIL BERNAL



45 MINUTOS



Ingredientes

Medio kg garbanzos

1 **zanahoria**

1 **patata**

Unas ramas de **acelgas**

Un trozo de morcilla y chorizo serranos

300 gr cabeza de lomo

Un trozo de tocino fresco

Una cucharadita de pimentón dulce

Media cucharadita de comino y sal

***Ingredientes**
origen comarcal

Elaboración

Colocar los garbanzos en una olla con agua templada, agregar todos los ingredientes bien lavados, menos el pimentón y el comino. Se deja un rato para que empiece a hervir. Le añadimos el pimentón y el comino, y dejamos hervir a fuego medio con la olla semitapada hasta que estén los garbanzos tiernos.

Luego sacaremos la carne, la morcilla junto al chorizo y el tocino, y los pondremos en una fuente. Se come normalmente primero los garbanzos y luego la carne, que la machacamos con un trozo de pan haciendo la famosa 'pringá'.

Es un plato típico de nuestra tierra, que todas las madres enseñan a sus hijas, y ellas a las suyas, pasando de generación en generación. En el ámbito familiar, esta receta se cocina de toda la vida en mi casa.

abuelas



CONCEPCIÓN RIVERO PRADAS



120 MINUTOS





Ingredientes

300 gramos de harina

Aceite de oliva

1 sobre de levadura

4 huevos

Agua y sal

Miel

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Harina y levadura en un cuenco y se añaden huevos batidos y un poco de aceite, agua y sal. Se mueve hasta conseguir una masa, a la que se añade harina o agua, según nos pida, hasta que la masa no se pegue en las manos. La dejaremos reposar una hora en un cuenco tapado con un palo y cerca de una fuente de calor si hace mucho frío o en el horno con la temperatura baja y la puerta del horno abierta.

Aceite de girasol en un perol y se coge la masa hasta dejarla muy finita, antes de freirlas. Dejar a escurrir en una bandeja con papel absorbente.

Se pone a hervir un perol con medio kilo de miel y un litro de agua. Cuando hierva y espese, estará listo el almíbar de miel para enmelar las abuelas. Las iremos pasando por la miel y las pondremos en una fuente hasta que enfrien y la miel se cuaje.

Historia

Esta receta se suele hacer en Villamanrique en tiempos del Rocío o Navidades. Mi abuela las hacía, y a su vez, la suya. Es otro plato típico que salió de una época donde había poca materia prima. Si no había huevos se le ponía solo agua, harina y levadura, sin apenas aceite. Si no se podía conseguir miel, la endulzaban con un almíbar de agua y azúcar.

albóndigas de choco y gambas



ALEJANDRO BERNAL RODRÍGUEZ



120 MINUTOS





Ingredientes

Gambas

Choco

Harina

Pan rallado

Perejil

Cebolla

Puerro

Pimiento verde y rojo

Tomate

Zanahoria

Caldo de marisco

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Picar el choco y la gamba, añadir perejil y pan rallado, mover hasta que podamos hacer bolas. Lo pasamos por harina y las freímos.

Para el fumet, con las cabezas de las gambas las ponemos en el fuego, añadimos coñac para flambear y después lo trituramos.

Rehogamos pimiento, tomates, zanahoria y cebolla, y cuando esté todo bien sofrito lo apartamos y lo trituramos para hacer la salsa, en la que introducimos las albóndigas para terminar su cocción.

Este plato lo empecé a hacer en el instituto, y ya lo hice en la Feria de Tradiciones de Villamanrique de la Condesa, ganando el concurso.

sopa de liebre



MARÍA JOSÉ SOLÍS MEDINA



45 MINUTOS





Ingredientes

Una **liebre**

Cebollas

Pimientos

Perejil

Tomillo

Laurel

Sal

Aceite de oliva

Pimienta negra

Agua

Vino blanco

Pan

***Ingredientes**
origen comarcal



Elaboración

Se caza la liebre del campo, se despacheca, se pela y se trocea. Se pica la cebolla y se pone en una sartén con el pimiento para hacer el refrito hasta que esté pocha y dorada y se le añade las especias y la sal. Cuando esté hecho el sofrito, se tritura todo con el vino y se usa la salsa obtenida para refreír la liebre. Cuando la liebre está refrita se echa todo en la olla a presión junto con el agua y se pone a cocer durante una hora para que la carne esté tierna. Para servir el plato se cortan rebanadas del pan del día anterior y se colocan en el plato y luego se sirve la sopa encima del pan.

En casa de mi abuela siempre se ha comido y se sigue comiendo, gracias a su legado esta receta que es ideal para el tiempo frío que es cuando se puede cazar liebres porque no están criando. Nuestros ancestros tenían claro que el coto, el campo y ellos eran una simbiosis que había que cuidar y respetar, porque ahí estaba la despensa para en los tiempos difíciles no pasar hambre.

Historia

concurso gastronómico

CELEBRADO EN PILAS EL 15 DE ENERO DE 2025





