



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ANDÚJAR
CONCEJALÍA DE FAMILIA, SALUD
Y SERVICIOS SOCIALES

**Crece con
Nosotros**
PROGRAMA DE MAYORES



RECETAS CON HISTORIA 2012

CACHORREÑAS

INGREDIENTES:

1 vaso y medio de agua

Aceite de oliva

Comino molido

3 dientes de ajo grandes

Pimiento molido

Pan sentao

ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir todos los ingredientes menos el pan.

Cuando ha hervido un poco se le añade el pan y se sigue cocinando.

Se tritura haciendo que quede trabado.

Se presenta en un cuenco y se come mojando pan en él.

Ángeles Martos Puentes



ASADURAS DE CHOTO EN GUILINDORRO

INGREDIENTES:

Una rodaja de pan

Ajos

Pimiento seco frito

Orégano

Vinagre

Aceite

Asaduras de choto

ELABORACIÓN:

Se fríe en aceite el pan, los ajos y el pimiento seco, y se aparta.

Se fríe la asadura y se le añade agua, y un chorreón pequeño de vinagre.

Se majan los ajos, el pan, el orégano y se le añaden al choto.

Se deja hervir y se adorna con el pimiento frito.

Ángeles Martos Puentes



GACHAS DULCES CON CHOCOLATE

INGREDIENTES:

Aceite
Leche
Matalahúva
Harina
Chocolate en polvo
Azúcar
Canela
Tostones de pan
Nueces

ELABORACIÓN:

Se calienta un poco aceite, y con la sartén apartada del fuego se le añade la matalahúva.

Se tuesta la harina en ese aceite, y después, a fuego lento se va deshaciendo poco a poco con agua.

Se diluye el chocolate en leche templada y se le echa a la sartén.

Cuando están un poco espesas se le añade el azúcar y la canela.

Se presentan con tostones y nueces.

Ángeles Martos Puentes



JABALÍ EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES:

*1kg. de jabalí
50gr. de tocino
1 vasito de vino tinto
500gr. de tomate triturado
8 cebollas pequeñas
2 dientes de ajo
1 puerro pequeño
150gr. de champiñones enteros
Aceite de oliva
Harina de trigo
Sal
Pandero
Media hoja de laurel
Una ramita de perejil
Media zanahoria
1 hoja de menta*

ELABORACIÓN:

Se trocea el jabalí y se adoba con vino, ajos, puerro, tomillo, laurel, perejil, menta y zanahorias. Dejar macerar durante un día.

Una vez macerado, se extrae del adobo y se

salan los trozos y se enharinan. Se saltean en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, junto al tocino troceado, las cebollas enteras y los champiñones.

Se le añade el adobo y se deja durante diez minutos antes de añadir el tomate.

Se trocea el pan duro y se fríe. Con estos picatostes se adorna el plato.

Isabel Boiso López



PANECILLOS DE LECHE

INGREDIENTES:

Leche

Cáscara de limón

Canela en rama

Canela molida

Azúcar

Miga de pan

Huevos

Aceite

ELABORACIÓN:

Se hierve la leche con azúcar, canela en rama y la cáscara de limón.

Por otro lado, se hacen los panecillos con la miga de pan y huevos, y se fríen.

Cuando esté la leche hirviendo se la añaden los panecillos y se dejan hervir un rato.



PATAS EN SALSA

INGREDIENTES:

Manitas de cerdo

Ajo

Azafrán

Cebolla

Tomate

Laurel

Vino blanco

Chorizo

Jamón

Guindilla

Hierbabuena

ELABORACIÓN:

Se cuecen las patas con laurel y ajos. A media cocción se elimina la mitad del caldo y se añade el resto de ingredientes en crudo.

Se deja cocer a fuego lento hasta que la salsa quede reducida.

María Coello Checa



RETORTA CAMPERA

INGREDIENTES:

Aceite y sal

Patatas

Panceta

Pimiento rojo

Pimiento verde

Cebolleta

Huevos

ELABORACIÓN:

Se fríe la panceta en trocitos y se reserva.

Se pelan las patatas y se hacen láminas. Los pimientos a trozos y la cebolleta también. Se hacen en el mismo aceite en que hemos frito la panceta.

Cuando estén hechos se le añade la mitad de la panceta y se revuelve. Se presenta con el resto de la panceta por encima y huevos a la plancha.

Francisca Sequera Palomino



TORTILLA DE HUEVOS CON SOBREHUSA

INGREDIENTES:

3 Huevos

Pan rallado

2 Ajos

Perejil

1 Cebolla

1 Tomate

Unos granos de pimienta y clavo

1 Carterilla de azafrán

1 Migajón de pan

Sal y Aceite

ELABORACIÓN:

Se pican los ajos y el perejil añadiéndolos a los huevos batidos. Se le añade pan rallado hasta que la masa no quede muy dura.

En aceite abundante se fríen cucharadas de masa y se reservan.

En parte de ese aceite se hace un sofrito con la cebolla, perejil y el tomate. Cuando el sofrito este hecho, se incorporan las tortillas.

Por último se le añade un majado de las especias y el migajón, y agua hasta cubrir. Estará terminado cuando se reduzca el agua.

Antonia Toribio Cámara



ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

1/2 kg. Arroz

2 lt. Leche

Canela en rama

Canela en polvo

Cáscara de limón

Azúcar a gusto

ELABORACIÓN:

Poner la leche al fuego y cuando empiece a hervir se añade el arroz, la canela en rama, la cáscara de limón y azúcar a gusto. Dejar hervir a

fuego medio, removiendo poco a poco.

Cuando está cocido el arroz se aparta y se dejar reposar.

Se sirve con canela en polvo.

Josefa González Carmona



CALLOS

INGREDIENTES:

Callos

Ajos, laurel y sal

Cebolla

Tomate

Pimentón molido

Guindilla

Aceite

ELABORACIÓN:

Se cuecen los callos con ajo, sal y laurel. Una vez cocidos se desecha el agua.

Hacer un sofrito con cebolla, ajos, pimentón molido, guindilla y tomate.

Incorporar los callos con el sofrito hasta que estén espesos.

Rafaela Ramírez Amaro



CUARRECANO



INGREDIENTES:

1 Kg. DE Cuarrécano

2 ajos

Orégano

Sal

Aceite

Vinagre

Chorizo

Pan frito para adornar

ELABORACIÓN:

Se pela y se corta el cuarrécano a trocitos y se fríe en aceite desahumado a fuego lento.

Se majan dos ajos con orégano, y se mezcla con vinagre.

Se le añade al cuarrécano, y se mueve bien durante un par de minutos. Se fríe aparte un chorizo cortado a cuadritos y se le añade al cuarrécano.

Adornar el plato con pan frito

Micaela García Córdoba

JABALÍ ADOBADO



INGREDIENTES:

*1kg. de Jabalí
1 vaso de aceite
1 cabeza de ajos
Pimentón molido
Vinagre
Colorante
Agua*

ELABORACIÓN:

Desahumar el aceite y cuando este templado poner en una cazuela.

Añadir la carne troceada, previamente desangrada en agua con unas gotas de vinagre.

Agregar un majado de ajos y orégano, también pimentón dulce, colorante, sal, vinagre y un poco de agua.

Dejar cocer hasta que esté tierno, añadiendo agua si fuese necesario.

Alfonsa Gutiérrez López

LICOR DE MEMBRILLOS



INGREDIENTES:

6 membrillos

Agua

1kg. de azúcar

1lt. de anís seco

1lt. de vino tinto

ELABORACIÓN:

Se pelan y trocean los membrillos.

Se hierven en agua hasta que estén blandos. Debemos de obtener 2 litros de este caldo.

Una vez colado el caldo, se le añade el azúcar, el vino y el anís.

Se remueve la mezcla, y ya está listo para consumir.

Josefina Martínez Pajares

PAPAS DE MI ABUELA

INGREDIENTES:

Patatas
Sal
Laurel
Ajos
Pimentón dulce
Menudillo
Huevo

ELABORACIÓN:

Se cuecen las patatas a trozos en agua con sal y laurel.

Una vez cocidas, se escurre casi toda el agua.

En una sartén con aceite se fríen bastantes ajos picaditos, y con el fuego apartado, se le añade una cucharada de pimentón.

Por otra parte se fríe el menudillo con sal y se cuece un huevo.

Con una cuchara de madera se desmenuzan las patatas, hasta hacer una especie de puré y se mezcla bien con el sofrito de ajos, con el huevo a rodajas y con el menudillo. Se puede adornar reservando unas rodajas de huevo.

Manuela Luque Luna



PATATAS EN ADOBILLO

INGREDIENTES:

Patatas

Orégano

Ajos

Pimentón dulce

Huevo

Vinagre

ELABORACIÓN:

Se fríen las patatas, hechas rodajas, a fuego lento.

Se hace un majado con los ajos, el pimentón y el orégano.

Cuando las patatas estén tiernas, se añade el majado con agua y un poco de vinagre.

Dejar evaporar el agua y una vez apagado el fuego añadir el huevo.

Ana González Mena



SARDINAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de sardinas

5 Ajos

3 Hojas de laurel

5 Clavos

Cáscara de naranja

1/2 vaso de vinagre

1/2 vaso de aceite

1/2 vaso de agua

Pimienta molida

Sal y pimienta en grano

ELABORACIÓN:

Se ponen todos los ingredientes en crudo y los ajos cortados a láminas.

A fuego lento, se espera a que reduzca.

Se guarda en el frigorífico ya que el escabeche toma más sabor cuando pasan unos días.

Paqui Pulido Romero



PAPAS DESCONOSIAS

INGREDIENTES:

2kg. Patatas

Aceite de girasol

Guindilla

1 Cabeza de Ajos

Sal

ELABORACIÓN:

Triturar los ajos con un poco de aceite. Por otro lado hacer lo mismo con un puñado de guindillas.

Salar las patatas y cubrir con aceite, añadir los majados y poner a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Juliana Expósito Luque

CARNE DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

1,5kg. de membrillos maduros

2l. de agua

Peladura de dos limones

Zumo de un limón

Azúcar

ELABORACIÓN:

Lavamos los membrillos, incluso con la ayuda de un cepillo bajo el agua. Después los trocearemos sin quitar la piel y los pondremos a cocer con el agua, la piel de los limones y el zumo. Cuando hierwan bajaremos el fuego y los coceremos hasta que estén blandos. Una vez cocidos, los pasaremos por el pasapurés o por la batidora.

Pesaremos la pasta del membrillo cocido y por cada 1/2kg añadido 400 gr. de azúcar. Llevaremos a ebullición lentamente y removiendo continuamente hasta disolver el azúcar.

Bajaremos el fuego al mínimo, y lo cocinaremos durante 2 horas y media o 3, o hasta que espese y burbujee. De vez en cuando habrá que remover para evitar que se pegue.

Cuando esté, lo dejaremos enfriar ligeramente y lo pasaremos a un molde preferiblemente fácil de desmoldar (plástico). Podremos usar un poco de aceite para untar el molde, ya que así nos será más fácil de desmoldar.

Josefina Martínez Pajares



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ANDÚJAR
CONCEJALÍA DE FAMILIA, SALUD
Y SERVICIOS SOCIALES

**Crece con
Nosotros**
PROGRAMA DE MAYORES

*Nuestro más sincero agradecimiento
a las participantes este año 2012.*

Sin vosotras esto no sería posible.

Antonia Toribio Cámara

Isabel Peña Fuentes

María Coello Checa

Isabel Boiso López

Alfonsa Gutiérrez López

Paqui Pulido Romero

Juliana Expósito Luque

Manuela Luque Luna

Ana González Mena

Josefina Martínez Pajares

Rafaela Ramírez Amaro

Micaela García Córdoba

Josefa González Carmona

Francisca Sequera Palomino

Ángeles Martos Puentes

Emilia Delgado Martín

