

Libro de Recetas



DOWN
Almería

ASALSIDO
Asociación
Síndrome
de Down

Asalsido 2018

Consigue el tuyo en www.asalsido.org

Comer es un acto necesario, hacerlo en compañía lo transforma en un acto social en el que compartimos algo más que comida.

Cada plato tiene un secreto, un recuerdo, un aroma, un sentimiento...

Con este pequeño libro hemos querido recopilar recetas impregnadas de olor a pueblo, a casa de la abuela, a día de fiesta, a culturas lejanas, con un único fin, el de poder usarlo como instrumento para compartir todo lo que nos une.

BUEN PROVECHO, DOBAR APETIT, GERO APETITO, BOM PROVEI-
TO, BSAHA, BON APPETIT, BON APPETITE, GUTEN APPETIT.



Libro de Recetas

Recopilación de recetas impregnadas de olor a pueblo, a casa de la abuela, a día de fiesta, a culturas lejanas...

Dibujos: Álvaro Chicharro Parras

Recetas: Familias y amigos de Asalsido

Recopilación:

Loli Salvador, María Vilar, Manuela Domínguez

Maquetación: Víctor Calatrava

Down Almería - 2018 - Todos los derechos reservados



Índice de Recetas

| | |
|--|----|
| Huevos tontos o engañamaridos (Instinción, Almería) | 9 |
| Pipirrana de la abuela Dolores (Instinción, Almería) | 10 |
| Ajo blanco (de Almería) | 11 |
| Coca mallorquina | 12 |
| Pipirrana de Jaén | 13 |
| Buñuelos de calabaza | 14 |
| Sobrasada vegana | 15 |
| Tortilla de patatas vegana | 16 |
| Enzapatá (Zalamea, Huelva) | 17 |
| Pollo en escabeche | 18 |
| Remojón de San Antón | 19 |
| Queso con tomate frito | 20 |
| Gazpacho andaluz | 21 |
| Patatas a la importancia (Instinción, Almería) | 23 |
| Ajillo (Instinción, Almería) | 24 |
| Oreja con tomate (Madrid) | 25 |
| Sopa de Almejas al estilo de María Dolores | 26 |
| Atún en escabeche (Jaén) | 27 |
| Cordero al ajillo (Topares, Almería) | 28 |
| Fritada de conejo (Padules, Almería) | 29 |
| Armoronía (Padules, Almería) | 30 |
| Carne al ajillo (Serón, Almería) | 31 |
| Pollo al chilindrón (Huesca) | 32 |
| Musaca búlgara (Bulgaria) | 33 |
| Picadillo (Zalamea, Huelva) | 34 |
| Carne en salsa de almendras | 35 |
| Trigo de Almería | 37 |
| Puchero de hinojos (Padules, Almería) | 38 |
| Pimentón con boquerones (Padules, Almería) | 39 |

| | |
|--|----|
| Caldo espeso (Padules. Almería) | 40 |
| Gachas (Fiñana. Almería)..... | 41 |
| Migas de la abuela Esperanza (Almería) | 42 |
| Tallarines de Padules | 43 |
| Potaje de correas | 44 |
| Gachas..... | 45 |
| Harina Torcía (Fernán Pérez) | 46 |
| Rollo de carne picada | 47 |
| Borrachillos de la abuela (Instinción. Almería)..... | 49 |
| Flores fritas (Instinción. Almería)..... | 50 |
| Roscas fritos de la abuela (Instinción. Almería) | 51 |
| Papaviejos (Almería) | 52 |
| Tarta de piña ligera..... | 53 |
| Torta económica (Instinción. Almería)..... | 54 |
| Natillas de la abuela María..... | 55 |
| Dulces rellenos de dátiles (Nador. Marruecos)..... | 56 |
| Roscas fritos (Olula del río)..... | 58 |
| Pudin de coco (Brasil)..... | 59 |
| Leche frita (Almería)..... | 60 |
| Roscas de naranja (Padules. Almería)..... | 61 |
| Alfajores de Maizena..... | 62 |
| Tinginyas (Lituania)..... | 64 |
| Torrijas de mi abuela M ^a Jesús (Navia. Asturias) | 65 |
| Natillas caseras | 66 |
| Quéque (Zalamea. Huelva) | 67 |
| Poleá (Zalamea. Huelva)..... | 68 |
| Alfajor de Venta Quemada (Cúllar. Granada)..... | 69 |
| Papaviejos con patatas | 70 |
| Roscas de anís (Adra. Almería)..... | 71 |



Que nos gustan las fiestas es algo que se ve si te pasas por ASALSIDO, y si las celebramos en familia mucho más.

El compartir es algo que, desde Asalsido, lo tenemos como en nuestros genes. Compartir experiencias, vivencias, avances, retrocesos, ilusiones, desilusiones, cervecitas, fiestas... en fin lo que es el día a día de nuestros hijos e hijas, su presente y su futuro.

Y no es por nada en especial, simplemente porque creemos que compartiendo avanzamos, nos entendemos y sobre todo nos une. Que es lo que pretendemos que sea nuestra Asociación: una unidad donde, desde la diversidad, tienen cabida todos y todas las personas y familias que comparten una cosa en común: tener un hijo o hija con síndrome de Down.

Y pensando qué podemos compartir con toda la ciudadanía, se nos ha ocurrido que este año vamos a compartir un recetario muy particular. Un recetario de comidas caseras de las de toda la vida, sin fusión, emulsión... y todas esas nuevas técnicas modernas tan de moda. Estas son recetas aportadas por familias y

por amigos y amigas de Asalsido, algunas muy antiguas y que se han cocinado toda la vida en los pucheros, chimeneas y ahora vitrocerámica, pasando así de generación en generación hasta llegar a este fabuloso libro que esperamos utilicéis y degustéis con el mismo cariño que nosotros os lo ofrecemos.

Gracias a todas las personas que habéis hecho posible esta publicación.

Josefina Soria, Presidenta de Asalsido.
Almería. 2018.

Buen apetito.



Curiosidades sobre el síndrome de Down

✓ Para empezar, os recordamos que la definición del síndrome con la palabra "Down", cuya traducción al castellano es "abajo", no se debe a que su capacidad intelectual esté por debajo de la media, sino al médico John Langdon Down, primera persona en documentarlo.

✓ En el pasado, en algunas culturas mesoamericanas las personas con Síndrome de Down recibían el trato de seres divinos, debido a que sus rasgos físicos se asemejaban a los de la deidad

Werejaguar.

✓ El Día Internacional del Síndrome de Down es el 21 de marzo, precisamente en referencia al tipo más común del síndrome: Trisomía del par 21.

✓ Se conocen representaciones artísticas de personas con SD desde hace al menos 1500 años (detalle figura de cultura Tolteca en Mexico, año 500 dC), así como descripciones que encajan con el SD desde el año 4000 aC.



Huevos tontos o engañamaridos (Instinción, Almería)

Ingredientes:

2 barras de pan del día anterior
2 huevos y 3 ajos
Leche
Perejil
Aceite. Sal y Pimienta.



Preparación:

Pelamos los ajos y los picamos muy finos.

Lavamos, secamos y picamos el perejil.

Desmigamos el pan y lo ponemos en una fuente con un poco de leche, que no quede muy líquido.

Cascamos los huevos, los batimos y añadimos a la fuente del pan, junto con los ajos, el perejil y salpimentamos.

Removemos todo bien para que se integren todos los ingredientes hasta obtener una masa espesa.

Tapamos con film transparente y dejamos reposar en el frigorífico al menos una hora.

Ponemos en una sartén amplia abundante aceite y calentamos.

Sacamos la masa y tomamos porciones con la ayuda de dos cucharas. Se va friendo y escurriendo en un papel de cocina.

(Se pueden enriquecer con migas de bacalao desalado, añadiéndolas en la masa).

Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli Salvador).



Pipirrana de la abuela Dolores (Instinción, Almería)

Ingredientes:

Cebolletas
Atún
Aceite y Huevos
Tomates secos
Aceitunas negras del país
Bacalao (desalado 24h antes).



Preparación:

En una cazuela con agua hirviendo, ponemos los tomates secos que hiervan unos 8 o 10 minutos. Sacamos y que escurran bien.

Ponemos los huevos a cocer hasta que estén duros.

Escurremos bien el bacalao y desmigamos en una fuente grande.

Picamos los tomates, las cebolletas, los

huevos, les quitamos los huesos a las aceitunas y las añadimos, agregamos el atún, aliñamos con el aceite (bastante) y movemos bien.

De un día para otro está más buena.

Se puede poner la cantidad que se quiera de cada ingrediente, al gusto de cada uno y dependiendo de la cantidad de personas que vayan a comer.

"Sabías que se acercaba la Semana Santa cuando veías a tu madre y a tu abuela en la cocina preparando la pipirrana"

Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli Salvador).



Ajo blanco (de Almería)

Ingredientes:

1 barra y media de pan del día anterior
150gr de almendras peladas crudas
1 vaso de aceite de oliva suave
2 o 3 dientes de ajo (al gusto)



Preparación:

En un bol ponemos el pan cortado en agua y lo escurrimos.

Lo echamos en el vaso de la batidora.

Le agregamos las almendras, ajos, vinagre, aceite y sal.

Lo batimos todo bien y dejamos que repose.

*¡¡ De un día para otro
está más rico aún !!*



Receta elaborada por:

María del Mar
(Madre de María del Mar Siles).

Coca mallorquina

Ingredientes:

1 vaso pequeño de agua
1 vaso pequeño de aceite de oliva
Sal y Cebolla
Tomates
Pimientos verdes
Harina (la que admita)



Preparación:

Hacer una masa con el agua, el aceite y la harina. Debe quedar blandita y muy bien extendida.

Prepara en un bol aparte con los tomates muy picados, los pimientos y la cebolla (como si fuera un picadillo).

A continuación aliña con aceite y sal.

Después coloca todo sobre la masa procurando cubrirla completamente.

Introdúcela en el horno entre 35 y 40 minutos a 180°. hasta que la masa esté dorada.



"Nací de chiripa en Palma de Mallorca, ya que mis padres en aquel entonces vivían allí. No recuerdo mucho de aquella preciosa isla pero mi madre, Esperanza, tiene muy buena mano con esta receta que me prepara de vez en cuando"



Receta elaborada por:

Esperanza
(madre de María Vilar).

Pipirrana de Jaén

Ingredientes:

1 lata de kilo de tomate natural troceado o de pera (lo puedes sustituir por tomates rojos, maduros pelados y troceados)
2 latas pequeñas de atún
2 huevos duros y 1 ajo
1 bolsa de aceitunas sin hueso
Aceite de oliva virgen extra y Sal



Preparación:

Se ponen los huevos a cocer y cuando ya estén cocidos se pelan y se separan las claras de las yemas.

Se trocea el tomate, se escurre el caldo y se pone en una fuente.

Se le añade el atún, habiendo escurrido el aceite, las aceitunas partidas por la mitad y la clara del huevo duro troceada en trozos más bien pequeños.

En un mortero se pone el ajo pelado

junto a la sal (como 1/2 cucharadita) y se maja.

Se añaden las yemas cocidas al majado y se vuelve a majar añadiéndose aceite de oliva poco a poco, dándole vueltas con el mazo del mortero para que vaya ligando la salsa, hasta que quede tipo mayonesa ligera.

Finalmente se añade por encima de la ensalada.

Receta elaborada por:

Eli Parras
(Madre de Álvaro).



Buñuelos de calabaza

Ingredientes:

1 calabaza pequeña y 2 huevos
1 vaso de leche
Ralladura de limón
Harina la que admita
Aceite para freír
Azúcar y canela para rebozar



Preparación:

Pelamos y cortamos en dados la calabaza y la ponemos a cocer en una olla con agua.

Cuando esté tierna la escurrimos y la machacamos hasta hacer una crema.

A ésta le añadimos los dos huevos, la leche, la ralladura de limón y harina que admita. Debe quedar una masa blanda.

Ponemos abundante aceite

al fuego y, una vez caliente, cogemos con una cuchara sopera porciones de la masa y las vamos friendo.

Escurrimos en papel de cocina y rebozamos en azúcar y canela.



Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli).

Sobrasada vegana

Ingredientes:

- 100gr de tomates secos
- 200gr de almendras crudas sin piel
- 1 cucharadita de pimentón (de calidad) ahumado
- 1 y media de pimentón dulce
- 1 pizca de comino en polvo
- 1 pizca de mañalauva (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de albahaca fresca o seca
- 1 cucharada de orégano colmada
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra



Preparación:

Calentamos agua y añadimos los tomates secos para que se hidraten (aproximadamente una hora).

Sin tirar el agua ponemos los tomates en la batidora con el ajo y las almendras y lo trituramos todo, añadiendo un poco de agua reservada si se hiciera muy compacto.

Receta elaborada por:

Lola
(Madre de Marta Guillén).

Echamos el resto de ingredientes junto con el aceite y una vez homogeneizada la pasta la probamos. Si estuviera muy ácida, añadimos un dátil o un poco de azúcar (o edulcorante al gusto).

No añadir sal porque ya la lleva el tomate seco.

Si después de haber añadido una vez agua de la hidratación necesitáramos más, es aconsejable que sea agua buena y no la reservada, para que no salga salada.

Tortilla de patatas vegana

Ingredientes:

800gr de patatas
1 cebolla
16 cucharadas de agua
16 cucharadas de harina de garbanzos
Sal y Aceite



Preparación:

Freír las patatas y la cebolla como para la tortilla normal.

Para 800gr de patatas necesitaremos diluir la misma cantidad de agua y de harina de garbanzos.

Añadimos sal a gusto y, si queremos que simule el color del huevo, una pizca de colorante artificial.

Ponemos las patatas con la cebolla en un bol para que queden bien impregnadas de la mezcla.

Añadimos un par de cucharadas de aceite de haber frito las patatas a la sartén y vamos cuajando a fuego lento, tapando un poco y moviendo de vez en cuando la sartén para que no se pegue.



Receta elaborada por:

Lola
(Madre de Marta Guillén).

Enzapatá (Zalamea, Huelva)

Ingredientes:

1 kg de habas frescas desgranadas
2 ajos verdes
Poleo fresco (abundante)
Aceite (un buen chorreón)
Sal (al gusto) y Agua.



Preparación:

En una olla ponemos las habas junto con el resto de ingredientes.

Las cubrimos completamente de agua y las ponemos al fuego hasta que estén bien cocidas.

Se suelen comer frías como aperitivo.



Receta elaborada por:

Francisca Fernández
(Madre de Manuela).

Pollo en escabeche

Ingredientes:

Pechuga en pollo cortada en dados
Taquitos de jamón serrano
Un bote de variantes picados
Cebolla, ajo y perejil picado
Pimienta en grano y molida
Laurel
Vinagre de Jerez
Aceite y Sal



Preparación:

Calentar el aceite y echar la cebolla. A continuación sofreír un poco.

Incorporar todos los ingredientes a la vez y guisar hasta que la carne esté cocida.



Receta elaborada por:

Conchi
(Prima de Amalia).

Remojón de San Antón

Ingredientes:

Patata cocida
Cebolla cruda
Pimiento seco frito
Aceitunas negras (cuquillo)
Huevos cocidos duros
Aceite y Sal



Preparación:

Machacar bien las patatas.



Triturar el pimiento seco frito con aceite de oliva crudo y añadirlo a las patatas.

Picar la cebolla en trozos pequeños e incorporar junto con las aceitunas.

Por último picas los huevos y mezclarlo bien todo.



Receta elaborada por:

Conchi
(Prima de Amalia).

Queso con tomate frito

Ingredientes:

1 kg de tomates maduros
750 gr de queso fresco de cabra
250ml de aceite
Sal



Preparación:

Se corta el queso en cuadros con un grosor de 2 cm aproximadamente. no demasiado fino para evitar que se rompa al freírlo.

En una sartén se pone el aceite a calentar.

Cuando esté caliente se fríe el queso. se retira y se reserva.

Una vez pelado y triturado el tomate. se pone a freír en el mismo aceite.

Cuando esté frito se le añade el queso. se deja cinco minutos que hierva y listo para comer.

Se sirve caliente.



Receta elaborada por:

Rita
(Madre de Nelson).

Gazpacho andaluz

Ingredientes:

200gr de tomates
Medio pepino y Media cebolla
100gr de pimientos
3 cucharadas de aceite y 3 de vinagre
1 litro de agua y 1 diente de ajo
150gr de pan
Sal



Preparación:

Poner los ingredientes en una batidora y triturar.

Servir muy frío.



Como guarnición se pueden poner unos cuadraditos de cebolla, pepino y/o pan.



Receta elaborada por:

Joaquina

Refranes populares ...

Beber y comer son cosas que hay que hacer.

Come niño y crecerás. bebe viejo y vivirás.

El comer y el rascar. to es empezar.

Ni casa sin vino. ni olla sin tocino.

Ni mesa sin pan. ni ejercito sin capitán.

Comida de aldeanos. sin manteles. pero mucho y sano.

Ni al estómago eches grasa. ni tengas a la suegra en casa.

No hay mejor reloj ni campana. que comer cuando hay gana.

No hay nada más largo. que un día sin pan.

A buen hambre. no hay pan duro.

Patatas a la importancia (Instinción, Almería)

Ingredientes:

Huevos y Patatas
Leche y Agua
Ajos y Perejil
Cebolla
Aceite y Pimienta
Sal



Preparación:

Pelamos las patatas y las hacemos rodajas de un dedo de grosor.

Troceamos la cebolla, los ajos y el perejil.

Enharinamos las patatas, las pasamos por huevo y freímos en una sartén con abundante aceite. A continuación las sacamos y escurrimos.

En otra sartén freímos los ajos y la cebolla. Cuando estén dorados añadimos las patatas, la leche hasta cubrir las y salpimentar.

Dejar que cuezan (si les falta líquido añadimos agua).

Probamos el punto de sal y si están cocidas, apartamos y añadimos el perejil.



Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli Salvador).

Ajillo (Instinción, Almería)

Ingredientes:

Carne de pollo o cerdo
5 dientes de ajo (3 tostados y 2 crudos)
15 o 20 almendras
5 o 6 granos de pimienta
5 rebanadas de pan duro
1 vaso de vino blanco
1 papeleta de azafrán
Aceite y Sal



Preparación:

Se cuece la carne* (con laurel, cebolla y ajos para que quede más tierna), se aparta y escurrimos.

En una sartén tostamos los ajos, las almendras y por último el pan, lo ponemos todo en la batidora, añadimos los ajos crudos, el vino, los granos de pimienta (opcional), el azafrán y un vaso

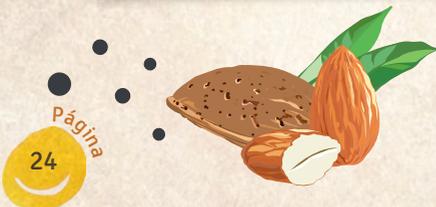
de agua.

En una cazuela echamos aceite y doramos la carne, le ponemos sal y echamos la salsa por encima, que cueza unos 7 u 8 minutos, cuidando de que no se pegue, probamos de sal, podemos añadirle más líquido si vemos que queda muy espesa.

** Estas cantidades son para 1 kilo y medio de carne, la de cerdo es la que hay que cocer y sale más buena.*

Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli Salvador).



Oreja con tomate (Madrid)

Ingredientes:

Oreja y Beicon
Cebolla y Ajos
Laurel
Zanahorias y Tomates
Aceite, Sal y Vino
2 o 3 clavos
2 o 3 pimientas



Preparación:

Limpiamos muy bien las orejas.



En una olla ponemos un trozo grande de cebolla, el laurel y la cabeza de ajos partida, las zanahorias troceadas, el vino, los clavos y la pimienta.

Añadimos las orejas y llenamos la olla de agua, lo ponemos a cocer hasta que quede tierna (le vamos quitando la espuma).

En una sartén ponemos aceite, echamos el beicon troceado y doramos.

Incorporamos la cebolla troceada y rehogamos, echamos el tomate y lo ponemos a fuego lento que se vaya haciendo.

Cortamos las orejas en trozos, doramos en una sartén y las incorporamos al tomate.



Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli Salvador).

Sopa de Almejas al estilo de María Dolores

Ingredientes:

(Cantidades, según comensales, mi madre los añadía a ojo)

Almejas y Patatas

Perejil y Ajos

Mahonesa



Preparación:

Se limpian bien las almejas (ya sabéis, metiéndolas en un bol con agua con sal y dejándolas un buen rato para que pierdan toda la arena).

Se pasan a una olla y se cuecen al vapor (sin añadir nada). Una vez abiertas todas las almejas se añade agua y se pone a cocer.

Se pican un par o tres dientes de ajos en cuadraditos y se añaden a la olla.

Cuando el agua esté hirviendo añadir un par de patatas grandes, también a cuadraditos, y un poco de perejil picado. Dejar cocer hasta que las patatas estén y el caldo tome un poco de consistencia.

Se prueba y se rectifica de sal y pimienta, según gustos.

Mi madre añadía, recién retirada la olla del fuego, un poco de mahonesa, para dar consistencia y sabor característico.

Como variantes, se le pueden añadir mejillones cocidos al vapor o trozos de jibia, unos guisantes, según tengáis y os guste. ¡Dejad volar la imaginación!

"De una gran familia, de miembros me refiero, nada más y nada menos que ocho bocas más allegados, había momentos que la matriarca de la casa, cansada de cocinar, le daba al cosqui (pensaba), cómo alimentar aquella manada y que quedasen satisfechos sin tirarse todo el día entre fogones y así surgió esta receta, muy sencilla y socorrida."

Receta elaborada por:

Miki.

Atún en escabeche (Jaén)

Ingredientes:

Un trozo de atún de 1/2 k más o menos
1 hoja de laurel y 6 ajos
un poquito de perejil
1 cucharada de orégano
1/2 cucharadita de cominos en grano
1/2 cucharadita de pimienta en grano
1 cucharada de pimentón
1 pastilla de concentrado de pescado
1 buen chorreón de vinagre
3 cucharadas de aceite de oliva.



Preparación:

En una cacerola pequeña se pone el aceite, el trozo de atún cortado en trozos grandes, los ajos en rodajas, el perejil picado y el resto de ingredientes. Todo en crudo.

Se tapa y se pone a fuego lento como media hora o tres cuar-

tos, dependiendo del grosor del atún.

Si quedará algo soso, se rectifica de sal.



Receta elaborada por:

Eli Parras
(Madre de Álvaro).



Cordero al ajillo (Topares, Almería)

Ingredientes:

Un kilo de cordero en trozos pequeños
Cinco dientes de Ajo
Veinte Almendras
Perejil
Un vaso pequeño de Vino blanco o
vinagre
Sal, pimienta y Aceite



Preparación:

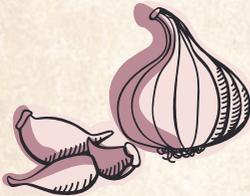
Salpimentar la carne.

Poner aceite en una sartén y cuando esté caliente echar el cordero y freírlo.

Cuando está frito se le añade un majado con los ajos, el perejil y las almendras. se le pone al cordero ya frito y le

damos unas vueltas para que se fría el majado. A continuación se le añade un poco de vino o vinagre.

Se le da unas vueltas a la carne para que se evapore y ¡a comer!



Receta elaborada por:

Adelina Serrano
(madre de Adrián).

Fritá de conejo (Padules, Almería)

Ingredientes (4 personas):

1 conejo de 1.300 Kg
1 kg de tomates
Aceite
4 pimientos verdes y 4 rojos
400 gr de patatas.
1 copa de vino blanco o de coñac
Sal



Preparación:

Cortar el conejo en trozos bastante similares. Salarlos y ponerlos a freír en una sartén honda con abundante aceite.

Cuando empiecen a tomar color añadir los pimientos verdes cortados en tiras y mantener el fuego para que se vaya haciendo poco a poco.

Por otro lado asar unos pimientos rojos en el horno. Una vez asados, pelarlos y cortarlos a tiras y añadirlos a la sartén.

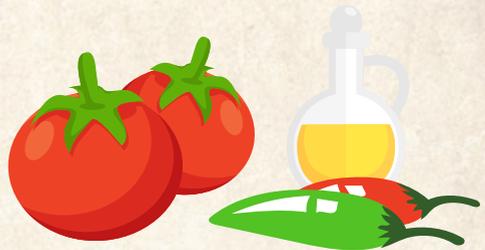
Dejar que se rehoguen un poco y agregar los tomates picados y pelados junto

con el vino o coñac.

Mantener a fuego lento 15 minutos más.

Cortar las patatas alargadas y freírlas en abundante aceite.

Pasar el conejo a una fuente de mesa y servirlo acompañado de patatas fritas.



Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).

Armoronía (Padules, Almería)

Ingredientes (4 personas):

3 berenjenas y 3 pimientos grandes
1 cebolla
4 dientes de ajo
Una rebanada de pan tostado
12 o 15 almendras
Queso para cubrir



Preparación:

Se asan los pimientos y se fríen las berenjenas.

Colocamos una capa de berenjenas hechas en rodajas sobre una fuente o plato decorado y ponemos otra capa encima con las tiras de los pimientos ya asados.

Las capas se pueden hacer al gusto del consumidor. es decir. podemos poner dos capas. tres...

Se hace un refrito con la cebolla. el ajo. las almendras tostadas y el pan tostado. Esto se tritura y se hace como una salsa (se le pueden echar dos dien-

tes de ajos crudos machacados para que den buen sabor). A continuación lo echamos por encima de las rodajas.

Añadimos por encima lonchas de queso. de manera que todo quede cubierto. y se mete en el horno a alta temperatura unos 10 minutos aproximadamente.

¡Listo para comer!



Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).



Carne al ajillo (Serón, Almería)

Ingredientes:

1 kg de carne partida en trozos pequeños
20 o 30 almendras
1 o 2 rebanadas de pan
3 o 4 dientes de ajo
½ pimiento seco colorado
1 o 2 clavos
1 cucharada de pimentón dulce
Aceite y Sal



Preparación:

Se fríe el pan, los ajos, las almendras y el pimiento seco colorado. Se apartan y se machacan con el mortero o la batidora. Se le agrega sal, especias (clavo, un poquito de pimienta, el pimentón), el pan frito y se le va agregando un poco de agua.

Se fríe la carne en el aceite que ha quedado de freír el ajo.

Cuando se fría le añadimos un poco de pimentón y todos los ingredientes que

hemos puesto en la batidora o mortero. Si está muy espeso, se le añade un poco de agua.

Se pone en el fuego a cocer todo junto hasta que tome la carne el sabor de la salsa y se le añade un poco de sal si lo necesita, al gusto.

Se pueden freír o asar unas patatas aparte para acompañar a la carne.

Receta elaborada por:

Remedios
(madre de Lucía Martínez).



Pollo al chilindrón (Huesca)

Ingredientes (4 personas):

Un pollo troceado
1 pimiento rojo y otro verde grandes
1 cebolla grande y 4 dientes de ajo
4 tomates maduros
250ml de vino blanco
100gr de jamón serrano
Aceite de oliva virgen suave
Sal al gusto



Preparación:

En una sartén grande añadimos un chorro de aceite de oliva generoso. Pelamos dos dientes de ajo y los añadimos a la sartén para que dore. Cuando cojan color los retiramos, solo queremos que nos deje el sabor.

Limpiamos el pollo, le añadimos un poco de sal y lo ponemos en la sartén donde hemos dorado los ajos.

Lo freímos, tiene que quedar dorado. Lo retiramos y lo reservamos.

Pelamos y cortamos la cebolla en juliano y picamos los ajos. En una cacerola grande añadimos un chorro de aceite.

Ponemos a pochar la cebolla y el ajo a fuego medio. Lavamos y cortamos en tiras los pimientos y los añadimos a la cacerola. Añadimos el jamón previamente troceado, lo rehogamos un par de minutos y a continuación añadimos el tomate pelado y cortado en tacos.

Removiendo dejamos que se cocinen todos los ingredientes durante 6 o 7 minutos a fuego medio/bajo.

Incorporamos el pollo y vertemos el vino blanco, movemos y dejamos que se cocine todo a fuego medio/bajo durante 7 u 8 minutos.

Receta elaborada por:

Chon
(Tía de María Vilar).

Musaca búlgara (Bulgaria)

Ingredientes:

300gr de carne picada

1Kg patatas peladas y troceadas a daditos

2 yogures naturales y 2 huevos

1 cebolla picada

1 zanahoria picada o rallada 1 cucharadita de pimentón

Sal y pimienta molida 1 cuchara de harina 2-3 cucharas de aceite



Preparación:

Se sofríe en una sartén con 5 cucharadas de aceite, primero la cebolla con la zanahoria rallada y 5 minutos después se añade la carne picada.

A mí me gusta picar carne fresca de cerdo y ternera, pero también sale bien con carne picada envasada. Cuando se ve bien sofrida, no tostada, se añade sal, pimienta molida y pimentón.

Después añadimos las patatas picadas y mezclamos bien un ratito más. Le añadimos 1 tomate rallado y perejil.

Toda la mezcla la pasamos a una bandeja para hornear y cubrimos con agua justo a su medida. Horneamos entre 40 minu-

tos y 1 hora más o menos a 180°.

Cuando se evapore el agua y las patatas empiecen a dorar, sacamos y añadimos la capa blanca. Ésta capa se prepara en un cazo o una sartén. Se echan 2-3 cucharadas de aceite, 1 cucharada de harina y se sofríe un poco hasta que cambie de color.

Se retira del fuego y añadimos los dos yogures naturales, los 2 huevos batidos y batimos todo. Echamos la capa blanca a la musaca y horneamos unos 15-20 minutos más hasta que se dore la capa.

Receta elaborada por:

Desi
(madre de Tosi).

"Es un plato principal en mi país y me recuerda mucho a mis abuelas, mi infancia y mis primeros pasos en la cocina"

Picadillo (Zalamea, Huelva)

Ingredientes:

- 1 kg de patatas pequeñas
- 1 lata de kg de tomate entero o de pera.
- 2 huevos y 1 cebolla
- 1 lata de 1/2kg de pimientos morrones
- Filete de caballa o atún en aceite
- Aceite. Vinagre y Sal.



Preparación:

Cocemos las patatas y los huevos.



Una vez cocidos ponemos en un bol grande las patatas en trozos medianos, los tomates troceados, el pimiento morrón en tiras y la cebolla picada muy finita.

Aliñamos al gusto con la sal, el aceite y

el vinagre.

Removemos para que se integre bien el aliño.

Partimos los huevos cocidos en 4 mitades y los añadimos al bol repartidos junto con el filete de caballa o el atún.



Receta elaborada por:

Francisca Fernández
(madre de Manuela).

Carne en salsa de almendras

Ingredientes:

1 kg de carne de cerdo en trozos de pequeños
100 gr de almendras
4 dientes de ajo
2 tomates
Aceite. Sal y Vino blanco



Preparación:

Se frien las almendras, trituran no muy molidas y se reservan.

Freímos los ajos, se majan en el mortero y se reservan.

Se rallan los tomates y se reservan.

A continuación ponemos en una sartén el aceite y se refrié la carne junto con el tomate y la sal.

Seguidamente se le echa el vino y se deja consumir a fuego lento (se le puede echar un poco de agua opcional).

Cuando la carne está hecha, se le ponen las almendras y los ajos reservados, se le dan unas vueltas y a servir.



Receta elaborada por:

Mercedes Borbalán
(Madre de Aitor).

Sobre la alimentación

- ✓ Los plátanos, la piña, el pimientito, el chile y el chocolate tienen una sustancia química natural que hacen que las personas sean más felices.
- ✓ Los humanos necesitamos 13 minerales para vivir. Curiosamente todos ellos se encuentran en la mayoría de bebidas alcohólicas.
- ✓ Las manzanas son excelentes para limpiar y aclarar los dientes debido a su ácido. Además, son 25% aire y las recomiendan en dietas debido a su capacidad de saciar el hambre.
- ✓ Los aguacates son ideales para cualquier momento del día, ya que contienen más proteínas que cualquier otra fruta, sin embargo, son tóxicos para las aves.
- ✓ Aunque no lo creas la patata, la cebolla y la manzana tienen el mismo sabor, se las distingue por el olor. Si no te lo crees prueba a comerlas con la nariz tapada.
- ✓ Uno de los beneficios de las castañas es que pueden eliminar las bacterias que causan acné, tuberculosis, lepra y las caries.
- ✓ A pesar de ser verduras, las habas tampoco son completamente sanas, ya que contienen pequeñas cantidades de cianuro.
- ✓ Por último, os damos un motivo más para comer chocolate, ya que un estudio ha demostrado que ayuda a vivir más tiempo.

Trigo de Almería

Ingredientes (4 personas):

300gr de trigo
200gr de garbanzos
200gr de morcilla
400gr de cerdo: costilla, pata, rabo,
espinazo fresco
Hingjos frescos
Patatas (opcional)



Preparación:

Para hacer el trigo se empieza la noche antes.

Se limpia el trigo de la siguiente forma: se va levantando con las manos y a la vez soplas para que se vaya la cascarrilla.

Una vez limpio se pone a hervir sobre ½ hora. A continuación se aparta y se abriga con unos paños para que el trigo siga hinchándose.

Al día siguiente, se ponen en una olla las carnes y se espumean.

Se echan los garbanzos. Cuando éstos estén tiernos, se le añade el trigo bien escurrido y los hingjos.

Se sigue cocinando durante unos 10 minutos, entonces se le echa la morcilla, se hierve un poquito y se prueba de sal.

Se aparta y se deja reposar.

Si se quiere echar patatas se incorporan unos minutos antes que el trigo.

De un día para otro está incluso más bueno.

Receta elaborada por:

Mercedes Borbalán
(Madre de Aitor).

Puchero de hinojos (Padules, Almería)

Ingredientes (4 personas):

- ¼ de judías blancas
- ¼ de costillas frescas de cerdo
- Un hueso añejo de jamón
- Una morcilla de cebolla (opcional)
- 100gr de arroz (opcional)
- 150gr de tocino fresco
- ½ Kg de brotes tiernos de hinojo
- ¼ de patatas. Agua y sal



Preparación:

Poner a remojo las judías la víspera.

En una olla se ponen a cocer las judías con el hueso de jamón, la costilla y el tocino. Mientras hierven asustarlas un par de veces con agua fría.

Picar los hinojos quitándoles las partes duras, si las hubiera, y agregar al puchero.

Al cabo de una hora, dependiendo de las judías, incorporar las patatas peladas y troceadas.

Cuando arranque a hervir, agregar el arroz y la morcilla, y dejar cocer 15 minutos más. Servir muy caliente.

PD: los hinojos se deben coger en los inicios de la primavera (marzo, abril) lejos de las carreteras o sitios donde se traten plantas con herbicidas. Lavarlos muy bien. Yo, personalmente, los prefiero sin arroz.

Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).



Pimentón con boquerones (Padules, Almería)

Ingredientes:

1 cebolla
2 o 3 dientes de ajo
½ kg de boquerones
1/5 kg patatas y 2 pimientos
1 pimiento seco colorado (se machaca
con un diente de ajo cocido)
Azafrán y Aceite



Preparación:

Echamos en una olla el agua, la cebolla, los ajos y el aceite y lo llevamos a ebullición.

Cuando lleve 5 minutos hirviendo, sacamos un diente de ajo de los que hemos echado y volcamos las patatas ya cortadas en pequeños trozos, una pizca de azafrán y añadimos los pimientos asados (hechos tiras).

Cuando las patatas estén cocidas, podemos echar los boquerones para que

hiervan unos 10 o 15 minutos más junto con el resto de la comida.

Echamos también un aliño formado por un diente de ajo cocido que sacamos anteriormente machacado con un pimiento seco colorado, lo cual le va a dar un color agradable y un sabor delicioso.

Como decimos, lo dejamos hervir todo sobre unos 10 o 15 minutos y la comida estará preparada.

Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).

Caldo espeso (Padules, Almería)

Ingredientes:

1 cebolla y 2 tomates
2 dientes de ajo
2 tajadas de lomo
100gr de longaniza
¼ de tocino
1 pimiento rojo seco
250gr de harina



Preparación:

Tostamos un pimiento rojo en el aceite y lo sacamos.

A continuación hacemos un refrito con el lomo, la longaniza y el tocino (si es de panceta mejor).

Una vez que la carne está rehogada, pero no frita, le echamos una cebolla, dos dientes de ajo y dos tomates.

A todo esto se le echa el agua y cuando empiece a hervir se añade el pimiento refrito triturado que habíamos preparado anteriormente.

Echamos también la harina y no para-

mos de remover hasta que se forme una masa. La cantidad de harina es variable según el agua que echemos (el resultado es una masa).

Es importante no parar de remover, porque se pueden hacer grumos y la comida no cogería la textura indicada.

Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).

Gachas (Fiñana, Almería)

Ingredientes:

Pimiento choricero
Cebolla y Ajo
Aceite y Tomate
Cominos
1/4kg de harina de trigo y 1/2kg de
harina de maíz
Pimientos para asar



Preparación:

Se echa un chorreón de aceite de oliva en una olla. se marca el pimiento choricero y se retira.

A continuación se echa la cebolla, el ajo y el tomate picado y se sofríe. Cuando esté hecho se retira y se bate en la batidora con el pimiento choricero y agua.

Después le añadimos el pescado limpio. lo ponemos a fuego fuerte 5 minutos y lo retiramos.

Preparación de la masa:

Se añade en una perola que no sea onda agua y sal (3 litros de agua).

Cuando esté hirviendo se va añadiendo la harina de maíz. aproximadamente ½ kg. y de trigo. ¼ kg.

Lo vamos moviendo y ya se va haciendo la masa. Tenemos que tener cuidado de que no se queme.

Cuando la masa está hecha. se retira y se añade el caldo en la misma perola.

¡Y a comer!

Receta elaborada por:

Ana Hernández Salvador
(Madre de Juanjo y Ana)

Migas de la abuela Esperanza (Almería)

Ingredientes (4 personas):

½ kg de harina de sémola

Longaniza

Pimientos verdes

Tocino ibérico

Ajos



Preparación:

Freímos por partes en una sartén grande la longaniza, los pimientos verdes y los ajos (el tocino personalmente me gusta crudo, pero también se puede freír).

Retiramos todo en platos a parte.

Junto con el aceitillo que ha sobrado de freír todos esos ingredientes se añade ½ litro de agua (yo suelo echarle un cuclín de más).

Cuando el agua empiece a hervir bajamos el fuego y se echa la harina sin dejar de remover.

Mi abuela siempre me decía que había que dejar una ventana cercana abierta

para que las migas respiraran mientras las removías. El truco está en no dejar de remover en ningún momento para que no se peguen a la sartén y para que poco a poco se vayan "soltando".

Cuando estén "sueltecicas" estarán listas para servir y acompañar con la longaniza, los pimientos verdes, el tocino y los ajos.

En mi casa también se acompañan con azúcar o chocolate.

Receta elaborada por:

Esperanza García
(Abuela de María Vilar).

Tallarines de Padules

Ingredientes (4 personas):

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| 3 Dientes de Ajo | 1 Cebolla |
| 1 Pimiento Verde | 1 Pimiento Rojo |
| 1 Pimiento Seco | 1 Tomate |
| 1 Tomate Seco | ¼ kg de Harina |
| 1 Hoja de Laurel | Perejil |
| Comino, Sal, Aceite y Azafrán | |
| 1 litro de Agua | |



Preparación:

Asamos el pimiento rojo y lo reservamos. Echamos aceite en una sartén y tostamos el pimiento seco, lo sacamos y lo reservamos para más tarde.

En ese aceite sofreímos la cebolla. Una vez pochada añadimos el ajo, el pimiento verde, el tomate seco, el tomate fresco, la hoja de laurel y el perejil.

Una vez sofrito todo añadimos el agua, el comino y el azafrán. dejamos que hierva todo y lo retiramos del fuego.

En una cazuela ponemos la harina, un poco de agua y la sal. Amasamos hasta conseguir una masa consistente.

Extendemos dicha masa con un rodillo hasta que quede muy fina y hacemos tiras de unos 4 dedos de anchas.

Volvemos a poner la sartén al fuego y cuando empieza a hervir vamos añadiendo las tiras de masa que hemos cortado anteriormente (las partimos con las manos antes de echarlas). Lo dejamos hervir unos 10 minutos.

Machacamos el pimiento asado y el tostado que teníamos reservados y se lo añadimos a la sartén. Le damos un par de vueltas, retiramos del fuego y ya está listo para servir.

Receta elaborada por:

Isabel Granados
(Madre de Enriqueta).

Debe quedar caldoso.

Potaje de correas

Ingredientes (6 personas):

½ Kg Judías Blancas o Pintas
Correas (judías verdes Secas)
1 Diente de Ajo. 1 Cebolla y 1 Tomate Seco
1 Pimiento Seco. 1 Hoja de Laurel y Perejil
Sal. Aceite y 2 Patatas grandes
1 Puñado de Arroz y Chorizo Fresco
Salchicha Fresca. Tocino y Agua



Preparación:

El día de vísperas ponemos las judías blancas o pintas a remojo. Las judías verdes secas debemos también hidratarlas antes de ponerlas en la olla. aunque no hace falta que estén toda la noche.

Colocamos todos los ingredientes en una olla. excepto el arroz. las patatas y el ajo.

Una vez cocido añadimos las patatas y el arroz. Sacamos el pimiento y el tomate seco y los trituramos junto con el ajo crudo.

Añadimos este batido a la olla y es-

peramos a que el arroz y las patatas estén también cocidas y ya está listo para servir.

Las correas se consiguen de la siguiente manera:

En verano cogemos las judías verdes, las ensartamos con hilo de algodón y las ponemos a secar. Una vez secas las guardamos en un saquito de tela y ya están listas para que en invierno hagamos nuestro potaje de correas.

Receta elaborada por:

Isabel Granados
(Madre de Enriqueta)

Gachas

Ingredientes:

2 pimientos rojos
Ñoras o pimiento picante
1 pimiento verde, 1 cebolla y 2 tomates
1 cucharada de pimiento
Pescado (al gusto)
2 dientes de ajo
Sal, Cominos, Pimienta y Aceite



Preparación:

Asamos los pimientos, los pelamos y reservamos para luego.

En una paila freír los ajos y las ñoras.

Una vez fritos la pasamos a un mortero junto con el comino y la pimienta.

En ese mismo aceite sofreímos los pimientos verdes, la cebolla y por último el tomate.

Una vez pochado todo, se le añade una cucharada grande de pimentón, se marea un poco y se le echa el agua. Se deja que hierva sobre unos 10 minutos

y le echamos el pimiento que habíamos asado y al poco tiempo echamos el pescado, que puede ser crudo o frito.

Tras 2 minutos le añadimos los ingredientes del mortero, lo dejamos 1 minuto y lo apartamos del fuego.

A parte en una sartén echamos 2 vasos de agua, aceite y la harina poco a poco y sin dejar de remover. Si se hacen grumos podemos añadir un poco de agua fría.

Una vez cocida la masa se extiende por la sartén donde tenemos los otros ingredientes y ya está listo para comer.

Receta elaborada por:

Isabel Molina
(Madre de Miguel A. López).



Harina Torcía (Fernán Pérez)

Ingredientes:

250 gr de harina de trigo
Aceite. Colorante y Sal
500 gr de garbanzos. 1'5 kg de jibia
½ kg de habas o guisantes
5 patatas medianas y 2 tomates grandes
2 pimientos grandes y 2 cebollas grandes
1 cabeza de ajos y 4 pimientos secos

Preparación:

Poner garbanzos en remojo el día anterior.

Poner en un bol la harina. preparar otro bol con un poco de agua para mojar la mano izquierda y salpicar agua sobre la harina. Con la ayuda de una cuchara mover la harina y se irán haciendo unas pequeñas bolitas. Conforme se vayan haciendo estas bolitas. se sacarán a otro bol aparte para poder seguir haciendo más. hasta terminar toda la harina. Ponerlas en una sartén hasta tostarlas. Reservar.

Poner la olla con agua y los garbanzos.

En una sartén con aceite. freír los pimientos secos con cuidado de que no se quemen. Reservar.

Sofreír un poco la jibia y echarla a la olla



(en olla exprés 10 minutos. en olla normal hasta que queden tiernos).

En el aceite donde hemos hecho la jibia haremos el sofrito. Primero echaremos las cebollas. los pimientos y los ajos y cuando estén pochados añadiremos el tomate. todo troceado.

Triturar con la batidora el sofrito y los pimientos secos y añadir a la olla pasándolo por un colador para evitar las pieles.

Añadir las patatas en cascós y las habas. A la mitad de la cocción de las patatas añadir las bolitas de harina y tenerlas hasta que las patatas estén tiernas. moviendo muy a menudo para evitar que se pegue. Poner el colorante y la sal.

Receta elaborada por:

Consuelo Garrido
(Suegra de María Vilar).

Rollo de carne picada

Ingredientes:

- 1 Kg de carne picada (podemos mezclar el tipo de carne)
- 1 lata de foigrás
- 1 sobre de crema de champiñones
- 4 huevos
- Nuez moscada y Sal



Preparación:

Mezclamos todos los ingredientes con las manos y los envolvemos con papel de aluminio, procurando que quede bien prensado.

Lo metemos al horno una hora aproximadamente a unos 180°.

Se puede acompañar con patatas a lo pobre o con puré.



Receta elaborada por:

Josefina Soria Estevan
(Madre de María Calatrava).

DOWN
Almería

Postres y dulces

Borrachillos de la abuela (Instinción, Almería)

Ingredientes:

1 vaso de aceite frito y frío
1 vaso y ½ de vino blanco
Raspadura de limón
1 cucharada de canela
2 gaseosas del tigre
1 copa y 1/2 de anís seco
Harina la que admita



Preparación:

Ponemos todos los ingredientes y vamos añadiendo la harina. Amasamos que no quede dura.

Dejamos reposar una media hora.

Vamos haciendo y dando la forma (un cuadrado y se doblan dos esquinas).

Freímos en abundante aceite y escurrimos en papel de cocina.

Rebozamos en azúcar y canela.



Receta elaborada por:

Lola
(Abuela de Loli Salvador).

Flores fritas (Instinción, Almería)

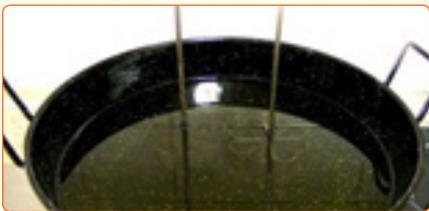
Ingredientes:

9 huevos
250 ml de leche
300 gr De harina fina
1 copita de anís (opcional)
Aceite para freír
El molde
Azúcar para rebozar



Preparación:

Ponemos abundante aceite a calentar y en un bol preparamos la masa con los huevos, la leche y la harina (opcionalmente podemos añadir anís).



Metemos el molde en el aceite bien caliente, escurrimos y lo introducimos en el bol de la masa.

A continuación pasamos el molde, con la masa ya adherida, al aceite.



Cuando se desprenda la masa dejamos el molde en el aceite a un lado para que vuelva a calentar bien.

Mientras tanto la masa se fríe por cada lado hasta que quede dorada.

Una vez dorada, escurrimos en papel de cocina y rebozamos en azúcar.

Receta elaborada por:

Lola
(Abuela de Loli Salvador).



Roscos fritos de la abuela (Instinción, Almería)

Ingredientes:

Huevos y Leche
Aceite
Gaseosa del tigre
Harina
Limón
Canela y Azúcar



Preparación:

Para cada huevo, tres cucharadas de leche, tres de aceite y tres de azúcar. También una gaseosa del tigre por huevo, raspadura de limón y canela al gusto.

Vamos batiendo la masa, que coja bastante aire, y vamos echando la harina poco a poco. La masa debe de quedar blanda.

Dejamos reposar una media hora.

Hacemos los roscos y freímos en

abundante aceite a fuego lento, escurremos y rebozamos en azúcar.

Se pueden hacer los huevos que se quiera.

"Lo mejor era cuando los niñ@s intentaban hacer los roscos, ponían la masa negra y terminaban haciendo una bola. Eso sí, esperaban con expectación que saliese su "rosco" para comérselo"

Receta elaborada por:

Lola
(Abuela de Loli Salvador).

Papaviejos (Almería)

Ingredientes:

½ Kilo de harina
½ docena de huevos
½ litro de leche
Ralladura de limón
Canela
Aceite para freír
Azúcar y canela para rebozar



Preparación:

Batimos bien los huevos, añadimos la canela, la ralladura de limón y la leche.

Movemos bien y añadimos la harina. Continuamos moviendo para que no queden grumos.

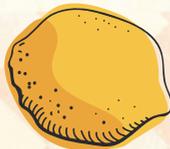
Ponemos abundante aceite en una sartén y freímos la cáscara de un limón para que el aceite tome sabor.

Con una cuchara vamos friendo, procurando que queden como los buñuelos. Escurrimos en papel de cocina y rebozamos en azúcar y canela.



Receta elaborada por:

Virtudes
(madre de Loli Salvador).



Tarta de piña ligera

Ingredientes:

Bizcochos de soletilla (Unos 12. los que quepan en el molde)
2 latas de piña en su jugo (Unos 420 gr cada una)
1 litro de nata líquida para montar
Azúcar para montar la nata (opcional)
2 sobres de gelatina de piña



Preparación:

Escurremos el jugo de una de las latas de piña y mojamos los bizcochos en el jugo. los pondremos en la base de un molde desmontable y reservamos en el frigorífico.

Reservamos unas cuantas rodajas de piña y el resto las trituramos bien con la batidora y semimontamos la nata.

El resto del jugo lo ponemos en un cazo a hervir. Cuando comience a hervir agregamos la gelatina. mezclamos muy bien y apartamos del fuego.

Dejamos que se temple un poco. unos

cinco minutos más o menos.

Ya solo nos queda mezclar las tres preparaciones que teníamos reservadas. la piña triturada, el jugo con la gelatina y la nata.

Vertemos la mezcla sobre la base de bizcochos y guardamos en el frigorífico.

Lo mejor es preparar esta tarta el día antes.

Antes de servir. desmoldamos y adornamos con las rodajas de piña que habíamos reservado. Servimos bien fría.

Receta elaborada por:

Loli Salvador Salvador

Torta económica (Instinción, Almería)

Ingredientes:

Una docena de huevos
1 kilo de harina
1 kilo de azúcar
1 litro de leche
250 ml de aceite
Ralladura de limón
Tres gaseosas del tigre



Preparación:

— Si queremos hacer menos cantidad usamos la mitad de todos los ingredientes, excepto el limón y las gaseosas. —

Mezclamos en un bol los huevos y la mantequilla, añadimos la leche y el aceite. Batimos.

A continuación agregamos la harina y por último el limón y las gaseosas. movemos bien la mezcla.

En un molde, previamente untado de mantequilla y espolvoreado de harina, vertemos la mezcla y horneamos a unos 180 grados durante 40 minutos (depende del horno, por eso debemos

pincharla cada cierto tiempo para ver si está hecha).

"Que mejor merienda que un buen trozo de bizcocho recién sacado del horno y más cuando lo hacía tu abuela en las tardes de invierno en el pueblo mientras te sentabas alrededor de la lumbre"

Receta elaborada por:

Loli Salvador Salvador

Natillas de la abuela María

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 3 huevos grandes
- 8 cucharadas de azúcar soperas
- 3 cucharadas de maicena soperas
- 1 rama de canela
- 2 o 3 cortezas de limón
- 8 o 10 galletas tipo María



Preparación:

Separamos las yemas de las claras, las ponemos en un bol, las llevamos al punto de nieve, incorporamos las galletas y reservamos.

En otro bol ponemos 250ml de leche con la maicena y las yemas de huevo, disolvemos bien para que no queden grumos.

En una olla añadimos los otros 750ml de leche restantes junto con la canela, el azúcar y las cortezas de limón.

Cuando empiecen a hervir agregamos las yemas con la maicena sin dejar de

mover para que no se peguen.

Al espesar las apartamos del fuego y a continuación las incorporamos a las claras y galletas que teníamos reservadas.

Espolvoreamos con canela molida.

Cuando templen las metemos en el frigorífico.

Receta elaborada por:

María del Mar
(Madre de María del Mar Siles).

Dulces rellenos de dátiles (Nador, Marruecos)

Pág. 1

Ingredientes:

500 g harina
2 cucharas grandes de azúcar glasé
250g mantequilla
1 yogur sabor vainilla
1 clara de huevo.

Para adornar: 1 cuenco de azúcar glasé

Preparación del Relleno:

Se puede comprar la masa preparada (imagen inferior).

En caso de optar por prepararla, los pasos son los siguientes:

1. Lavar los dátiles y quitarles el hueso.
2. Hervir durante 20 minutos.
3. Dejar que se enfríe y añadir canela, mantequilla, azahar y mezclar hasta obtener una masa homogénea.



Ingredientes del Relleno:

(Se puede optar por comprar la masa de dátiles preparada)

500gr de Dátiles
1 cuchara pequeña de canela
1 cuchara pequeña de mantequilla
1 cuchara grande de sésamo
1 cuchara grande de agua de azahar

Preparación del Relleno:

En un recipiente mezclar: harina, azúcar glasé, mantequilla y yogur.

Amasar hasta obtener una masa homogénea y blanda.

Sobre una superficie untamos aceite o mantequilla para que no se pegue la masa que vamos a proceder a extender. También podemos extenderla sobre papel de horno.

Con un vaso marcamos círculos en la masa para obtener porciones circulares individuales.

Untamos los bordes de cada porción obtenida, con clara de huevo.

En medio del círculo ponemos una bolita de la masa de dátiles, que previamente

Dulces rellenos de dátiles (Nador, Marruecos)

Pág. 2

hemos preparado.

Doblamos la masa de modo que el círculo se convierta en media luna dejando la bolita dentro. Para que no se abra sellamos con un tenedor.

Antes de meter en el horno pinchamos un poco con un tenedor la superficie del dulce.

Colocamos en una bandeja los dulces. La bandeja debe llevar papel de horno o ser untada con mantequilla para evitar que se peguen los dulces.

Esperar a que el horno este a 180° para meter la bandeja. Dejar unos 10 minutos.

Al sacar los dulces del horno esta es la forma que tienen:



Antes de que se enfríen rebozar en azúcar glasé.

Y éste es el resultado final:



Receta elaborada por:

Mama Briki
(madre de Sara Bendaoued).

Roscos fritos (Olula del rio)

Ingredientes:

6 huevos y ½ litro de leche
6 gaseosas del tigre
Raspadura de dos limones
½ kg de azúcar (un poco menos)
Un vaso de aceite de oliva
Harina la que admita (1 kg y ¾ aprox)
Un chorreón de aguardiente



Preparación:

Mezclamos todos los ingredientes.

Trabajamos esta masa para que quede todo bien mezclado.

La masa la cortamos en trozos y le damos forma de rosco estirándola con las manos mojadas en aceite.

Unimos los dos lados de la tira de la masa para darle la forma de rosco.

Freímos en aceite de girasol.

Sacamos el rosco una vez frito. escurrimos bien y rebozamos en azúcar y canela.



Receta elaborada por:

Marisa Lucas

Pudin de coco (Brasil)

Ingredientes:

100gr de coco rallado
200ml de leche de coco
1 lata de leche condensada
1 vez la misma medida de leche
3 huevos
1 taza de azúcar para el caramelo



Preparación:

Caramelice un molde con el azúcar y dejar apartado.

Coloque en la batidora la leche condensada, la leche normal, la leche de coco y los huevos. Mezcle bien y agregue el coco rallado.

Una vez mezclado, añádalo al molde caramelizado y cubra con papel de aluminio.

Cocínelo al baño maría en un horno precalentado a 200°. durante una hora. Espere a que se enfríe y póngalo en la nevera.

Quite el molde una vez que esté frío.



Receta elaborada por:

Isabel Cobos
(madre de Victoria).

Leche frita (Almería)

Ingredientes (4 personas):

1 litro de leche
150 gr de harina
100 gr de azúcar
1 cáscara de limón



Preparación:

Volcamos la leche en un cazo. echamos la harina y movemos enérgicamente sin parar para que no salgan grumos.

A continuación echamos el azúcar y seguimos removiendo.

Añadimos la cáscara del limón para que le dé un buen sabor y seguimos moviendo hasta que se cueza bien (por lo menos 5 o 6 minutos hirviendo hasta que la harina se cueza).

Seguidamente lo echamos en una bandeja.

Una vez que ha enfriado lo cortamos en forma de cuadritos. Esos cuadros se rebozan en harina y huevo y se van friendo.

El truco está en que la masa esté bien cuajada, por eso es muy importante no parar de remover.

Cuando estén dorados se sacan. se rebozan en azúcar y listos para servir.

Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).

Roscos de naranja (Padules, Almería)

Ingredientes:

- 1 kg de harina bizcochona
- 2 vasos de zumo de naranja
- 4 huevos
- 9 cucharadas soperas de aceite
- 8 cucharas de azúcar
- 1 raspadura de limón
- 1 sobre de levadura Royal
- Canela
- 1 gaseosa

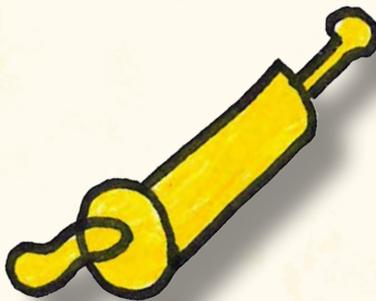


Preparación:

Amasar todos los ingredientes.

Una vez bien amasados se frien con abundante aceite.

Cuando estén dorados se sacan y se rebozan en azúcar.



Receta elaborada por:

Isabel Granados
(madre de Miguel Bueno).

Alfajores de Maizena

Pág. 1

Ingredientes:

75 gr de mantequilla
75 gr de azúcar
2 yemas de huevo
½ cucharadita de Vainilla
1 cucharadita de polvo de hornear
¼ cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de ralladura de limón
150 gr de Maizena
100 gr de harina
Leche (si le hace falta)



Para rellenar y decorar: Coco rallado, dulce de leche, crema de avellanas o de chocolate, bolitas de colores, mermelada, etc.

Preparación:

Batir la mantequilla a punto pomada (blanda pero no derretida) junto con el azúcar.

Agregar la vainilla y la ralladura de limón. Batir.

Agregar la yema de los huevos uno a uno, batiendo para integrar.

Incorporar los ingredientes secos tamizados: la maizena, la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato. No batir

mucho, solo hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.



Terminar de incorporar todos los ingredientes con las manos, siempre manipulando lo menos posible la masa.

Estirar la masa manteniendo 1 cm de espesor, enharinando la mesa y cortar de la forma que más guste.

Alfajores de Maizena

Pág. 2



Luego hacerlos rodar por el coco o las bolitas de chocolate.

¡Y ya están listos para comerlos!

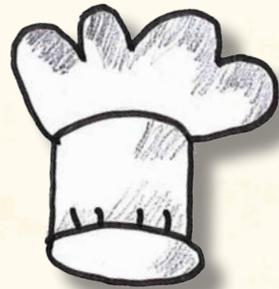
Colocar sobre una bandeja de horno con papel antiadherente y precalentar el horno antes de insertar la bandeja.

Hornear a 180° durante unos 12 a 15 minutos, depende del horno. Es importante que no se doren, solo en la base.

Una vez salidos del horno dejarlos enfriar y retirarlos con mucho cuidado.



Formar los alfajores uniendo dos tapitas con dulce de leche, crema de chocolate o mermelada, presionar son suavidad y pintar los bordes con el relleno elegido.



Receta elaborada por:

Isabella
(voluntaria de Asalsido).

Tinginys (Lituania)

Ingredientes:

600gr de galletas María
250gr mantequilla
200ml de leche
100gr de azúcar
3 cucharadas de cacao



Preparación:

Rompemos las galletas en trocitos pequeños.



Calentamos la mantequilla con la leche y el azúcar hasta que se disuelva. echamos el cacao y dejamos que hierva.

Echamos la masa encima de las galletas y mezclamos todo. Por último lo vertemos en un recipiente cubierto con papel film transparente y le colocamos algo de peso encima para que quede compacto e introducir en el frigorífico unas horas.



Receta elaborada por:

Ruta
(Madre de Dominika).

Torrijas de mi abuela M^a Jesús (Navia, Asturias)

Ingredientes:

1 barra de pan con miga del día anterior
1 l leche entera
2 cañas de canela en rama atadas con hilo fuerte
300gr. Azúcar
Canela en polvo
Cáscara de 1 limón y de 1 naranja
3 huevos y Aceite de oliva



Preparación:

Se recortan las rebanadas de pan de un dedo de grosor. si son muy grandes se parten por la mitad. Se extienden en una bandeja para que se endurezcan un poco y se dejan reposar.

En un cazo se echa la leche. 100gr. de azúcar. una cucharada sopera de canela en polvo y las dos ramas de canela atadas. así como las cáscaras de un limón y una naranja lavadas.

Se hierva removiendo hasta que se disuelva todo el azúcar sin que se pegue y coja el aroma a los cítricos y la canela.

Receta elaborada por:

Barca.

Ya que te pringas, haz una buena fuente de ellas.. ¡porque vuelan!

Se deja enfriar.

Cuando la leche se ha enfriado se cuele.

Se baten los huevos y se van pasando cada una de las rebanadas por leche y por huevo. y se frien en una sartén con abundante aceite muy caliente.

Al sacarlas de la sartén se dejan escurrir en una fuente con papel absorbente.

Se mezcla azúcar y canela en polvo y cuando las rebanadas ya no queman pero aún están calientes se rebozan con la mezcla de azúcar y canela.

Natillas caseras

Ingredientes:

4 Huevos.
1 litro de leche
Cascara de limón
1 rama de canela
2 cucharadas y media de maicena
Azúcar
Bizcochitos



Preparación:

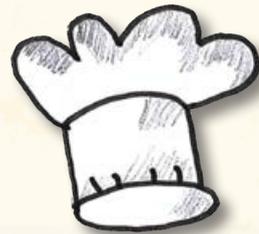
Ponemos a hervir en un cazo la leche (dejamos medio vaso para disolver la maicena), la canela y la cáscara de limón.

En un cuenco echamos el medio vaso de leche, las 4 yemas y la maicena que disolveremos bien.

Cuando empieza a hervir lo que tenemos en el cazo incorporamos lo que tenemos en el cuenco (es mejor apartarlo antes del fuego), lo volvemos a colocar en el fuego y sin dejar de remover le añadimos el azúcar. Cuando vuelva a hervir ya tenemos las natillas.

Se pueden servir en cuencos individuales o en un cuenco grande donde previamente hemos puesto una cama de bizcochos.

Podemos aprovechar las claras montándolas a punto de nieve para adornar el plato.



Receta elaborada por:

Isabel Molina
(Madre de Miguel A. López).

Quéque (Zalamea, Huelva)

Ingredientes:

3 huevos. 1 vaso y medio de azúcar
1 vaso de leche y ½ vaso de aceite
2 vasos y medio de harina
2 paquetes de levadura
El zumo de 2 naranjas medianas
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de anís verde



Preparación:

Batir los huevos. añadir el resto de los ingredientes y batir bien hasta que no tenga grumos.

Poner la mezcla en un molde y hornear a 170° durante 35 o 45 minutos.

Una vez hecho se le puede espolvorear una mezcla de azúcar y canela.



El vaso para medir es de los de agua.

Receta elaborada por:

Francisca Fernández
(Madre de Manuela).

Poleá (Zalamea, Huelva)

Ingredientes:

- 2 litros de leche
- Canela en rama
- 1 cáscara de naranja
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de harina



Preparación:

Apartamos un vaso de leche y ponemos el resto en un cazo al fuego junto con la canela y la cáscara de naranja.

Disolvemos la harina en el vaso de leche procurando que se disuelva muy bien.

A continuación añadimos la harina disuelta en la leche sin dejar de remover.

Lo dejamos cocer unos minutos y ya está lista.



Cuando empieza a hervir la leche del cazo le añadimos el azúcar, removiéndolo bien para que no se pegue.



Receta elaborada por:

Francisca Fernández
(Madre de Manuela).

Alfajor de Venta Quemada (Cúllar, Granada)

Ingredientes:

Varios paquetes de obleas de formas de
misa (que sean rectangulares y finitas)
1 Kg de pepita de almendra
1 Kg de azúcar molida
2 vasos grandes de agua
Raspadura de 2 o 3 limones. (depende de
lo gorda que sea la cáscara)
2 cucharadas de zumo de limón (al gusto)
Un poco de anís dulce



Preparación:

Se le quita la piel a la almendra (se introduce en agua hirviendo y se pela fácilmente).

Se la deja orear un poco para que pierda la humedad y después se tritura.

Se ponen en una sartén grande al fuego: las almendras, el azúcar y el agua, y mientras se le mueve, se le va incorporando la raspadura y el zumo de limón.

Cuando la masa se pone dura se aparta

del fuego.

Se van echando cucharadas de masa sobre una oblea y se extiende usando un cuchillo que vamos mojando en anís.

Una vez que toda la oblea está cubierta de masa tapamos con otra como si fuese un bocadillo. Además le ponemos peso encima para que se unan bien.

Vamos rellenando obleas hasta que se nos termine la masa.

Y las dejamos reposando con el peso hasta que estén unidas.

Receta elaborada por:

Isabel
(Madre de Salva)

Papaviejos con patatas

Ingredientes:

½ kg de harina
Media docena de huevos
Ralladura de limón
½ kg de patatas
Medio litro de leche
Azúcar y canela
Aceite de oliva

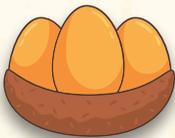


Preparación:

Se cuecen las patatas, se machacan y se les añade la harina, los huevos batidos, la ralladura de limón y la leche.

Se bate con la batidora.

Cuando se consigue una masa espesa se pone el aceite a calentar con 1 cáscara de limón y cuando ésta se dore, se quita.



Al aceite se le añade una cucharada de masa y se fríe.

Finalmente se saca para pasarlo por el azúcar y la canela.



Receta elaborada por:

Esperanza
(madre de María Vilar).

Roscos de anís (Adra, Almería)

Ingredientes:

3 huevos
9 cucharadas de leche (soperas)
9 cucharadas de azúcar
Harina la que admita



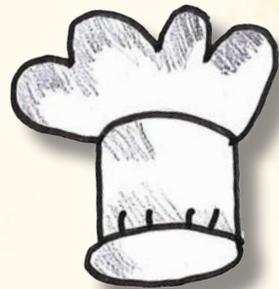
Preparación:

Batimos los huevos para que cojan bastante aire.

Vamos añadiendo los ingredientes y por último la harina poco a poco.

La masa debe quedar blanda.

Después de freírlos los mojamos en agua y anís y al final los pasamos por el azúcar.



Receta elaborada por:

Carmen
(madre de Beni)



www.asalsido.org

DOWN
Almería

ASALSIDO
Asociación
Síndrome
de Down

Recetas de Asalsido.
Elaboración propia.
Almería, 2018.
Donación 10€