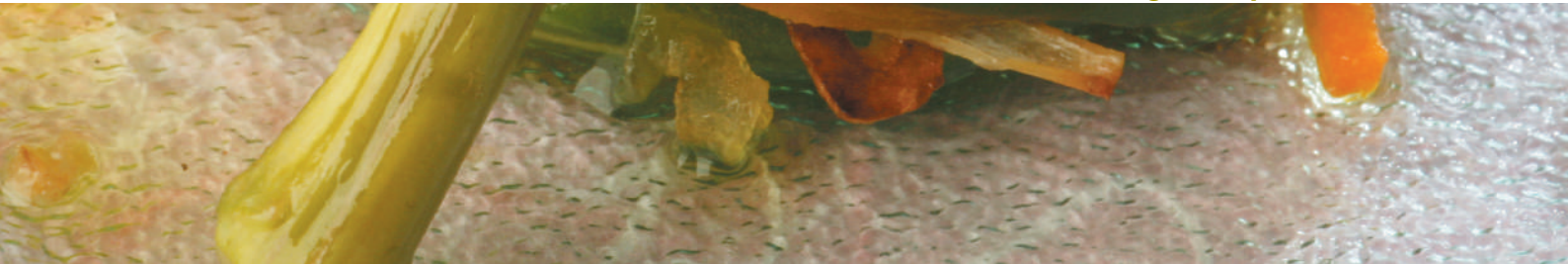




Productos y sabores del Litoral de La Janda

44 recetas

Products and flavours from Litoral de La Janda. 44 cooking recipes



ARGANTONIO



Autores / Authors: José Fernández Domínguez y Francisco Javier Cobos Salas
I.E.S. "La Atalaya". Escuela de Hostelería de Conil de la Frontera

Diseño y Maquetación / Design and Layout: Galeote Publicidad

Fotografía / Photography by: Carlos de la Calle

Traducción / Translation by: Tradumedia

Director Editorial / Publishing Director: Carlos Romero Valiente

© Edita / Edited by: G.D.R. Litoral de la Janda
C/ Teresa de Calcuta, 5 - B. 11150 Vejer de la Frontera (Cádiz)
Tel.: 956 44 70 00. Fax: 956 44 75 04
www.jandalitoral.org | adrjandalitoral@jandalitoral.org

Imprime / Printed by: Imprenta Sur

Depósito Legal: CA-599-2007



Productos y sabores del Litoral de La Janda

44 recetas

Products and flavours from Litoral de La Janda

44 cooking recipes

proyecto argantonio

Este proyecto de cooperación entre el GAL Campiña de Jerez, el GAL Janda Litoral, la Sociedad Anónima Akomm Psiloritis y que toma como modelo las actividades desarrolladas en West Cork, Irlanda, tiene los siguientes objetivos de cooperación:

Intercambio de Buenas Prácticas referentes a la integración de la producción agroalimentaria local en el conjunto de las demás actividades económicas, en especial en la actividad turística.

Adquirir conocimientos y “saber hacer” en como organizar, implementar y dirigir una marca regional.

Difundir el “saber hacer” adquirido entre las pequeñas empresas locales y estimular su participación activa en un proyecto de colaboración específico.

Movilizar a la población local y lograr la cohesión social: participación activa de los agentes locales en la cooperación.

Construir una identidad propia de cada territorio a través de sus particularidades culturales y naturales y proyectar esa imagen en el exterior.

Mejorar la competitividad a través de relaciones de colaboración y el acceso a mercados.

Acceder a nuevas metodologías de trabajo relacionadas con los diversos temas que afectan al desarrollo territorial.

Solucionar algunas necesidades de innovación en el desarrollo de los territorios locales.

argantonio project

This co-operation project among the LAG Campiña de Jerez, the LAG Janda Litoral, the S.A. Akomm Psiloritis and that takes as model the activities developed in West Cork, Ireland, has the following co-operation objectives:

To exchange good practices regarding the integration of the food local production within other economic sectors as the tourist one.

To acquire knowledge and know-how on how to organize, implement and manage a regional brand.

To diffuse the acquired know-how among the local small enterprises and to stimulate their involvement in an active participation on a specific collaboration project.

To mobilise the local population and to achieve the social cohesion: active participation of the local agents in the co-operation.

To build a proper identity of each territory through its cultural and natural particularities and to project that image outside them.

To improve the competitiveness through relations of collaboration and the access to markets.

To learn new methodologies of work related to the diverse topics that concern the territorial development.

To solve some needs of innovation within the development of the local areas.

la comarca

La Comarca del Litoral de la Janda está situada entre la Bahía de Cádiz y la Bahía de Algeciras, a 37 Km. de las costas de Marruecos y presenta una extensión de 490 km².

Su localización ha hecho del Litoral de la Janda uno de los territorios de la provincia de Cádiz con mayor valor natural, paisajístico y patrimonial donde la calidad ambiental es el activo más importante. Son numerosas sus playas, acantilados, dunas o sierras litorales pero entre todos estos activos cabe destacar un espacio natural protegido que es el Parque Natural de La Breña y Marismas del Barbate de unas 3000 Has. de superficie en las que predomina una gran variedad de flora y fauna.

Además, la arquitectura de sus pueblos se caracteriza por una fisonomía de estilo árabe andaluz y un diseño blanco y marinero que muestra la herencia de las distintas culturas que los habitaron (Fenicios, Cartagineses, Romanos, Visigodos, Árabes). Esta diversidad paisajística y patrimonial, constituye una seria alternativa para el desarrollo turístico de la Comarca.

La peculiaridad de su entorno geográfico ha determinado la idiosincrasia de sus habitantes que siguen manteniendo formas de vida que conservan aún sus tradiciones y su gastronomía, entre otras.

Tradicionalmente, los principales sectores productivos desarrollados han sido la pesca, la agricultura y ganadería, convirtiendo a la Janda en la región pesquera más amplia de la Península Ibérica. Hoy en día estos sectores siguen teniendo un fuerte arraigo en la comarca pero su papel en el conjunto de la actividad económica se ha visto modificado y actualmente son sectores en reconversión.

El modelo de pesca tradicional ha dado paso a la pesca artesanal y la agricultura está cada vez más especializada en productos hortofrutícolas. Además, el incremento de la sensibilidad medioambiental ha fomentado el uso de métodos de producción de bajo impacto (ganadería extensiva, producción integrada y ecológica, etc.) para que, paralelamente a la explotación económica, se respete la conservación paisajística, un activo de gran importancia en la Janda.

Poco a poco, las actividades asociadas al sector secundario y terciario, especialmente aquellas ligadas al turismo han ido tomando posiciones interesantes para la economía local como consecuencia de las demandas que se plantean en una sociedad contemporánea.

the region

The 'comarca' or region of 'Litoral de La Janda' is located between the Cadiz and the Algeciras bays, 37 Km. away from the coasts of Morocco, boasting an extension of 490 Km².

Its geographical location has made of the 'Litoral de La Janda' one of the regions in the province of Cadiz with a most important natural, landscape and heritage value: here environmental quality becomes the most treasured of all assets. Beaches, cliffs, dunes and coastline ranges abound. Among these, a natural protected land, that of the Natural Park of 'La Breña y las Marismas del Barbate', stands out with its 3,000-hectare surface inhabited by a great variety of flora and fauna.

The architecture of its towns is characterized by the physiognomy of the Andalusian-Arabian style and the white and marine design which clearly unveils the heritage of the different cultures which inhabited the place (Phoenician, Carthaginian, Roman, Visigoth, Arabian). This diversity of landscapes and heritage constitutes a serious alternative for tourist development in the region.

The peculiarity of its geographical surroundings has determined the idiosyncrasy of its inhabitants who hold onto their lifestyles in a quest to preserve their traditions and gastronomy, among others.

Traditionally, the main productive sectors developed in the area have been those of fishing, agriculture and livestock, making of 'La Janda' region the largest fishing region of the Iberian Peninsula. Today, these sectors still bear strong roots in the region but their role within the scope of economic activity has been modified and is undergoing a restructuring process.

The traditional fishing model has given place to the small-scale fishing one. As for agriculture, it is every time becoming of a most specialized type for the growing of fruit and vegetable products. Besides, an increase in environmental sensitivity has fostered the use of low-impact production methods (extensive livestock, comprehensive and ecologic production, etc.). Therefore, the conservation of the natural landscape, an asset of great importance in 'La Janda' region, shall be regarded as highly as economic development is.

Little by little, those activities associated to the secondary and tertiary sectors- especially those somehow related to tourism- have been taking up interesting positions within local economy as a direct consequence of the demands raised by contemporary society.

presentación

Son muchos los productos y sabores que caracterizan la “buena mesa” del Litoral de la Janda. El mar, la huerta, la campiña, la dehesa, la marisma, los pinares, etc., son sin duda alguna, nuestra mejor despensa.

La amplia variedad de materias primas obtenidas de estos lugares, así como sus elaboraciones tradicionales (conservas, salazones, embutidos, etc.), hacen de nuestra cocina, una de las más amplias y variadas de la provincia de Cádiz, atreviéndome a decir, incluso de la propia Andalucía.

Este libro tiene como meta, ahondar, aún más si cabe, en la riqueza gastronómica comarcal. De forma que ésta, reconociendo el valor de lo tradicional, de lo que siempre se ha hecho y de cómo siempre se ha hecho, pero sin dejar de mirar hacia delante, de reflejar las nuevas tendencias culinarias, etc., pueda convertirse en uno de nuestros principales reclamos y atractivos turísticos.

ARGANTONIO, proyecto en el que se enmarca esta actuación, tiene como objetivo la integración de los productos locales en el canal hostelería. Las recetas que aquí se recogen, no son las únicas, pero si son una buena muestra de lo que tenemos en nuestra tierra, de cómo la recuperación de tradiciones, la mezcla de productos y sabores, el saber hacer y la innovación, permiten crear una oferta basada en lo local, que lógicamente cualquier visitante debe de encontrar en nuestros establecimientos hosteleros.

Jaime Castro Romero
Presidente de la ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL DEL LITORAL DE LA JANDA

introduction

Products and flavours characteristic of the “good meals” you can indulge in along the La Janda Coastline. The sea, the land, the countryside, the pasture, the coastal marsh, the pine trees, etc., become the best pantry possible.

The large variety of raw materials that can be obtained in those places, as well as their traditional preparation (food preserves, salted food, cold meat and sausages, etc) make our kitchen one of the largest and most varied of the Cadiz province, one may dare say, even of Andalusia.

The aim of this book is that of going in depth into this regional gastronomical richness. As such, therefore, we recognize the value of that which is traditional, of what has always been prepared, but without forgetting to look forward- and to reflect on the new culinary trends, etc., which may become one of our main tourist demands and attractions.

ARGANTONIO, the project that encompasses this initiative, integrates local products into the hotel and catering sector. The recipes which are to be found here are not meant to be the only ones, but they are a good sample of what we have in stock on our land, of the recovery of our traditions, the mixing of products and flavours, the know-how and the innovations. These will enable the provision of an offering based on the local products visitors will find at our hotel and catering establishments.

Jaime Castro Romero
President of the ASSOCIATION FOR RURAL DEVELOPMENT OF THE LA JANDA COASTLINE

prólogo

Entre fogones, sartenes, utensilios de cocina, etc. nos pasamos gran parte de nuestro tiempo, unas veces por subsistencia, otras por profesión y otras por amor al arte de guisar. De cualquiera de las maneras disfrutamos de la gastronomía, definida por nosotros como “aquella forma de liar los alimentos con la intención de satisfacer el paladar”.

Dentro de la cultura gastronómica de nuestra tierra, es grato colaborar y formar parte activa en este trabajo, poniendo en valor la cocina tradicional del Litoral de la Janda.

Tratando de potenciar la gastronomía de nuestro territorio hemos utilizado una selección exhaustiva de productos autóctonos, productos de calidad, en definitiva, productos de Barbate, Conil de la Frontera y Vejer de la Frontera.

Esta actuación perteneciente al proyecto de cooperación Argantonio pretende poner de manifiesto que la cocina tradicional puede ligar sus ingredientes con el vanguardismo culinario de los tiempos que corren, sin dejar en el olvido la esencia de la riqueza gastronómica de nuestra zona.

La colaboración en la elección, y elaboración de las 44 recetas de este libro, ha sido una inmejorable oportunidad, ofrecida por el Grupo de Desarrollo Rural del Litoral de la Janda, y que desde estas líneas expresamos nuestro más sincero agradecimiento.

Mención especial para el I.E.S. “La Atalaya”, y su Escuela de Hostelería, de Conil de la Frontera, por facilitar las tareas de elaboración prestando sus instalaciones para la realización de todos los platos de este recetario.

Si estáis preparados/as, si preparados están los útiles de cocina y, si tenéis los productos de calidad de nuestra tierra sobre la mesa, os invitamos a que os pongáis el delantal y cocinéis nuestra selección de recetas.

José Fernández Domínguez
Fco. Javier Cobos Salas
Los Cocineros

prologue

We spend most of our time amidst stoves, pans, kitchen utensils, etc, at times as a means of living, others because it has become a profession but many others for cooking art's sake. Whatever the method, we enjoy gastronomy, which we define as "a way of muddling food so as to satisfy the palate".

As we participate in the active culinary tradition of our land, it is a pleasure to collaborate and become an active part of this work, which gives new value to the traditional cuisine of the La Janda Coastline.

In order to promote the gastronomy of our land, we have made an exhaustive selection of local products, quality products, overall, from Barbate, Conil de la Frontera and Vejer de la Frontera.

This professional side of the Argantonio cooperative project intends to clarify that traditional cuisine can mix its ingredients with the culinary avant -garde of the present time, without leaving behind the essence of the culinary richness of our region.

The collaboration granted by the Rural Development Group of the La Janda Coastline as regards the selection and preparation of the 44 recipes in this book has been of greatest significance. To them, we express our most sincere thanks here.

A special mention to the I.E.S. "La Atalaya", and its Hotel and Caring School, at Conil de la Frontera, for facilitating our work by making their premises available for cooking all the dishes in this recipe book.

If you are ready, if your cooking utensils are as well, if you have the quality products from our land on the table, I kindly invite you to put on your apron and proceed to the cooking of our recipes.

José Fernández Domínguez
Fco. Javier Cobos Salas
The Gourmets

índice

Aperitivos / Appetizers

1. Sopa fría de melón	19
Cold melon soup	19
2. Escalope de atún con helado de tomate a la albahaca	21
Almadraba tuna escalope with basil tomato Ice-cream	21
3. Salmorejo de remolacha y espuma de leche de coco	23
Beetroot salmorejo with coconut milk foam	24
4. Minipizzas de calabacitos y camarones de esteros	26
Prawn and courgette minipizzas	27
5. Espiral de pollo con espinacas y piñones con reducción de Pedro Jiménez	29
Chicken spiral with spinach and pine nuts with Pedro Ximenez reduction sauce	30
6. Canapé de queso y mermelada de pimientos	32
Cheese and pepper marmalade canapé	32
7. Tortita de pringá con fritá	34
Pringá cakes with fritá	35
8. Desayuno Andaluz	37
Andalusian breakfast	38
9. Aperitivo de morcilla con queso de cabra del retín	40
Black sausage with retín goat cheese appetizers	40

Primeros / First Course

10. Tostas de pastel de cabracho y caviar	43
Red scorpionfish cake and caviar toasts	43
11. Gazpacho con helado de aceite de oliva y crujiente de jamón	45
Gazpacho with olive oil ice cream and crispy ham	45
12. Ensalada de pato y alcauciles con vinagreta de Pedro Ximénez	48
Duck and artichoke salad with Pedro Ximénez vinaigrette	49

index

Primeros / First Course

13. Cebollado en atún	51
<i>Tuna in onions</i>	52
14. Cuenco de achicoria roja y ensalada de mezclón con escabeche de perdiz y galleta de parmesano	54
<i>Bowl of red chicory and green salad with rock ptarmigan pickle and parmesan cheese cracker</i>	55
15. Trío de tartar	57
<i>Trio of sea tartar</i>	57
16. Alcauciles con chícharos y habas	59
<i>Artichoke with peas and broad beans</i>	60
17. Pimientos del piquillo rellenos de cigalas al ajillo	62
<i>Piquillo peppers stuffed with crawfish with garlic</i>	63
18. Tagarninas esparragás	65
<i>Golden thistle <i>esparragás</i></i>	65
19. Chipirones a las dos salsas	67
<i>Stuffed squid with two sauces</i>	68
20. Parrillada de la huerta jandeña	70
<i>Jandeña vegetable barbecue</i>	71
21. Gazpacho caliente a nuestro estilo	73
<i>Hot <i>gazpacho</i> "our style"</i>	74

Segundos / Main Course

22. Robalo asado con menestra de verduras de Conil	77
<i>Grilled snook over fresh vegetable soup and truffles</i>	78
23. Lomitos de bacalao sobre fideuá de habas y pil-pil de calabaza	80
<i>Cod loin on broad bean <i>fideua</i> and squash <i>pil-pil</i></i>	81

índice

Segundos / Main Course

24. Lomo de merluza sobre ligera crema de alcauciles y langostinos	83
<i>Hake loin on a light artichoke and prawn cream</i>	84
25. Tradicional guiso de cochino	86
<i>Typical pork stew</i>	87
26. Berza del Palmar	89
<i>Palmar cabbage</i>	90
27. Potaje de habichuelas y castañas	92
<i>Kidney bean and chestnut stew</i>	93
28. Raviolis de rabo de toro sobre calabaza a lo pobre	95
<i>Ala pobre oxtail ravioli on pumpkin</i>	96
29. Zancarrón de conejo estofado con sus chuletas	98
<i>Rabbit shank stewed with its chops</i>	99
30. Codorniz rellena con frutas secas	101
<i>Quail stuffed with dried fruit</i>	102
31. Creps de costilla retinta al estilo jandeño	104
<i>Janda-style crepes of retinta breed steaks</i>	105

Postres / Desserts

32. Bavaroise de arroz con leche y helado de canela	108
<i>Bavarois of rice pudding and cinnamon ice cream</i>	109
33. Milhojas de cabello de ángel con diversas salsas de chocolate	111
<i>Millefeuille of strands with diverse types of chocolate sauce</i>	112
34. Semifrío de higos secos sobre bizcocho de azafrán	114
<i>Biscuit of dry figs on a saffron sponge cake</i>	115
35. Leche frita en macedonia	117
<i>Fried milk over fruit salad in syrup</i>	118

index

Postres / Desserts

36. Pestiños rellenos de crema pastelera y ganache de chocolate amargo	120
<i>Pestiños stuffed with custards and bitter chocolate ganache</i>	121
37. Torrija confitada a la naranja con sorbete de manzana verde al aceite de oliva	123
<i>Candied orange french toast with olive oil green apple ice cream</i>	124
38. Tarta de queso fresco con mermelada de fresas	126
<i>Cheesecake with strawberry jam</i>	127
39. Huevos mole	129
<i>Moulded eggs</i>	130
40. Rosquetes de Conil	132
<i>Conil donuts</i>	132
41. Brazo de gitano relleno de crema de boniatos	134
<i>"Gypsy's arm" cake stuffed with sweet potato cream</i>	135
42. Tubo de chocolate con espuma de piña	137
<i>Chocolate tube with pineapple foam</i>	138
43. Cremoso de chocolate y nueces con helado de naranja	140
<i>Chocolate and nuts cream with orange ice cream</i>	141
44. Tocino de cielo sobre bizcocho de azafrán y ligera crema de queso	143
<i>Tocino de cielo over saffron cake and light cheese cream</i>	144
Glosario	146
Glossary	149

aperitivos

appetizers

1



1. SOPA FRÍA DE MELÓN

Ingredientes

- 100 gr. de melón piel de sapo
- 100 gr. de nata (33%)
- Pizca de sal, pimienta y nuez moscada
- Trozos de melón para la presentación

Elaboración

- 1º Introducimos el melón y la nata en un vaso de batidora o de thermomix y batimos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2º Sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada.
- 3º Presentación con los trozos de melón.

1. COLD MELON SOUP

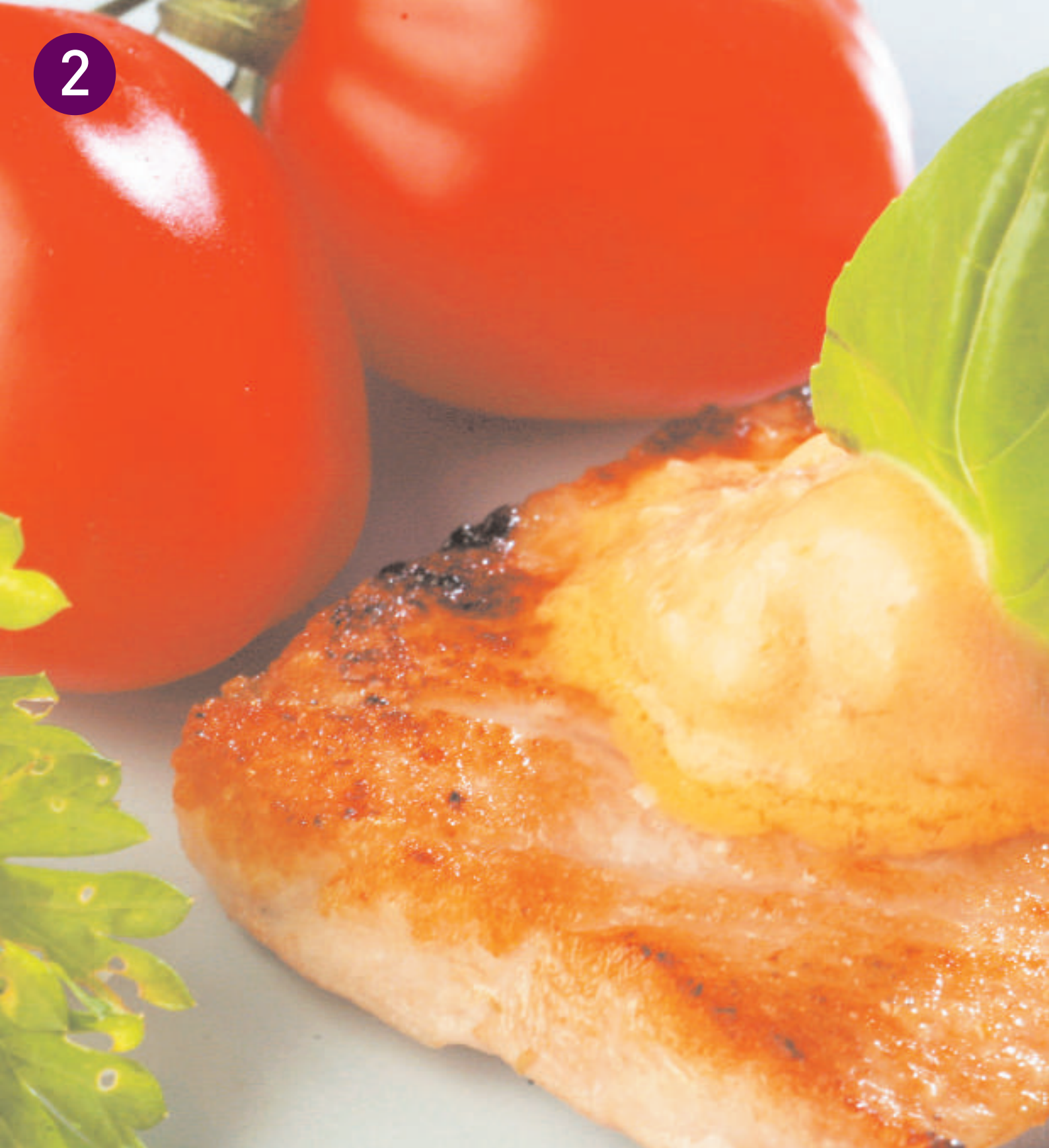
Ingredients

- 100 grm. Toad skin melon
- 100 grm. Cream (33%)
- Pinch of salt, pepper and nutmeg
- Melon pieces for the presentation

Preparation

- 1º Place melon and cream into a mixer glass jar or thermomix and whisk until you obtain a homogeneous mix.
- 2º Season with salt, pepper and nutmeg.
- 3º Present the melon pieces.

2



2. ESCALOPE DE ATÚN DE ALMADRABA CON HELADO DE TOMATE A LA ALBAHACA

Ingredientes

- 4 Escalopes de atún de almadraba
- 1 Tomate maduro
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Unas hojas de albahaca fresca
- Sal y azúcar

Elaboración

- 1º Escaldar los tomates, para pelarlos y dejarlos desprovistos de semillas.
- 2º Triturar los tomates y la albahaca al gusto, añadirles sal, un poco de azúcar para contrarrestarle acidez y el aceite de oliva.
- 3º Llevarlo a la sorbetera y reservar.
- 4º Hacemos los escalopes a la plancha, muy poco tiempo por los dos lados para que no se sequen.
- 5º Presentamos los escalopes con una pequeña porción de helado y decoramos con un trocito de hoja de albahaca fresca.

2. ALMADRABA TUNA ESCALOPE WITH BASIL TOMATO ICE-CREAM

Ingredients

- 4 Almadraba tuna escalope
- 1 Ripe tomato
- 2 ts Olive oil
- Fresh basil leaves
- Salt and sugar

Preparation

- 1º Scald the tomatoes to pearl them and remove all their seeds.
- 2º Grind the tomatoes and basil to taste, add a pinch of salt, a little bit of sugar to counteract the sourness and the olive oil.
- 3º Take it to the ice-cream freezer and set aside.
- 4º Grill the escalope on both sides just for a while to prevent their burning.
- 5º Present the escalope with a small ice-cream portion and decorate with a piece of fresh basil.

3



3. SALMOREJO DE REMOLACHA CON ESPUMA DE LECHE DE COCO

Ingredientes

Para el salmorejo:

- 2 Remolachas
- 1 Tomate maduro
- 1 Cebolleta
- Sal
- Aceite de Oliva
- Vinagre de Jerez

Para la espuma:

- 1 Lata de leche de coco
- 80 gr. de nata para montar

Elaboración

Salmorejo:

1º Se cuecen las remolachas, para posteriormente pelarlas y quitarles el corazón si lo tuviese duro. Se pueden utilizar las remolachas que encontramos en el mercado limpias y cocidas.

2º Eliminamos la piel y las pepitas al tomate.

3º Colocamos la remolacha, el tomate y las cebolletas en un vaso de batidora o de thermomix y batimos hasta conseguir una crema fina y homogénea. La cantidad de cebolleta vendrá dada según los gustos de los comensales.

4º Sazonamos al gusto y agregamos el vinagre y el aceite.

Espuma:

1º Introducimos la leche de coco y la nata en un sifón ISI y le ponemos una carga de gas.

2º Cerramos el sifón y mezclamos enérgicamente. Si no tenemos sifón, montamos en un bol la nata y posteriormente le vamos incorporando con movimientos envolventes la leche de coco.

3. BEETROOT SALMOREJO WITH COCONUT MILK FOAM

Ingredients

For the *salmorejo*:

- 2 Beetroots
- 1 Ripe tomato
- 1 Chive
- Salt
- Olive oil
- Jerez vinegar

For the foam:

- 1 Coconut milk can
- 80 grm. Whipped cream

Preparation

Salmorejo:

1° Boil and peel beetroots, remove heart if hard. Cleaned and boiled market beetroots can be used in this preparation.

2° Remove tomato skin and its seeds.

3° Place the beetroots, tomato and chive into a mixer glass jar or thermomix, and whisk until obtaining a fine homogenous cream. The quantity of chive will depend on each diner's taste.

4° Season at taste and add vinegar and oil.

Foam:

1° Pour coconut milk and the cream in an ISI siphon and apply a gas charge to it.

2° Close the siphon and mix briskly. Should you not have a siphon, place cream in a bowl and add in the coconut milk with folding movements.



4. MINIPIZZAS DE CALABACITO Y CAMARONES

Ingredientes

Para la masa:

- 250 gr. de harina
- 100 c.c. de agua
- 5 gr. sal fina
- 12 gr. de levadura prensada

Para el relleno:

- 1 calabacito
- 250 gr. de tomates maduros
- 200 gr. de queso mozzarella
- 100 gr. de camarones
- Orégano (opcional)
- c/s aceite de oliva

Elaboración

1º Cocemos por espacio de 15 segundos los camarones en el agua de la masa.

2º Diluimos la levadura y la sal en el agua muy fría.

3º Se lo añadimos a la harina y elaboramos una masa homogénea.

4º Estiramos la masa cuando haya reposado bajo un paño durante 30 minutos y con un corta pasta liso de 5 cm. Cortamos los círculos que deseemos.

5º Pelamos, despepitamos y trituramos los tomates.

6º En cada círculo de masa, extendemos un poco de tomate triturado, colocamos una rodaja de mozzarella, otra de calabacito, encima unos camarones.

7º Espolvoreamos todas las pizzas con orégano y unas gotitas de aceite.

8º Dejamos que fermenten una hora aproximadamente y si hace mucho calor, 30 minutos.

9º Horneamos a 220º.

4. PRAWN AND COURGETTE MINIPIZZAS

Ingredients

For the dough:

- 250 gm. Flour
- 100 c.c. Water
- 5 gm. Fine salt
- 12 gm. Pressed yeast

For the filling:

- 1 Zucchini
- 250 gm. Ripe tomatoes
- 200 gm. Mozzarella cheese
- 100 gm. Prawns
- Oregano (optional)
- Q.s. olive oil

Preparation

1° Cook prawns for 15 seconds in the water of the dough.

2° Dissolve yeast and salt in very cold water.

3° Add this to the flour and prepare homogenous dough.

4° Once it has been let to rest for 30 minutes, spread dough and with a 5 cm flat pastry cutter, cut circles according to demand.

5° Peel the tomatoes, remove all their seeds, crush them.

6° Spread a bit of the crushed tomatoes upon every dough circle. Put a slice of mozzarella cheese, a slice of zucchini and some prawns on top.

7° Sprinkle the pizzas with oregano and some drops of oil.

8° Let it ferment for about an hour or, if very hot, no more than 30 minutes.

9° Bake at 220°.

5



5. ESPIRAL DE POLLO CON ESPINACAS Y PIÑONES CON REDUCCIÓN DE PEDRO XIMÉNEZ

Ingredientes

- 4 Muslos de pollo
- 1 Zanahoria
- 1 Puerro
- 1 Penca de apio
- 100 gr. de espinacas
- 50 gr. de piñones
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva c/s
- 250 cc. de Pedro Ximénez

Elaboración

1º Deshuesamos los muslos, y con los huesos y las hortalizas, hacemos un caldo de pollo.

2º Picamos la carne obtenida de los muslos.

3º Salteamos las espinacas y los piñones en aceite de oliva.

4º Sobre la mesa de trabajo extenderemos un trozo de papel film, sobre él dispondremos una capa de un centímetro aproximadamente de la carne del pollo, que salpimentamos al gusto, sobre ésta, el salteado de espinacas y piñones.

5º Con la ayuda del papel film, enrollamos hasta formar una espiral que prensaremos bien en los extremos procediendo como los caramelos.

6º Este cilindro lo enrollamos, también con papel de aluminio y lo llevamos al caldo preparado anteriormente durante una hora, tras la cual la dejamos enfriar en nevera para posteriormente cortarla en rodajas.

7º Reducimos el Pedro Ximénez al fuego y salseamos muy poca cantidad sobre cada espiral.

5. CHICKEN SPIRAL WITH SPINACH AND PINE NUTS WITH PEDRO XIMENEZ REDUCTION SAUCE

Ingredients

- 4 Chicken thighs
- 1 Carrot
- 1 Leek
- 1 Celery tendril
- 100 gm. Spinach
- 50 gm. Pine nuts
- Salt and pepper
- Q.s. olive oil
- 250 cc. Pedro Ximenez

Preparation

1° Bone thighs and prepare a chicken stock with bones and vegetables.

2° Mince thigh meat.

3° Sauté spinach and pine nuts in olive oil.

4° On worktop, spread a piece of foil paper and a one-centimetre layer of chicken meat over it, add salt and paper at taste. Place the spinach and pine nuts sauté on top.

5° Helped by the foil paper, roll the meat until you get a spiral. Press it well at the ends as if it were a sweet.

6° Wrap this cylinder with aluminium paper and place it into the stock, which had been previously prepared, for an hour. After such a time, place it in the refrigerator to cool. Cut it in slices.

7° Reduce the Pedro Ximenez on a flame and soak the spiral with a small quantity of this sauce to finish.



6. CANAPÉ DE QUESO Y MERMELADA DE PIMIENTOS

Ingredientes

- Pan de molde
- 1 Tarrina de queso de untar
- 1 Pimiento de asar rojo
- 1 Pimiento de asar verde
- 200 gr. de azúcar
- 100 cc. de agua
- 3 Cucharadas de vinagre de vino

Elaboración

1º Elaboramos la mermelada con los pimientos cortados en brunoise, el azúcar, el agua y el vinagre, en un recipiente en el fuego durante 40 minutos aproximadamente. El tiempo nos lo indicará cuando el preparado tome textura de mermelada.

2º Dispondremos de una rebanada del pan de molde, sin corteza y la untamos con una capa generosa de queso y extendemos sobre éste una fina capa de mermelada.

3º Enrollamos a modo de cilindro y cortamos en rodajas.

4º Decoramos con un poco de mermelada encima de cada rodaja.

6. CHEESE AND PEPPER MARMALADE CANAPÉ

Ingredients

- Sliced bread
- 1 Terrine spreading cheese
- 1 Roasting red pepper
- 1 Roasting green pepper
- 200 grm. Sugar
- 100 cc. Water
- 3 ts Wine vinegar

Preparation

1º Prepare the marmalade with the peppers cut in brunoise style, with sugar, water and vinegar in a pot on flame for about 40 minutes until the preparation acquires the typical marmalade texture.

2º Lay a bread slice, without any crust and spread a generous layer of cheese on it and on this a fine layer of marmalade.

3º Roll like a cylinder and cut in slices.

4º Decorate with some marmalade on top of each slice.



7. TORTITA DE PRINGÁ CON FRITÁ

Ingredientes

Para la fritá:

- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- 3 Tomates maduros
- 1 Diente de ajo
- Sal y pimienta

Para la tortita:

- Rebanadas de pan de molde

Para la pringá:

- 1 Chorizo de la zona
- 1 Morcilla
- 1/4 Kg. de magro de cerdo
- 1/8 de tocino de papada
- 1 Tomate maduro
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolla pequeña
- 1 patata.
- 100 cc. de aceite de oliva
- Sal y pimienta en grano
- 1 Cucharada de pimentón dulce

Elaboración

1º Elaboramos la fritá haciendo un sofrito de todos los ingredientes menos el tomate, que incorporaremos cuando hayan tomado color, rectificamos de sal y pimienta, dejamos sofreír y reservamos.

2º Hacemos un cocido con todos los ingredientes de la pringá durante una hora y media aproximadamente, hasta que ablanden los ingredientes y los pasamos escurridos por la turmix.

3º Con un corta pastas circular, cortamos aros de pan de molde, que tostaremos y posteriormente con la ayuda de algo plano (tapadera de olla p.e.) aplastamos hasta obtener las tostas.

4º Freímos en aceite muy fuerte hojas de acelgas y las secamos muy bien con papel absorbente.

5 Montamos el plato colocando dos cucharadas de fritá, encima una tosta, sobre ésta una cantidad generosa de pringá y terminamos abanderando la composición con la acelga frita.

7. PRINGÁ CAKES WITH FRITÁ

Ingredients

For the fritá:

- 1 Onion
- 1 Pepper
- 3 Ripe tomatoes
- 1 Garlic clove
- Salt and pepper

For the cakes:

- Sliced bread

For the pringá:

- 1 Regional sausage
- 1 Black sausage
- 1/4 kg. Loin of pork
- 1/8 kg. Iberian dewlap bacon
- 1 Ripe tomato
- 1 Green pepper
- 1 Small onion
- 1 Potato
- 100 cc. Olive oil
- Salt and grain pepper
- 1 ts Sweet paprika

Preparation

1º Prepare the fritá by lightly frying all the ingredients except for the tomato, which shall be added once the preparation has acquired its colour, add in more salt and pepper, let it fry for a while longer and set it aside.

2º Prepare the pringá for about an hour and a half, until ingredients are tender. Drain it in the turnmix.

3º With a circular pastry cutter, cut rings of sliced bread, toast them and later with the help of something flat (for example, the lid of a pot); press them until getting the toast.

4º Fry chard leaves in strong oil and dry in absorbent paper.

5º Present the dish by placing two tablespoons of fritá, a slice of toast, a generous quantity of fritá on this and finish by flagging the preparation with the fried chard.



8. DESAYUNO ANDALUZ

Ingredientes

Para el pan de especias:

- 250 gr. de harina de trigo
- 10 gr. de levadura fresca
- 5 gr. de sal
- 125 cc. de agua
- 25 cc. aceite de oliva
- Pizca de jengibre molido
- Pizca de nuez moscada
- Pizca de pimienta blanca

Para el tomate:

- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 kilo de tomates maduros
- Sal
- 2 Cucharadas de azúcar

Para terminar el plato

- 8-10 Lonchas de jamón ibérico
- 4 Dientes de ajo
- Sal de flor
- Aceite de oliva

Elaboración

1º Elaboramos la masa del pan, amasando durante 10 a 12 minutos, hasta que tome una textura suave y composición homogénea, reservamos tapado con un paño húmedo y en zona con temperaturas altas.

2º Cocinamos los ingredientes del tomate durante cinco minutos, para que pierda un poco el ácido del tomate pero no se torne muy dulce.

3º Confitamos en aceite de oliva láminas de ajo a una temperatura no muy alta hasta que cambie de color que es cuando lo apartamos y secamos con papel absorbente.

4º Estiramos la masa con rodillo hasta medio centímetro de grosor, y cortamos con corta pastas pequeños círculos, que colocaremos en cilindros de metal.

5º Haremos una precocción de las masas a 200°C durante 15 min. Posteriormente y con el cilindro aún, colocamos una pequeña cantidad de tomate y lonchas de jamón sobre la masa que terminaremos de hornear durante otros 15 minutos aproximadamente.

6º Terminamos con unas gotitas de aceite de oliva, cristales de sal de flor y unos chips de ajos.

8. ANDALUSIAN BREAKFAST

Ingredients

For the Spiced Bread:

- 250 grm. Wheat flour
- 10 grm. Fresh yeast
- 5 grm. Salt
- 125 cc. Water
- 25 cc. Olive oil
- A pinch of ground ginger
- A pinch of nutmeg
- A pinch of white pepper

For the tomato:

- 3 ts Olive oil
- 1/2 kg. Ripe tomatoes
- Salt
- 2 ts. Sugar

To finish the dish

- 8-10 Slices of iberian ham
- 4 Garlic teeth
- Salt flower
- Olive oil

Preparation

1° Prepare the bread dough for about 10 to 12 minutes, until it acquires a soft texture and a homogenous composition, set it aside covered with a wet piece of cloth in high temperature environment.

2° Cook the tomato ingredients for about five minutes, so that it will lose some of its sourness but will not turn that sweet.

3° Candy garlic layers in olive oil at not a very high temperature until their colour changes. Set it aside and dry with absorbent paper.

4° Knead dough with a rolling pin until it is 1 centimetre thick and cut small circles with the pastry cutter. Place them into metal cylinders.

5° Precook dough at 200°C for 15 minutes. Still into the cylinder, place a small quantity of tomato and ham slices on top of the dough and bake for about another 15 minutes.

6° Finish with some drops of olive oil, flower salt crystals and some garlic chips.



9. APERITIVO DE MORCILLA CON QUESO DE CABRA DEL RETÍN

Ingredientes

- 2 Morcillas de nuestra zona
- 200 gr. de queso de cabra del Retín

Elaboración

- 1º Sacamos de la tripa la morcilla y la troceamos en una sartén con aceite de oliva.
- 2º Desmigamos la carne de la morcilla al fuego y hacemos que torne una textura crujiente, momento en que la apartamos.
- 3º Colocamos una cantidad del preparado en el lugar indicado para servir (tosta, cuchara, biscotes, etc..) y encima un trocito de queso, y lo gratinaremos para su inmediata degustación.

9. BLACK SAUSAGE WITH RETÍN GOAT CHEESE APPETIZERS

Ingredients

- 2 Black sausages of the region
- 200 grm. Retín goat cheese

Preparation

- 1º Remove the black sausage guts and cook it in pieces with olive oil in a saucepan.
- 2º Crumb the black sausage meat on flame until it is crispy, and set it aside.
- 3º Place a quantity of the preparation in place (toast, spoon, biscuits, etc.) and a piece of cheese on top, cook au gratine preparation for its immediate tasting.

primeros

first

courses

10



10. TOSTAS DE PASTEL DE CABRACHO Y CAVIAR

Ingredientes

Para el pastel de cabracho:

- 1/2 Kg. cabracho
- 100 gr. gambas peladas
- 1/2 l. nata
- 1 Vaso de salsa de tomate
- 8 Huevos
- Sal y pimienta
- Coñac
- Mantequilla
- Pan rallado
- Caviar

Para las tostas:

- Pan del día anterior

Elaboración

Pastel de cabracho:

1º Se limpia el pescado, quitando las escamas y eviscerándolo, y las gambas se pelan.

2º Se pone a hervir la nata junto con el pescado, las gambas el vaso de tomate, sal, pimienta y un poquito de coñac.

3º Fuera del fuego y sin dejar de remover se le incorpora los huevos a la mezcla anterior. Se tritura todo junto y se reserva.

4º Se coge un molde para hornear, se encamisa untando un poco de mantequilla y pan rallado.

5º Se echa el batido anterior y hornearmos a una temperatura de 185°C durante una hora.

Tostas:

Se cortan rebanadas finas y tostamos bien en salamandra o bien en una plancha hasta que queden bien tostadas. Se dejan enfriar.

10. RED SCORPIONFISH CAKE AND CAVIAR TOASTS

Ingredients

For the red scorpionfish cake:

- 1/2 Kg. Red scorpionfish
- 100 gm. Peeled prawns
- 1/2 l. Cream
- 1 Tomato sauce glass
- 8 Eggs
- Salt and pepper
- Cognac
- Butter
- Breadcrumbs
- Caviar

For the toast:

- Bread from the day before

Preparation

Red scorpionfish pie:

1º Clean the fish, remove flakes and entrails, and peel the prawns.

2º Boil the cream with the fish and the prawns. Add salt, pepper and a little bit of cognac in a tomato glass.

3º Away from flame, stop stirring and add in the eggs. Grind everything and set it aside.

4º Line a baking mould with some butter and breadcrumbs.

5º Pour the mix and bake at 185°C for an hour.

Toast:

Cut thin layers of bread and toast them well on stove or grill until well done. Let them cool.



11. GAZPACHO CON HELADO DE ACEITE DE OLIVA Y CRUJIENTE DE JAMÓN

Ingredientes

Para el Gazpacho:

- 1Kg. tomates maduros
- 200 gr. pimientos verdes
- 3 Dientes de ajo
- 200 gr. pepinos
- 1/2 Kg. pan de pueblo
- 200 gr. pimientos rojos
- 200 gr. jamón serrano
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre de jerez

Para el helado de aceite:

- 1/2 l. agua
- 300 gr. azúcar
- 100 gr. glucosa
- 350 gr. aceite de oliva

Elaboración

Gazpacho:

- 1º Se escaldan los tomates y se les quita la simiente y la piel.
- 2º Lavamos las demás verduras, limpiamos los ajos, se pelan los pepinos.
- 3º Cortamos todas las verduras en trozos regulares y colocamos en un recipiente amplio.
- 4º Añadimos el pan troceado, vinagre, sal y aceite, cubrimos con agua y dejamos macerar al menos una hora.
- 5º A continuación trituramos y pasamos por el chino.
- 6º Reservamos

Helado de aceite:

- 1º Se hierve el agua, el azúcar y la glucosa.
- 2º Dejamos enfriar y añadimos el aceite de oliva poco a poco y sin dejar de batir con ayuda de una varilla.
- 3º Ponemos a helar en la sorbetera rápidamente hasta que adquiera la textura de helado.

Presentación:

- 1º En un plato sopero disponemos el gazpacho.
- 2º En el centro colocamos el helado de aceite y decoramos con un lamina fina de jamón serrano a la plancha.
- 3º Podemos ponerle unas pequeñas bolitas de melón alrededor del gazpacho.

11. GAZPACHO WITH OLIVE OIL ICE CREAM AND CRISPY HAM

Ingredients

For the Gazpacho:

- 1 kg. Ripe tomatoes
- 200 grm. Green peppers
- 3 Garlic cloves
- 200 grm. Cucumbers
- 1/2 kg. Mould bread
- 200 grm. Red peppers
- 200 grm. Parma ham
- Olive Oil
- Salt
- Jerez Vinegar

For the oil ice cream:

- 1/2 l. Water
- 300 grm. Sugar
- 100 grm. Glucose
- 350 grm. Olive oil

Preparation

Gazpacho:

- 1° Scald the tomatoes and remove the skin and seeds.
- 2° Clean all the other vegetables clean the garlic and peel the cucumber.
- 3° Cut all vegetables in regular pieces and place them in a large recipient.
- 4° Add the sliced bread, the vinegar, salt and pepper, cover with water and let it macerate for an hour.
- 5° Grind and pass them through the strainer.
- 6° Set preparation aside.

Oil Ice cream:

- 1° Boil water, sugar and glucose.
- 2° Let it to cook and add in the olive oil little by little always beating with the aid of a beater.
- 3° Freeze in the ice-cream maker until it acquires ice-cream texture.

Presentation:

- 1° Place the gazpacho in a soup dish.
- 2° Place the oil ice cream in the centre and decorate with a thin layer of grilled pram ham.
- 3° Some small melon balls can be placed around the gazpacho.



12. ENSALADA DE PATO Y ALCAUCILES CON VINAGRETA DE PEDRO XIMENEZ

Ingredientes

Para la ensalada:

- 1/2 Kg. alcauciles
- 1/2 l. aceite de oliva
- 2 dl Pedro Ximénez
- 1 dl vinagre de jerez
- 100 gr. de avellana picada
- 1 Pechuga de pato curada y laminada
- Diversas ensaladas (lechugas)
- Agua
- Limón
- Harina

Elaboración

Para la cocción de los alcauciles:

- 1º Se limpian los alcauciles, quitando las partes mas duras.
- 2º Se ponen a cocer en una blanqueta compuesta de agua, limón y un poco de harina.
- 3º Reservamos en aceite de oliva.

Para la vinagreta:

- 1º Se reduce el Pedro Ximénez junto con el vinagre de Jerez.
- 2º Una vez frío se emulsiona con aceite de oliva.

Presentación:

- 1º Se coloca, con ayuda de un molde, las ensaladas variadas en el centro de un plato de presentación.
- 2º Alrededor de las ensaladas colocamos las láminas de pechuga de pato.
- 3º Decoramos con los corazones de alcauciles cocidos.
- 4º Aderezamos con la vinagreta de Pedro Ximénez.

12. DUCK AND ARTICHOKE SALAD WITH PEDRO XIMENEZ VINAIGRETTE

Ingredients

For the salad:

- 1/2 kg. Artichoke
- 1/2 l. Olive oil
- 2 dl. Pedro Ximenez
- 1 dl. Jerez Vinegar
- 100 grm. Ground hazelnut
- 1 Duck breast cured and sliced
- Assorted salad (vegetable mezclum)
- Water
- Lemon
- Flour

Preparation

For the cooking of the artichokes:

- 1° Clean the artichokes, remove all the hard parts.
- 2° Let them cook in a blanket made of water, lemon and a bit of flour.
- 3° Set aside in olive oil.

For the vinaigrette:

- 1° Reduce the Pedro Ximenez with Jerez Vinegar.
- 2° Once cold, emulsionate with olive oil.

Presentation:

- 1° Place the vegetable mezclum in the centre of a presentation dish with the help of a mould.
- 2° Place layers of duck breast around the salad.
- 3° Decorate the cooked artichokes hearts.
- 4° Season with the Pedro Ximenez vinaigrette.



13. CEBOLLADO EN ATÚN

Ingredientes

- 4 Filetes de atún de almadraba.
- 2 Cebollas medianas.
- 4 Cebollas francesas frescas
- 1/2 Cucharadita de pimentón dulce
- 1 Cucharada de orégano
- 2 Cucharadas de vinagre
- 3 Dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

1º Dejamos macerar durante dos horas los filetes de atún con el vinagre, el ajo picado, el pimentón, el orégano, sal y pimienta.

2º Aparte sofreímos la cebolla cortada en juliana en aceite de oliva, hasta que empiece a coger color que es cuando lo apartamos.

3º Pelamos y confitamos las cebollitas francesas en aceite de oliva y la reservamos para la presentación.

4º Cortamos cada filete en cinco cuadrados para formar un cubo, que colocaremos en una bandeja o recipiente de horno ("la tapadera aparte").

5º Untaremos los filetes con un poco de aceite de oliva y sazonado, lo introducimos en el horno previamente calentado a 180 grados.

6º Cocinamos durante 8-10 minutos.

7º Montamos el plato llevando el cubo a éste e introducimos la cebolla sofrita y tapamos con "la tapadera" y terminamos poniendo la cebollita francesa confitada.

13. TUNA IN ONIONS

Ingredients

- 4 Fillets of bluefin tuna.
- 2 Medium-sized onions
- 4 Fresh French onions
- 1/2 ts. Paprika
- 1 ts. Oregano
- 2 ts. Vinegar
- 3 Garlic cloves
- Olive oil
- Salt and pepper

Preparation

1° Macerate the tuna fillets with the vinegar, the chopped garlic, paprika, oregano, salt and pepper for two hours.

2° In another pan, fry the onion sliced into julienne strips in olive oil over low fire, until brown. Set it aside.

3° Peel and sweeten the French onions in olive oil and set them aside for the dish presentation.

4° Cut each fillet into five squares to make a cube and then place it in an oven tray (no lid).

5° Spread olive oil and seasoning on the filets and cook in previously heated oven at 180°.

6° Cook for 8 to 10 minutes.

7° To prepare the dish, place the fillet container on the plate, fill with the fried onion and cover with the "lid". Garnish with the sweetened French onions.



14. CUENCO DE ACHICORIA ROJA Y ENSALADA DE MEZCLÓN CON ESCABECHE DE PERDIZ Y GALLETA DE PARMESANO

Ingredientes

Para el escabeche de codorniz:

- 2 Perdices
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla mediana
- 1,5 dl. de aceite de oliva
- 1.5 dl. de vinagre de vino
- 10 Granos de pimienta
- 1 Clavo
- 1 Hoja de laurel
- Sal

Para la ensalada:

- 1 Achicoria roja
- Mezclón (escarola, lollorosso, hoja de roble)

Para la galleta:

- 200 gr. de Parmesano (grana padana)

Elaboración

Para el escabeche

1º En un envase de cristal de los que hay en el mercado con verduras, legumbres, etc... cocidas, muy bien limpio y esterilizado en agua hirviendo, metemos las perdices limpias y cortadas en cuartos.

2º Introducimos zanahorias y cebolla cortadas en juliana, granos de pimienta, el clavo, sal y rellenamos con el aceite y el vinagre.

3º Cerramos muy bien el envase y lo metemos en una olla, cubrimos con agua y lo llevamos al fuego. Contamos 45 minutos desde que empiece a hervir y lo dejamos que enfríe en la olla.

Para la galleta

1º En una bandeja de horno, con papel siliconado o antigraso, hacemos pequeños círculos de parmesano rallado y horneamos a 180º hasta que empiece a tomar color.

2º Dejar enfriar.

Para la ensalada

1º Desmigamos las perdices y reservamos.

2º En un bol echamos el mezclón cortado a grosso modo y la perdiz, aliñamos con el escabeche y mezclamos.

3º Con una hoja de achicoria hacemos como un cuenco, en el que introduciremos la ensalada preparada anteriormente.

4º Colocamos unas galletas de parmesano para terminar.

Nota: Si no queremos hacer la galleta, podemos presentar la ensalada con lascas o láminas de parmesano.

Cuanto más tiempo tengamos las perdices en tarros, más sabor cogerán éstas, así que podremos hacer las perdices con bastante tiempo de antelación.

14. BOWL OF RED CHICORY AND GREEN SALAD WITH ROCK PTARMIGAN PICKLE AND PARMESAN CHEESE CRACKER

Ingredients

For quail pickle:

- 2 Rock ptarmigans
- 2 Carrots
- 1 Medium-sized onion
- 1.5 dl. Olive oil
- 1.5 dl. Wine vinegar
- 10 Pepper grains
- 1 Clove
- 1 Bay leaf
- Salt

For the salad:

- Red chicory
- Greens salad (endive, lollo rosso, Oak leaves)

For the cracker:

- 200 grm. Parmesan cheese (or grana padano cheese)

Preparation

For the pickle

1° In a glass container, very clean and sterilized with boiling water, place the quails, previously cleaned and cut into 4 pieces.
2° Add carrots and onions sliced into julienne, pepper grains, clove, salt and fill the container with the oil and vinegar.
3° Close the container and place it inside a pot. Fill it with water and place it on the stove. Cook for 45 minutes until the water starts boiling and then let the preparation cool inside the pot.

The crackers

1° On an oven tray covered with silicon or antigrease paper, place small rolls of grated parmesan and cook in the oven at 180° until brown.
2° Let it cool.

The salad

1° Crumble the quails and set them aside.
2° In a bowl, place the mixed salad, cut roughly, and the quail. Add the pickle sauce and stir.
3° Using a chicory leaf, make a small bowl, in which you will place the previously mixed salad.
4° Finish by garnishing with the parmesan crackers.

Note: If you do not want to make the crackers, you can add slices of parmesan to the salad.
The longer we keep the quails in containers, the more flavour they will have. Quails can be prepared in advance.



15. TRÍO DE TARTAR MARINERO

Ingredientes

- 250 gr. de salmón fresco
- 250 gr. de dorada
- 250 gr. de atún de almadraba fresco
- 2 Limas
- 1 Cebolleta
- Aceite de oliva
- 6 Pepinillos en vinagre
- 2 Cucharadas de alcaparras
- 2 Zanahorias
- Huevas de lumpo o caviar
- Perifollo
- Sal y pimienta

Elaboración

- 1º Picamos por separado la carne de los tres tipos de pescado.
- 2º Picamos por otro lado los demás ingredientes y lo repartimos en partes iguales a los pescados picados.
- 3º Maceramos por dos horas con el zumo de las limas, el aceite de oliva y salpimentamos.
- 4º Con la ayuda de dos cucharas elaboramos tres quenelle de sendos tártares.
- 5º Decoramos con huevas de lumpo y perifollo.

15. TRIO OF SEA TARTAR

Ingredients

- 250 grm. Fresh salmon
- 250 grm. Dory
- 250 grm. Fresh Almadraba Tuna
- 2 Limas
- 1 Chive
- Olive oil
- 6 Pickled cucumbers
- 2 Pickled capers
- 2 Carrots
- Lumpfish roe or caviar
- Chervil
- Salt and pepper

Preparation

- 1º Chop up separately the three types of fish.
- 2º Then, chop the rest of the ingredients and divide them in equal amounts for each chopped fish.
- 3º Macerate the mixture for two hours in limejuice, olive oil and, then, season with salt and pepper.
- 4º With two spoons, prepare three quenelles out of both tartars.
- 5º Decorate with lumpfish eggs and chervil.



16. ALCAUCILES CON CHÍCHAROS Y HABAS

Ingredientes

- 1 Kg. de alcauciles
- 1/2 Kg. de chícharos o guisantes
- 1/2 Kg. de habas
- 2 Patatas
- 1/4 l. aceite de oliva
- 1 Cabeza de ajos
- Perejil fresco
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Huevos de codornices
- Lonchas de jamón serrano
- 150gr. de nata líquida 33%

Elaboración

1º Limpiamos los alcauciles, quitándoles las hojas duras, el tronco y cortando las puntas y las bases, y reservamos en agua con limón para que no ennegrezcan.

2º Desgranar chícharos y habas.

3º Hacer una mezcla de pan rallado, perejil picado y ajos picados, abrimos por el centro los alcauciles, para hacer hueco e introducimos una cucharada generosa de esta mezcla.

4º En una cacerola colocamos los guisantes, las habas, los alcauciles boca arriba, las patatas, el aceite, la sal y la pimienta cubrimos a ras de los alcauciles de agua y llevamos al fuego, hasta que estén blandos y la salsa espesa.

5º Reservamos chícharos y habas para la decoración, y los alcauciles para la presentación.

6º El resto y la nata lo trituramos con una batidora, lo pasamos por un chino y lo introducimos en un sifón, le añadimos una carga y agitamos enérgicamente.

7º Hacemos unas galletas de jamón introduciendo las lonchas en el horno a 80º hasta que se deshidraten.

Presentación del plato

Colocamos en el centro espuma del guiso, alrededor alternamos los chícharos y las habas reservadas, colocamos los alcauciles cortados por la mitad y enfrentados. Colocamos los huevos de codorniz cocidos y cortados por la mitad y terminamos, colocando una galleta de jamón entre los alcauciles.

16. ARTICHOKE WITH PEAS AND BROAD BEANS

Ingredients

- 1 kg. Artichokes
- 1/2 kg. Peas
- 1/2 kg. Broad beans
- 2 Potatoes
- 1/4 l. Olive oil
- 1 Garlic head
- Fresh parsley
- Breadcrumbs
- Salt and pepper
- Quail eggs
- Slices of Parma jam
- 150 gr. 33% liquid cream

Preparation

1° Wash the artichokes, remove the hard leaves, log and cut the tips and bottoms and set aside in water with lemon so that they will not blacken.

2° Shell the peas and broad beans.

3° Mix the breadcrumbs, chopped parsley and garlic; open the artichokes in the middle and make a well to introduce an abundant tablespoon of this blend.

4° In a pot, place the peas, broad beans, artichokes face up, potatoes, oil, salt and pepper. Fully cover the artichokes with water and cook until they are tender and the sauce thickens.

5° Set aside the peas and the broad beans for decoration and the artichokes for the presentation.

6° Grind the rest and the cream with a mixer, sieve this blend and place it in a siphon, add the load and stir energetically.

7° Prepare jam crackers by putting the slices in the oven at 80° until they dry up.

To serve

Place stew foam in the middle. Alternate the peas with the broad beans around it; put the artichokes chopped in halves, facing each other. Place the quail eggs, cooked and cut into halves. Finish with a jam cracker among the artichokes.



17. PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CIGALAS AL AJILLO

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas

- 12 Pimientos del piquillo asados
- 300gr. de cigalas
- 120 gr. de harina de trigo o 80 gr. de harina de maíz
- 80 gr. de mantequilla
- 1 Cabeza de ajos
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal

Para la bechamel

- 5 dl. de leche
- 40gr. de harina de maíz
- 40 gr. de mantequilla
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración

1º Sofreímos en el aceite, los ajos picados, cuando empiecen a coger color le añadimos las cigalas peladas y picadas.

2º Con los restos de pelar las cigalas, hacemos un fumet, que lo reservamos.

3º Guardamos 4 cigalas y 4 dientes de ajo para la presentación.

4º Hacemos una velouté espesa con las cigalas al ajillo, la harina y el fumet, y rectificamos de sal.

5º Hacemos una bechamel para napar con los segundos ingredientes.

6º Confitamos los 4 dientes de ajo desprovisto del germen en aceite de oliva a 80 grados.

7º Rellenamos los pimientos del piquillo con la bechamel de las cigalas.

8º Colocamos los pimientos en una bandeja de horno y napamos con la bechamel.

9º Gratinamos al horno los pimientos y los colocamos en los platos.

10º Terminamos con las cigalas guardadas y las hacemos a la planchas colocándolas con los pimientos y los ajos confitados.

Nota: Podemos elaborar la misma receta utilizando gambas en lugar de cigalas.

17. PIQUILLO PEPPERS STUFFED WITH CRAWFISH WITH GARLIC

Ingredients

Ingredients for four servings

- 12 Roasted piquillo peppers
- 300 gm. Crawfish
- 120 gm. Wheat flour or 80 gm. corn flour
- 80 gm. Butter
- 1 Garlic head
- Olive oil
- Parsley
- Salt

For the béchamel sauce

- 5 dl. Milk
- 40 gm. Corn flour
- 40 gm. Butter
- Sal, pepper and nutmeg

Preparation

1° Fry the oil and the chopped garlic cloves. As they brown, add the peeled and chopped crawfish.

2° With the remaining crawfish, make a fumet and set aside.

3° Keep 4 crawfish and 4 garlic cloves for presentation.

4° Make a thick velouté sauce with the crawfish with garlic, flour and fumet and season with salt as necessary.

5° Make a béchamel sauce to fully cover with the second ingredients.

6° Glaze 4 garlic cloves without their seeds in olive oil at 80 degrees.

7° Stuff the *Piquillo* peppers with the crawfish béchamel.

8° Place the peppers onto an oven plate and fully cover with the béchamel sauce.

9° Cook au gratin the peppers and place them on plates.

10° To finish, grill the crawfish that had been set aside, with the peppers and glazed garlic cloves.

Note: The same recipe can be done using shrimps instead of crawfish.



18. TAGARNINAS ESPARRAGÁS

Ingredientes

- 1/2 kg. de tagarninas
- Aceite de oliva
- 50 gr. de pan del día anterior
- 3 Dientes de ajo
- 10 Almendras peladas
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharada de vinagre
- 1 Cucharadita de pimentón dulce o 1 pimiento seco
- 8 Huevos de codorniz
- Sal

Elaboración

1º Enjuagar y limpiar las tagarninas, trocearlas y ponerlas a cocer en agua con sal, cuando estén tiernas, apartarlas y escurrirlas.

2º Aparte, freír el pan, las almendras, los ajos, el laurel y, fuera del fuego, el pimentón, la sal y el vinagre.

3º Majar los ingredientes del apartado segundo en un mortero.

4º Poner las tagarninas cocidas en una cazuela con un poco de aceite de oliva a fuego lento y añadirle el majado.

5º Rehogarlo todo, incorporando un poco de agua de haber cocido las tagarninas y cuajar dos huevos por persona.

6º Servir caliente.

Nota: Lo podemos tener todo hecho y a la hora de servir aprovechamos el cuajado de los huevos para que se caliente la receta.

18. GOLDEN THISTLE ESPARRAGÁS

Ingredients

- 1/2 kg. Golden thistles
- Olive oil
- 50 grm. Bread from the previous day
- 3 Garlic cloves
- 10 Peeled almonds
- 1 Bay leaf
- 1 ts. Vinegar
- 1 Teaspoon cayenne pepper or 1 dry pepper
- 8 Quail eggs
- Salt

Preparation

1º Rinse and clean golden thistles, squeeze them and boil them in salty water. Once tender, remove and drain.

2º On a separate pan, fry the bread, almonds, garlic, bay and once away from heat add cayenne pepper, salt and vinegar.

3º Mash the ingredients from section 2 in a mortar.

4º Place cooked thistles in a saucepan with some olive oil over low heat and add the crushed preparation.

5º Sauté, adding some water from the thistle cooking and add two eggs per person.

6º Serve warm.

Note: This dish can be prepared beforehand, adding and cooking the eggs at the moment of serving for warming preparation purposes.



19. CHIPIRONES RELLENOS EN DOS SALSAS

Ingredientes

- 8 Chipirones grandes o 16 pequeños.
- 2 Pimientos verdes
- 1 Pimiento rojo
- 2 Cebollas
- 8 Dientes de ajo
- 4 Tomates
- 2 Huevos
- Medio vaso de pan rallado
- Perejil
- 100 gr. de gambas arroceras
- Curry a/g
- 1 Copa vino fino
- 1/2 copa de Brandy
- Sal y pimienta
- Laurel
- 1 Cucharada de harina
- Aceite de oliva
- Brécol o col romanésca

Elaboración

1º Limpiamos los chipirones y picamos los tentáculos y aletas.

2º Pelamos las gambas y con las cabezas y cáscaras hacemos un fomet.

3º Hacemos un sofrito con la mitad de los pimientos, cebollas, tomates y dos dientes de ajos cortados en brunoise, al que le incorporaremos el picado de los chipirones y el perejil, regamos con la mitad del vino, dejamos evaporar el alcohol y cocemos con el laurel sobre unos 15 minutos.

4º Fuera del fuego le mezclamos las gambas, los huevos crudos y el pan rallado para obtener una mezcla homogénea que salpimentaremos y con la que rellenaremos los chipirones y reservaremos.

5º Por un lado hacemos una salsa sofriendo la otra mitad de los pimientos y tomates, media cebolla y dos dientes de ajo, que una vez sofrito flambeamos con el brandy, y salpimentamos.

6º Pasamos esta salsa por el chino y cocinamos en esta salsa la mitad de los chipirones.

7º Hacemos una velouté sofriendo el resto de la cebolla y aceite de oliva, una vez sofrito, añadimos la harina, cocinamos para que pierda su sabor y volteamos el fomet y el curry, y en el fuego elaboramos la velouté hasta que coja cierta consistencia, corregimos de sal y dejamos cocinar durante 15 minutos el resto de los chipirones.

8º Cocemos en agua con sal y laurel el brécol, una vez cocida, enfriamos en agua/nieve y salteamos con el aceite en el que habremos salteado 4 dientes de ajo, salpimentamos.

19. STUFFED SQUID WITH TWO SAUCES

Ingredients

- 8 Big squids or 16 small squids
- 2 Green peppers
- 1 Red pepper
- 2 Onions
- 8 Garlic cloves
- 4 Tomatoes
- 2 Eggs
- Half a glass of breadcrumbs
- Parsley
- 100 gm. Prawns
- Curry, as desired
- 1 Glass of fine wine
- 1/2 Glass Brandy
- Salt and pepper
- Bay leaf
- 1 ts. Flour
- Olive oil
- Broccoli or cabbage

Preparation

1° Clean the squids and chop tentacles and fins.

2° Peel prawns and prepare a soup with the heads and shells.

3° Stir and fry half of the peppers, onions, tomatoes and two garlic cloves chopped in brunoise style, and add the chopped squids and the parsley, pour half of the wine, let the alcohol evaporate and cook with bay leaves for 15 minutes.

4° Remove from heat and add the prawns, the eggs and the breadcrumbs to obtain a smooth mixture. Add salt and pepper and stuff the squids with this mixture. Set aside for later on.

5° Prepare a sauce frying the other half of the peppers and tomatoes, half an onion and two garlic cloves, add brandy, salt and pepper.

6° Sieve the sauce and cook this sauce with half of the squids.

7° Prepare a velouté sauce by frying the rest of the onion in olive oil, and once fried add the flour, cook until it loses its flavour and add the soup and the curry, and then cook the sauce until thick. Add some salt and the rest of the squids, and let cook for 15 minutes.

8° Boil the broccoli in salty water with bay leaves and, once cooked, cool in icy water and sauté with the oil in which four garlic cloves have been sautéed. Then add salt and pepper.



20. PARRILLADA DE LA HUERTA JANDEÑA

Ingredientes

- 1 Brécol
- 1 Col Romanesca
- 1 Coliflor blanca
- 1 Coliflor púrpura
- 1 Pimiento de asar verde
- 1 Pimiento de asar rojo
- 1 Pimiento de asar amarillo
- 1 Cebolla escalona
- 1 Endivia
- 1 Manojó de espárragos trigueros
- 8 Tomates cherry
- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 2 Zanahorias
- c/s Aceite de oliva virgen extra
- c/s Sal
- 1 Loncha de tocino de jamón ibérico curado

Elaboración

1º Preparamos las hortalizas, empezando a cocer en agua con sal y un poco de leche las coliflores empezando por la blanca y terminando por la púrpura. Una vez cocidas, la pasamos a un recipiente con agua y hielo.

2º Cortamos los pimientos en triángulos, la cebolla y la berenjena en rodajas de medio centímetro, la endivia en cuartos transversalmente, la zanahoria en laminas finas, del calabacín sacamos bolitas con una cucharita vaciadora.

3º Asamos en la plancha todas las hortalizas menos el calabacín que lo haremos salteándolo en una sartén con un poco de aceite, sazonamos y las emplatamos.

4º Elaboramos una vinagreta, poniendo a fuego bajo un poco de aceite con el tocino de ibérico, para que vaya derritiéndose y así tome sabor el aceite. Retiramos el tocino y aderezamos con este aceite la parrillada.

20. JANDEÑA VEGETABLE BARBECUE

Ingredients

- 1 Broccoli
- 1 Cabbage
- 1 White cauliflower
- 1 Red cauliflower
- 1 Green pepper
- 1 Red pepper
- 1 Yellow pepper
- 1 Shallot
- 1 Chicory
- 1 Packet of green asparagus
- 8 Cherry tomatoes
- 1 Zucchini
- 1 Eggplant
- 2 Carrots
- Extra virgin olive oil, necessary quantity
- Salt, necessary quantity
- 1 Slice of Iberian ham

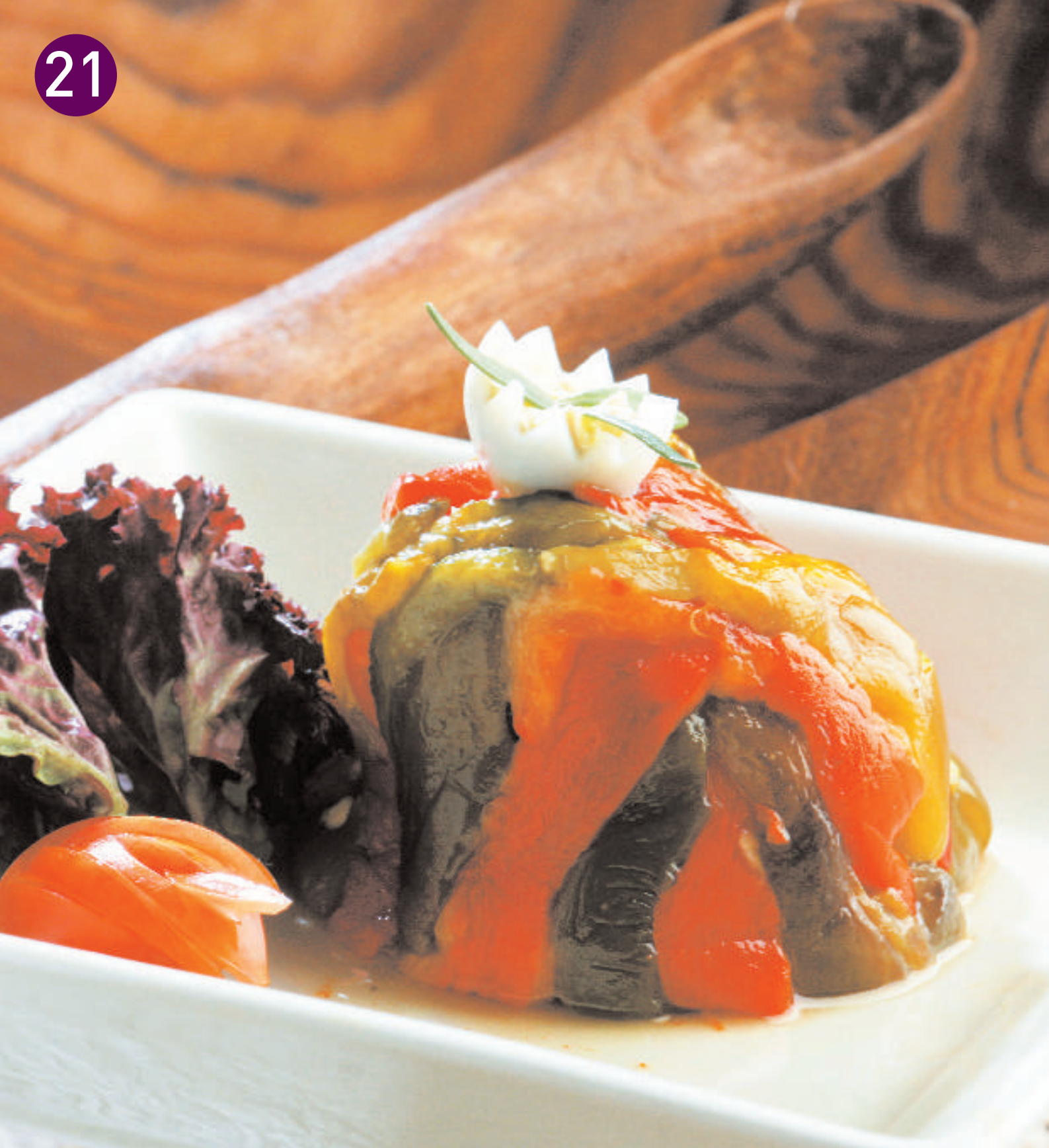
Preparation

1º Prepare vegetables, boiling the cauliflowers in salty water with some milk; first the white one and then the red one. Once cooked, place in a container with water and ice.

2º Cut the peppers in triangles, and cut the onion and the eggplant in half-centimetre slices. Cut the chicory in transversal quarters, slice the carrot in thin slices and make small balls from the zucchini with a round spoon.

3º Grill all the vegetables, except from the zucchini. Sauté the zucchini in a frying pan with some oil. Add salt and pepper and put on a plate.

4º Prepare a dressing by placing some oil over low heat with the Iberian ham, so that it melts and the oil acquires its taste. Remove ham and pour this oil over the vegetables.



21. GAZPACHO CALIENTE A NUESTRO ESTILO

Ingredientes

- 1 Kg. Pan de campo o moreno
- 1 Pimiento verde
- 2 Pimientos de asar verde
- 2 Pimientos de asar rojo
- 4 Dientes de ajo
- 1/3 Aceite de Oliva
- Sal
- 3 Tomates maduros medianos
- 4 Huevos de codorniz
- 1 Dornillo

Elaboración

1º Se cuecen en un recipiente los tomates y posteriormente se pelan y despepitan y se reservan. Se asan los pimientos al horno o a la plancha y reservamos.

2º Aprovechamos el agua de los tomates para cocer un poco el pan (el tiempo necesario para que empape).

3º En el dornillo se hace un majado con los ajos, la sal y pimiento verde.

4º Añadimos los tomates cocidos y limpios, majamos un poco para luego botar el pan bien escurrido.

5º Rociamos con un buen chorro de aceite para terminar de mezclar.

6º Decoramos la superficie del gazpacho con los pimientos asados cortados en tiras, los huevos de codorniz cocidos y cordón de aceite, tapamos con un paño o la tapadera del dornillo y dejamos descansar durante 10 minutos, y listo para comer.

Nota: En el majado se puede añadir infinidad de cosas como un chorizo jabuguito.

La forma ancestral de comer este plato es hacerlo en el mismo dornillo junto con todos los comensales.

21. HOT GAZPACHO “OUR STYLE”

Ingredients

- 1/2 kg. Home made or brown bread
- 1 Green pepper
- 2 Green peppers
- 2 Red peppers
- 4 Garlic teeth
- 1/3 Olive oil
- Salt
- 3 Tender medium tomatoes
- 4 Quail eggs
- 1 Trough

Preparation

- 1° Cook the tomatoes and then peel and remove seeds. Set it aside. Grill the peppers in the oven or on a pan and save.
- 2° Use the water from the tomatoes to cook the bread (allow necessary time for soaking).
- 3° Crush the garlic, the salt and the green pepper in the trough.
- 4° Add the cooked and clean tomatoes, crush a bit and then add the strained bread.
- 5° Sprinkle with some oil to finish mixing.
- 6° Decorate gazpacho with the grilled peppers cut in stripes, the boiled quail eggs and an oil ribbon, cover with a cloth or the trough lid and let stand for 10 minutes. Serve.

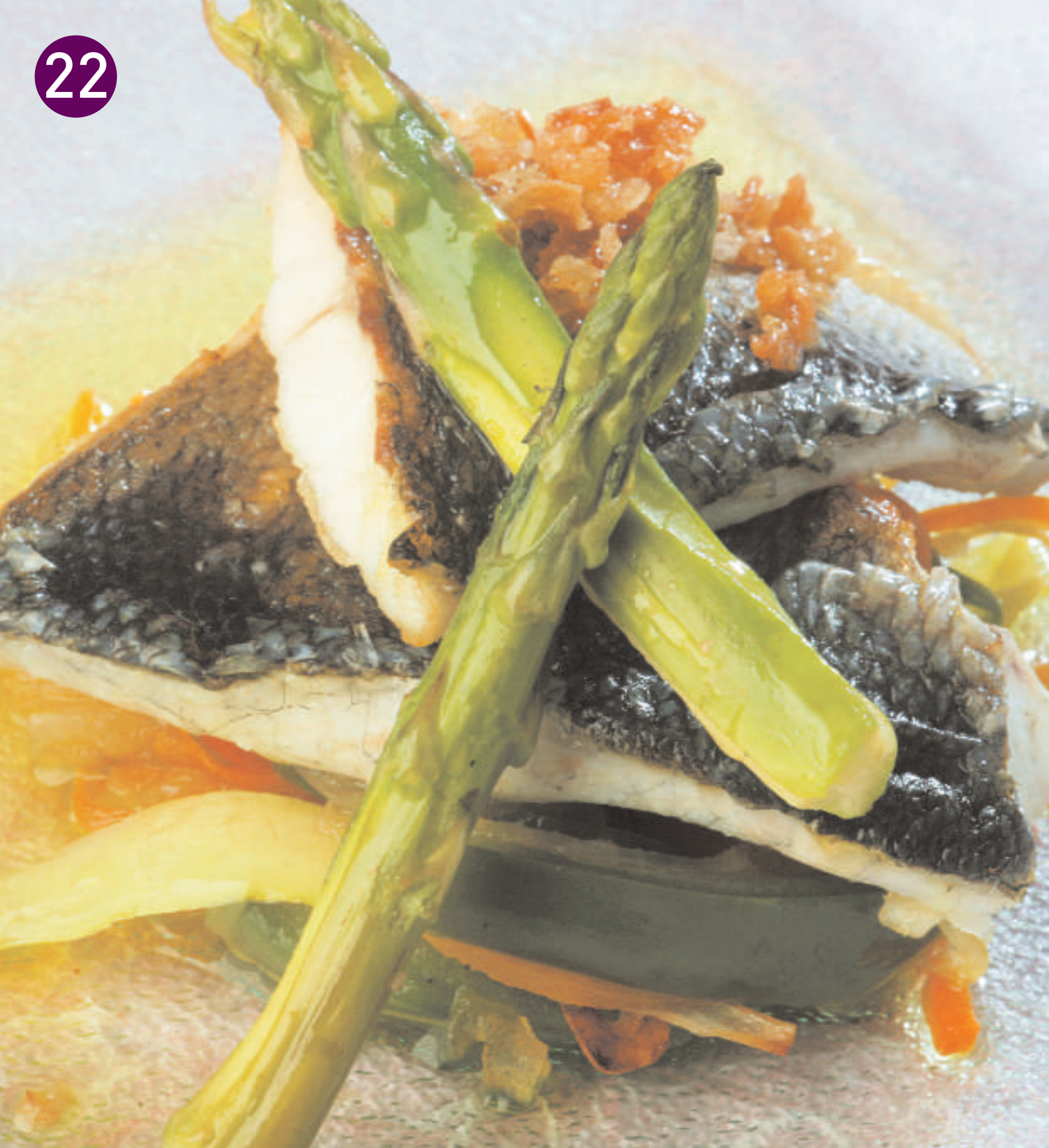
Note: Different ingredients may be added to the mixture, such as chorizo *jabuguito*.

In ancient times, this dish was served in the trough for all the guests.

segundos

main

courses



22. ROBALO ASADO SOBRE MENESTRA DE VERDURAS FRESCAS Y TRUFAS

Ingredientes

Para el Robalo:

- 1 Robalo de ración

Para la menestra de verduras:

- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 50 gr. de trufas
- Aceite de oliva
- Sal
- Jengibre
- Espárragos verdes

Para el aceite de almendras:

- Aceite de oliva
- Almendras

Elaboración

Para la elaboración del robalo

- 1º Se limpia el robalo de escamas y de vísceras.
- 2º Se sacan los lomos y con ayuda de unas pinzas quitamos todas las espinas.
- 3º Reservamos.

Para la menestra

- 1º Se limpia toda la verdura evitando las partes desechables.
- 2º Cortamos en juliana fina.
- 3º En una sartén se calienta un poco de aceite y se saltea la verdura, menos los espárragos, dejando ésta al dente.
- 4º Sazonamos al gusto, y rallamos un poco de jengibre
- 5º Se corta en laminas finas las trufas y se las añadimos a la verdura.
- 6º Reservamos calientes.

Para el aceite de almendras

- 1º Se maceran almendras en aceite de oliva durante al menos una hora.
- 2º Se tritura las almendras en el aceite y se coloca en un biberón.

Para la presentación

- 1º Se coloca en el centro del plato la guarnición de verduras con trufas.
- 2º Marcamos el robalo sazonado en la plancha por la parte de la piel y terminamos en el horno.
- 3º Colocamos los dos lomos encima de la menestra.
- 4º Salseamos con el aceite de almendras y decoramos con unos pistachos picados, y los espárragos asados a la plancha.

22. GRILLED SNOOK OVER FRESH VEGETABLE SOUP AND TRUFFLES

Ingredients

For the snook:

- 1 Snook serving

For the vegetable soup:

- 1 Zucchini
- 1 Eggplant
- 1 Onion
- 1 Red pepper
- 50 grm. de truffles
- Olive oil
- Salt
- Ginger
- Green asparagus

For the almond oil:

- Olive oil
- Almonds

Preparation

For the snook preparation

- 1° Clean the snook from scales and bowels.
- 2° Remove the loins and with a tong remove all the spines.
- 3° Set it aside.

For the vegetable soup

- 1° Clean the vegetables removing disposable parts.
- 2° Cut in a thin julienne.
- 3° In a frying pan, heat some oil and sauté the vegetables leaving them firm, but for the asparagus.
- 4° Season as desired and add some ginger.
- 5° Cut the truffles in thin slices and add to the vegetables.
- 6° Set it aside warm.

For the almond oil

- 1° Macerate almonds in olive oil for at least one hour.
- 2° Crush the almonds in the oil and place in an icing bag.

For the presentation

- 1° Place one vegetable and truffle serving in the centre of the plate.
- 2° Mark the seasoned snook on a pan on the skin side and finish in the oven.
- 3° Place both loins on the soup.
- 4° Pour some almond oil and decorate with some chopped pistachios and the asparagus grilled on a pan.



23. LOMITOS DE BACALAO SOBRE FIDEUA DE HABAS Y PIL-PIL DE CALABAZA

Ingredientes

4 Raciones

- 800 gr. bacalao

Para la fideuá:

- 160 gr. de fideos de fideua
- 40 gr. habas baby
- 1 Calamar limpio
- 6 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- 1 Tomate maduro
- Aceite de oliva
- Fumet

Para el pil-pil de calabaza:

- Aceite de confitar el bacalao
- 2 Guindillas
- Puré de calabaza
- Ajos

Elaboración

Elaboración de la fideuá

1º Se fríen los fideos en aceite hasta que resulte doraditos. Se reservan.

2º Se corta la cebolla, el ajo, el pimiento verde, y se rehoga todo junto en aceite de oliva. Se añaden los calamares limpios y troceados y sofreímos todo junto. Por último añadimos el tomate. Sazonamos a gusto.

3º Al sofrito anterior añadimos los fideos y el fumet y dejamos cocer. Rectificamos el sazónamiento y reservamos.

Para el pil-pil de calabaza

1º Se corta el bacalao en raciones.

2º Se limpia la calabaza y cocemos. Trituramos y se hace un puré.

3º Freímos el ajo en laminas y unas guindillas en abundante aceite de oliva.

4º Se introduce en el aceite el bacalao con la piel hacia abajo y a fuego lento lo confitamos.

5º Con movimientos de vaivén, emulsionamos el aceite con la gelatina del bacalao, hasta obtener el pil-pil.

6º Por último añadimos el puré de calabaza.

Para la presentación

1º Colocamos en el centro del plato, y con ayuda de un molde un poco de fideuá.

2º Encima colocamos un lomo de bacalao y napamos con el pil-pil de calabaza y un poco de perejil.

23. COD LOIN ON BROAD BEAN FIDEUA AND SQUASH PIL-PIL

Ingredients

4 Servings

- 800 grm. Cod

For *fideua*:

- 160 grm. Fideua noodles
- 40 grm. Baby broad bean
- 1 Cleaned squid
- 6 Garlic cloves
- 1 Onion
- 1 Green pepper
- 1 Ripe tomato
- Olive oil
- Fumet

For squash *pil-pil*:

- Oil used to sweeten the cod
- 2 Thai peppers
- Squash purée
- Garlic

Preparation

Fideua preparation

1° Fry the noodles until they are browned. Set them aside.

2° Cut the onion, garlic and green pepper and fry over low heat in olive oil. Add the cleaned and sliced squid and sauté it. Lastly, add the tomato. Season to taste.

3° Add the noodles and the fumet to the sautéing and leave to boil. Try the seasoning and set aside.

For squash *pil-pil*

1° Cut the cod in servings.

2° Clean and boil the squash. Shred it and mash it.

3° Fry the thinly sliced garlic and some Thai peppers in abundant olive oil.

4° Put the cod into the oil with its skin downwards and sweeten it over low heat.

5° Swinging it, emulsify the oil with the cod gelatine until the pil-pil is made.

6° Lastly, add the squash purée.

Presentation

1° Place some fideua in the middle of the plate using a mould.

2° On top of it place a cod loin and cover it with the squash pil-pil and a little parsley.



24. LOMO DE MERLUZA SOBRE LIGERA CREMA DE ALCAUCILES Y LANGOSTINOS

Ingredientes

4 Raciones

- 800 gr. de merluza
- 8 Langostinos

Para la crema de alcauciles:

- Aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Puerro
- 2 Patatas pequeñas
- 200 gr. alcauciles
- Sal y pimienta
- Agua o caldo

Elaboración

1º Se limpia la merluza y se corta en cuatro raciones.

2º Se limpian los langostinos dejando la cabeza y la cola.

Para la crema de alcauciles

1º Se limpia la verdura y la cortamos en brunoise (trozos).

2º Rehogamos según dureza de éstas en aceite de oliva.

3º Añadimos caldo o agua y dejamos cocer todo junto salpimentándolo.

4º Trituramos todo y pasamos por el chino.

5º Reservamos caliente.

Presentación

1º Marcamos la merluza por ambas caras y los langostinos en la plancha.

2º Terminamos de cocer en el horno, con un poco de aceite de oliva y sal, solamente unos minutos.

3º Disponemos en el centro del plato un poco de crema de alcauciles, sobre ésta colocamos los lomos de merluza y al lado colocamos los langostinos.

4º Terminamos de decorar con hojas de cebollino.

24. HAKE LOIN ON A LIGHT ARTICHOKE AND PRAWN CREAM

Ingredients

4 Servings

- 800 grm. Hake
- 8 Prawns

For artichoke cream:

- Olive oil
- 2 Garlic cloves
- 1 Onion
- 1 Leek
- 2 Small potatoes
- 200 grm. Artichokes
- Salt and pepper
- Water or stock

Preparation

1° Clean the hake and cut it into 4 servings.

2° Clean the prawns leaving head and tail.

For artichoke cream

1° Wash and chop the vegetables.

2° Slightly fry them according to their hardness in olive oil.

3° Add stock or water and boil together, adding salt and pepper.

4° Grind everything and sieve it.

5° Set aside warm.

Presentation

1° Slightly cook the hake and prawns in the griddle.

2° Finish cooking in the oven only for a couple of minutes using a little olive oil and salt.

3° Place it in the middle of the plate with some artichoke cream, on the cream place the hake loins and next to them the prawns.

4° Finish garnishing with chive leaves.



25. TRADICIONAL GUISO DE COCHINO

Ingredientes

- 500 gr. de carne de cerdo para guisar
- 100 gr. de pella
- 1 Cabeza de ajos.
- 100 gr. de zanahorias.
- 3 Pimientos choriceros
- 2 Patatas
- Agua
- Orégano
- Sal

Elaboración

1º Se corta la carne y la pella en trozos.

2º En una cazuela se colocan ambos ingredientes junto con unos dientes de ajo, orégano, sal, y un poco de agua.

3º Dejamos que la pella se derrita y se cueza la carne.

4º Se ponen los pimientos choriceros en remojo con agua fría y a continuación los trituramos con unos dientes de ajo pelados un poco de orégano y un poco de agua.

5º Se pelan las zanahorias y se cortan en rodajas, las patatas se pelan y se cortan en trozos como para cocido.

6º Cuando la carne esta medio cocida, añadimos el majado de choriceros, las zanahorias y las patatas, dejando terminar de cocer todo junto.

7º Rectificamos el sazonamiento.

8º Igualmente se le puede añadir la asadura al guiso.

25. TYPICAL PORK STEW

Ingredients

- 500 grm. Pork for the stew
- 100 grm.. Lard
- 1 Garlic
- 100 grm. Carrots
- 3 Choricero peppers
- 2 Potatos
- Water
- Oregano
- Salt

Elaboración

1º Cut meat and pella pork grease into portions.

2º Place both ingredients together with some cloves of garlic, oregano, salt and some water in a casserole.

3º Let the pella grease melt and the meat cook.

4º Put some choricero peppers to soak in cold water. Grind them with some peeled cloves of garlic, a pinch of oregano and some water.

5º Peel some carrots and cut them into slices. Peel some potatoes and cut them into portions for the cooking.

6º When meat is just about to be ready, add the mashed choricero peppers, carrots and potatoes. Let it all boil until it is ready.

7º Rectify seasoning.

8º The offal may be added to the stew.



26. BERZA DEL PALMAR

Ingredientes

- 1/4 kg. de garbanzos
- 1/4 kg. de habichuelas
- 1 Manojito de tagarninas
- 1 Manojito de cardillos
- 1 Apio
- 1 Puerro
- 3 Zanahorias
- 1 Coliflor pequeña
- 2 Patatas

Para el majao:

- 2 Pimientos secos de la zona
- 3 Dientes de ajo
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada de pimentón dulce

Para la pringá:

- 1/4 de falda de ternera
- 1/4 de carne de cerdo para guisar
- 1/4 de costillas de cerdo
- 1/4 de tocino de papada
- 1 Morcilla de la zona

Elaboración

1º Dejamos en remojo las habichuelas y los garbanzos al menos 12 horas en agua con un poco de sal.

2º Pelamos, limpiamos y cortamos las verduras a un tamaño no muy grande y las dejamos en agua.

3º Hidratamos en agua caliente los pimientos secos.

4º Hacemos un "majao" con sus ingredientes.

5º En una cacerola se colocan los garbanzos, las habichuelas y la pringá menos la morcilla y cocemos a fuego lento con agua y un poco de sal durante una hora.

6º Se le incorpora las verduras previamente calentadas en un poco de agua y se deja hervir durante otra media hora.

7º Por último agregamos el majao y la morcilla y dejamos cocer.

8º Cuando todo esté tierno, se aparta.

Nota: Se puede servir con arroz cocido en la berza, pero para cocerlo, habremos sacado la pringá anteriormente para después volverla a echar.

26. PALMAR CABBAGE

Ingredients

- 1/4 kg. Chickpeas
- 1/4 kg. Kidney beans
- A bunch of golden thistles
- 1 Bunch of golden thistles.
- 1 Celery
- 1 Leek
- 3 Carrots
- 1 Small cauliflower
- 2 Potatoes

For the crush:

- 2 Dry peppers from the area
- 3 Garlic cloves
- A pinch of salt
- 1 ts. of paprika

For the *pringá*:

- 1/4 Brisket
- 1/4 Pork for the stew
- 1/4 Pork ribs
- 1/4 Iberian dewlap bacon
- 1 Blood sausage of the region

Preparation

1° Leave the kidney beans and chickpeas to soak for at least 12 hours in water with a pinch of salt.

2° Peel, clean and chop the vegetables not so big and leave them to soak.

3° Moisturize the dried peppers in hot water.

4° Crush the ingredients.

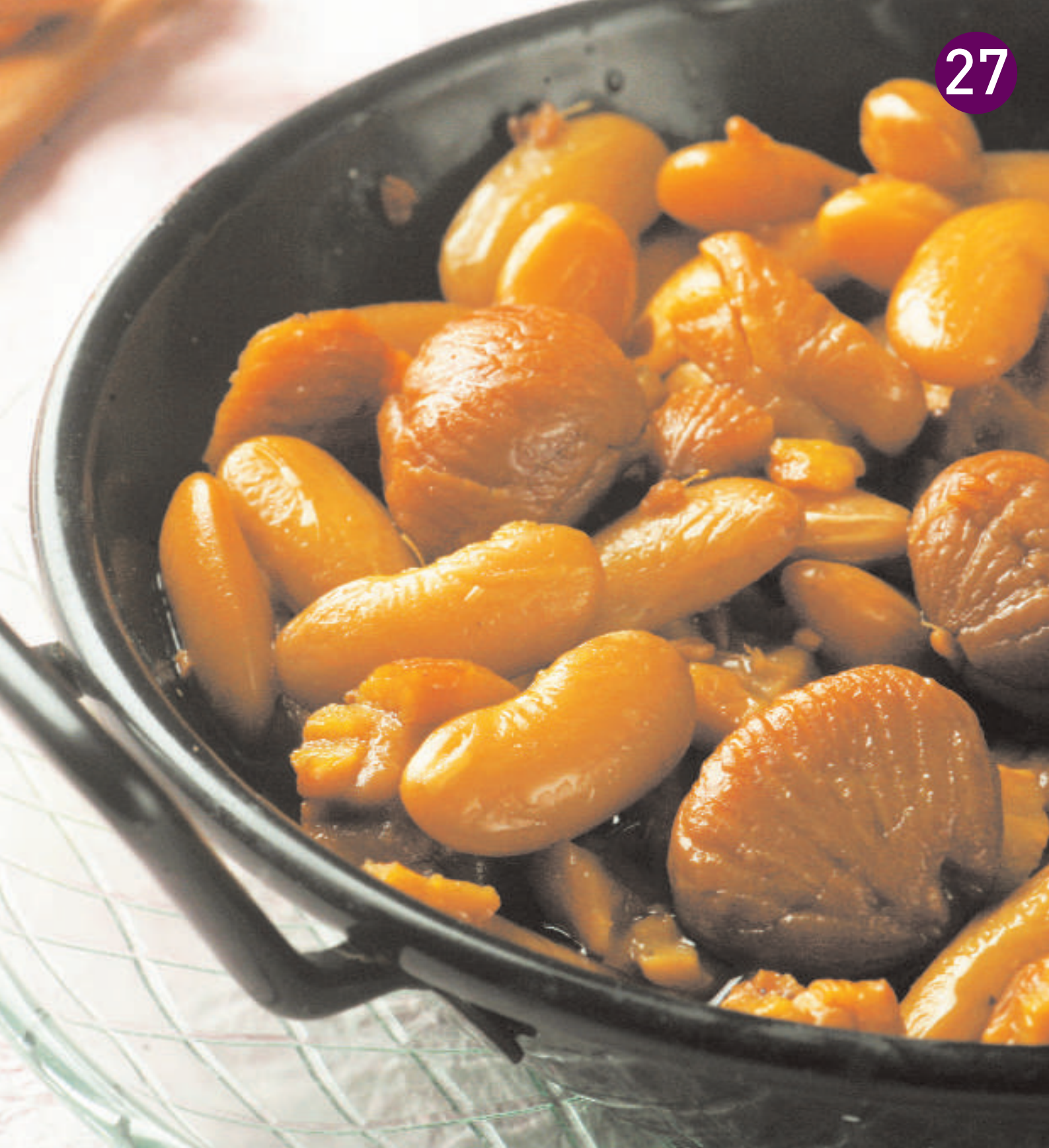
5° Place the chickpeas, the kidney beans and the *pringá* in a saucepan but not the blood sausage and cook over low heat with water and a pinch of salt for one hour.

6° Add the vegetables that were previously heated in some water and leave it until it boils for another 30 minutes.

7° Finally, add the crush and the blood sausage and leave it cooking.

8° When everything is tender, remove.

Note: It can be served with rice cooked in cabbage but, in order to cook it, remove *pringá* previously to throw it again afterwards.



27. POTAJE DE HABICHUELAS Y CASTAÑAS

Ingredientes

- 1/2 Kg. castañas
- 125 gr. habichuelas
- 1 Cebolla
- 150 cc aceite oliva
- 2 Cuch. matalahúva
- 1 Rama de canela
- 1 Clavo
- 150 gr. azúcar
- Una pizca de sal

Elaboración

1º Se dejan en remojo al menos durante 12 horas y por separado.

2º Se limpian muy bien las castañas de algunos restos de piel que pudieran tener entre las grietas.

3º Se hace un refrito con media cebolla y la matalahúva en el aceite.

4º En una cacerola colocamos la otra mitad de la cebolla, las habichuelas, las castañas, el azúcar, la canela y el clavo, llenamos de agua hasta dos centímetros por encima de los ingredientes, y lo llevamos al fuego cuando empiece a hervir se incorpora el sofrito.

5º Quedará terminado cuando espese la preparación y estén tiernas las castañas y habichuelas, lo cual será entre 45 minutos y 1 hora.

27. KIDNEY BEAN AND CHESTNUT STEW

Ingredientes

- 1/2 kg. Chestnuts
- 125 grm. Kidney beans
- 1 Onion
- 150 cc. Olive oil
- 2 ts. Aniseeds
- 1 Cinnamon stick
- 1 Clove
- 150 grm. Sugar
- A pinch of salt

Preparation

1° Beans are left to soak for at least 12 hours, separate.

2° Chestnuts shall be carefully cleaned in case they have some skin left.

3° Fry half onion and the aniseeds in the oil.

4° In a saucepan, place the second half of the onion, the kidney beans, the chestnuts, the sugar, the cinnamon and the clove, and fill up to two centimetres above the ingredients and take it to heat. When it starts boiling, the stir-fried is incorporated.

5° The preparation will be ready when it thickens and when the chestnuts and kidney beans are tender. This will take around 45 minutes-1 hour.



28. RAVIOLIS DE RABO DE TORO SOBRE CALABAZA A LO POBRE

Ingredientes

Para el rabo:

- 1 kg. de rabo de toro
- 1 Rebanada de pan moreno
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de orégano
- Nuez moscada
- Pimienta negra molida
- Sal
- 1 Vaso de vino fino

Para el ravioli:

- 1 Barra de pan congelada

Para la calabaza:

- 1 Kg. de pulpa de calabaza
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Vaso de vino fino
- 1/2 Vaso de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

Para el rabo

- 1º Desgrasamos el rabo en una olla con agua al fuego durante 5 minutos después de hervir.
- 2º Freímos en el aceite: el pan, luego la cebolla y por último el ajo.
- 3º Majamos este sofrito.
- 4º Retiramos el agua y en la misma olla colocamos el majado y el resto de los ingredientes, cubrimos con agua y lo cocemos alrededor de dos horas y media, o una hora en olla Express.
- 5º Dejamos desprovisto de hueso los trozos de rabo, picamos la carne y reservamos.
- 6º Pasamos la salsa resultante por un chino y reservamos.

Para la calabaza

- 1º En una fuente de horno colocamos la calabaza cortado en rodajas, los pimientos y la cebolla cortada en juliana.
- 2º Rociamos con el aceite y el vino, salpimentamos y volteamos.
- 3º Cubrimos la fuente con papel de aluminio y lo llevamos al horno a 200º durante una hora.

Para los raviolis

- 1º Con el pan congelado, cortamos rodajas largas de pan.
- 2º Con dos rodajas colocadas en forma de cruz, hacemos paquetitos rellenos de la carne del rabo.

Terminación y presentación

- 1º Llevamos al horno los raviolis hasta que se tueste el pan.
- 2º Con la ayuda de un aro colocamos en el plato una ración de calabaza, encima de ésta, dos raviolis.
- 3º Salseamos el plato y decoramos.

28. ALA POBRE OXTAIL RAVIOLI ON PUMPKIN

Ingredients

For the tail:

- 1 kg. Oxtail
- 1 Slice of brown bread
- 1 Onion
- 3 Garlic clove
- 1 ts. of oregano
- Nutmeg
- Ground black pepper
- Salt
- 1 Glass of fine wine

For the ravioli:

- 1 Frozen loaf of bread

For the pumpkin:

- 1 kg. of pumpkin flesh
- 1 Red pepper
- 1 Green pepper
- 1 Onion
- 1 Garlic clove
- 1 Glass of fine wine
- 1/2 Glass of olive oil
- Salt and pepper

Preparation

For the tail

- 1° Degrease the tail in a saucepan with water over heat during 5 minutes after boiling.
- 2° Fry in the oil: the bread, then the onion and finally the garlic.
- 3° Crush this sauté.
- 4° Remove the water and place the crush in the same saucepan together with the rest of the ingredients, cover with water and cook it for around two hours and a half, or for one hour in an Express saucepan.
- 5° Take all the bones from the pieces of tail, mince the meat and set it aside.
- 6° Strain the resulting sauce and set aside.

For the squash

- 1° Place the sliced pumpkin, the peppers and the onion cut into julienne strips on an oven tray.
- 2° Sprinkle with the oil and wine, add salt and pepper and turn.
- 3° Cover the oven tray with kitchen foil and bake it in the oven at 200° for one hour.

For the ravioli

- 1° Cut long slices of bread with the frozen bread.
- 2° Make little packets filled with the tail meat with two slices placed like a cross.

Finishing and presentation

- 1° Bake the ravioli in the oven until the bread is toasted.
- 2° Place a portion of pumpkin on the plate with the help of a ring and two ravioli over it.
- 3° Put sauce on the plate and decorate.



29. ZANCARRÓN DE CONEJO ESTOFADO CON SUS CHULETAS

Ingredientes

Para dos Personas

- 1 Conejo
- 1 Cabeza de ajos morados
- 2 Hojas de laurel
- 1 Vaso de vino fino
- 2 Cucharadas de tomate frito
- 1 Rebanada de pan moreno
- Aceite de Oliva c/s
- Hierbabuena.
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 1 Patata mediana
- 1 Zanahoria

Elaboración

1º Una vez desollado el conejo, lo despiejamos en las cuatro patas, el lomo y la tachuela.

2º En el aceite freímos dos dientes de ajo enteros.

3º Salpimentamos las patas y le damos color en el aceite a fuego vivo, después de haber retirado los ajos y reservamos.

4º Freímos el pan, la tachuela y los ajos pelados y cortados en rodajas, para posteriormente majarlo muy bien con la hierbabuena.

5º En una cacerola introducimos las patas, el majado, el laurel, una pizca de nuez moscada, el tomate frito y el vaso de vino.

6º Acercar al fuego durante unos 10 minutos, luego lo cubrimos con agua y dejamos cocer hasta que se quede tierno. Colocamos en la salsa rodajas de patatas previamente fritas y dejamos la cacerola hasta que espese la salsa.

7º Aparte cocemos la zanahoria y la salteamos con cebolleta y unos guisantes.

8º Cortamos el lomo con las costillas formando pequeñas chuletas, que las haremos a la plancha una vez la hallamos salpimentado.

Nota: el tiempo de cocción variará mucho según sea el conejo de granja o de caza.

29. RABBIT SHANK STEWED WITH ITS CHOPS

Ingredients

For 2 servings

- 1 Rabbit
- 1 Purple garlic head
- 2 Bay leaves
- 1 Glass of fine wine
- 2 ts. Fried tomato
- 1 Slice of brown bread
- Q.s. Olive oil
- Mint
- Salt, pepper and nutmeg
- 1 Potato, medium
- 1 Carrot

Preparation

1° Once the rabbit is skinned, chop it by the four legs, the loin and the hook.

2° In the oil, fry two complete garlic cloves.

3° Season the legs with salt and pepper and brown them in the oil at high heat after removing the garlic cloves and set aside.

4° Fry the bread, the hook and the garlic, peeled and sliced, to be later crushed effectively together with the mint.

5° Put the legs, the smashed ingredients, the bay leaves, and a pinch of nutmeg, the fried tomato and the glass of wine into a saucepan.

6° Simmer the pan for 10 minutes, then cover with water and allow it to cook until the rabbit is cooked through. Add sliced potatoes to the sauce fried and allow it to cook until the sauce thickens.

7° Meanwhile, cook the carrot and fry it lightly with chive and some peas.

8° Chop the loin with the bone forming little chops, which will be grilled, once they have been seasoned with salt and pepper.

Note: the cooking time will be very different depending on whether we have free-range or game rabbit.



30. CODORNICES RELLENAS DE FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 4 Codornices
- 2 Dientes de ajo
- 250 gr. de setas
- 1 Vaso de vino blanco
- 5 gr. de miga de pan
- 100 gr. de frutos secos
- Aceite y sal

Glaseado de Pedro Ximénez:

- Pedro Ximénez

Elaboración

1º Deshuesamos las codornices con mucho cuidado de no romperlas.

2º Salpimentamos por dentro y fuera.

3º Preparamos el relleno, dorando los ajos en rodajas junto con las setas.

4º Cuando estén rehogados añadimos los frutos secos y el vino blanco.

5º Cuando las setas estén tiernas, retiramos del fuego y mezclamos con la miga de pan remojada en leche y bien escurrida.

6º Con esta masa rellenamos las codornices y las bridamos, para que no se salga el relleno.

7º Colocamos en una placa de horno, rociamos con aceite y asamos, hasta que estén bien doraditas.

8º Podemos bridar con unas lonchas de bacón para darle más jugosidad.

9º Una vez asadas, las retiramos del horno y añadimos a la lata de asar el vino dulce (Pedro Ximénez) y dejamos reducir.

Presentación:

Quitamos el hilo de bridar a las codornices y las partimos por la mitad a lo largo. Glaseamos con la reducción del vino y decoramos con una ramita de romero.

30. QUAIL STUFFED WITH DRIED FRUIT

Ingredients

- 4 Quails
- 2 Garlic cloves
- 250 grm. Mushrooms
- 1 Glass of white wine
- 5 grm. Crumb
- 100 grm. Dried fruit
- Oil and salt

Glaze by Pedro Ximenez:

- Pedro Ximenez

Preparation

1° Carefully bone the quails without breaking them.

2° Season each one inside and outside with salt and pepper

3° Prepare the stuffing by browning the sliced garlic with the mushrooms.

4° When they are fried, add the dry fruit and white wine.

5° When the mushrooms are tender, remove them from the heat and mix them with the milk-soaked and drained crumb.

6° With this mixture, stuff the quails and string them so that the stuffing remains inside.

7° Place them on an oven plate, brush with oil and roast until they are browned.

8° Quails can be secured with slices of bacon to make them juicier.

9° Once roasted, remove them from the oven, add the white wine (Pedro Ximenez-, and allow it to boil down.

Presentation:

Take out the securing string and divide the quails into halves-lengthwise. Glaze them with the wine preparation and decorate with rosemary.



31. CREPS DE COSTILLAS DE RETINTA AL ESTILO JANDEÑO

Ingredientes

Para las Costillas:

- 1 Kg. de costillas de ternera retinta
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 1 Tomate maduro
- 6 Dientes de Ajo
- 1 Zanahoria
- 1 Puerro
- 500 cc. de vino tinto
- 250 cc. de brandy
- Sal, pimienta en grano
- 1 Clavo
- Laurel, tomillo y orégano.
- 250 cc. de fondo de ternera
- 200 cc. aceite de oliva

Para los creps:

- 250 cc. Leche
- 50 gr. de mantequilla
- 2 Huevos
- 125 gr. de harina
- 5 gr. de sal

Elaboración

1º Dejamos macerar las costillas con el vino, el puerro, la zanahoria, 10 granos de pimienta y el laurel durante 12 horas aproximadamente, una vez marinadas retiramos el puerro y la zanahoria.

2º En el aceite de oliva sofreímos la cebolla, los pimientos y por último los tomates cortados en brunoise.

3º Incorporamos las costillas y le damos un poco de color.

4º Flambeamos con el brandy y le incorporamos el marinado.

5º Cuando evapore el alcohol del vino, agregamos el fondo de ternera y cocemos a fuego bajo hasta que se ablande la carne y reduzca la salsa una hora aproximadamente ponemos a punto de sal.

6º Una vez fría, deshuesamos las costillas y rellenamos los creps que podemos haberlos preparado el día anterior y guardarlo, cerrado con papel film, en la nevera.

7º Cuando vayamos a emplatar, llevaremos los creps al horno o a la salamandra, para darles un golpe de calor, colocamos en el plato, salseamos, y lo guarnicionamos al gusto.

31. JANDA-STYLE CREPES OF RETINTA BREED STEAKS

Ingredients

For the steaks:

- 1 kg. Retinta beefsteak
- 1 Onion
- 1 Green pepper
- 1 Red pepper
- 1 Ripe tomato
- 6 Garlic cloves
- 1 Carrot
- 1 Leek
- 500 cc. Fine wine
- 250 cc. Brandy
- Salt, peppercorns
- 1 Clove
- Bay leaves, thyme and oregano.
- 250 cc. Meat consommé
- 200 cc. Olive oil

For the crepes:

- 250 cc. Milk
- 50 grm. Butter
- 2 Eggs
- 125 gr. Flour
- 5 gr. Salt

Preparation

1° Allow the steaks macerate in the wine with the leek, carrot, wine, 10 peppercorns and bay leaves for about 12 hours. Once the steaks are marinated, remove the leek and the carrot.

2° In the olive oil, fry the onion, peppers and, finally, the diced tomatoes.

3° Add the steaks and slightly brown them.

4° Flambé with the brandy and add to the marinade.

5° Once the wine alcohol evaporates, add the meat consommé and simmer until the meat is tender and boil down the sauce for about one hour, then add salt to it as necessary.

6° Once the steaks are cold, bone them and stuff the crepes, which might have been prepared the day before and kept with Clingfilm in the fridge.

7° To serve, put the crepes into the oven or stove to warm them up, place them onto plates, spoon over the sauce and accompany to taste.

postres
desserts



32. BAVAROIS DE ARROZ CON LECHE Y HELADO DE CANELA

Ingredientes

Para la bavarois:

- 1 l. leche
- 100 gr. de arroz
- 225 gr. de azúcar
- 5 Hojas de gelatina
- Canela en rama
- Cáscara de un limón

Para el Helado:

- 1 l. leche
- 300 gr. de azúcar
- 8 Yemas
- 2 dl. de nata
- 5 gr. de canela en rama

Elaboración

Bavarois

- 1º Se calienta la leche con la cáscara de limón y la canela en rama.
- 2º Se añade el arroz cuando empieza a hervir, removiendo de vez en cuando.
- 3º Cuando el arroz esta medio cocido le añadimos el azúcar y lo terminamos de cocer.
- 4º Ponemos las hojas de gelatina en agua fría y dejamos que se ablanden.
- 5º Trituramos el arroz con leche, quitándole la rama de canela y la cáscara limón, pasamos por el chino y en caliente le añadimos las hojas de gelatina rehidratadas (sin el agua).
- 6º Ponemos este batido en un molde y dejamos enfriar en la cámara.

Para el Helado

- 1º Se calienta la leche con los cinco gramos de canela.
- 2º En un bol aparte, se mezclan las yemas con el azúcar.
- 3º Se añade la leche caliente sin dejar de mover, se pasa por el chino y se pone al fuego junto con la nata hasta que hierva moviendo con ayuda de la varilla.
- 4º Se deja enfriar.
- 5º Una vez frío se mete en sorbetera hasta que adquiera la textura del helado.

Presentación

- 1º Se desmolda la bavarois de arroz con leche.
- 2º Se corta una ración y se sirve con una quenefa de helado de canela.

32. BAVAROIS OF RICE PUDDING AND CINNAMON ICE CREAM

Ingredients

For the bavarois:

- 1 l. milk
- 100 grm. rice
- 225 grm. sugar
- 5 gelatine leaves
- Cinnamon stick
- Lemon zest

For the ice cream:

- 1 l. Milk
- 300 grm. Sugar
- 8 Yolks
- 2 dl. Cream
- 5 gr. Cinnamon stick

Preparation

Bavarois

- 1° Warm up the milk with the lemon zest and cinnamon stick.
- 2° When it boils, add the rice, mixing it from time to time.
- 3° When the rice is half cooked, add the sugar and cook on until it is well done.
- 4° Place the gelatine leaves in cool water and allow them to soften.
- 5° Crush the rice pudding, removing the cinnamon stick and the lemon zest, sieve it and, once hot, add the re-hydrated gelatine leaves (without water).
- 6° Place this whip in a mould and allow to cool in the fridge.

For the ice cream

- 1° Heat the milk with five grm. of cinnamon.
- 2° In a separate bowl, mix the yolks and the sugar.
- 3° Add the hot milk with stirring, sieve it and cook together with the cream to the boil, and keep on moving this with a stick.
- 4° Allow it to cool.
- 5° Once it is cool, place it in the sorbet maker until an ice-cream texture starts to form.

Presentation

- 1° Turn out the bavarois of rice pudding.
- 2° Cut out a portion and serve with a scoop of cinnamon ice cream.



33. MILHOJAS DE CABELLO DE ÁNGEL CON DIVERSAS SALSAS DE CHOCOLATE

Ingredientes

Para el hojaldre:

- 1 kg. de harina de fuerza
- 900 gr. de mantequilla de hojaldre
- 80 gr. de manteca de cerdo
- 15 gr. de sal
- 1/2 l. agua

Para el cabello de ángel:

- 5 Kg. de cidra
- 1250 g. azúcar
- Zumo de dos limones
- 1/2 Rama de canela

Elaboración

Para la elaboración del hojaldre

- 1º Se amasa todos los ingredientes menos la mantequilla.
- 2º Se empoma la mantequilla y formamos un rectángulo.
- 3º Boleamos la masa de hojaldre, le damos unos cortes en forma de cruz y dejamos reposar.
- 4º A continuación estiramos en forma de cruz, colocamos la mantequilla en el centro, arropamos con la masa.
- 5º Estiramos en forma de rectángulo y le damos seis vueltas, intercalando simples y dobles.
- 6º Se cortan tres rectángulos iguales, pinchamos y horneamos a 200 °C, hasta que resulte crujiente.

Para la elaboración de la cidra

- 1º Se lava y se corta la cidra en trozos.
- 2º Se pone a cocer cubierta de agua, hasta que resulte tierna. Dejamos enfriar.
- 3º Con ayuda de una cucharilla se retira las pepitas, y se separa la pulpa de la corteza.
- 4º La pulpa se pone en un recipiente, junto con el azúcar y el zumo de limón, se lleva al fuego lento, dejando cocer por espacio de unos 10 minutos.
- 5º Se reserva.

Montaje

- 1º Se coloca una base de hojaldre.
- 2º Encima colocamos una capa de cabello de ángel
- 3º Así continuamos hasta terminar con la última capa de hojaldre, espolvoreando esta última con azúcar glass.
- 4º Se cortan las milhojas del tamaño deseado y se sirven con chocolate fundido en un poco de leche.

* Se puede utilizar igualmente hojaldre congelado.

33. MILLEFEUILLE OF STRANDS WITH DIVERSE TYPES OF CHOCOLATE SAUCE

Ingredients

For the puff paste:

- 1 Kg. Strong flour
- 900 grm. Butter for puff paste
- 80 grm. Lard
- 15 gr. Salt
- 1/2 l. Water

For the strands:

- 5 Kg. Citrons
- 1250 grm. Sugar
- Lemon juice (2 lemons)
- 1/2 Cinnamon sticks

Preparation

For the preparation of the puff paste

- 1° Mix all the ingredients, except for the butter.
- 2° Roll in the butter and form a rectangle.
- 3° Make a ball with the dough, make some cuts in the shape of a cross and allow it to rest.
- 4° Then, stretch it in the shape of a cross, place the butter in the middle and wrap it up with the dough.
- 5° Stretch the dough in the shape of a rectangle and turn it six times, interleaving simple and double turns.
- 6° Form three rectangles of the same size, prick and bake them at 200- C until they are crusty.

For the preparation of the citron

- 1° Clean and cut the citron in cubes.
- 2° Cook it in water until it is tender. Allow it to cool.
- 3° With a small spoon, remove the seeds and separate the pulp from the peel.
- 4° Place the pulp into a bowl, with the sugar and lemon juice, put it to low heat and allow it to cook for ten minutes.
- 5° Set aside.

Presentation

- 1° Place a puff paste base.
- 2° Pour over it a layer of strands
- 3° Repeat the procedure up to the last puff paste layer, dusting the latter with confectioners' sugar.
- 4° Cut the millefeuilles as you like and serve with chocolate melted with little milk.

* Frozen puff pastry can be also used.



34. SEMIFRÍO DE HIGOS SECOS SOBRE BIZCOCHO DE AZAFRÁN

Ingredientes

Bizcocho de azafrán:

- 250 gr. chocolate blanco
- 250 gr. mantequilla
- 1 gr. azafrán
- 10 Huevos
- 325 gr. azúcar
- 180 gr. harina

Biscuit de higos:

- 16 Yemas
- 400 gr. azúcar
- 400 gr. agua
- 1 l. nata
- 1/2 Kg. higos secos

Elaboración

Bizcocho de azafrán

1º Se derrite el chocolate con la mantequilla.

2º Se montan los huevos con el azúcar y el azafrán.

3º Se mezcla con el chocolate fundido y se hornea en una bandeja encamisada a 180 gr.

Elaboración del biscuit

1º Se cuecen los higos en un poco de leche y se trituran hasta formar una pasta.

2º Se cuece el azúcar y el agua hasta formar un almíbar a punto de hebra floja.

3º Se montan las yemas de los huevos y le añadimos poco a poco el jarabe.

4º Montamos la nata, y mezclamos con suavidad con los huevos montados.

5º Por ultimo le introducimos la pasta de higos.

6º Encamisamos moldes de flan con mantequilla y azúcar y llenamos con la crema de higos.

7º Congelamos.

Presentación

Sobre una lámina de bizcocho de azafrán colamos un semifrio de higos, decoramos con polvo de chocolate.

34. BISCUIT OF DRY FIGS ON A SAFFRON SPONGE CAKE

Ingredients

Saffron sponge cake

- 250 grm. White chocolate
- 250 grm. Butter
- 1 grm. Saffron
- 10 Eggs
- 325 grm. Sugar
- 180 grm. Flour

Fig biscuit:

- 16 Yolks
- 400 grm. Sugar
- 400 grm. Water
- 1 l. Cream
- 1/2 kg. Dried figs

Preparation

Saffron sponge cake

- 1° Melt the chocolate and the butter.
- 2° Mix the eggs with the sugar and saffron.
- 3° Mix this with the melt chocolate and bake in a coated plate at 180 grm.

Biscuit preparation

- 1° Cook the figs with some milk and grind them to form a paste.
- 2° Cook the sugar in water to form simple sugar syrup.
- 3° Whip the yolks and gradually add the sugar syrup.
- 4° Whip the cream and gently mix with the whipped eggs.
- 5° Finally, add the fig paste.
- 6° Coat crème caramel moulds with butter and sugar and pour the fig cream into them.
- 7° Freeze the moulds.

Presentation

Over a sheet of saffron sponge cake, strain the fig semifreddo and decorate with chocolate dust.



35. LECHE FRITA SOBRE MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR

Ingredientes

Para la leche frita:

- 1 l. de leche
- 200 gr. azúcar
- 200 gr. harina
- 4 Yemas de huevo
- 1 Rama de canela
- 1/4 copa de anís dulce
- Harina
- Huevo
- Azúcar y canela molida
- Aceite girasol

Para la macedonia:

- 1/2 Kg. Fruta de temporada
- 1 l. de agua
- 1/4 Kg. azúcar

Elaboración

Para la leche frita

- 1º Se pone a calentar la leche con la rama de canela y la mitad del azúcar, reservando una taza.
- 2º En un bol aparte se baten las yemas de los huevos junto con la otra mitad del azúcar, la taza de leche fría, la harina y el anís.
- 3º A esta mezcla, le añadimos la leche caliente, mezclando muy bien.
- 4º Pasamos por el chino y ponemos a fuego lento sin dejar de remover para evitar que se pueda agarrar y hasta espese.
- 5º Volcamos en una fuente untada con un poco de aceite y de bordes bajos, tapamos con papel film y dejamos enfriar.
- 6º Una vez frío, sacamos y cortamos en pequeños cuadraditos.
- 7º Pasamos por harina, huevo y freímos en abundante aceite.
- 8º En caliente pasamos por una mezcla de azúcar y canela molida.
- 9º Reservamos.

Para la macedonia

- 1º Cortamos la fruta en cuadraditos regulares.
- 2º Se hace un jarabe con el agua y el azúcar y dejamos hervir.
- 3º Fuera del fuego, colocamos la fruta en este almíbar.
- 4º Podemos añadir algún licor al almíbar.

Presentación

- 1º En el fondo de un plato sopero colocamos unas cucharadas de macedonia de frutas.
- 2º Encima se coloca dos trozos de leche frita y decoramos con hojas de menta fresca.

35. FRIED MILK OVER FRUIT SALAD IN SYRUP

Ingredients

For fried milk:

- 1 l. Milk
- 200 grm. Sugar
- 200 grm. Flour
- 4 Egg yolks
- 1 Cinnamon stick
- 1/4 Wine glass of sweet anise
- Flour
- Egg
- Sugar and ground cinnamon
- Sunflower oil

For the fruit salad:

- 1/2 Kg. Seasonal fruit
- 1 l. Water
- 1/4 kg. Sugar

Preparation

For the fried milk

- 1° Heat milk with the cinnamon stick and half of the sugar, saving one cup.
- 2° In a separate bowl beat egg yolks with the other half of the sugar, the cup of cold milk, the flour and the anise.
- 3° Add the hot milk, mixing properly.
- 4° Sieve and stir over low heat to prevent sticking until thick.
- 5° Pour into a saucepan painted with some oil, with low edges, cover with foil paper and let cool.
- 6° Once cold, remove and cut into small squares.
- 7° Roll in with flour, egg and fry in abundant oil.
- 8° While hot, roll in abundant sugar and ground cinnamon.
- 9° Set it aside.

For the fruit salad

- 1° Cut the fruit in regular squares.
- 2° Prepare some syrup with water and sugar, and let boil.
- 3° Remove from heat and add fruit in the syrup.
- 4° Some liqueur can be added to the syrup.

Presentation

- 1° Place some ts.s of fruit salad on the bottom of a soup dish.
- 2° Place two pieces of fried milk over it and decorate with some fresh mint leaves.



36. PESTIÑOS RELLENOS DE CREMA PASTELERA Y GANACHE DE CHOCOLATE AMARGO

Ingredientes

Para la masa de los pestiños:

- 1,5 l. de aceite de oliva
- 100 gr. matalauva
- Cáscara de una naranja
- 4 kg. harina
- 1 Vaso de anís seco
- 350 gr. azúcar
- 1 l. vino fino
- 25 gr. sal

Para la crema pastelera:

- 1 l. leche
- 1 Rama de canela
- 225 gr. azúcar
- 6 Yemas de huevo
- 70 gr. maicena
- Cáscara de un limón

Para el ganache de chocolate:

- 1 l. nata
- 185 gr. mantequilla.
- 450 gr. cobertura chocolate negro
- 125 gr. azúcar

Presentación

Con ayuda de la manga rellenamos tres pestiños con la crema pastelera y servimos acompañado con el ganache de chocolate y espolvoreado de azúcar glass.

Elaboración

Para la elaboración de los pestiños

- 1º Se fríe en el aceite, la matalauva y la cáscara de limón. Se deja enfriar.
- 2º Se pone todos los demás ingredientes en un bol a excepción de la harina.
- 3º Se añade el aceite ya frío, se amasa todos los ingredientes y se van incorporando la harina.
- 4º Se amasa todo bien hasta que quede una masa fina y uniforme, dejamos reposar.
- 5º Se forma un cilindro con la masa y cortamos porciones más o menos iguales.
- 6º Con ayuda de un rodillo se van estirando hasta que queden finos.
- 7º Se enrollan en tubos de caña.
- 8º Freímos en abundante aceite, hasta que resulten bien doraditos, reservamos.

Para la elaboración de la crema pastelera

- 1º Se calienta la leche junto con la mitad del azúcar, la rama de canela y la cáscara de limón, reservando una taza de leche fría.
- 2º En un bol aparte, se baten las yemas, el resto del azúcar, la taza de leche fría y la maicena.
- 3º Añadimos a este batido la leche caliente sin dejar de batir.
- 4º Pasamos por el chino.
- 5º Ponemos a fuego lento hasta que espese, sin dejar de remover.
- 6º Quitamos del fuego y disponemos en un recipiente, tapamos con papel film y dejamos enfriar.

Para la elaboración del ganache de chocolate

- 1º Se hierve la nata junto con la mantequilla y el azúcar.
- 2º Añadimos la cobertura y movemos hasta que este fundida.
- 3º Dejamos en cámara de un día para otro.
- 4º Al otro día montamos como si se tratase de una nata.
- 5º Reservamos.

36. PESTIÑOS STUFFED WITH CUSTARS AND BITTER CHOCOLATE GANACHE

Ingredients

For the *pestiños* dough:

- 1.5 l. Olive oil
- 100 grm. Green anise
- 1 Orange peel
- 4 kg. Flour
- 1 Glass dry anise
- 350 grm. Sugar
- 1 l. Fine wine
- 25 grm. Salt

For the custard:

- 1 l. Milk
- 1 Cinnamon stick
- 225 grm. Sugar
- 6 Egg yolks
- 70 grm. Starch
- 1 Lemon peel skin

For the chocolate ganache:

- 1 l. Cream
- 185 grm. Butter
- 450 grm. Black chocolate topping
- 125 grm. Sugar

Preparation

For the *pestiños* dough

- 1° Fry the oil, the green anise and the lemon peel. Let cool.
- 2° Put all remaining ingredients, except for the flour, into a bowl.
- 3° Add cold oil, knead all the ingredients and gently add flour.
- 4° Knead thoroughly until a soft and plain dough is formed, then let stand.
- 5° Make a cylinder with the dough and cut in pieces of a similar size.
- 6° Spread with the help of a rolling pin until thin.
- 7° Roll on cane tubes.
- 8° Fry in abundant oil, until brown, then set it aside.

For the custard

- 1° Heat milk with half of the sugar, the cinnamon stick and the lemon peel, saving one cup of cold milk.
- 2° In a separate bowl, beat the yolks, the remaining sugar, the cup of cold milk and the starch.
- 3° Add the hot milk, always beating.
- 4° Sieve.
- 5° Stir over low heat until thick.
- 6° Remove from heat and pour in a bowl, cover with foil paper and let cool.

For the chocolate ganache

- 1° Boil the cream with the butter and the sugar.
- 2° Add chocolate topping and stir until it melts.
- 3° Leave in the fridge until the next day.
- 4° On the next day whip it as if it were cream.
- 5° Set it aside.

Presentation

Using an icing bag, stuff three *pestiños* with custard and serve with the chocolate ganache and sprinkle with confectioners' sugar.



37. TORRIJA CONFITADA A LA NARANJA CON SORBETE DE MANZANA VERDE AL ACEITE DE OLIVA

Ingredientes

Para la torrija:

- Pan del día anterior
- 250 gr. azúcar
- 1 Rama de canela
- 1 l. leche
- Cáscara de un limón
- Harina
- Huevo
- Azúcar y canela

Para el sorbete:

- 2 kg. manzanas verdes
- 1 kg. azúcar.
- 2 l. agua
- 200 gr. glucosa
- 1 Vaso de aceite de oliva
- Zumo de un limón

Para el jugo de naranja:

- 1 l. zumo de naranja
- 200 gr. azúcar moreno

Elaboración

Elaboración de la torrija

- 1º Se corta el pan en rebanadas y se le quita la corteza.
- 2º Se hierve la leche junto con el azúcar, la cáscara de limón y la canela.
- 3º Pasamos las rebanadas por la leche, dejando que se empapen. Se sacan y se pasan inmediatamente por harina y huevo.
- 4º Se fríen en abundante aceite.
- 5º Se sacan e inmediatamente las pasamos por una mezcla de azúcar y canela molida.
- 6º Se reserva.

Elaboración del sorbete de manzana

- 1º Se pelan y se descorazonan las manzanas.
- 2º Se ponen a hervir en el agua junto con la glucosa, el azúcar y el zumo de limón.
- 3º Se tritura todo y ponemos en sorbetera.
- 4º Se añade el aceite de oliva cuando está el helado a medio montar.
- 5º Se reserva.

El jarabe de naranja

- 1º Se hace un jarabe de naranja, reduciendo el zumo de naranja con el azúcar moreno.
- 2º Se ponen las torrijas dentro de este jarabe.
- 3º Se reservan.

Para el montaje del plato

- 1º En un plato sopero disponemos una torrija macerada en el zumo de naranja.
- 2º Se coloca encima una quenefa de helado de manzana.
- 3º Se decora con juliana de naranja confitada.

37. CANDIED ORANGE FRENCH TOAST WITH OLIVE OIL GREEN APPLE ICE CREAM

Ingredients

For the French toast:

- Bread from the previous day
- 250 grm. sugar
- 1 Cinnamon stick
- 1 l. Milk
- 1 Lemon peel
- Flour
- Egg
- Sugar and ground cinnamon

For the ice cream:

- 2 kg. Green apples
- 1 kg. Sugar
- 2 l. Water
- 200 grm. Glucose
- 1 Glass olive oil
- Juice from 1 lemon

For the orange juice:

- 1 l. Orange juice
- 200 grm. Brown sugar

Preparation

For the French toast

- 1° Slice bread and remove crust.
- 2° Boil milk with sugar, lemon peel and cinnamon.
- 3° Soak bread slices in milk. Remove and roll in flour and egg.
- 4° Fry in abundant oil.
- 5° Remove immediately and dip in a mixture of sugar and ground cinnamon.
- 6° Set it aside.

Procedure for the apple ice cream

- 1° Peel the apples and remove their cores.
- 2° Boil in water with the glucose, sugar and lemon juice.
- 3° Crush and pour into ice-cream maker.
- 4° Add olive oil when the ice-cream is half-thick.
- 5° Set it aside.

Orange syrup

- 1° Prepare orange syrup, boiling orange juice with brown sugar.
- 2° Dip French toast into this syrup.
- 3° Set it aside.

Presentation on dish

- 1° Place a French toast soaked in orange juice in a soup dish.
- 2° Place one serving of apple ice cream on top.
- 3° Decorate with sliced candied orange.



38. TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE FRESAS

Ingredientes

Para la base:

- 30 Und. galletas
- 100 gr. mantequilla

Para la tarta:

- 1/2 l. nata
- 5 Hojas de gelatina
- 200 gr. azucar
- 300 gr. queso Philadelphia
- Mermelada de fresas

Elaboración

Para la elaboración de la base

- 1º Empomamos un poco la mantequilla.
- 2º Trituramos las galletas.
- 3º Mezclamos las galletas con la mantequilla, hasta obtener una pasta.
- 4º Se forman el fondo de un molde desmontable con esta pasta.
- 5º Reservamos.

Para la elaboración de la tarta

- 1º Semimontamos la nata, reservando un vaso.
- 2º Se ponen las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría.
- 3º Se calienta la nata junto con el azúcar y el queso Philadelphia.
- 4º Se añaden fuera del fuego las hojas de gelatina y dejamos atemperar.
- 5º Se incorpora la nata semi-montada y ponemos encima de la pasta de galletas.
- 6º Se deja en la cámara hasta que se gelatinice.
- 7º Por último se cubre con mermelada de fresas y se desmolda.

38. CHEESECAKE WITH STRAWBERRY JAM

Ingredients

For the base:

- 30 cookies.
- 100 grm. butter

For the pie filling:

- 1/2 l. Cream
- 5 Jelly leaves
- 200 grm. Sugar
- 300 grm. Philadelphia cheese
- Strawberry jam

Preparation

For the base

- 1° Soften butter.
- 2° Crush cookies.
- 3° Mix cookies with butter to form a paste.
- 4° Spread this paste over the bottom of a spring form pan.
- 5° Set it aside.

For the pie filling

- 1° Whip cream until half-thick, reserving one glass.
- 2° Place jelly leaves in a container with cold water.
- 3° Heat cream with sugar and Philadelphia cheese.
- 4° Remove from fire and add jelly leaves. Let stand.
- 5° Add half-whipped cream and pour over cookie paste.
- 6° Leave in the refrigerator until jellied.
- 7° Finally cover with strawberry jelly and unmould.



39. HUEVOS MOLE

Ingredientes

- 1 l. leche
- 1 Rama de canela
- Cáscara de un limón
- 225 gr. de azúcar
- 40 gr. maicena
- 1/2 l. claras de huevo
- 6 Yemas
- Galletas

Elaboración

1º Se calienta la leche, reservando una taza de leche fría, junto con la canela, el limón, y el azúcar.

2º Se montan las claras a punto de nieve.

3º Se cogen porciones de claras y se cuecen en la leche.

4º Se sacan las claras una vez cocidas y se reservan.

5º En un bol aparte se baten las seis yemas junto con la maicena y la leche que se reservó al principio.

6º Se añade al bol la leche caliente, sin dejar de remover.

7º Pasamos por el chino, y ponemos al fuego hasta que adquiera la consistencia de unas natillas, sin dejar de mover.

Para la presentación

1º En un plato sobero, colocamos un molde redondo.

2º En el fondo colocamos una galleta y la calamos con algún licor.

3º Napamos la galleta con un poco de natillas.

4º Colocamos encima una porción de claras cocidas y napamos con otro poco de natillas.

5º Quitamos el molde redondo con cuidado y adornamos con unas hojas de menta.

39. MOULDED EGGS

Ingredients

- 1 l. Milk
- 1 Cinnamon stick
- 1 Lemon peel
- 225 gm. Sugar
- 40 gm. Starch
- 1/2 l. Egg whites
- 6 Egg yolks
- Cookies

Preparation

For the preparation

1° Heat milk, setting aside one cup of cold milk, with the cinnamon, the lemon and the sugar.

2° Beat egg whites until foamy.

3° Take servings of the egg whites and cook in the milk.

4° Remove cooked whites and save.

5° In a bowl beat the six yolks with the starch and the milk saved before.

6° Pour the hot milk into the bowl, always stirring.

7° Sieve and heat until it is thick as custard, always stirring.

For the presentation

1° Place a round mould on a soup dish.

2° On the bottom place a cookie and sprinkle with liqueur.

3° Cover the cookie with cream.

4° Place one serving of cooked whites and cover with some more cream.

5° Remove the round mould carefully and decorate with some mint leaves.



40. ROSQUETES DE CONIL

Ingredientes

- 1 Kg. de azúcar
- 9 Huevos
- 3 Cucharadas de miel
- 2 Barras de canela molida
- Cáscara de limón
- 1 l. aceite de oliva
- 1 Sobre de levadura
- 2 1/4 Kg. de harina

Elaboración

- 1º Se fríe en el aceite la cáscara de limón.
- 2º En un bol aparte se baten las yemas junto con el azúcar, las cucharadas de miel, la canela molida y por último el aceite colado y frío.
- 3º Se le añaden las claras montadas a punto de nieve.
- 4º Se añade la harina mezclada con la levadura.
- 5º Se amasa hasta obtener una masa homogénea.
- 6º Se cogen porciones, se les da forma de rosco y horneamos a 180°C hasta que resulte doraditos y se desquebrajen por la superficie.
- 7º Se sacan del horno y se dejan enfriar.

40. ROSQUETES DE CONIL

Ingredients

- 1 kg. Sugar
- 9 Eggs
- 3 ts. of honey
- 2 Grounded cinnamon sticks
- Lemon peel
- 1 l. Olive oil
- 1 Packet of yeast
- 2 1/4 kg. Flour

Preparation

- 1º Fry the lemon peel in the oil.
- 2º In a separate bowl beat the yolks with the sugar, the ts.s of honey, the grounded cinnamon and lastly the cold and strained oil.
- 3º Add egg whites beaten until foamy.
- 4º Add flour mixed with yeast.
- 5º Knead until a smooth paste is formed.
- 6º Take small pieces and model into donuts, bake at 180- until brown and their surface cracks.
- 7º Remove from oven and let cool.



41. BRAZO DE GITANO RELLENO DE CREMA DE BONIATOS

Ingredientes

Para el bizcocho de soletilla:

- 8 Huevos
- 175 gr. de azúcar
- 125 gr. de harina floja
- 75 gr. de maicena

Para la crema de boniatos:

- 1/2 Kg. de boniatos
- 250 gr. de azúcar
- Rama de una canela

Para el jarabe:

- 1 l. agua
- 400 gr. azúcar
- Cáscara de un limón
- Rama de una canela
- 1 Copa de brandy

Elaboración

Para la elaboración del bizcocho

- 1º Se separan las yemas de las claras.
- 2º Se montan las yemas con 50 gr. de azúcar.
- 3º Se montan las claras a punto de nieve y se le añade el resto del azúcar cuando están casi montadas.
- 4º Se mezclan los dos batidos.
- 5º Se incorpora la harina junto con la maicena tamizada.
- 6º Se escudilla en placas de horno con papel parafinado y se cuecen durante 6 o 7 minutos a 190°C.

Para la crema de boniatos

- 1º Se cuecen los boniatos o se asan.
- 2º Se les quita la piel.
- 3º Se pone en un recipiente junto con el azúcar y la rama de canela.
- 4º Se hierve durante unos minutos y trituramos.

Para el jarabe

- 1º Se mezclan todos los ingredientes y se llevan a ebullición.

Para el montaje

- 1º Se cala el bizcocho con el jarabe.
- 2º Se extiende la crema de boniatos por encima.
- 3º Se enrolla el bizcocho sobre sí mismo, dando lugar al brazo de gitano.
- 4º Cortamos porciones y servimos acompañado de una crema de natilla o salsa de chocolate.

41. “GYPSY’S ARM” CAKE STUFFED WITH SWEET POTATO CREAM

Ingredients

For the biscuit:

- 8 Eggs
- 175 grm. Sugar
- 125 grm. All-purpose flour
- 75 grm. Starch

For the sweet potato cream:

- 1/2 kg. Sweet potatoes
- 250 grm. Sugar
- 1 Cinnamon stick

For the syrup:

- 1 l. Water
- 400 grm. Sugar
- 1 Lemon peel
- 1 Cinnamon stick
- 1 Wine glass of brandy

Preparation

For the biscuit

- 1° Separate yolks from whites.
- 2° Beat yolks with 50 grm. sugar.
- 3° Beat egg whites until foamy and add the rest of the sugar when they are almost thick.
- 4° Join both mixtures.
- 5° Add flour with sieved starch.
- 6° Pour from a pastry bag onto a baking pan covered with wax paper and cook for 6 or 7 minutes at 190-C.

For the sweet potato cream

- 1° Cook or bake sweet potatoes.
- 2° Peel them.
- 3° Place in a bowl with the sugar and the cinnamon stick.
- 4° Boil for some minutes and mash.

For the syrup

- 1° Mix all the ingredients and boil.

For presentation

- 1° Pour the syrup over the biscuit.
- 2° Spread the sweet potato cream.
- 3° Roll the biscuit, forming the gypsy's arm.
- 4° Cut in pieces and serve with custard or chocolate sauce.



42. TUBO DE CHOCOLATE CON ESPUMA DE PIÑA

Ingredientes

- Cobertura de chocolate negra.
- Acetato

Espuma de piña:

- 16 Yemas de huevo
- 400 gr. azúcar
- 1 l. nata montada
- 1 dl. ron blanco
- 100 gr. pulpa de piña

Helado de coco:

- 1 l. leche
- 1 l. nata líquida
- 500 gr. azúcar
- 250 gr. coco rallado
- 3 gr. estabilizante

Elaboración

Elaboración de los cilindros

- 1º Se funde la cobertura de chocolate.
- 2º Se corta trozos de acetato.
- 3º Con ayuda de una brocha se pinta el acetato y se enrolla, formando un cilindro y cerrándolos con celo.
- 4º Se meten en la cámara hasta que se solidifiquen.

Elaboración de la espuma de piña

- 1º Se montan las yemas bien consistentes con el azúcar.
- 2º Se mezcla el batido anterior con el ron blanco y la pulpa de la piña.
- 3º Se monta la nata y mezclamos a lo anterior, con suavidad.
- 4º Con ayuda de una manga pastelera se rellena los cilindros de chocolate.
- 5º Reservamos en la cámara.

Elaboración del helado de coco

- 1º Se mezclan todos los ingredientes, disolviendo bien el azúcar.
- 2º Se pone a helar en la sorbetera.
- 3º Se reserva en el congelador.

Presentación

- 1º En el centro del plato colocamos un cilindro de chocolate, al que se ha desprovisto del acetato.
- 2º Encima del mismo colocamos una quenefa de helado de coco.
- 3º Se puede acompañar de unas natillas y una raya de chocolate fundido, junto con una hoja de menta.

42. CHOCOLATE TUBE WITH PINEAPPLE FOAM

Ingredients

- Black chocolate topping.
- Acetate

Pineapple foam:

- 16 Egg yolks
- 400 grm. Sugar
- 1 l. Whipped cream
- 1 dl. White rum
- 100 grm. Pineapple pulp

Coconut ice cream:

- 1 l. Milk
- 1 l. Liquid cream
- 500 grm. Sugar
- 250 grm. Grated coconut
- 3 grm. Stabilizing agent

Preparation

Cylinder preparation

- 1° Melt chocolate topping.
- 2° Cut acetate in pieces.
- 3° Use a brush to paint the acetate and roll it, forming a cylinder and close carefully.
- 4° Leave in the refrigerator until solid.

Pineapple foam preparation

- 1° Beat the yolks with the sugar until thick.
- 2° Mix the previous mixture with the white rum and the pineapple pulp.
- 3° Whip the cream and softly add to the previous mixture.
- 4° Stuff chocolate cylinders with a pastry bag.
- 5° Set it aside in fridge.

Coconut ice cream preparation

- 1° Mix all the ingredients, dissolving the sugar thoroughly.
- 2° Freeze in the ice-cream maker.
- 3° Save in freezer.

Presentation

- 1° Place a chocolate cylinder in the centre of the plate, having removed the acetate.
- 2° Place one serving of coconut ice cream on top of it.
- 3° It may be served with some custard and a stripe of melted chocolate, and a mint leaf.



43. CREMOSO DE CHOCOLATE Y NUECES CON HELADO DE NARANJA

Ingredientes

Para el bizcocho:

- 16 huevos
- 200 gr. harina
- 600 gr. mantequilla
- 800 gr. cobertura chocolate

Para la mousse de nueces:

- 1 l. leche
- 10 yemas
- 200 gr. azúcar
- 150 gr. nueces
- 35 gr. colas de pescado
- 1 l. nata

Para el helado de naranja:

- 1 l. zumo de naranja
- 400 gr. azúcar
- 1/2 l. agua
- Ralladura de una naranja
- Zumo de 1/2 limón
- 1/2 l. nata
- 100 gr. glucosa

Para el glaseado negro:

- 250 gr. nata
- 50 gr. azúcar
- 50 gr. glucosa
- 250 gr. cobertura
- 50 gr. mantequilla

Elaboración

Para la elaboración del bizcocho

- 1º Se derrite la mantequilla junto con la cobertura.
- 2º Se añaden los huevos uno a uno, fuera del fuego, junto con el azúcar.
- 3º Se añade la harina tamizada.
- 4º Se tira con ayuda de una manga formando planchas de bizcocho.
- 5º Se hornea a 180°C hasta que este cocido.

Para la elaboración de la mousse de nueces:

- 1º Se hierven las nueces en la leche.
- 2º Se mezclan las yemas junto con el azúcar en un bol.
- 3º Se tritura las nueces con la leche.
- 4º Se lo añadimos al batido de las yemas sin dejar de remover.
- 5º Se pone al fuego lento sin dejar de mover hasta que nos espese.
- 6º Añadimos las hojas de gelatina rehidratadas, y disolvemos.
- 7º Se monta la nata con 150 gr. de azúcar y unimos a la crema de nueces atemperada.
- 8º Reservamos.

Para la elaboración del glaseado negro:

- 1º Se calienta la nata junto con el azúcar y la glucosa.
- 2º Se añade la cobertura y la mantequilla hasta que se derrita.
- 3º Reservamos.

Para la elaboración del helado de naranja:

- 1º Se hace un jarabe con los 400gr de azúcar y el 1/2 l de agua.
- 2º Se añade el zumo de naranja, la nata, la glucosa, la ralladura de naranja y el zumo de limón.
- 3º Se hierva todo junto, apartamos y dejamos enfriar.
- 4º Se pone en la sorbetera.

Para el montaje

- 1º Sobre una salsa de naranja se coloca una milhojas de bizcocho y mousse de nueces.
- 2º Se termina con una capa de bizcocho.
- 3º Se añade por encima un poco de glaseado negro.
- 4º Se corona el postre con una quenefa de helado de naranja.
- 5º Se adorna con alguna teja o unas hojas de menta.

43. CHOCOLATE AND NUTS CREAM WITH ORANGE ICE CREAM

Ingredients

For the cake:

- 16 Eggs
- 200 grm. Flour
- 600 grm. Butter
- 800 grm. Chocolate topping

For the nuts mousse:

- 1 l. Milk
- 10 Egg yolks
- 200 grm. Sugar
- 150 grm. Nuts
- 35 grm. Isinglass
- 1 l. Cream

For the orange ice cream:

- 1 l. Orange juice
- 400 grm. Sugar
- 1/2 l. Water
- 1 Orange zest
- Juice from 1/2 lemon
- 1/2 l. Cream
- 100 grm. Glucose

For the black icing:

- 250 grm. Cream
- 50 grm. Sugar
- 50 grm. Glucose
- 250 grm. Topping
- 50 grm. Butter

Preparation

For the cake preparation

- 1° Melt butter with topping.
- 2° Add eggs one by one, away from heat, and the sugar.
- 3° Add sieved flour.
- 4° Use a pastry bag to form layers of cake.
- 5° Bake at 180-C until baked.

For the nut mousse preparation

- 1° Boil nuts with the milk.
- 2° Mix the yolks with the sugar in a bowl.
- 3° Crush the nuts with the milk.
- 4° Add to the yolk mixture, always stirring.
- 5° Stir over low heat until thick.
- 6° Add rehydrated jelly leaves and dissolve.
- 7° Whip cream with 150 grm. sugar and add to the warm nut cream.
- 8° Set it aside.

For the black icing preparation

- 1° Heat the cream with the sugar and the glucose.
- 2° Add topping and butter until melted.
- 3° Set it aside.

For the orange ice cream preparation

- 1° Prepare syrup with 400 grm. sugar and ? l water.
- 2° Add orange juice, cream glucose, orange zest and lemon juice.
- 3° Boil, remove from heat and let cool.
- 4° Place in ice cream maker.

Presentation

- 1° Place a cake and nuts mousse millefeuille over the orange sauce.
- 2° End with a cake layer.
- 3° Pour some black icing on top.
- 4° Crown with a serving of orange ice cream.
- 5° Decorate with a tile or some mint leaves.



44. TOCINO DE CIELO SOBRE BIZCOCHO DE AZAFRAN Y LIGERA CREMA DE QUESO

Ingredientes

Tocino de cielo:

- 25 Yemas
- 5 Huevos
- 1 kg. azúcar
- 1/2 l. agua

Bizcocho de azafrán:

- 250 gr. chocolate blanco
- 250 gr. mantequilla
- 1 gr. azafrán
- 10 huevos
- 325 gr. azúcar
- 180 gr. harina

Crema de queso:

- Queso Philadelphia
- Nata
- Clavo
- Pimienta rosa

Elaboración

Elaboración del tocino de cielo

1º Se baten las yemas junto con los huevos.

2º Se pone a hervir el azúcar junto con el agua, una película de limón, y una rama de canela, hasta que estén a punto de hebra floja.

3º Mezclamos el jarabe con las yemas, sin remover, pasamos por un chino y cocemos en un molde caramelizado al vapor, hasta que este cuajado.

Elaboración del bizcocho de azafrán

1º Se derrite el chocolate con la mantequilla.

2º Se montan los huevos con el azúcar y el azafrán.

3º Se mezcla con el chocolate fundido y se hornea en una bandeja encamisada a 180 gr.

Elaboración de salsa de queso

1º Se hierve la nata con el queso y se aromatiza con un poco de clavo y pimienta rosa.

Presentación

Sobre una lámina de bizcocho de azafrán, colocamos un cuadradito de tocino de cielo. En el fondo del plato colocamos un poco de salsa de queso, a un lado colocamos el bizcocho con el tocino de cielo.

Decoramos con frutos del bosque, menta y salsa de remolacha.

44. TOCINO DE CIELO OVER SAFFRON CAKE AND LIGHT CHEESE CREAM

Ingredients

Tocino de cielo:

- 25 Egg yolks
- 5 Eggs
- 1 kg. Sugar
- 1/2 l. Water

Saffron cake:

- 250 grm. White chocolate
- 250 grm. Butter
- 1 grm. Saffron
- 10 Eggs
- 325 grm. Sugar
- 180 grm. Flour

Cheese cream:

- Philadelphia cheese
- Cream
- Clove
- Pink peppercorn

Preparation

***Tocino de cielo* preparation**

- 1° Beat yolks with the eggs.
- 2° Boil sugar and water, a layer of lemon and a cinnamon stick until nearly thick.
- 3° Mix syrup with the yolks, without stirring, sieve and simmer in a caramel mould until jellied.

Saffron cake preparation

- 1° Melt chocolate and butter.
- 2° Beat eggs with sugar and saffron.
- 3° Mix with melted chocolate and bake on a baking pan, covered with butter and flour, at 180-C.

Cheese sauce preparation

- 1° Boil cream with cheese and lace with some clove and pink peppercorn.

Presentation

Place a piece of *tocino de cielo* over a layer of saffron cake. Cover the dish with some cheese sauce, with the cake with *tocino de cielo* on the side.

Decorate with forest fruit, mint and beetroot sauce.

glosario

glossary

glosario

Acetato: Tiras de este material plástico utilizadas a modo de moldes.

Alcauciles: Alcachofas.

Almadraba: Arte de pesca en forma de laberinto en la que se obtienen generalmente túnidos.

Atemperar: Llevar una preparación a la temperatura idónea para su utilización.

Barilla: Utensilio de cocina para batir y/o montar claras o nata.

Biberón: Utensilio de cocina en el que se introduce líquidos o semilíquidos para salsear al hilo.

Blanqueta: Técnica de cocción para evitar la oxidación, generalmente de verduras.

Bridar: Sujetar con un cordel fino un género (aves, pescados, piezas de carne, etc.) para apretar su carne y que conserven la forma que se les da después del cocinado.

Brunoise: Corte de verdura finamente picada

Cabracho: Pescado que tiene la cola redondeada, muchos pinchos y su color varía del rojo al negro a veces moteado según la clase que sea (hay al menos tres). Las espinas del cabracho son venenosas y no se inactivan hasta cocinarlo, por lo que habrá que tener cuidado al limpiarlo. Pescado semigraso y de agua salada. Dependiendo de la temporada y del tamaño también puede ser pescado blanco.

Calar: Empapar con un líquido generalmente pastelería o bizcochos para darles sabor y jugosidad

Calabacito: También llamado calabacín.

Chino: Utensilio de cocina utilizado para colar y pasar líquidos o cremas.

Confitar: Cocinar un producto en almíbar o grasa a baja temperatura.

Corta pastas: Utensilio de cocina utilizado para cortar con formas, generalmente circulares.

Curry: Especia compuesta por diferentes plantas aromáticas de color generalmente amarillo.

Desgranar: Sacar los granos a verduras de vainas tipo habas o guisantes.

Dornillo: Utensilio parecido al mortero de mayor dimensión, hecho de madera con su palo para elaborar diferentes platos.

Empomar: Poner en la textura de una pomada.

Encamisar: Forrar un molde para facilitar el desmoldado.

Escaldar: Introducir un elemento en un líquido hirviendo por un corto espacio de tiempo.

Escalope: Pequeño filete.

Fritá: Comida típica de la Comarca de la Landa que se caracteriza por la abundancia de tomates, que se elaboraba al final de verano para envasar los últimos tomates de la temporada y así tenerlos hasta la próxima.

Fumet: Fondo de pescado o marisco elaborado con espinas y cabezas, verduras y agua, que se utiliza para arroces, guisos, salsas, etc.

Germen: Brote de leguminosas, cereales o ajo.

Gratinar: Acción de dorar la superficie de un plato en un horno o en salamandra en determinadas preparaciones.

Habichuela: Judías blancas secas.

Jengibre: Planta aromática de la que se utilizan las raíces en forma de rizomas, su sabor nos recuerda al limón con toques picantes.

Juliana: Tipo de corte de verdura en forma de fideos.

Leche de coco: Líquido extraído de exprimir cocos.

Levadura prensada: Levadura de cerveza o levadura de panadero.

Macerar: Poner un género cualquiera en compañía de vinos o licores, hierbas y/o verduras para que tome el sabor de éstos.

Majar: Machacar uno o varios productos en mortero.

Marcar: Poner a la plancha a fuego alto y poco tiempo, un producto.

Matalahúva: Anís en grano.

Mezclón: Diferentes tipos de verduras de hoja para ensaladas entre las que se encuentran lollorosso, achicoria y hoja de roble.

Mortero: Utensilio utilizado para majar compuesto por un cuenco un una maza para machacar.

glosario

Napar: Verter una salsa encima de una elaboración culinaria.

Perifollo: Planta aromática de aspecto parecido al perejil pero su sabor un poco anisado.

Pringá: Diferentes productos cárnicos para elaborar los cocidos de la zona sur de España y que se sirven con éstos.

Quenefa o Quennelle: Presentación de un producto en forma y tamaño de una croqueta, utilizando para ello dos cucharas a modo de molde.

Reducción: Disminución del volumen de una preparación por evaporación, consiguiendo una mayor concentración del sabor y del espesor.

Sal de flor: Conocida también como escamas de sal o sal maldon.

Salamandra: Máquina de cocina utilizada generalmente para gratinar.

Sifón isi: Utensilio de cocina para fabricar espumas mediante la adición a éste de gas en pequeños recambios.

Sorbetera: Máquina de cocina utilizada para la elaboración de helados y sorbetes.

Tachuela: Hígado de los conejos.

Tagarnina: Planta silvestre utilizada en cocina.

Tartar: Elaboración gastronómica que se caracteriza por degustar las viandas en crudo y picadas.

Thermomix: Pequeño electrodoméstico utilizado para cocinar o ayudar a ello.

Turmix: Batidora de brazo eléctrica.

Velouté: Salsa realizada de la misma forma que la bechamel a excepción de cambiar la leche por caldo o fumet.

Zancarrón: Patas traseras de conejos y liebres.

glossary

Acetate: Stripes of plastic material used as moulds.

Almadraba fishing: The art of fishing in the form of a maze, in which tunas are usually caught.

Beans: Dry white kidney beans.

Beater: Cooking utensil used for beating or whipping egg whites or cream.

Blanching: Cooking technique used to prevent oxidation, usually in vegetables.

Brunoise: Chop vegetables in thin slices.

Candy: Cook a product in syrup or grease at low temperature.

Chervil: Aromatic plant, similar to parsley, but with an anise flavour.

Coconut milk: Liquid extracted from squeezing coconuts.

Cook au gratin: The action of cooking the surface of a dish in the oven or stove until brown in certain preparations.

Cover with butter and flour: To cover a mould to ease unmoulding.

Crush: To mash one or more products in a mortar.

Curry: Spice made up of different aromatic plants, usually yellow.

Escalope: Thin slice of meat.

Flower salt: Also known as salt scales or Maldon salt.

Fritá: Typical food from La Janda, distinguished by high amount of tomatoes, prepared at the end of the summer to bottle the last tomatoes of the season and keep them until the next season.

Fumet: A base of fish or seafood made with spikes and heads, vegetables and water, used for rice, stew, sauces, etc.

Germ: Leguminous, cereal or garlic sprout.

Ginger: Aromatic plant in which its roots are used; its flavour reminds us of a hot lemon.

Golden thistle: Wild plant used in cooking.

glossary

Green anise: Anise in grain.

Ice cream maker: Cooking machine used for the preparation of ice creams.

Icing bag: Cooking utensil in which liquids or semi-liquids are introduced for pouring.

Julienne: a way of cutting vegetables in thin threads.

Leg bone: Rear legs of a rabbit or hare.

Macerate: To introduce an element in wine or liqueur, herbs and/or vegetables so that it acquires their flavour.

Mark: To place a product on the grill at a high temperature and for a short time.

Mezclum: Different kinds of green vegetables for salad, such as lollo rosso lettuce, chicory and oak leaf.

Moderate: Allow a preparation to reach its optimum temperature for using it.

Mortar: Utensil used for mashing, made up by a bowl and a hem for mashing.

Paste: To render into a paste.

Pastry cutter: Cooking utensil used for cutting shapes, usually round.

Pour: Soak with liquid, usually pastry or cakes to make them tasteful and juicy.

Pressed yeast: Beer yeast or bakers' yeast.

Pringá: Different meat products used to prepare meals from the South of Spain, and served along with them.

Quenefa or Quennelle: Presentation of a product in the form of a croquette, using two spoons as a mould to make them.

Red scorpionfish: Fish with a round tail, many spikes and changing colour from red to black, sometimes spotted (there are at least three types-). The scorpion fish spikes are poisonous and they are active until cooked, so it is important to be careful when cleaning it. Low-fat fish from seawater. According to the season and the size, this fish can also be white.

Reduction: Decrease in the volume of a preparation by evaporation, obtaining a higher concentration of flavour and thickness.

Remove grains: Remove grains from pouch vegetables like peas or beans.

Scald: To introduce an element in boiling liquid for a short period of time.

Sieve: Cooking utensil used for straining liquid and cream.

Siphon isi: Cooking utensil for making foams by charging gas in small amounts.

Soak: To pour a sauce over a cooked meal.

Stove: Cooker used for cooking au gratin.

Tachuela: Rabbit's liver.

Tartar: Gastronomic preparation featured by tasting raw meats and snacks.

Thermomix: Small appliance used for cooking.

Tie: To hold with a thin thread (poultry, fish, meat pieces, etc.- to press the meat and preserve their form after cooking.

Trough: Utensil similar to a bigger mortar made of wood, with a stick, to prepare different dishes.

Turmix: Electric hand mixer.

Velouté: Sauce made as béchamel, but milk is replaced by broth or fish soup.

Zucchini: Also called courgette.



ARGANTONIO

Financian:



Unión Europea
FEOGA-O



Ministerio de Agricultura
Pesca y Alimentación



JUNTA DE ANDALUCÍA
Consejería de Agricultura y Pesca

Promueven:



ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO
RURAL DEL LITORAL DE LA JANDA



ANDALUCÍA
EMPREENDEDORES RURALES DE ANDALUCÍA

Colabora:



IES LA ATALAYA
Conil

ISBN 84-611-9991-4-6



9 788461 199910