



Guía de recetas antiguas y con miel del Corredor de la Plata





Una comarca por conocer a través de su gastronomía

Toda la zona noroccidental de la provincia de Sevilla, conocida con el nombre de El Corredor de la Plata, destaca por su riqueza paisajística, por su especial flora y fauna autóctonas y por supuesto, por su gastronomía.

Aznalcóllar, Castilblanco de los Arroyos, El Castillo de las Guardas, Gerena, El Garrobo, El Madroño y El Ronquillo albergan sabores propios que, sin lugar a dudas, merece la pena conocer. Y es que descubrir la provincia de Sevilla, significa conocer cada uno de sus municipios, sus recursos turísticos, su naturaleza y obviamente, su gastronomía.

Los rincones de esta comarca desprenden olores placenteros que evocan, muchos de ellos, a épocas pasadas. Olores que se fraguan en las cocinas de los hogares donde siempre hay un secreto para elaborar una receta especial con los productos típicos de la zona. Y en esa línea se ha ideado esta guía.

Esta publicación recoge numerosas recetas elaboradas con los ingredientes propios de la comarca que constituyen, sin lugar a dudas, su seña de identidad. Recetas que han sido elaboradas por su gente a la que nos acercaremos, de alguna forma, a través de esta publicación.

Sin duda, los municipios de Sevilla albergan sabores propios que, con la ayuda de obras como ésta, merece la pena conocer.





Existe una cultura, de pequeños gestos, presente en nuestra cotidianidad que, sin embargo, contribuye, quizá mas que ninguna otra, a formar la esencia e idiosincrasia de los pueblos. La gastronomía, el arte culinario del día a día es una parte fundamental de esa cultura tan evidente, tan nuestra que a veces pasa desapercibida.

Con este recetario vinculado a cada uno de los siete municipios que conforman el Corredor de la Plata, el Grupo de Desarrollo Rural Corredor de la Plata quiere, precisamente, poner en un primer plano toda esa riqueza que durante años nuestras gentes han puesto sobre la mesa.

Este conjunto de recetas de Aznalcóllar, Castilblanco de los Arroyos, El Castillo de las Guardas, El Garrobo, Gerena, El Madroño y El

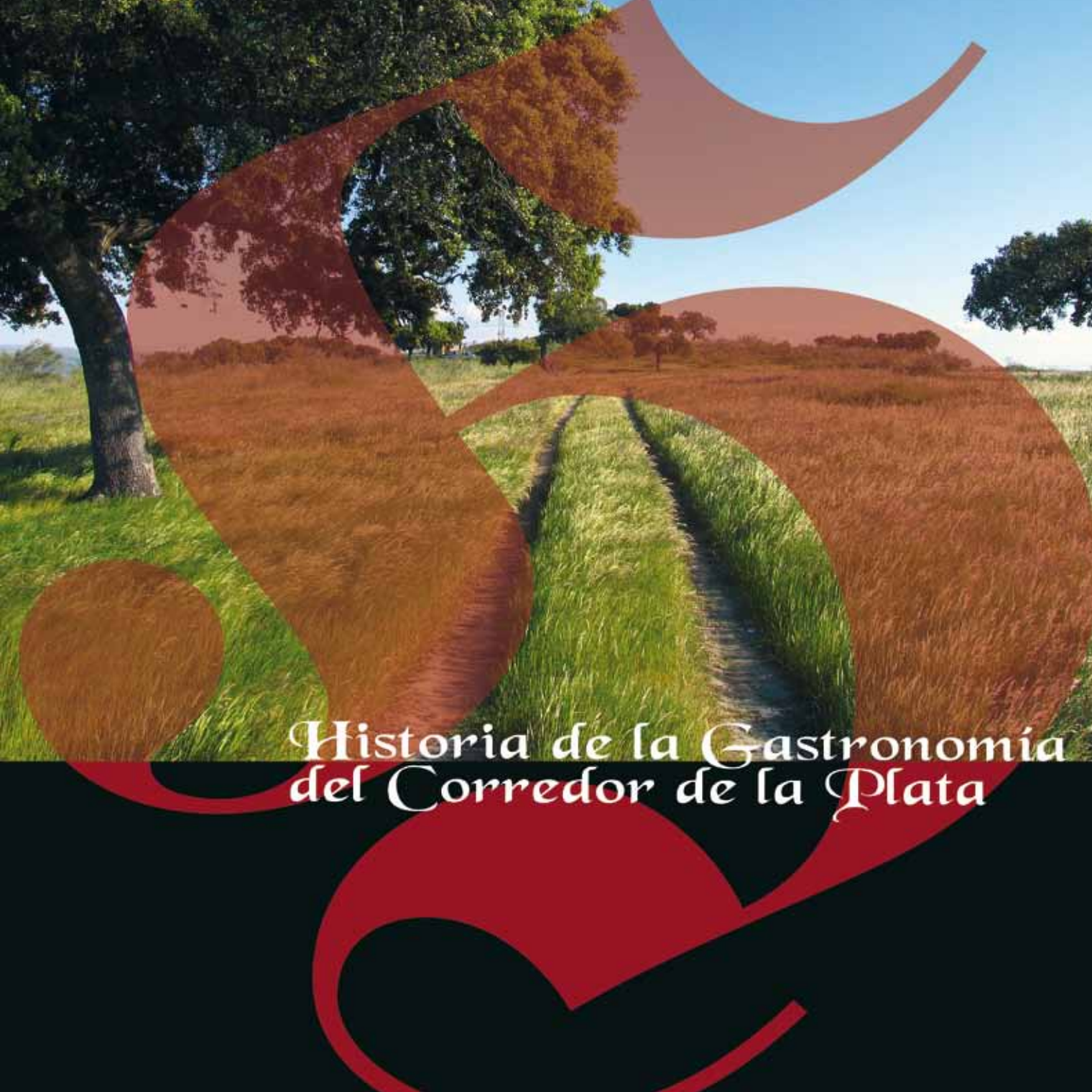
Ronquillo, es también un recorrido histórico por todos estos municipios, pues la publicación editada por el Grupo de Desarrollo Rural Corredor de la Plata no es sólo un mero libro de cocina. El lector podrá conocer los utensilios y las historias ligadas a cada una de las recetas, para que en el momento de su degustación quede envuelto por los sabores, aromas y ambientes de otras épocas. Para que cada bocado sea una forma más de acercarnos a esta comarca, de entenderla y de apreciarla.

*Jacinto Pereira Espada
Presidente del Grupo de Desarrollo Rural
Corredor de la Plata*

Índice

Prólogo	5	Sopa de tomate	37
Editorial	7	Sopeao	38
Historia de la Gastronomía del Corredor de la Plata		Torta de chicharrones	39
Mapa	9	Venteras	40
Pueblos	10	Recetas antiguas	
Aznalcóllar	13	Arroz con gallipierno	41
Castilblanco de los Arroyos	14	Cocido de coles	42
El Castillo de las Guardas	15	Coliflor esparragá	43
El Garrobo	16	Cordero en salsa oscura	44
El Madroño	17	Gandíngas	45
El Ronquillo	18	Manitas de cerdo en salsa	46
Gerena	19	Salmorejo con conejo	47
	20	Sopa de picadillo	48
		Calostros	49
		Polea canas	49
		Roscós	50
		Tortas de manteca	50
Recetas	21		
Recetas de Gañanes		Cocinando con Miel	51
Ajo de matanza	22	Pollo con miel y frutos secos	52
Ajo molinero	23	Pastel con nueces y miel	52
Alboronía	24	Berenjenas con miel	53
Caldereta de jabato	25	Chuletas de cordero a la miel	53
Cebollitas guisadas	26	Torrijas	54
Cocido	27	Pestiños	54
Conejo de habas	28	Hojuelas	55
Gurumelos	29	Gañotes	55
Menudo con patatas	30	Rosas con miel	56
Migas	31	Piñonate	56
Papocha	32		
Papas en paseo	33	Utensilios	57
Potaje de gañanes	34		
Ropavieja	35	Créditos edición y depósito legal	58
Sopa de ajo	36		





Historia de la Gastronomía del Corredor de la Plata



Historia de la Gastronomía del Corredor de la Plata



E

En la prehistoria, al oeste y norte de la comarca, existían grandes masas boscosas y agua fluvial de gran pureza, lo que propiciaba buena caza, leña y frutos silvestres.

El desarrollo de actividades cinegéticas en la comarca puede relacionarse con grandes extensiones de terreno con arroyos y cursos de agua.

Con la llegada de los romanos, las actuales fincas que rodean las villas, eran zona de recreo y explotación agraria. La población estaba formada por reos y pastores, estos últimos vivían en chabolas. Los reos se dedicaban a sus labores de ganadería, agricultura y forestación y más tarde evolucionarían y se dedicarían a la miel.

La producción oleícola llegó con las invasiones bárbaras convirtiéndose en el bien máspreciado, ya que la

zona suroeste del corredor estaba sombreado de olivos.

Durante la época islámica se construyeron una gran cantidad de molinos para el trigo y el aceite. La caza, la miel y el ganado seguía siendo en el siglo XV la riqueza gastronómica de la zona.

La ganadería, concretamente la cabra y el cerdo, han dado una gran riqueza a la gastronomía de la zona. La cabra por la obtención del queso y la leche y la aportación del cerdo a la gastronomía, han hecho que muchas familias subsistan por el gran aprovechamiento que de este animal se puede hacer. El jamón, el lomo, chorizos, salchichones, solomillos, y resto de carne y huesos son productos básicos en la alimentación de la zona.

Historia de la Gastronomía del Corredor de la Plata

Entre los meses de diciembre y enero, con la llegada del frío, el olor a chimenea inunda los pueblos del corredor, y se oye al cerdo cuando su vida llega al fin, la matanza.

El cocido hecho lentamente al fuego de la candela es la comida típica en estos días de trabajo intenso donde, mujeres y hombres se reparten las tareas unidos a un animal que alimentará su año. Es muy típico de estas localidades el preparar la "olla de la matanza" una forma de conservación de la carne extraída del cerdo, que luego se utilizará todo el año para hacer más llevaderos los jornales en el campo. Chorizos, morcillas y lomos aderezados y fritos se conservan en una olla de barro, cubiertos con el aceite con el que se han cocinado.

El turismo de pesca y caza tanto menor, conejos y perdices, como mayor, venados y jabalíes hacen de nuestra zona un atractivo turístico para los amantes de la naturaleza y el deporte al aire libre. Como consecuencia a esta riqueza en caza, se le une una rica y variada gastronomía aderezada con especias y guisadas en caldereta, salsas, al ajillo o con arroz.

La apicultura es otra de las riquezas de la comarca del Corredor de la Plata. Grandes extensiones, buen polen y grandes profesionales hacen de éste el modo de vida de muchos habitantes de la zona. Con un total de 150 explotaciones, 397 asentamientos avícolas, unas 35.000 colmenas y gracias al trabajo de organización del GDR Corredor de la Plata, se ha



logrado dimensionar a la comarca como uno de los primeros de España con proyección internacional. Esto se ha conseguido por la organización de los criadores de abejas en cooperativas, la aglutinación de los productores de la comarca y la instalación de envasadoras para dar un producto final de calidad.

La harina y la miel son dos de los productos de alta calidad sobre los que pivotan gran número de recetas de postres y repostería. En Castilblanco de los Arroyos, la Cooperativa de miel, Sierra Andaluza ha obtenido por parte de la Junta de Andalucía el sello de Parque Natural. Los pestiños o también conocidos como gañotes, dependiendo de la localidad en la que nos encontremos, es un plato típico de la comarca que hace uso de

estos elementos tan valiosos en la economía de la zona.

Los guisos en general son platos muy frecuentes en la gastronomía de nuestros pueblos. En época de Cuaresma y Semana Santa los garbanzos con bacalao y espinacas o las castañas guisadas son el plato estrella de los viernes.

Las setas como los gurumelos, son un plato autóctono por excelencia, de un sabor intenso y exquisito que da múltiples posibilidades en nuestros fogones.

Agricultura ecológica y sin aditivos es la máxima de los agricultores de la zona, lo que da unos productos de la huerta sabrosos y naturales para el aderezo de carnes, ensaladas y gazpachos sobre todo en las épocas estivales.

Gracias a la riqueza medioambiental de la comarca, se ha abierto una nueva alternativa económica para los municipios, la rehabilitación y acondicionamiento de cortijos y fincas, ya sean ganaderas o agrícolas, complejos turísticos, actividades deportivas, rutas de naturaleza. En definitiva, turismo rural y gastronómico.





pueblos

Aznalcóllar

HISTORIA

Aznalcóllar siempre fue conocida por sus minas de pirita, explotadas desde tiempos antiguos por los romanos. La historia de la localidad se remonta a la cultura celta y romana, aunque es de la época árabe de donde proviene su actual nombre (Hanz-Al-Kollar), que significa "recinto amurallado". Según los historiadores, Aznalcóllar fue conquistada por los cristianos en el año 1247, aunque no existen documentos que acrediten este dato.

LUGARES DE INTERÉS

- **Iglesia Nuestra Señora de Consolación**, la Iglesia, de 1783, consta de nave central con capillas laterales formando una planta de Cruz latina.

- **Zawiya**, Capilla del cementerio.

- **Capilla de la Cruz de Arriba**, inaugurada en 1899 por el cardenal Spínola. Su estructura consta de una sola nave rectangular. La fachada muestra la Santa Cruz y la Virgen del Rosario.

- **Capilla de la Cruz de Abajo**, de planta rectangular, en su interior se puede admirar el retablo de Santa Elena, cuya imagen data del s. XVIII.

- **El Molino de Viento**, situado en lo mas alto del pueblo, también es llamado 'Torre de Viento'. Las aspas eran 4, de piel o tela. Desde 1970 es propiedad particular.



Situado a tan sólo 36 km de Sevilla capital, Aznalcóllar es un municipio que linda con la Sierra Norte de Sevilla. En la actualidad, esta localidad cuenta con 6.094 habitantes.



CALENDARIO FIESTAS

Feria y Fiestas Patronales
Fiesta de la Santa Cruz de Arriba
Fiesta de la Cruz de Abajo
Quema de los Judas
Concurso de migas

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 954133015
www.aznalcollar.es

Castilblanco de los Arroyos

HISTORIA

Esta población tiene su origen en un campamento romano, reutilizado con posterioridad por los visigodos y por los árabes, que la denominan Castriello. Tras su conquista por las tropas de Fernando III el Santo a mediados del siglo XIII, pasa a denominarse "Castriel Blanco". El apellido "de los Arroyos" es más reciente (1916) y se adjunta para ratificar la pertenencia a este término de los terrenos colindantes a Siete Arroyos, entre otras zonas. El asentamiento surge como apeadero de sierra en el camino real que conducía desde Sevilla a Almadén de la Plata.

LUGARES DE INTERÉS

- **Iglesia del Divino Salvador**, de estilo mudéjar, su retablo mayor es del S.XVII.
- **Ermita de San Benito**, situada a 12 km del pueblo y lugar de peregrinación de devotos el último domingo de agosto, aunque la devoción al Santo se refleja en el gran número de visitas que recibe durante todo el año.
- **Ermita de Escardiel**, compuesta por dos naves, posee la orientación tradicional y presenta casquete semiesférico en el presbiterio. Se encuentra a unos cinco kms. del casco urbano. La romería se celebra el segundo domingo de septiembre.
- **Casa de la Sierra**, como museo etnológico.
- **Monumento a Cervantes**, como homenaje al escritor español por

El municipio de Castilblanco de los Arroyos se localiza en el cuadrante noroccidental de la provincia de Sevilla, a 34 kms. de la capital, en las primeras estribaciones de la Sierra Norte. El núcleo urbano se asienta entre dos montículos, situados al noreste y al suroeste, formando parte de la Sierra de El Pedroso y compuesto por 4.986 habitantes.

su referencia a Castilblanco de los Arroyos en su obra "Las Dos Doncellas".

FIESTAS

Fiesta Ntra. Sra. de Gracia
Romería San Benito
Romería de la Virgen de Escardiel
Fiesta de las Candelarias

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 955734811
www.castilblancodelosarroyos.es



Situada en un punto elevado de la Sierra de Aracena, a 349 metros de altura y a 57 kms. de Sevilla capital. Su población asciende a 1627 habitantes, que se distribuyen entre catorce entidades de población, trece aldeas más la villa de El Castillo. Estas aldeas son: La Alcornocosa, Archidona, Arroyo de la Plata, la Aulaga, las Cañadillas, el Cañuelo, las Cortecillas, Minas del Castillo de las Guardas, el Peralejo, Peroamigo y Valdeflores.

El Castillo de las Guardas

HISTORIA

Desde tiempos remotos se explotaron las riquezas minerales, como parece que sucedió con los tartessos en su búsqueda de cobre y plomo.

En tiempos de los árabes, lo que hoy es El Castillo de las Guardas sobresalía como núcleo habitado y emplazamiento estratégico; en el pueblo había una mezquita, cementerio y otras instalaciones islámicas que revelan su prestigio. En 1.247, la conquista Fernando III.

LUGARES DE INTERÉS

- **Restos de la Muralla del Castillo** ("Torreón"), situada en la zona más alta del núcleo urbano, construida, según algunos, durante

la dominación musulmana, y, según otros, es de origen cristiano.

- **Plaza de toros**, realizada en piedra, data del siglo XIX. Situada en la calle Toro, junto al Cuartel de la Guardia Civil.

- **Fuente abrevadero**, situada en la calle Román García. Fuente con pila circular

realizada en piedra, junto a la cual se extiende un abrevadero.

- **Iglesia Parroquial de San Juan Bautista**. La primitiva iglesia, probablemente mudéjar, posee elementos del periodo renacentista avanzado aunque los sucesos previos a la guerra civil, causaron pérdidas importantes

- **Dólmenes**, en estado de deterioro. Situados en la zona de Las Cañadillas

y en la carretera que conduce a Aznalcóllar. Llama la atención, por su tamaño, el llamado "La Sepultura del Moro".

- **Megalito**. situado en la Dehesa de Abajo. Túmulos funerarios consistentes en piedras dispuestas verticalmente y alineadas en un área circular y muchas veces rectangular, con una sola entrada abierta a un corredor y cubiertas por grandes losas y tierra apisonada.

FIESTAS

Feria

Fiesta San Antonio Padua

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 954130501

www.elcastillodelasguardas.es

El Garrobo

HISTORIA

Se tiene constancia de que los visigodos pueden ser el origen del asentamiento moderno en la zona. Un detalle a destacar es la reconstrucción que tuvo que realizar el pueblo para paliar el incendio provocado por los franceses en 1810.

LUGARES DE INTERÉS

- **Iglesia Parroquial de la Inmaculada Concepción** (siglo XV), que acoge la imagen de la patrona del municipio, la Virgen de la Estrella.

- **Fuente Abades**, fuente situada a las afueras del pueblo, concretamente en la finca "Garranchosa" y donde podemos recoger agua de gran calidad que emana directamente de los manantiales de la localidad.

- **Los cerros y el paisaje de los Zapateros** son dos de las estampas más bellas del pueblo.

- **Su entorno natural** es un marco excepcional para la práctica de deportes al aire libre. La antigua vía pecuaria, sirve de ruta para el senderismo o para los paseos en bicicleta.

FIESTAS

Feria y Fiestas Patronales en honor a la Virgen de la Estrella

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 954130001
www.elgarrobo.es

El Garrobo se sitúa a 40 km de Sevilla, en la Sierra de Zapateros, y se accede a través de la A-66, dirección Mérida. En la actualidad, cuenta con 793 habitantes.



El Madroño

HISTORIA

La presencia humana en estas tierras se remonta a tiempos prehistóricos. Desde muy antiguo, el hombre ha explotado las riquezas minerales de la región, caso de los tartessos, los fenicios y los romanos. El Madroño alcanza categoría de Villa en 1.921 y hasta entonces, pertenecía al municipio de El Castillo de las Guardas.

LUGARES DE INTERÉS

Los paisajes de Sierra Morena y sus edificaciones de interés histórico artístico atraen a los visitantes a esta localidad, donde destacan:

- **Iglesia de San Blas** (siglos XVI-XVIII), es la sede parroquial del municipio, consta de una nave

rectangular con cuatro arcos transversales de medio punto y cubierta a dos aguas.

- **Capilla de la Cruz**, edificio de planta cuadrada, con una importante colección de relicarios de plata de los siglos XVII y XVIII.

FIESTAS

Fiesta de San Blas
Fiestas de la Cruz de Arriba
Fiestas de la Cruz de Abajo
Día de la Villa
Romería Cruz Juan Antón
Cruces del Álamo
Cruz de Villagordo
Potaje del Álamo
Belén Viviente

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 954137003
www.elmadrono.es

El municipio de El Madroño se sitúa a 67 kms de Sevilla y cuenta con 361 habitantes. Su nombre se debe a la gran cantidad de madroños que inundaban el lugar cuando se inició el núcleo urbano. Su clima es el más húmedo de la provincia.

El Ronquillo

HISTORIA

Puede tener su origen en el siglo XIV, como aldea de labradores, que ocuparían el entorno inmediato de las dos ventas de "El Ronco", pudiendo ser repoblada en el siglo XV. La localidad pertenece al término de Santa Olalla hasta principios del siglo XIX, en que se alcanza el título de Villa. El nombre actual es el diminutivo del apodo del propietario de las dos ventas.

LUGARES DE INTERÉS

- **Parroquia del Divino Salvador**, construida durante el reinado de Felipe II, s.XVII. Posee planta de cruz latina. En su interior se venera la imagen titular flanqueada por San Antonio de Padua y San José con el Niño.

- **La Ermita de Ntra. Sra. de Gracia**, ubicada entre pinos centenarios. En su interior se conserva una imagen del S. XVI que mide apenas 22 cm.

- **Antigua Venta El Ronco**, donde se sitúa el origen del municipio.

- **Plaza de la Constitución**, allí se encuentra una fuente que conmemora a José Diego Fernández Rufo, alcalde acusado de abatir a un correo francés que cabalgaba hacia Sevilla con documentos secretos de la invasión francesa a Extremadura y por lo que fue ajusticiado en 1811.

FIESTAS

Fiestas Patronales
Fiesta de San Blas
Día de la Candelaria
Carnavales

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 954131009
www.elronquillo.es

El Ronquillo se encuentra situado en las estribaciones de Sierra Morena, en un área montañosa, a 43 Km. de la capital andaluza. Cualquier paraje de este municipio puede ser considerado ideal para pasar unos días lejos del asfalto y la contaminación.

El Ronquillo

Gerena

HISTORIA

En los inicios de la época imperial, la localidad cobra cierta importancia, ya que sus canteras suministran los materiales con los que se construye Itálica. Los romanos construyen en el cerro una fortificación para defender la vía natural de comunicación con la Sierra que es el cauce del Guadiamar. Los árabes la denominan Ierenna, siendo conquistada en 1247 por las tropas castellanas. Los musulmanes conservan el espacio intramuros y restauran las murallas. En 1253, el repartimiento de Sevilla deja la población en manos del concejo hispalense. Pero el verdadero desarrollo urbano se produce en la primera mitad del siglo XX. La explotación de las canteras del municipio provoca un aumento demográfico y un crecimiento de la trama urbana.

LUGARES DE INTERÉS

- **Iglesia Parroquial de la Inmaculada Concepción**, compuesta por tres naves. Su acentuado estilo mudéjar se advierte en varias ventanas que se abren en los muros y en sus dos portadas laterales de

piedra de estilo gótico-mudéjar. La preside la Inmaculada, imagen de la segunda mitad del S. XVIII.

- **Ermita de la Encarnación**, sede de la Virgen de la Encarnación que, según cuenta la leyenda, fue descubierta por un caballista entre las rocas del barranco del arroyo de los molinos en época medieval.

- **Iglesia de San Benito**, iglesia que data del S. XVI. Antiguo hospital de la sangre.

- **Capilla de Nuestra Señora de la Soledad**, construcción de estilo mudéjar cuyo interior dispone de un retablo del S. XVIII.

- **Fuente de los Caños**, sobre la base de antiguas termas romanas, se

construyó una fuente en 1610 usada durante siglos para el consumo de la población.

- **Trazas de la Basílica Paleocristiana**, restos de dicha edificación del S. V, el templo más antiguo que se conoce en Andalucía.

- **Restos de muralla**, son los restos de la muralla romana, que empezaron a perder su funcionalidad tras la Reconquista.

FIESTAS

Feria y Fiestas de la Encarnación

CONTACTO

Tlfno. Ayuntamiento: 955782002
www.gerena.es



Gerena

Con una superficie total de 12.788,96 Has., Gerena se sitúa en el cuadrante noroccidental de la provincia de Sevilla, a 23 kms. de la capital.

Recetas

Gañanes
Antiguas



Ajo de matanza

INGREDIENTES

- Pan de pueblo
- Ajo
- Carne fresca de cerdo (costilla, carne) y asadura
- Ajos machacados
- Comino
- Orégano
- Laurel
- Pimienta negra
- Pimienta colorá
- Vino
- Agua

ELABORACIÓN

En un perol se fríen los dientes de ajo con la carne fresca del cerdo y la asadura. Cuando todo esté frito, se saca del perol. En la pringue que queda, se le añade ajo machacado, comino, orégano, laurel, pimienta negra y pimienta "colorá". Se le da un par de vueltas con la paleta para que la pimienta "colorá" no se requeme. Posteriormente, se le echa un vaso de vino y agua. Todo esto se deja hervir unos 15 minutos.

En un lebrillo se trocea el pan y se vierte el caldo que, anteriormente, se había preparado (la cantidad que admita el pan), se deja que esponje el pan unos cinco minutos y se acompaña con la carne anteriormente frita.

Ajo molinero



INGREDIENTES

- Patatas
- Cebolla
- Ramillete de perejil
- Hoja de laurel
- Tomate
- Ajo
- Pimiento rojo
- Bacalao desalado
- Aceite de oliva
- Comino
- 1 trozo grande de migajones

ELABORACIÓN

En una cazuela se ponen las patatas cortadas a dados junto con los ajos, el tomate, el pimiento, el perejil, el laurel y el bacalao. Cubrimos con agua y se hierve hasta que la patata esté tierna. Seguidamente, se le añade el pan para que absorba bien la salsa. Retiramos el tomate, el laurel, los ajos y el pan para majarlos junto con el comino. Luego lo vamos a verter sobre el preparado y lo calentamos todo hasta que hierva.

Se sirve el guiso en una cazuela de barro, acompañado de trozos de pan.

Alboronía



INGREDIENTES

- Cebolla
- Pimiento
- Ajo
- Garbanzos de la sobra de un potaje
- Calabaza
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

Hervir la calabaza hasta que se enterezca. Al mismo tiempo, se elabora un sofrito con cebolla, tomate, ajo y pimiento y cuando esté listo, se añade la calabaza. Posteriormente, se añaden los garbanzos y sal al gusto.

Caldereta de jabato

INGREDIENTES

- Carne de jabato
- Ajo
- Cebolla
- Pimientos
- Guindilla
- Vinagre
- Sal
- Tomillo
- Laurel
- Patatas
- Agua

ELABORACIÓN

Se hace un refrito con los ajos, la cebolla, los pimientos, la guindilla, el tomillo y el laurel. Posteriormente, se rehoga la carne. Se le añade un buen chorro de vinagre, la sal y el agua y se deja cocer. Cuando la carne esté a medio hacer, se le echa las patatas y esperamos a que todo esté tierno.

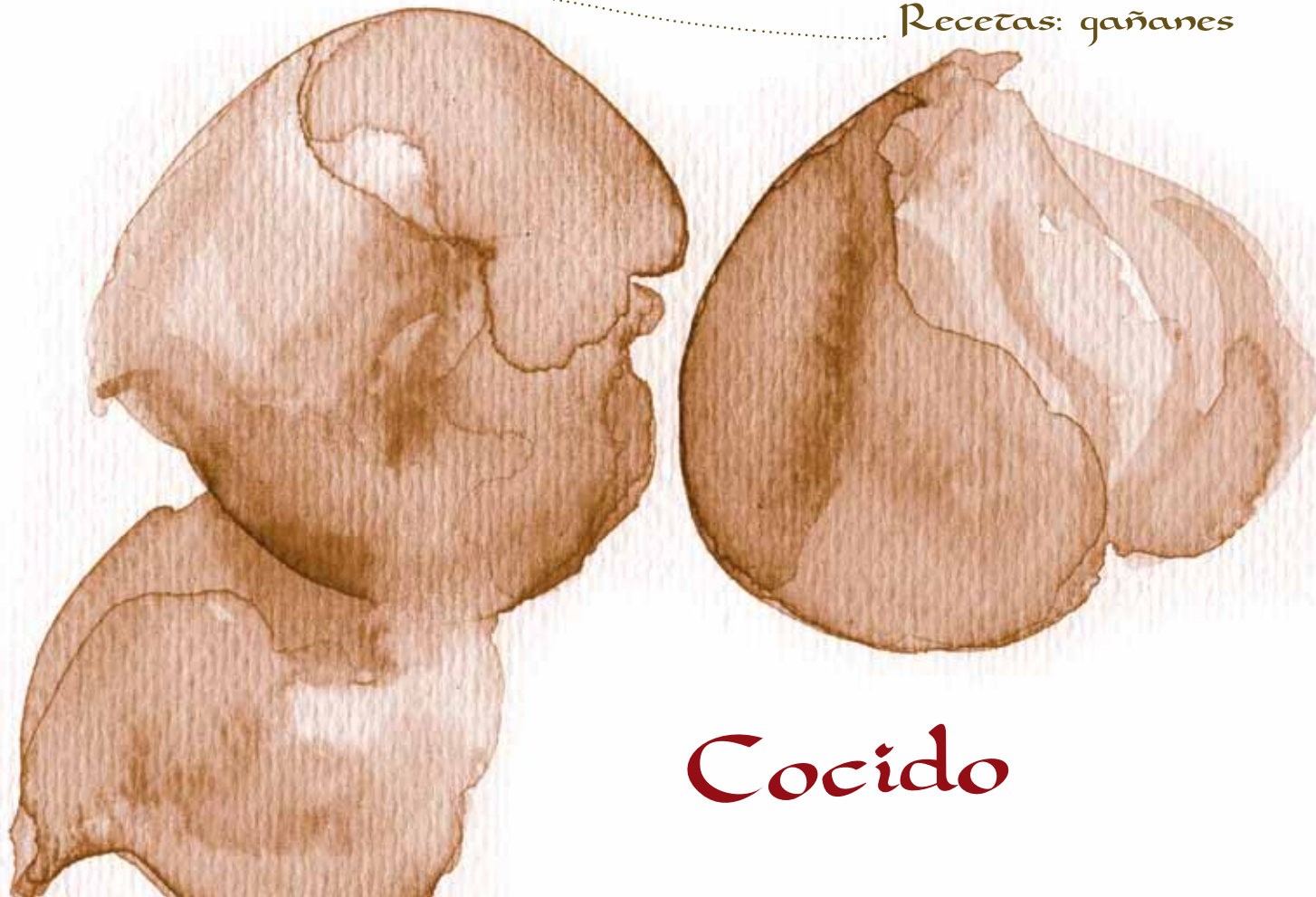
Cebollitas quisadas

INGREDIENTES

- Cebollitas nuevas
- Tomate troceado
- Pimiento molido
- Sal
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Agua
- Harina tostada

ELABORACIÓN

En una sartén, se fríen las cebollitas y el tomate troceado. Posteriormente, se añade el pimiento molido y la sal. Este sofrito se rehoga con agua y vino blanco y al hervir, añadir la harina tostada.



Cocido

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Alubias
- Carne de cerdo
- Tocino
- Morcilla
- Chorizo
- Patatas troceadas
- Calabaza
- Judías verdes
- Pimentón molido
- Sal

ELABORACIÓN

Los garbanzos se ponen en remojo el día anterior. Se echa todo en la olla, se llena de agua hasta cubrir los ingredientes y cuando comience a hervir, se deja hasta pasado unos 25 minutos.



Conejo de habas

INGREDIENTES

- Habas
- Pan
- Ajo
- Cebolla
- Comino
- Pimentón
- Huevo

ELABORACIÓN

Se fríe el pan con ajos y cebolla. Seguidamente, se maja todo y se le añade comino. Posteriormente, se rehogan las habas con pimentón.



Gurumelos

INGREDIENTES

- Gurumelos
- Aceite de oliva
- Ajo
- Vino Blanco
- Sal
- Agua

ELABORACIÓN

Se pelan los gurumelos en pequeños trocitos y se echan en un recipiente con bastante agua para enjuagarlos y quitarles la arena que tengan. Después se pelan y se trocean muchos dientes de ajo. En una olla, se echa el aceite de oliva y se deja calentar. Una vez calentado el aceite, se echan los dientes de ajos troceados y se fríen. Cuando los ajos estén fritos, se añaden los gurumelos y se remueven. A continuación, se echa un poco de vino blanco y sal. Este plato puede ir acompañado de tomate frito, arroz o huevo frito.

Menudo con patatas

INGREDIENTES

- Menudo
- Manitas de cerdo
- Cebolla
- Pimiento verde y pimiento rojo
- Ajo
- Pimiento molido
- Laurel
- Sal
- Pimienta molida
- Patatas
- Comino
- Vino blanco
- Chorizo normal y picante
- Tomates
- Guindillas
- Aceite de oliva
- Vinagre

ELABORACIÓN

Se limpia muy bien el menudo con agua, vinagre y sal. Se vierte en una olla y se echan todos los ingredientes en crudo menos las patatas. Se mantiene en el fuego 1 hora y media. Se abre la olla y se añaden las patatas. Se pone de nuevo al fuego durante 20 minutos para que las patatas se pongan tiernas.

Migas



ELABORACIÓN

Se corta todo el pan en rebanadas finas, se pone en una fuente honda y se le echa un poco de agua templada con sal. El agua se va echando poco a poco por encima del pan, de manera que se vaya remojando sin que empape. Seguidamente, reposar durante 10 minutos cubierto con un paño.

Se corta la panceta en filetes.

Por otro lado, se pone una sartén honda al fuego con aceite. Echar los ajos con la cáscara y retirarlos cuando estén dorados. Agregar la panceta, removerla y retirarla cuando esté frita. Seguidamente, echar el pan y continuar removiendo con la paleta, cortando y moviendo constantemente para evitar que las migas se peguen y para conseguir que queden sueltas. Poco antes de apartar las migas, se le agregan los ajos cuando el pan tenga forma de migas, sueltas y doradas, se aparta la sartén del fuego y están listas para servir junto a la panceta que anteriormente se frió.

INGREDIENTES

- Pan de pueblo
- Ajo
- Panceta
- Aceite de oliva
- Sal



Dapocha

ELABORACIÓN

Cortar el pan en rebanadas y echarle aceite de oliva y pan por encima. Seguidamente, acompañar con cebollas nuevas y/o aceitunas.

INGREDIENTES

- Agua
- Vinagre
- Sal
- Pan
- Aceite de oliva

Papas en paseo



INGREDIENTES

- Vino
- Cebolla
- Ajos
- Laurel
- Azafrán
- Patatas

ELABORACIÓN

Se fríen los ajos, la cebolla y el laurel con un poco de vino. Una vez elaborado el refrito, se hierven las patatas hasta que estén blandas. Trocear las patatas, mezclar con el refrito y añadir un poco de azafrán.



Dotaje de gañanes

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Aceite virgen extra
- Ajos
- Cebolla
- Laurel
- Sal
- Pimiento molido
- Dientes de ajo machacados
- Comino
- Cilantro

ELABORACIÓN

Los garbanzos se echan en remojo la noche anterior. Se pone agua a calentar en una olla y cuando esté templado, se echan los garbanzos. Seguidamente se añade el aceite, la cabeza de ajos, la cebolla, las hojas de laurel y pimiento molido. Todo esto se tiene durante una hora en el fuego. Transcurrido este tiempo, se destapa la olla y se majan los dientes de ajo junto con el comino y el cilantro. Por último, se le echa la sal y se deja un rato que hierva.

Ropavieja

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Carne de vaca
- Carne de pollo
- Patatas
- Ajo
- Pimiento
- Cebolla
- Tomate
- Vino blanco
- Agua o caldo
- Pimentón
- Pimienta
- Tomillo
- Laurel
- Clavos
- Sal
- Aceite

ELABORACIÓN

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior. Al día siguiente, se echan en una olla con la carne, sal y agua. Una vez guisado, se escurre todo y se desmenuza la carne. Luego se fríen la carne y los garbanzos hasta que queden crujientes y se reserva. Se hace una fritura aparte con el aceite, la cebolla, el pimiento, el tomate pelado y los ajos, todo picado previamente y se le añade la pimienta y los clavos. Una vez hecha la fritura, añadimos el pimentón, el vino, el tomillo, el laurel y una tacita de caldo. Posteriormente se añade la carne y los garbanzos y se deja unos minutos al fuego. Por último, se fríen las patatas en dados y se mezcla todo. A este plato también se le puede poner verduras como zanahorias o habichuelas.

Para la elaboración de este plato, se suele utilizar los garbanzos y la carne sobrante del cocido.

Sopa de ajo

INGREDIENTES

- Pan
- Agua
- Ajo
- Sal
- Aceite

ELABORACIÓN

Se fríen los ajos y posteriormente, se le echa agua y sal junto al pan cortado en rebanadas pequeñas.

Si se prefiere, se le puede cuajar un huevo o hacerle un revuelto.



INGREDIENTES

- Tomate
- Cebolla
- Pimiento
- Pan
- Agua, aceite y sal

ELABORACIÓN

Se hace un refrito con la cebolla y el pimiento. Cuando esté todo tierno, añadimos el tomate y a los diez minutos, también el pan con un poco de agua y sal; lo majamos todo muy bien con la espumadera y cuando empiece a hervir, lo apartamos.

Sopeao

INGREDIENTES

- Ajo
- Pepino
- Tomates gordos, maduros y rojos
- Pimiento
- Hierbabuena
- Huevos
- Sal
- Aceite
- Vinagre
- Lechuga
- Cebolla

ELABORACIÓN

Se trituran todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Seguidamente, se pone una fuente honda con agua y se remueve constantemente. Posteriormente, se añaden pellizcos del pan del día anterior y se dejan remojar. Luego, se añade la lechuga, la cebolla y el huevo picaditos y un chorrito de aceite de oliva.

Torta de chicharrones

INGREDIENTES

- Harina
- Chicharrones al gusto
- Manteca de cerdo
- Azúcar
- Agua

ELABORACIÓN

Con la harina se hace una masa como la del pan, añadiendo el agua necesaria y la manteca. Cuando esta masa esté trabajada, añadir los chicharrones desmenuzados y le damos forma de torta aplastada. Meter al horno a 180° grados y la retiramos cuando esté bien dorada. Espolvoreamos el azúcar por encima y dejar enfriar.

Venteras



INGREDIENTES

- Espárragos verdes
- Carne de cerdo
- Tocino o panceta
- Chorizo fresco (herradura)
- Patatas
- Aceite de oliva
- Ajos
- Huevos

ELABORACIÓN

Se fríen las patatas junto al tocino o panceta. Posteriormente, se fríe la carne y se le echa los espárragos cortados en trozos pequeños, manteniéndoles en el fuego un momento. Se remueven constantemente y se le echa el agua hasta conseguir que la carne esté tierna. Seguidamente se le vuelve a echar más agua como medio litro y se hierva y cuando esté hirviendo, se le echan todos los ingredientes. Mientras el agua se calienta, se majan 3 ajos crudos y una miga de pan mojado y cuando esté listo, se deja en el perol durante 15 minutos.

Se le puede echar, si se quiere, dos huevos batidos o cuajados.

Arroz con gallipierro

INGREDIENTES

- Arroz
- Cebolla
- Ajo
- Tomate
- Calabacín
- Berenjena
- Setas
- Azafrán
- Sal
- Aceite
- Agua o caldo de verduras

ELABORACIÓN

Poner en un recipiente a pochar la cebolla con poca sal. A continuación, añadir los ajos, el calabacín y la berenjena. Al sofrito añadimos el tomate y por último las setas. Cuando las setas estén tiernas y la verdura pochada, añadimos el arroz y rehogamos para que se impregnen los sabores. Añadimos el doble de agua o caldo, el azafrán y en veinte minutos podremos disfrutar de un arroz con gallipierro bajo en calorías.

Cocido de coles

INGREDIENTES

- Tocino
- Carne
- Morcilla
- Garbanzos
- Pimentón
- Coles

ELABORACIÓN

Los garbanzos se ponen en remojo el día anterior. Echar todos los ingredientes, los garbanzos, el tocino, la carne, la morcilla en una olla con agua y cocer durante una hora, cuando esté listo, se le pica la col y se le echa pimentón.

Coliflor esparragá

INGREDIENTES

- Coliflor
- Pimentón
- Sal
- Ajos
- Comino
- Limón

ELABORACIÓN

Se cuece la coliflor con sal hasta que esté tierna, luego se escurre muy bien. En aceite, se fríen los ajos junto con la coliflor, majando previamente comino. Seguidamente, se rehoga todo con pimentón teniendo en cuenta que éste no se pase. Al final, se le echa limón.

Cordero en salsa oscura

INGREDIENTES

- Tocino
- Cordero
- Morcilla
- Garbanzos
- Pimentón

ELABORACIÓN

Para la elaboración de la salsa, primeramente se fríen los ajos y la cebolla. Seguidamente, se añade la harina, el vino, la pimienta y la sal y se deja unos minutos hasta que tome cuerpo. Por último se añade el cordero y se deja a fuego medio hasta que se ponga tierno.

Gandingas

INGREDIENTES

- Gandinga
- Cebollas picadas
- Tomates picados
- Cilantro picado
- Ajo machacado
- Agua
- Orégano
- Sal
- Vinagre
- Manteca de achote
- Alcaparras
- Aceitunas
- Patatas troceadas
- Ají

ELABORACIÓN

Partir la gandinga en trozos pequeños y colocarlos en una cacerola. Posteriormente, se incorpora la cebolla, el tomate, el pimiento, ají, orégano, sal, agua y vinagre y se remueve todo bien. Luego se añade la manteca, las alcaparras y las aceitunas y se mantiene a fuego lento durante 1 hora. A continuación, se agregan las patatas hasta que se cuecen.

Manitas de cerdo en salsa

INGREDIENTES

- Manitas de cerdo
- Tomate grande
- Cebolla
- Pimiento
- Ajo
- Pimienta negra en grano
- Guindilla
- Sal
- Aceite de oliva
- Azafrán
- Vino
- Laurel

ELABORACIÓN

Se parten las manitas en cuatro trozos y se lavan. Se pica toda la verdura y se sofríe en la olla exprés y cuando esté lista, se le añaden las manitas, los granos de pimienta, la guindilla, la sal, el laurel, el azafrán y se cubre de vino hasta que hierva. Cuando se consuma un poco el vino, se vuelve a cubrir todo con agua y se cierra la olla exprés. Cuando hierva, se cuenta aproximadamente una hora. Se comprueba si las manitas están tiernas y se dejan un poco al fuego para que hiervan destapadas. Se sirven bien calientes.



Salmorejo con conejo

INGREDIENTES

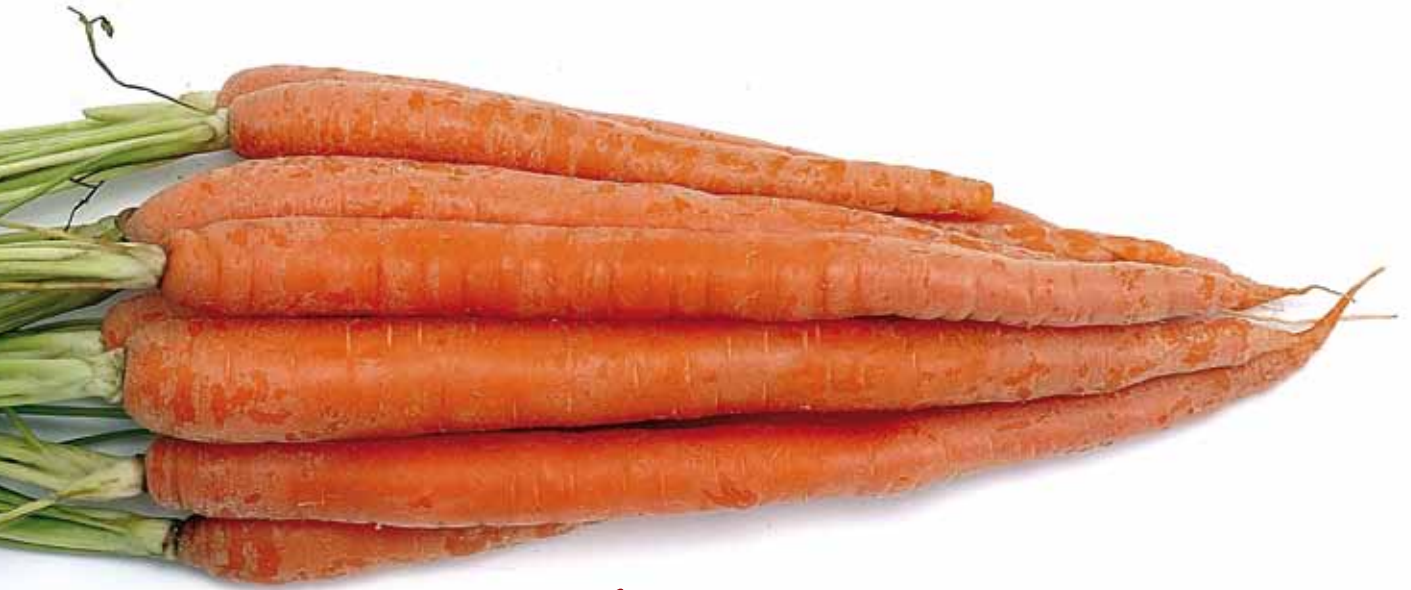
- Conejo
- Sal
- Ajo
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Vino
- Tomillo
- Romero
- Laurel

ELABORACIÓN

Troceamos el conejo y lo salamos ligeramente en un recipiente de barro.

Vertemos el salmorejo sobre el conejo, junto a otro chorrito de vinagre y vino blanco, más el laurel, el romero y el tomillo.

Se revuelve bien todo esto y se deja entre cuatro y doce horas (al gusto) para que la carne coja el gustillo. Después se fríen los trozos de conejo y se van poniendo en un recipiente. El salmorejo sobrante se calienta con un poco de aceite y se vierte en el mismo recipiente que el conejo. Se hierve y listo para servir.



Sopa de picadillo

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo
- Zanahorias
- Puerros
- Patata
- Rama de apio
- Agua

Ingredientes para la guarnición:

- Huevos cocidos
- Jamón serrano
- Picatostes

ELABORACIÓN

Lavar toda la verdura y trocear. Echar en una olla 2 litros de agua, el pollo y la verdura. Dejar cocer durante una hora y media aproximadamente. Retirar del fuego y colar el caldo. Picar el pollo menudito. Servir en platos hondos y añadir el pollo picado y la guarnición.

Calostros

INGREDIENTES

- Calostro de vaca o cabra
- Azúcar
- Canela en rama
- Raspaduras de limón

ELABORACIÓN

Se hierva la leche y se añade canela en rama, azúcar, raspaduras de limón y se deja reposar.

Polea canas

INGREDIENTES

- Leche
- Harina
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Matalauva
- Pan
- Huevos

ELABORACIÓN

Poner el aceite a calentar con unos granos de matalauva, que le darán un sabor especial. Luego retiramos la matalauva. En ese aceite se irá tostando la harina que mezclaremos lentamente con la leche para que no queden grumos. Se añade el azúcar y seguimos removiendo hasta conseguir una masa homogénea. Para servirlo, freír unas rebanadas de pan cortadas a dados con las que acompañaremos este postre. Este plato puede tomarse en frío.

Roscas

INGREDIENTES

- Aceite
- Leche
- Azúcar
- Limón rayado
- Harina
- Canela
- Huevos

ELABORACIÓN

Freír el aceite y dejar enfriar.

Preparar una mezcla de azúcar con canela y reservar.

Cascar los huevos y echar en un cuenco, dejar un cascarón como medida.

Batir bien los huevos, agregarles el azúcar y batir de nuevo.

Agregar el aceite frito y frío y la ralladura de limón y mezclar.

Añadir la leche e ir agregando harina hasta que quede una masa elástica, que no se pegue a las manos y que no sea muy dura.

Formar bolas pequeñas con la masa y aplastar esta haciendo un agujero en el centro dando forma de rosquillo y con unas tijeras cortar los laterales de éste. Freír en abundante aceite por un lado, dar la vuelta y sacar colocándolos sobre un papel a escurrir.

Pasarlos por el azúcar con la canela. Listo para servir.

Tortas de manteca

INGREDIENTES

- Manteca
- Azúcar
- Harina
- Ralladura de limón o esencia de vainilla
- Huevos

ELABORACIÓN

Mezclar la manteca, el azúcar y la harina, una vez que está tipo granulado colocar en un recipiente. Echar los huevos y batir un poquito hasta que esté todo bien mezclado. La masa debe ser fina y se recomienda dividir en cuadritos. Colocar en un molde que previamente, hemos untado de manteca y harina y meter en el horno a temperatura media de 20 a 30 minutos.

Cocinando con Miel



Pollo con miel y frutos secos

INGREDIENTES

- 1 Pollo de granja
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 150 gramos de piñones
- 250 gramos de almendras
- 250 gramos de dátiles
- 25 cl de caldo de verduras
- Aceite
- Miel
- 1 cucharadita canela molida
- 1 pizca de azafrán
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

En una sartén se fríen las almendras y echamos en el aceite de freirlas el pollo. Una vez frito lo untamos con miel. Hacemos un sofrito de cebolla, echamos el pollo, salpimentamos y añadimos el resto de especias. Vertemos los dátiles y las almendras fritas, además del caldo y los ajos picados. Cerrar la olla y cocinar 30 minutos acompañado de cuscus.

Pastel con nueces y miel

INGREDIENTES

- Masa de Hojaldre.
- 400 grs. de nueces
- 4 claras de huevos
- ½ vaso de azúcar
- 100 grs. de miel
- mil flores

ELABORACIÓN

Estiramos tres o cuatro obleas de hojaldre en una mesa y horneamos durante 2 ó 3 minutos (cada capa de hojaldre). Preparamos el merengue. Echamos en un recipiente 4 claras de huevos batidos y añadiendo el azúcar poco a poco, troceamos nueces y añadimos al merengue. Untamos a cada piso de hojaldre y cortamos dándole la forma deseada, horneamos, sacamos y le echamos una capa de miel y luego volvemos a introducir en el horno y doramos.

Receta ganadora del 1º Premio del I Concurso Gastronómico de Género del GDR Corredor de la Plata.

Berenjenas con miel

INGREDIENTES

- 1 Berenjena grande
- 125 grs. de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Aceite para freír
- 1/2 vaso de cerveza rubia
- 2 claras de huevos medianos
- Miel de romero

ELABORACIÓN

Se corta la berenjena en rodajas y se ponen en un bol grande con agua y sal 2 horas. Mientras, se hace una masa mezclando la harina con la cerveza, las 2 cucharadas de aceite y una cucharadita de sal. Se deja reposar 2 horas. A continuación se le añade a la masa las dos claras de huevo montadas a punto de nieve.

Se sacan las berenjenas del agua y se ponen a escurrir sobre papel absorbente, y se salan al gusto. Se pasan una a una por la masa y se van freíndo en abundante aceite caliente, a poder ser de oliva. Se ponen en una fuente y se riegan abundantemente con miel de romero.

Chuletas de cordero a la miel

INGREDIENTES

- 4 chuletas de cordero
- Un poco de aceite
- 1 cucharada de postre rasa de harina
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de postre de miel
- 1 de caldo

ELABORACIÓN

Untar las chuletas con el aceite y colocarlas bajo la parrilla caliente para dorarlas por ambos lados.

Reducir el calor y asarlas hasta que las chuletas estén bien hechas. Reservarlas y conservarlas calientes.

Utilizar una cucharada de postre llena de las grasas de la parrilla y mezclarla con la harina, y cocerlo todo a fuego lento hasta que se dore. Añadir el zumo de medio limón, la miel y el caldo. Cocer a fuego vivo unos 3 minutos revolviendo todo el tiempo. Verter esta mezcla sobre las chuletas, cubriendo cada una por completo.

Torrijas

INGREDIENTES

- 15 rebanadas de pan de molde
- 1 vaso y medio de vino dulce
- Cuatro huevos
- Una taza de miel de azahar (aprox. 6 cucharadas)
- 2 palos de canela en rama para adornar.
- Aceite para freír
- Agua

ELABORACIÓN

Para comenzar a preparar estas torrijas de vino, es fundamental que tengas el pan de hace unos días, algo asentado. Córtalo en rebanadas gruesas, de un centímetro y medio, aproximadamente o pan de molde en su lugar.

Rebaja el vino con un poco de agua y azúcar para que no queden tan fuertes. Remoja las rebanadas de pan en el vino. Mientras tanto, bate los huevos y reboza las tajadas de pan remojadas con ellos. Pon a calentar aceite en una sartén. Es fundamental que el aceite esté a una alta temperatura cuando vayas a freír las torrijas. Fríe las torrijas hasta que estén algo doradas por fuera.

Retira del aceite y colócalas en una fuente con papel absorbente. Mientras tanto, calienta la miel de azahar con un poco de agua y canela en rama, haciendo una especie de almíbar que servirá para cubrir las torrijas ya fritas. Se ponen en una bandeja y se dejan enfriar.

Pestiños

INGREDIENTES

- 3 Kilos de harina
- ½ Vaso de Ajonjolí
- ½ Vaso de matalauva
- 1 cucharada de clavo
- 1 cucharada de canela
- 1 Limón rayado
- ½ Cucharada de bicarbonato
- ½ Copa de aguardiente
- Aceite, el que admita frito con anterioridad con un trozo de cáscara de limón y enfriado
- Miel mil flores

ELABORACIÓN

Se amasan todos los ingredientes menos la miel mil flores y se dejan reposar.

Posteriormente se va dando forma a los pestiños con las manos y como base para estirarlo se utiliza un ladrillo dejándole este la huella en forma de ranuras paralelas y pasan a freírse al aceite que ya lo tendremos caliente.

Una vez fritos todos los pestiños se pasan al enmelado. Para elaborarlo, en una cacerola vertemos la miel mil flores y la calentamos hasta un punto que este líquida, con ayuda de una espumadera vamos enmelando los pestiños, bañándolos en la miel caliente y después lo depositamos en una fuente plana y se deja enfriar.

Nojuelas

INGREDIENTES

- 6 huevos.
- ½ sobre de levadura
- 3 cascarones y medio de aceite
- 2 cascarones y medio de agua
- 1 cascarón y medio de vinagre
- 1,250 gramos de harina
- ½ kg de miel
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

Batir los huevos. Calentar el agua, vinagre y sal. Añadir a los huevos.

Echar el aceite y la levadura a la mezcla anterior y batir. Se añade a la harina, poco a poco amasándola.

Calentar en un perol aceite. Se coge una bolita de masa, se extiende con la caña. Se echa en el aceite caliente para freírlas, dándole la forma de la hojuela de la caña.

Cuando están todas las hojuelas fritas, se echa en un perol miel y se van enmelando de una en una.

*Receta ganadora del 3^{er} Premio del I Concurso Gastronómico de Género del GDR Corredor de la Plata.

Gañotes

INGREDIENTES

- 1 kg de harina
- 2 huevos
- 4 limones
- 2 cucharadas de canela
- 1 sobre de levadura
- miel
- vino
- agua
- aceite

ELABORACIÓN

Se pone a calentar abundante aceite con una cáscara de naranja y se deja enfriar.

Aparte en un cuenco ponemos la harina, los huevos, limón, canela, levadura, dos cacitos de vino y dos cacitos del aceite ya frío. Se amasa la mezcla hasta que se haga homogénea y no se quede pegada en las manos.

Después de reposar la masa media hora, dar la forma a los gañotes y freir en abundante aceite. Finalmente se pasan por miel.

Rosas con miel

INGREDIENTES

- ½ Cascarón de aceite frito y frío
- 6 Puñaditos de harina de repostería
- 6 huevos
- 1 Kilo de miel
- 1 molde en forma de rosa que podemos encontrar en cualquier almacén de cocina

ELABORACIÓN

Se bate todo muy bien. Una vez batido, se introduce el molde de la rosa en la masa líquida y después se lleva al aceite caliente.

Una vez fritas todas las rosas se pasan al enmelado. En una cacerola vertemos la miel y la calentamos hasta un punto que este líquida, con ayuda de una espumadera vamos enmelando las rosas que ya teníamos fritas, bañándolas en la miel caliente y después las depositamos en una fuente y se dejan enfriar.

*Receta ganadora del 2º Premio del I Concurso Gastronómico de Género del GDR Corredor de la Plata.

Piñonate

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 huevos de aceite (Se usa un huevo vacío como medida)
- Un huevo de aguardiente (Se usa un huevo vacío como medida)
- 1/2 kilo de harina
- 1/2 puñado de almendras tostadas y molidas
- 1/2 puñado de piñones tostados y molidos
- 1/2 puñado de ajonjolí tostado ligeramente y molido (al tostarlo tapar, pues salta)
- 1/2 puñado de matalauva tostada y molida
- 1 rama y media de canela
- Miel: 1/2 litro a punto de bola (o caramelo).
- Aceite para freír la masa

ELABORACIÓN

Se mezclan los huevos, el aceite (medio cascarón de huevo) y el aguardiente en un recipiente y se baten con una batidora. Se le añade la harina y se amasa hasta que la masa no quede ni blanda ni dura. Se deja reposar dos horas. Se hacen fideos (churros) largos de un centímetro de diámetro aproximadamente con esta masa, y se fríen en abundante aceite caliente.

Cuando la masa está fría se echa en un lebrillo y se añaden los piñones montados, la canela y el ajonjolí, ligeramente tostado y 2 cucharadas de harina. En un caldero se pone a hervir la miel, que estará en su punto si al echar un poquito en un plato con agua fría, puede formarse una bola blanda. Se mezclan los ingredientes del lebrillo y se les añade la miel, amasando el conjunto. Bien mezclados todos, se mojan las manos en vino y se van haciendo las piñas, antes que la masa se enfríe y se añaden en papel de seda.

Utensilios



ARCUZA: vasija de hojalata para aceite



CADERA: recipiente usado en la cocina para calentar y servir agua



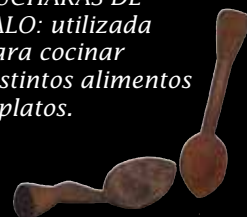
CUCHARRO: instrumento elaborado en corcho y se usa habitualmente como recipiente para beber de las fuentes.



CEAZO: artilugio que consta de un borde circular exterior de madera y una base entramada de hilo metálico, más espesa que la criba, que se utilizaba para cerner la harina.



EMBUDO: instrumento empleado para canalizar los líquidos en recipientes con bocas estrechas, usado principalmente en cocina.



CUCHARAS DE PALO: utilizada para cocinar distintos alimentos y platos.



MOLINILLO: artilugio para moler semillas y granos de café, entre otros.



MORTERO: objeto fabricado en madera que sirve junto con el pilón para triturar o majar especias o semillas.



PESO: instrumento de medición que permite medir la masa de un objeto



PUCHERO Y JARRA: estos utensilios, fabricados en barro, son usados para la cocción de los cocidos (puchero) y del café (jarra) en la lumbre.

RALLADOR: utensilio de cocina empleado para picar finamente (rallar) algunos alimentos con carácter sólido, tales como frutas, verduras o pan duro.



SARTEN: utensilio de cocina, utilizado para freír, generalmente en aceite o mantequilla.

PALETA Y TENEDOR: instrumentos usados para la preparación y mantenimiento de la lumbre.



LEBRILLO: recipiente de barro usado para recetas de gazpacho, sopas frías, aceitunas y ensaladas.



Edición:

GRUPO DE DESARROLLO RURAL CORREDOR DE LA PLATA

Edificio Los Pozuelos S/N 41860 Gerena, Sevilla

Teléfono: 955 782 356

Fax: 955 783 096

www.corredorplata.es

corredorplata@corredorplata.es

Imprime:

Imprenta-Librería-Papelería La Cantina. Tlf.: 955 782 425

Depósito Legal:

SE-6377-2010

Financian:



Unión Europea
Fondo Europeo Agrario
de Desarrollo Rural



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJO DE AGRICULTURA Y PESCA

Promueven:



C.R.P.
Comunidad de la Plata



CORREDOR PLATA
al alcance de tu mano



LiderA
cultivos y labores 10 años de experiencia