51 Almoronía

Ingredientes (para cuatro personas):
250 gramos de cebollas
2 dientes de ajo
250 gramos de tomates maduros
250 gramos de judías verdes
250 gramos de calabaza
250 gramos de berza (o col)
1/2 kilo de patatas
4 cucharadas de aceite
Una pizca de sal
Pimienta
Una cucharada de pimentón
Una cucharadita de azúcar

Se hace un sofrito de la siguiente manera: se ponen a dorar la cebolla y los ajos picados finamente y, cuando empiecen a tomar color, se les añade el tomate rallado, una pizca de sal y una cucharadita de azúcar. En una cazuela, echar las judías verdes, la calabaza pelada y la col, todo ello debidamente lavado y cortado en trozos de unos 4 centímetros. Añadir el sofrito y un poco de agua, y poner al fuego. Al cabo de 10 minutos, añadir las patatas peladas y cortadas en cascos del mismo tamaño que las verduras y poner el fuego al mínimo. Transcurridos otros 10 o 15 minutos, probar y rectificar de sal, si fuera necesario. No ha de quedar muy caldoso.

Elena García Hernández
Huéscar

52 Alcachofas con jamón

Ingredientes (para cuatro personas):
1 kilo de alcachofas
200 gramos de jamón serrano
1 cebolla
1 cucharada de harina
100 ml. (una tacita) de aceite de oliva
Sal

Quitar las hojas duras de las alcachofas, cortarles las puntas y partirlas por la mitad. Cocerlas en un recipiente con agua que las cubra. Retirarlas del fuego un poco antes de que estén blandas. Separar las alcachofas del agua y ponerlas en una cazuela de barro. Reservar el agua. Rehogar la cebolla picada muy fina en el aceite, añadiéndole el jamón troceado a dados pequeños y el agua de cocer las alcachofas. Añadir la harina y remover. Verter todo en la cazuela y cocer a fuego lento durante 10 minutos para que se mezclen todos los sabores. Servir en la misma cazuela.

Victoria Navarro Alonso
Loja

Alcachofas al vino 53

Se arreglan las alcachofas y se cortan por medio si son grandes; se escaldan durante 6 ó 8 minutos; se dejan enfriar y se escurren. Se ponen a cocer en una cazuela con el puré de tomate, el agua, el vino, el aceite, la sal y la pimienta. Se dejan hervir hasta que estén cocidas.

María Rodríguez Guía. La Posaílla
Huétor Santillán

Ingredientes (para seis personas):
1 kilo de alcachofas
2 cucharadas de puré de tomate
1 vaso de agua
1 vaso de vino blanco
3 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
2 pulgaradas de pimienta

Berenjenas en ajillo 54

Hervir las berenjenas a fuego lento y escurrir. Se pone la sartén en el fuego con el aceite y se marean las berenjenas. Mientras tanto se machacan los pimientos, el pan, dos ajos previamente fritos y otro ajo crudo. Esto se añade a las berenjenas con un poco de agua y se deja hacer. Retirar del fuego antes de que se frían.

Emilia Álvarez López
Laroles-Nevada

Ingredientes (para cuatro personas):
200 gramos de berenjenas secas
2 pimientos rojos
50 gramos de pan
3 dientes de ajo
150 gramos de aceite de oliva
Sal

Berenjenas al horno 55

Pelar la berenjena y cortarla horizontalmente en finas capas. Rellenar alternando una capa de berenjena, una de jamón, otra de queso y nuevamente una de berenjena. Pasarlas por huevo batido con orégano y sal, y seguidamente por pan rallado. Llevar al horno microondas unos 5 minutos a máxima potencia, o en horno tradicional unos 15 minutos a fuego medio.

Andrea Castilla Sánchez
Motril

Ingredientes (para dos personas):
1 berenjena gordita
Jamón de la Alpujarra
Queso en lonchas
1 huevo
Orégano
Pan rallado
Sal

302 Patas en salsa

Ingredientes (para cuatro personas):
1 kilo de patas de cerdo
1 hoja de laurel
Pimienta en grano
1 cabeza de ajos
1 cebolla
1 tomate
Vino
Harina
Aceite de oliva
Sal

Se parte cada pata en cuatro trozos y se ponen a cocer en agua con una hoja de laurel y unos granos de pimienta negra. Cuando están cocidas, se escurren, se enharinan y se fríen. Después, en el mismo aceite se fríe una cabeza de ajos, una cebolla y un tomate picados, y pasamos el sofrito por la batidora. Ponemos las patas en una cazuela, se le echa la salsa y se cubre la cazuela con dos partes de agua y una de vino. Se deja cocer hasta conseguir una salsa espesa.

Asociación de Mujeres La Alegría del Temple
Chimeneas

303 Riñones con sesos

Ingredientes:
50 gramos de riñones
2 sesos
1 cebolla pequeña
1/2 vaso de vino blanco
Aceite
Sal

Se pican los riñones, se lavan con abundante agua y se ponen a hervir con agua y un poco de aceite. Por otro lado se ponen en una sartén los sesos con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando ya están fritos los sesos y los riñones cocidos, se echan en una sartén con la cebolla ya frita y se le añade el vino. Se dejan un rato hasta que se evapore el vino.

Óscar Ortiz Gallegos
Trevélez

Sesos al mojeteo 304

Ingredientes:
2 sesadas de cerdo
1 huevo
Ajos
Aceite de oliva
Sal

Se limpian muy bien los sesos con agua, se les quita la membrana que los recubre y se trocean. En una sartén echamos aceite de oliva y ajos picados; cuando los ajos se tuesten echamos los sesos, y con poco fuego los movemos continuamente hasta que veamos que están fritos (aunque no deshechos) y adquieren la forma de una salsa espesa. Entonces echamos el huevo sobre los sesos y lo dejamos al fuego hasta que la clara esté hecha. Se sirven inmediatamente, con cuidado de no romper la yema del huevo.

Mesón Coronichi
Montefrío

Morcilla de sábado 305

Ingredientes:
Las dos mantecas del cerdo
La asadura negra del cerdo
La sangre del cerdo
Tripas de cerdo
Orégano
Pimiento molido
Clavo
Picante molido
Pimienta molida
Sal
Piñones
Cominos
Matalauva
Ajo molido

En un lebrillo se pica la manteca y la asadura en trozos muy pequeños, y se echa orégano, pimiento molido, clavo, picante molido, pimienta molida, sal, piñones, cominos y matalauva. Después se mueve, mezclando todo muy bien, y se añade el ajo molido y la sangre. Al verter la sangre sobre el lebrillo se debe poner un colador para que no caiga dentro ningún cuajo. Se vuelve a mezclar todo y se comienzan a llenar las tripas, que se habrán lavado bien previamente. Las tripas se suelen llenar con embudos que tengan su mismo tamaño. Una vez rellenas se echan a la caldera, que tendremos ya preparada con el agua hirviendo, y estarán cociendo durante 20 minutos.
Nota: Esta morcilla no se come caliente, sino que debe permanecer unos días puesta al sol hasta que se seque.

Asociación de Mujeres La Alegría del Temple
Chimeneas