

Un camino que alimenta recuerdos llenos de sabores

Recetas elaboradas con productos agrícolas y ganaderos que se obtenían en los terrenos próximos al Camino Viejo de Candelaria





Introducción

Con este recetario queremos contribuir a la recuperación del Camino Viejo de Candelaria y a la gastronomía tradicional vinculada a las prácticas agrícolas y ganaderas que existían o se mantienen en los terrenos próximos al Camino Viejo.

Hemos hecho una recopilación de recetas que han sido obtenidas a través de entrevistas a personas mayores de Igueste y Barranco Hondo. Así, compartimos contigo "recetas de toda la vida" que nuestros mayores conocen muy bien, pero que a medida que las nuevas generaciones han cambiado su estilo de vida se han ido perdiendo poco a poco.

Agradecemos la implicación de todas las personas de Igueste y Barranco Hondo que han participado en esta publicación, ya que, además de aportar sus conocimientos sobre la "cocina de antes" y su toque personal en cada una de sus recetas, han puesto todo su entusiasmo para compartirlo con el resto de vecinos/as, permitiendo de este modo que nuestra cocina sea cada día más sabrosa y variada.

Te invitamos a degustar cada uno de estos platos con el paladar y la memoria, ya que con cada bocado vendrán al recuerdo los paisajes agrícolas y ganaderos de antaño, así como la importancia que tuvo el Camino Viejo de Candelaria, no solo como ruta de peregrinación sino como vía para trasladar los productos de la huerta y del corral a la mesa.



Contexto

Esta publicación se ha editado en el contexto del Encuentro de Tradiciones de Igueste, una actividad de dinamización promovida por la Mesa Comunitaria de esta zona desde el año 2008 y que, en esta ocasión, también ha colaborado la Mesa Comunitaria de Barranco Hondo

Con esta acción se pretende seguir consolidando el trabajo del fomento y apuesta por la participación ciudadana que desarrolla el Ayuntamiento de Candelaria a través de la Concejalía de Participación Ciudadana y las Mesas Comunitarias.

El XI Encuentro de Tradiciones "Juan de Luciano" de Igueste ha estado dedicado al agua, las galerías y el Camino Viejo de Candelaria. Entre las distintas actividades que se llevaron a cabo, se realizó un taller práctico de cocina saludable y, basándose en los productos agropecuarios que se daban o se cultivan en las inmediaciones del camino, se realizaron diversas recetas nuevas, frescas y modernas como símbolo de que el Camino es pasado, presente y futuro. Por tanto, también las hemos querido incorporar en esta publicación junto al resto de platos tradicionales.

Además, con esta publicación se pretende aportar un granito de tierra más dentro del Proyecto de Recuperación Integral del Camino Viejo, en el que participa el Ayuntamiento de Candelaria junto al Cabildo de Tenerife y los municipios por los que transcurre el Camino. Con su enfoque integral, el proyecto no atiende únicamente a la necesidad de rehabilitación física, sino también a la dinamización social y puesta en valor del Camino Viejo. Muestra de ello es este recetario comunitario.

Pretendemos que el camino pueda ser reconocido por su valor patrimonial, lo que favorecerá su conservación y mantenimiento, así como propiciar la protección y mejora de su entorno paisajístico, recuperación de hitos patrimoniales, la memoria oral, etc.



ÍNDICE

Primeros Platos Pág. 7·20

Segundos Platos Pág. 21·26

Postres Pág. 27·42

Recetas elaboradas en el XI Encuentro de Tradiciones "Juan de Luciano" de Igueste Pág. 43.58





Participantes de Igueste

Antonia Rodríguez del Castillo
Carmen Rodríguez Castro
Cecilia Jorge Trujillo
Constanza Rodríguez del Castillo
Evangelina Pérez Torres
José Francisco Navarro Torres
José Pérez Ramallo
Magdalena Torres Martín
Pablo García Díaz
Priscila del Castillo Padrón
Tomás González Martín

Participantes de Barranco Hondo

Adela Rodríguez del Castillo (en recuerdo de Adela Cañito) Adela Rodríguez del Castillo (en recuerdo de Eufemia Ramos) Felicidad de la Rosa Rodríguez María del Carmen Cruz Núñez María Luisa Ramos Alonso Rosi Gil Sara Delgado Alberto Tomasa Delgado Hernández

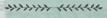
Colaboradores

Área de Sostenibilidad, Medio Ambiente y Seguridad del Cabildo Insular de Tenerife Fátima Torres Navarro Juana María del Castillo Ramos Patricia Pérez Perdomo

Morcillas dulces

Ingredientes

- Tripas de cochino
- Sangre de cochino
- 1 kg. de almendras crudas
- ½ kg. de pasas pequeñas
- ½ kg. de azúcar
- 2 cucharadas de canela
- 10 panes bizcochados



Elaboración

Se llevan las tripas a la costa para lavarlas con el agua del mar, se les da la vuelta y se retiran todos los restos que puedan quedar. Se colocan en un cesto y le ponemos hojas de malvarrosa para perfumarlas.

En un caldero se pone toda la sangre que se le ha podido sacar al cochino y se hace una masa añadiéndole los panes desmigajados, las almendras molidas, las pasas, la canela y el azúcar. Es importante que la masa quede ligera para poder rellenar bien las tripas. Se introduce con la ayuda de un embudo sin que queden muy apretadas y se les ata un hilo cada 15 ó 20 cm.

A continuación, se guisan en agua caliente pero evitando que el agua rompa a hervir. Durante una hora, sacamos las morcillas cada 5 min. y las pinchamos con una aguja para que saque el jugo, la tripa no se rompa y la masa coja consistencia. Por último, se cuelgan para que se sequen.



* Sugerencia

Cuando se esta haciendo la masa tambien se le puede poner cáscara de limón.



Frangollo

Ingredientes

- ½ kg. de frangollo
- 2 l. de leche
- 1 pellizco de sal

****** *****

Elaboración

Se pone el frangollo a guisar con agua y sal. Cuando esté cocinado se le echa la leche hirviendo por encima.



Mata hambre



Ingredientes

• 200 gr. de harina

- 100 ml. de agua
- Sal
- Azúcar
- Aceite

->>>>>> +\\\\

Elaboración

Se pone el agua en un caldero y cuando esté tibia se le añade la sal y la harina poco a poco hasta que espese. A continuación, con una cuchara se van cogiendo trozos de la masa y se fríen. Cuando estén frías se le espolvorea azúcar encima.

Lentejas

Ingredientes *****

- ½ kg. de lentejas
- 1 taza de café de arroz
- 2 cehollas
- 1 trozo de chorizo
- 1 chorrito de aceite
- ½ cucharadita de reunidos
- Sal al gusto



Elaboración

Se sofríe la cebolla en un caldero con un poco de aceite. A continuación, se añade el chorizo. las lentejas, el reunido y la sal. Cuando se ve que a las lentejas les queda poco para terminar de cocinarse se añade el arroz.



Potaje de coles verdes y chícharos

al estilo de Sara

Ingredientes

- 4 hojas de col de hojarasca
- 250 gr. de chícharos blancos
- 4 papas
- 250 gr. carne gorda con hila
- Una pizca de colorante alimenticio
- 1 chorrito de aceite
- Agua
- Sal

****** ********

Potaje de col guarasca

al estilo de Peyo



Ingredientes

****** ******

- 4 hojas de coles guarasca
- 200 gr. de garbanzos
- 4 papas
- 250 gr. carne gorda con hila
- Una pizca de colorante alimenticio
- 1 chorrito de aceite
- Agua
- Sal

****** *******

Elaboración

Se ponen los chícharos en remojo la noche anterior y al día siguiente se ponen en un caldero con agua junto a las coles, la cebolla y los ajos machacados. Cuando los chícharos están tiernos se añaden las papas y la carne. Cuando estaba cocinado, se aprovechaba y se apartaba un poco de caldo con alguna papa y se revolvía con gofio.

Elaboración

Ponemos los garbanzos en remojo y la carne a desalar en un caldero con agua en la nevera y se le cambia el agua dos veces. Al día siguiente se le cambia otra vez, se trocea y se pone a guisar al fuego.

Se pican las hojas de las coles, se les quita la hebra del centro para que no amargue el potaje y se ponen en el caldero con la carne y un chorrito de aceite. Cuando la carne esté a medio hacer ponemos los garbanzos y seguidamente las papas, el colorante y la sal al gusto.

Sopa de carne de cabra

al estilo de Pablo

Ingredientes

- 300 gr. de carne cabra
- Agua
- ¼ limón
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 zanahoria
- 1 pimienta picona
- 200 gr. de garbanzos
- Sal al gusto
- 1 pan duro del día anterior
- Azafrán
- Reunidos
- Hierbahuerto

******** *****

Elaboración

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior.

Se escalda la carne de cabra para quitarle el cebo, poniéndola a guisar en un caldero con agua y ¼ de limón. Cuando rompa a hervir el agua se quita la espuma blanca que se habrá formado y se escurre la carne.

Se coloca la carne en otro caldero con agua y se añade la cebolla, la cabeza de ajos, el puerro, la zanahoria, los pimientos, el reunido, el azafrán y la sal al gusto. Cuando la carne lleve un rato guisándose se le ponen los garbanzos.

A la hora de servir la sopa se pone parte del pan del día anterior en el fondo del plato, se rocía el caldo por encima y se le acompaña con la carne de cabra y algunos garbanzos. Como toque final,se le añade una hoja de hierbahuerto y pimienta picona al gusto.

Sopa de carne de cabra

al estilo de Felicidad

Ingredientes

- 2 kg. de carne cabra
- ½ gallina
- 1 hueso de jamón serrano
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 cabezas de ajos
- 3 dientes de ajos
- 1 kg. de garbanzos
- 1 sobre de azafrán
- 2 clavos
- Pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 2 ramitas de orégano
- La punta de una cucharita de reunidos
- Sal al gusto

Elaboración

Se ponen en remojo los garbanzos el día anterior.

Se limpia bien la carne de cabra, para ello se lava, se hierve varias veces cambiándole el agua cada vez que rompe a hervir.

A continuación, se pone en un caldero con agua, los garbanzos, la cebolla, el pimiento, ajos, el hueso de jamón, la gallina y las hierbas de olor (tomillo, orégano, clavos y laurel). Se pone a guisar y si se evapora el agua se le vuelve a añadir, pero ésta tiene que estar caliente.

Cuando están los garbanzos hechos se añade un majado de 3 dientes de ajo con pimienta negra y, justo antes de apartar la sopa del fuego, se le pone 1 pimienta verde picona.

Para servir, se coloca pan duro con hierbahuerto en un plato duro, se le añade caldo y cuando el pan se haya empapado se le vuelve a añadir más caldo

Sopa de pollo

Ingredientes

½ pollo

- Agua
- 1 cabeza de aios
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 zanahoria
- 1 puñado de garbanzos
- 1 sobre de azafrán
- Varias hojas de hierbahuerto
- ¼ paquete de fideos
- Sal al gusto

Elaboración

Se ponen los garbanzos en remojo el día anterior.

Se llena un caldero de agua y se guisa el pollo con la cabeza de ajos, la cebolla, el pimiento, la zanahoria y la sal. Cuando esté a medio guisar se añaden los garbanzos. Para añadir el azafrán primeramente se calienta colocando el sobre sobre la tapa del caldero y machacándolo seguidamente con dos cucharas.

Cuando está hecho el caldo, se cuela, se desmenuza el pollo dentro, se le incorporan los fideos y se le da el último hervor durante 5 min.

Judías

Ingredientes

****** ******

- ½ kg. de judías
- ½ kg. de costillas de cochino
- ½ chorizo
- 1 cebolla grande
- ½ pimiento rojo
- ½ cabeza de ajos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de colorante
- ½ cucharadita pimiento molido
- Sal al gusto

***** ******

Elaboración

Se dejan las judías en remojo el día anterior.

Ponemos las costillas en un caldero con agua, el chorizo, las judías, la cebolla picada, el pimiento cortado en julianas, los ajos machacados, las hierbas aromáticas, el aceite y sal al gusto. Se guisa y, en caso de que se evapore mucha agua o las judías estén duras, se le añade agua fría.





Garbanzas

Ingredientes

- 1,5 kg. de garbanzos
- 1 manita de cochino
- 1 kg. de costilla con hueso
- 1 trozo de panceta de 2cm
- 1 chorizo de comida
- 4 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 pastillas de avecrem de carne
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 sobre de azafrán
- Aceite
- Agua
- Sal

****** *******



El día anterior dejamos los garbanzos en remojo. A la mañana siguiente troceamos la manita de cochino y las costillas y las ponemos a guisar con las dos pastillas de avecrem en un caldero con agua hasta la mitad.

Por otro lado, en una sartén grande o paellera se prepara una fritura con aceite, la cebolla, los ajos y el pimiento. A continuación, le añadimos la panceta y el chorizo cortados en trozos menudos. Seguidamente incorporamos el pimentón dulce, las hierbas de olor (laurel, orégano v tomillo) v cuando esté casi lista esta fritura la ponemos dentro del caldero con la carne. Cuando esté hirviendo añadimos las garbanzas y tapamos el caldero para que siga cocinándose, a partir de ahora a fuego bajo. Seguidamente colocamos el sobre de azafrán encima del caldero para que se caliente y cuando ya lo esté, ponemos el azafrán por dentro de la tapa para que se mezcle con el agua de vapor y vava goteando poco a poco dentro del caldero. Si al probarlas notamos que le falta sal, se le añade al gusto del cocinero/a.

* Sugerencia

Si durante el cocinado vemos que el agua del caldo se reduce, se puede calentar agua en otro caldero v cuando rompa a hervir se lo añadimos

Cazuela

Ingredientes

- 1 kg. pescado blanco (sama, vieia o burro)
- ½ manojo de perejil o cilantro
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate de salsa maduro
- 3 dientes de ajos
- 1 kg. papas
- 1 vaso de arroz
- 1 cucharada de sal
- Aceite
- Agua



Elaboración

Se dora el pescado en una sartén con aceite y se reservan las dos cosas.

Por otro lado, en un caldero con agua le ponemos las papas peladas, el perejil, la cebolla, el pimiento, el tomate, los ajos, la sal y el aceite donde habíamos dorado el pescado. Cuando la papa está guisada se le añade el arroz y cuando esté hecho le incorporamos el pescado.



* Sugerencia

Se puede amasar gofio con el caldo de la cazuela y acompañarlo con el pescado.

Caldo bobo

Ingredientes

***** *****

- 250 gr. de fideos gordos de rancho
- 1 kg. papas
- 1 trozo de carne gorda salada
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- ½ cucharadita de reunidos
- 1 chorrito de aceite
- Sal al gusto

***** ******

Elaboración

Se pone en un caldero con agua la carne, que previamente habremos desalado, la cebolla, ajos, aceite, reunidos y un chorrito de aceite. Cuando lleve un rato guisado y hierva, se le añaden los fideos y las papas.



* Sugerencia

Los fideos pueden sustituirse por arroz.

Arroz de pobre de burgados y lapas

Ingredientes

******* ***********

- ½ manojo de perejil o cilantro
- ½ kg. de arroz
- ½ kg. de burgados con concha
- ½ kg. de lapas con concha
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- ½ vaso de aceite
- Agua (doble que de arroz)
- 1 sobre de azafrán
- 1 cucharadita de reunidos

Elaboración

Primero se lavan los burgados, se ponen en un caldero con agua y se les da un hervor para sacarlos de la concha. El agua se reserva porque será el que utilizaremos como caldo. Por otro lado, en una sartén se prepara una fritura con el aceite, los ajos, la cebolla, el pimiento y el tomate. A continuación, se coloca en un caldero, se le añade el arroz y se remueve para que quede mezclado con la fritura. Se incorporan las lapas, los burgados sin concha y el agua que se utilizó para guisarlos y que inicialmente habíamos reservado. Por último, se pone el reunidos, el azafrán y la sal al gusto del cocinero.



Morena salada

Ingredientes

- 1 kg. de morena salada
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de vino
- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano
- 2 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel

***** *****

Elaboración

Ponemos el pescado a desalar en un caldero con agua en la nevera y se le cambia el agua dos veces. Al día siguiente se le cambia otra vez el agua, se pone a guisar al fuego y cuando esté hecha reservamos.

Por otro lado, elaboramos un mojo machacando la cabeza de ajos, el pimentón, aceite, vino, agua y las hierbas de olor (orégano, laurel y tomillo). Se pone al fuego en un caldero y cuando esté hirviendo se le añade el pescado, dejando que termine de cocinarse en el mojo.

Conejo en salmorejo

Ingredientes

- 1 conejo
- 2 cabezas de ajos
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de aceite
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Agua
- 1 punta de pimienta picona

ALLER LICHTER

Sal

Flaboración

Hacemos un adobo con los ajos machacados, el vino, el aceite, pimentón, tomillo, orégano y el laurel. Se trocea el conejo, se le añade el adobo y se guarda en la nevera hasta el día siguiente.

Se dora el conejo en una sartén con aceite y a continuación se van colocando los trozos en un caldero. Si en el aceite donde se doró el conejo no se quemaron los ajos, también se añade al caldero. A continuación, se incorpora el vino, el agua, se pone al fuego y antes de que la carne termine de hacerse se le añade una rodaja de pan machacado con un diente de ajo o algunas almendras molidas para espesar la salsa. La pimienta picona y la sal se incorpora al gusto.



- Otra opción para espesar la salsa consiste en machacar el hígado del conejo, que se habrá dorado previamente, con una rodaja de pan frito y dos dientes de ajo.
- A la salsa también se le puede añadir ½ pimiento rojo y ½ pimiento verde picado.
- Esta receta también se puede hacer con carne cabra.



Sama roquera salada



Mojo colorado

- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 punta de pimienta picona
- 1 vasito de aceite
- ¼ vasito de vinagre macho
- Sal al gusto

Encehollado

- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates de salsa
- 1 vasito de aceite
- 1 vasito de vino blanco
- 1 cucharada de vinagre macho
- 2 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 1 punta de pimienta picona
- Sal al gusto

****** *******

Elaboración

Ponemos el pescado a desalar en un caldero con agua en la nevera y se le cambia el agua dos veces. Al día siguiente se le cambia otra vez el agua, se pone a guisar al fuego y cuando esté hecha reservamos. El pescado se puede hacer de tres formas distintas: en mojo cilantro, en mojo colorado o encebollado.

Si optamos por la primera opción, elaboramos un mojo cilantro. Para ello picamos el cilantro y se maja junto a los ajos y la sal. A continuación, se le añade el aceite y vinagre. Si el mojo nos ha quedado espeso le añadimos un poco de agua. Se pone al fuego y cuando esté hirviendo se le añade el pescado.

Otra de las opciones es hacer un mojo colorado poniendo en un mortero los cominos, ajos, sal, pimentón, aceite, vinagre y la punta de la pimienta picona. Al igual que antes, en caso de que el mojo nos quede espeso le añadimos un poco de agua, se pone al fuego y cuando esté hirviendo se le añade la sama.

Por último, si preferimos hacer la receta con un encebollado, hacemos una fritura en una sartén añadiendo el aceite, los ajos, la cebolla, el pimiento y los tomates pelados. A continuación, se le añaden las hierbas de olor (tomillo, laurel y orégano), sal al gusto, la punta de la pimienta picona, el vino y vinagre. Seguidamente se incorpora el pescado y se le añade un vaso de agua para que hierva y reduzca.

Carne cabra

Ingredientes

******* ***********

- 1 kg. de carne cabra
- ¼ limón
- 1 litro de vino
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 3 dientes de ajos
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de agua
- Sal al gusto
- Una punta de pimienta picona
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano
- 2 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel

***** *****

Elaboración

Se escalda la carne de cabra para quitarle el cebo, poniéndola a guisar en un caldero con agua y ¼ de limón. Cuando rompa a hervir el agua se quita la espuma blanca que se habrá formado, se escurre y se reserva la carne.

Se hace una fritura con el aceite, ajos, cebolla, pimiento, tomate, el pimentón dulce y las hierbas aromáticas (orégano, tomillo y laurel).

En una sartén se pone aceite caliente, se dora la carne y se coloca en un caldero. Se le añade la fritura, se cubre la carne con el vino y un vaso de agua. La pimienta picona y la sal se pone al gusto. Se hierve hasta que la carne esté tierna.





Ingredientes

*

- 1 puñado de almendras
- 2 cucharadas azúcar
- Aceite

Elaboración

Se fríen las almendras con un poco de aceite. Cuando se hayan frito, se retira el aceite y en la misma sartén se añade el azúcar para que se pegue a las almendras.

Torrijas

Ingredientes

 1 barra de pan duro del día anterior

- 1 l. de leche
- 4 huevos
- Miel al gusto

****** **********

Elaboración

Se corta el pan en rodajas, se remojan en leche y seguidamente se pasan por el huevo batido. Se fríen y cuando estén doradas, se ponen en un plato y se les echa la miel por encima.

Rebanadas

Ingredientes

1 harra de pan duro del c

- 1 barra de pan duro del día anterior
- 6 huevos
- 2 cucharadas de matalahúva
- 1 cucharada de canela
- Ralladura de 2 limones
- 400 gr. de azúcar
- Leche



Elaboración

Se corta el pan en varios trozos y se empapa en leche. Por otro lado, se baten los huevos y se le añade la matalahúva, la canela, la ralladura de limón y el azúcar.

A continuación, se pasan las rebanadas de pan por los huevos con el resto de ingredientes y se fríen en una sartén con aceite muy caliente. Mientras se están friendo se le añade por encima el resto de huevo que haya quedado en el plato por donde se pasó el pan.





Truchas

Ingredientes

Masa

- ½ kg. harina
- 1 vasito de licor de anís
- Ralladura de 1 limón
- Agua

Relleno

- 3 kg. de batatas
- 250 gr. de almendras crudas
- 400 gr. de azúcar
- ½ paquete de galletas maría
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada de canela molida
- 2 cucharadas de matalahúva

Elaboración

Se hace una masa con la harina, el licor de anís, la ralladura de un limón y el agua, este último lo iremos añadiendo a medida que lo pida la masa. A continuación, hacemos una pelota con la masa, la envolvemos en un paño seco y se deja reposar durante 1 hora.

Por otro lado, se guisan las batatas. Se pueden poner al fuego peladas o enteras y una vez que estén guisadas se les quita la piel. Se hace una masa con las batatas, las almendras crudas picadas, el azúcar, las galletas desmenuzadas, el coco, la canela y la matalahúva.

A continuación, se estira la masa de la harina añadiéndole primero 1 cucharada de manteca de cochino para que no se pegue. Se estira con la ayuda de una botella y se utiliza un molde para hacer las obleas que serán rellenadas con la masa de las batatas y se sellan por el borde con un tenedor.

Las truchas se fríen en una sartén con abundante aceite muy caliente y se dejan enfriar.

Sugerencia

Una vez que estén terminadas se les puede espolvorear azúcar por encima.



Bizcochón de yogur de limón

Ingredientes

6 huevos

- 2 yogures de limón
- Ralladura de 1 limón
- 2 vaso de vogur de aceite
- 3 vasos de yogur azúcar
- 6 vasos de yogur de harina para bizcochón
- 1 paquete de levadura
- 200 gr. almendras molidas

Elaboración

El aceite, el azúcar y la harina se miden el vaso de un yogur.

Se calienta previamente el horno a 150°C. Posteriormente se juntan todos los ingredientes en un recipiente, se engrasa el molde con mantequilla y pan rallado. Se eleva la temperatura del horno a 180°C y se hornea durante 45 min.

Para saber si está listo nos podemos ayudar de una aguja o un cuchillo. Pinchamos el bizcochón y si sale limpio podemos darlo por terminado.



Porretos

Ingredientes

~>>>>>> ~~~~~~~

- Higos de leche muy maduros
- Sol

****** **********

Flaboración

Se barren los higos picos y se pelan sin traspasar la piel blanca, es decir, sin dejar al descubierto su carne. Se ponen al sol varios días con una malla por encima. Hay que sacarles el aire, pinchándolos y luego se le dan la vuelta. Por la noche, hay que recogerlos o taparlos para que no se ponga negros.

Se aplastan ligeramente sin llegar a romper y se vuelven a poner otro día al sol. A continuación, se tienen que colocar en un recipiente y deben estar bien tapados hasta que se terminen de hacer. Para ello, habrá que darle vuelta cada dos días.



Quesillo



Ingredientes

4 huevos

- 1 bote de leche condensada
- 1 bote (el mismo de la leche condensada) de leche
- Ralladura de 1 limón
- Azúcar

Elaboración

Mezclamos bien en un bol la leche condensada, la leche, los huevos batidos y la ralladura de limón

Hacemos el caramelo líquido, para ello vertemos el azúcar en un caldero pequeño y lo vamos derritiendo a fuego suave, sin parar de remover, hasta que tenga un color dorado y esté totalmente líquido.

Derramamos el caramelo líquido en un molde con tapa, extendiéndolo bien por toda la superficie. A continuación, se incorpora el resto de ingredientes que tenemos batidos, cerramos el molde y lo cocinamos al baño maría. Estará terminado cuando lo pinchemos con un cuchillo y éste salga limpio.

Quesillo

al estilo de María Luisa

Ingredientes

- 10 huevos
- 1 lata de leche condensada de 1 kg.
- Con la medida de la lata de leche condensada, 1 lata y media de leche
- 4 cucharadas soperas de azúcar

****** ******

Elaboración

Se colocan las 4 cucharadas de azúcar en el molde donde se va a hacer el quesillo, se pone al fuego para que se haga caramelo y se deja enfriar.

Por otro lado, se baten los huevos, la leche y la leche condensada y, cuando esté bien mezclado, se cuela para evitar que al molde caigan grumos. Se pone al baño maría durante 2 horas dentro del horno y a medida que se evapore el agua habrá que ir añadiéndole agua caliente. Estará terminado cuando lo pinchemos con un cuchillo y éste salga limpio.



Tarta de chocolate con galletas



Ingredientes

- 4 huevos
- 6 huevos
- 1 tableta y media de chocolate "La Candelaria"
- 1 cucharada y media de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- Un poco de leche
- 2 paquetes de galletas

Elaboración

Empezamos separando las claras de las yemas y las batimos a punto de nieve y se reservan.

En un caldero derretimos el chocolate al baño maría y por otro lado batimos las yemas y las mezclamos con el azúcar. A continuación, le añadimos la mantequilla, el chocolate y se mezcla todo con las claras a punto de nieve.

Se mojan las galletas en la leche y en un molde se va poniendo una capa de galletas y una capa de crema hasta acabar con una capa de crema. Por último, se coloca un tiempo en el congelador para que la tarta coja consistencia.

Frangollo

Ingredientes

■ 1 kg de frangollo

- 1 kg de frangolio
- 1 puñado de almendras
- 1 puñado de pasas
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas grandes de mantequilla
- 2 l. de agua
- ½ cucharadita de matalahúva
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 paquete de galletas maría
- Sal al gusto

Elaboración

Se pone el frangollo en un caldero a guisar con agua hasta que lo cubra, con la cáscara de limón y naranja, la matalahúva y la sal. Es importante no parar de removerlo y, a medida que se vaya guisando, se le añade la leche, la canela en polvo y la mantequilla. Se muelen las almendras, las pasas y las galletas y se van incorporando. Cuando el frangollo está cuajado y empieza a romper por el calor de hervir se le añade el azúcar. Antes de retirarlo del fuego se le añade la ralladura de un limón, se mezcla bien y cuando esté listo se saca rápido del caldero para que no se seque o pegue.

Para adornar, se guisan algunas almendras en agua para pelarlas y se colocan por encima. También se le añaden pasas.



Pella de gofio



Ingredientes

- 1 kg. de gofio
- 1 kg. de gone1 kg. de miel
- 300 gr. de almendras crudas
- 1 cucharada de manteca de cochino

******* *******

Elaboración

Se pone dentro de un zurrón el gofio, las almendras picadas, la manteca de cochino derretida. A medida que se va amasando se le añade poco a poco la miel hasta que el gofio tenga consistencia.

*

Sugerencia

- Las almendras también pueden ser tostadas
- Amasar ½ kg. de gofio con 2 plátanos y agua
- Cuando se hacen papas guisadas, aprovechar e agua para amasar gofio.

Tortitas

Ingredientes

- 4 huevos
- 250 gr. de harina
- 1 vaso de leche
- 1 cucharadita de canela
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de matalahúva
- 1 sobre de levadura

Elaboración

Se baten los huevos y se incorpora el resto de ingredientes. Cuando esté bien mezclado, con ayuda de una cuchara se van sacando trozos de la masa y se fríen. Cuando estén frías se le espolvorea azúcar por encima.



Dulce de guayabo

Ingredientes

- 1 kg. de guayabos maduros
- 1 kg. de azúcar

Elaboración

Se pelan y pican los guayabos, se ponen a guisar con agua y el azúcar. No parar de revolver hasta que se haga la mermelada.







RECETAS ELABORADAS EN EL

XI Encuentro de Tradiciones "Juan de Luciano" de Igueste

Hummus o crema de garbanzos

Ingredientes

- 250 gr. de garbanzos guisados
- 2 cucharadas de sésamo tostado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de comino
- 1 diente de ajo
- Zumo de limón
- Sal
- Pimienta

***** *****

Elaboración

Se muelen todos los ingredientes y se añade zumo de limón por cucharaditas al gusto.

Pesto vegano

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de frutos secos (se puede elegir uno o mezclar varios: almendras, nueces, manises o piñones)
- 60 gr. de hierbas frescas (escoger una variedad: albahaca, perejil, espinaca o rúcula)
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 3 dientes de ajo
- Zumo de limón
- Sal
- Pimienta

****** *********

Elaboración

Se tuestan los frutos secos en una sartén seca y se dejan enfriar. Se muelen y se les añade el ajo, una pizca de sal y aceite.

Por otro lado, se ponen todos los ingredientes verdes y se pica todo hasta que quede una crema. Se le añade sal y zumo de limón al gusto.

Se aconseja no moler las hierbas más de lo necesario porque se pueden poner amargas.



Ensalada de habichuelas

Ingredientes

- ½ kg. de habichuelas
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta
- Hierbas frescas: eneldo. perejil (opcional)

Elaboración

Se lavan las habichuelas v se cortan las puntas. Se trocean en tamaño de 3 o 4 cm. Se hierven con el caldero tapado hasta que queden al dente. Se tira el agua y se enfrían con agua muy fría.

Se corta la cebolla en tiras finas, añadiéndole aceite, un poco de vinagre, sal y pimienta. Se vierte encima de las habichuelas

Se deja reposar.

Antes de servir, se añade sal, pimienta y vinagre al gusto. Finalmente, se ponen las hierbas picaditas por encima.

También se le puede añadir legumbres diferentes, frescas o cocidas.



Ensalada de garbanzos

Ingredientes

- 250 gr. de garbanzos
- 3 tomates o tomates cherry
- Pereiil /cilantro
- 1 ceholla mediana
- Zumo de 1 limón
- 1 guindilla (opcional)
- Pimienta
- Sal
- Pimentón
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de aio

->>>>> <<<<<

Elaboración

Se guisan los garbanzos, se escurren bien v reservan

Se pica la cebolla y los tomates en dados pequeños. Se pican los dientes de ajo, la guindilla, se mezcla con el aceite y el zumo de limón. Se pica también el perejil, el cilantro, y se le añade a los garbanzos. Se incorpora el resto de ingredientes y se mezcla todo. Se le puede añadir sal, pimienta y pimentón al gusto.

Se deja reposar.



Ensalada de calabacín

Ingredientes

- 600 gr. de calabacín
- 250 gr. de tomates cherry
- 100 gr. de queso blanco de cabra
- Albahaca
- 2 cucharadas de almendras

Para la salsa

- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de yogur natural
- Sal y pimienta

***** *******

Elaboración

Se lavan los calabacines y se cortan en forma de espaguetis. Se añade una cucharadita de sal, se remueve y se deja reposar.

Se lavan los tomates y se cortan a la mitad. Se corta el queso en dados pequeños y se pica la albahaca.

Para hacer la salsa, se pica el diente de ajo y se mezcla con zumo de limón, yogur y aceite. Se aliña con sal y pimienta según el gusto.

En caso de que el calabacín haya soltado mucha agua se retirará.

Se pican las almendras y se tuestan en la sartén sin aceite.

Se mezclan todos los ingredientes y las almendras tostadas se echan por encima de la ensalada.



Ensalada de col

Ingredientes

- 1 col pequeña
- ¼ de vaso de vinagre
- ¼ de vaso de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 cebolla pequeña

Elaboración

Se corta la col en cuartos y se pica en tiras finas, quitando el tronco grueso del interior y las hojas de fuera.

Se parte la cebolla a la mitad y se pica en rodajas finas. Se pone a hervir aceite, vinagre, azúcar y sal, y posteriormente se le añade la col con la cebolla.

Se deja reposar durante 2 horas y se añade sal y pimienta al gusto.



Rollitos de col

Ingredientes ******

- 1 col con hojas grandes
- 1 zanahoria
- 1 cebollino
- 1 calabacín pequeño
- 1 ceholla mediana
- ½ cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de almendras
- Ralladura de limón
- Aceite de oliva
- Cilantro
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Se le guitan las hoias exteriores a la col v se hierve con abundante agua en un caldero grande. Cuando se apague el fuego se deja unos minutos la col en el caldero para que se puedan quitar las hojas enteras con facilidad.

Se guitan las hojas enteras y, si es necesario, se ponen otra vez en agua para que se ablanden e incluso se pueden aplastar con un rodillo para que estén aún más blandas.

Se pican las almendras y se tuestan en una sartén seca. Se corta el resto de la col en tiras muy finas, guitando el tronco grueso. Se corta la zanahoria, el cebollino, el calabacín y la cebolla en dados muy pequeños. Se fríe con muy poco aceite y se le pone azúcar.

Se le añaden las almendras a la verdura, la ralladura de limón y el cilantro picado.

Se extienden las hojas enteras y se le pone un poco de la verdura en el centro y se cierran los rollitos por los cuatro lados (se puede utilizar un palillo para ayudar a cerrarlos).

Se fríen con aceite de oliva y se pueden comer fríos o calientes.

Hamburguesas de cereales

Ingredientes

- 150 gr. de centeno (molido muy grueso)
- 50 gr. de trigo (molido grueso)
- 400 ml. de agua o caldo
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos
- 4 cucharadas de levadura en copos
- Hierbas frescas (perejil, orégano, etc.)
- Curry
- Sal

Elaboración

Se ponen a hervir los cereales con agua durante 15 a 20 minutos a fuego lento. Posteriormente se tapa v se deia reposar.

Se pica el ajo y se corta la cebolla en dados muy pequeños y el puerro en rodajas finas. Se fríe con 3 cucharadas de aceite y se deja enfriar

Se baten los huevos con el curry y la levadura, y se añaden las hierbas picadas. Seguidamente, se le pone sal y pimienta al gusto.

Se amasa la mezcla de los huevos, verduras v cereales, formando hamburguesas pequeñas v se fríen en aceite.





Espaguetis de papa



Ingredientes

- Papas medianas o grandes
- Aceite
- Sal y pimienta

****** ******

Elaboración

Se pelan y lavan las papas. Se cortan en forma de espaguetis y se fríen en aceite, en porciones pequeñas por los dos lados. Se le añade sal y pimienta al gusto.

Focaccia con verduras ratatouille

Ingredientes

- 500 gr. de harina
- 1 cucharada de levadura fresca
- ½ cucharadita de azúcar
- 250 ml. de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para la ratatouille

- 3 tomates
- 300 gr. de calabacín
- 2 cebollas pequeñas
- Orégano
- 2 dientes de ajo
- 60 ml. de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Tomillo
- 250 gr. de queso (opcional)



Elaboración

Se pone la harina en un bol y se hace un hoyo en el centro, donde se vierte la levadura desmenuzada, el azúcar y un poco de agua. Se amasa y se tapa con un paño para que repose.

Cuando haya crecido se añade el resto del agua, la sal y el aceite. Se amasa hasta que quede una masa lisa, flexible y se deja reposar.

Se lavan los tomates, los calabacines y se cortan en rodajas de 1 cm. de grosor. Se pelan las cebollas y se cortan en rodajas. Se pica el orégano, los dientes de ajo, se mezcla con el aceite y se muele.

Se reparten las verduras sobre una bandeja con papel de hornear, se vierte la mitad de aceite por encima y se deja durante 10 minutos bajo el grill del horno. Se saca del horno y se le pone sal y pimienta.

Se amasa de nuevo la masa de la focaccia y se extiende 2/3 de la misma con un rodillo. Colócala sobre una bandeja engrasada.

Se muele el tomate con el tomillo y el resto de aceite, y se le pone sal o pimienta extendiéndolo todo sobre la masa. Se reparte también la verdura y el queso en dados.

Se extiende el resto de la masa y se corta en tiras. Se colocarán en forma de rejilla sobre la verdura. Con el horno precalentado se hornea durante 25 minutos en el centro del horno a 180°.

Pan integral

Ingredientes

****** ***********

- 1 kg. de harina integral (espelta/trigo)
- ¾ l. de agua tibia
- 1 cucharada sopera de sal
- 1 chorro de aceite de oliva
- 2 cucharas soperas de levadura fresca
- 1 cucharadita de azúcar moreno

Elaboración

Se pone la harina en un bol y se hace un hueco en el centro, donde se mete la levadura desmenuzada con la cucharita de azúcar moreno y un poco de agua. Se remueve ligeramente y se tapa con un paño.

Cuando se nota que va creciendo se le añade sal, aceite y tanta agua hasta que la masa quede esponjosa. Se tapa de nuevo y se deja reposar.

Cuando haya crecido del todo se forman panecillos, con las manos mojadas en agua, y se colocan sobre una bandeja con papel al horno. Si se quiere se pueden decorar con huevo batido y semillas.

Se precalienta el horno entre 200/220° y se hornea durante 15/18 minutos.



Bizcochón de calabaza

Ingredientes

*

- 3 huevos
- 400 gr. de azúcar
- 200 ml. de aceite
- 150 gr. de almendras picadas
- 600 gr. de calabaza rallada
- 1 sobre de azúcar vainillado
- 500 gr. de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 pizca de sal

****** ******

Elaboración

Se separan las yemas y se montan las claras a punto de nieve, añadiendo 100 gr. de azúcar y una pizca de sal. Se mezcla la yema con el azúcar restante (300 gr.), el azúcar vainillado, las almendras y la calabaza rallada.

Se mezcla la levadura en polvo con la harina, se tamiza sobre la masa y se mezcla. Se incorpora la clara montada y se bate bien.

Se coloca en un molde grande engrasado o con papel de horno. Se precalienta el horno, se coloca el molde en centro y se le da calor por arriba y por abajo a 180º/200º entre 35 y 45 minutos



Galletas con frutos secos



Ingredientes

- ***** • 80 gr. de copos de avena
- 80 gr. de coco rallado
- 150 gr. de harina
- 180 gr. de azúcar
- 100 gr. de pasas
- 60 gr. de almendras picadas
- 80 ml. de agua
- 125 gr. de mantequilla
- 2 cucharadas de sirope o miel
- 1 cucharadita de levadura en polvo

Elaboración

Se precalienta el horno a 150°.

Se mezclan los copos de avena, el coco, la harina, la levadura, el azúcar, las pasas y las almendras

Se calienta agua, se le añade mantequilla y sirope (o miel). Se deja al fuego hasta que se diluya la mantequilla.

Se añade el líquido a los ingredientes mezclados y se amasa bien.

Se colocan unos montoncitos de la masa con una cuchara mojada sobre una bandeja con papel de horno, dejando espacio entre ellos y aplastándolos con la cuchara.

Se hornea entre 17 y 20 minutos. Una vez que están hechas las galletas se sacan inmediatamente de la bandeja.

Mermelada

Ingredientes

- 650 gr. de la fruta que se auiera
- 650 gr. de azúcar
- 6 gr. de pectina
- 7umo de limón

Elaboración

Se lava v se pela la fruta (piel v pipas), se trocea v se muele. Se pone a fuego lento.

Se mezcla 100 gr. de azúcar con los 6 gr. de pectina v se añade a la fruta. Se mezcla bien v se lleva a hervir removiendo constantemente.

Se pone el resto del azúcar, el zumo de limón y se hierve durante 5 minutos. Se llenan los botes limpios hasta el borde y se cierran inmediatamente

Se ponen los botes boca abajo durante 5 mi-



Limonada de sandía

Ingredientes

******* ************

- 1 sandía mediana fría
- Azúcar de caña
- Zumo de limón
- Hierba buena/ menta

Elaboración

Se trocea la pulpa de la sandía, quitándole las pipas y moliéndola con el zumo de limón. Se añade unas hojas de hierba buena o menta, y azúcar al gusto.

Se deja reposar durante ½ hora y se le pone agua con gas antes de servir.





CandelariaesParticipación





