



La gastronomía tradicional de la Serranía Suroeste Sevillana

Arahal - Marchena - Montellano
Morón de la Frontera - Paradas
Pruna - La Puebla de Cazalla

Miles de mujeres ya no se quedan en las escondidas cocinas de sus casas sino que irrumpen en las artes gastronómicas llevando sus platos fuera de ella aprovechando sus conocimientos y las enseñanzas de bisabuelas y abuelas. No ven sus platos sólo como una forma de agradar y no se conforman con recibir –con suerte– sólo halagos, sino como resultado de un trabajo de expertas. [...]



Financia



SERRANÍA SUROESTE SEVILLANA
GRUPO DE DESARROLLO RURAL
www.serraniasuroeste.org

Promueve

La gastronomía tradicional de la Serranía Suroeste Sevillana



La gastronomía tradicional de la Serranía Suroeste Sevillana



La gastronomía tradicional de la
Serranía Suroeste Sevillana

Edita: Serranía Suroeste sevillana
Grupo de Desarrollo Rural
Autor: AMDRI Serranía Suroeste Sevillana
Diseño y maquetación: Gráficas Olimpia, S.L.
Imprime: Egondi, S.L.
Depósito legal:

PRESENTACIÓN

Miles de mujeres ya no se quedan en las escondidas cocinas de sus casas sino que irrumpen en las artes gastronómicas llevando sus platos fuera de ella aprovechando sus conocimientos y las enseñanzas de bisabuelas y abuelas. No ven sus platos sólo como una forma de agradar y no se conforman con recibir -con suerte- sólo halagos, sino como resultado de un trabajo de expertas.

Es por ello que la Asociación de Municipios para el Desarrollo Rural Integral de la Serranía Suroeste Sevillana, teniendo en cuenta una de las muchas inquietudes de las mujeres de su comarca, realizó, dentro de la convocatoria de 2004, mediante la Orden 7 de mayo de 2002 por la que se regula el procedimiento de concesión de subvenciones para la incorporación de la Perspectiva de Género en las actuaciones de desarrollo rural, el trece de junio de 2006 un concurso gastronómico comarcal con el tema: "Platos tradicionales y su Historia".

Se llevó a cabo con la colaboración de las asociaciones de mujeres y centros permanentes de la comarca y así con ello se establecieron relaciones y cauces de participación de las mujeres en diferentes actividades que se organizan en el medio rural, colaborando a través de las distintas asociaciones a las que pertenecen.

Una vez realizado el concurso se procedió a la recopilación de las recetas y se elaboró este recetario de cocina que incluye todas las recetas recibidas.

TERESA BENÍTEZ LORA

Gerente del Grupo de Desarrollo Rural





La gastronomia trad

INTRODUCCIÓN

Se come para vivir. Ciertamente. No se vive para comer. Pero si usted come bien y come a gusto vivirá más y mejor.

La comida es un arte, saber comer una ciencia.

Aquí le ofrecemos un excelente manjar: las recetas tradicionales de nuestra comarca, elaboradas de puño y letra por nuestras mujeres y muchas de ellas acompañadas de una historia a la que se encuentran unidas.

Curioso resulta resaltar como muchas de estas recetas coinciden en los distintos pueblos que componen la comarca pero sin embargo tienen distinta elaboración, pese a su relativa cercanía entre ellos (un ejemplo serían “las gachas”).

Destacamos la sencillez de la elaboración de estos platos, explicados en un lenguaje claro para que sean asequibles, útiles y de fácil manejo.

Si esto es así, si este recetario se utiliza y no queda arrinconado en cualquier armario o cajón de la cocina, el trabajo habrá valido la pena y tanto las mujeres participantes del concurso como este Grupo de Desarrollo Rural nos sentiríamos felices y recompensados de nuestros esfuerzos.





A R A H A L

Aceitunas prietas

Por María Ramírez Pernía y Conchi Escobar Villegas.
Asociación de Mujeres "7 de Mayo", Arahá

Ingredientes

- 1 kg. de aceitunas negras y arrugadas
- 3 kg. de sal
- orégano
- 2 pimientos choriceros
- semillas de los pimientos
- 5 dientes de ajos

Preparación

Se cogen las aceitunas negras y arrugadas. Se ponen en un recipiente calado, por el que pueda salir el alpechín, y se va poniendo una tanda de aceitunas y una de sal.

Se tiene así durante un mes y a continuación, se lavan y se ponen a secar al sol en un paño.

Una vez secas, se aliñan con la carne de los pimientos choriceros que previamente hemos tenido remojando en agua caliente durante 1 hora. Se pone en el mortero junto con los ajos rajados con piel y la sal. Todo ello se maja y se vierte sobre las aceitunas.

Se remueven bien y se les echa un chorrito de aceite para evitar que les salga moho y el orégano, adornándolas por último con la semilla de los pimientos.

Historia

Esta receta es típica de Arahá y es una forma de aprovechar las pocas aceitunas que van quedando atrás en los olivos, en la recolección de la aceituna verde, las que estuviesen ya negras o pintonas, las cuales son devueltas en los almacenes.

La mayoría de las veces, estas aceitunas se van recogiendo del suelo, ya que cuando alcanzan su grado de madurez, se desprenden del olivo.

Las más idóneas para ello son las de variedad manzanilla.



Bacalao en cochifrito

Por María Ramírez Pernía y Conchi Escobar Villegas.
Asociación de Mujeres "7 de Mayo", Arahall

Ingredientes

800 grs. de bacalao salado
4 dientes de ajos gordos
2 hojas de laurel
2 pimientos choriceros secos
pimentón rojo
aceite
pimienta en grano
y sal

Historia

El bacalao en cochifrito es también una receta muy tradicional de Arahall y el origen del mismo viene dado por lo siguiente:

como es tradicional en toda Andalucía, en época de cuaresma se come el bacalao frito. Hace años, cuando no existía frigorífico, al desalar el bacalao había que freírlo todo de una vez, ya que si no se estropeaba.

Normalmente se comía ese día y como no a todo el mundo le gusta el pescado frío, pues el que quedaba, se hacía en cochifrito, que al tener aceite aguantaba más y se convertía en un plato caliente.



Preparación

Se corta el bacalao en taquitos y se pone a desalar como mínimo 24 horas.

Una vez desalado, se deja escurrir en papel absorbente y a continuación se reboza con harina, sacudiéndole toda la que sea posible y se fríe, sacándolo antes de que esté dorado.

Se reserva en una fuente.

En un cazo se ponen a hervir los pimientos choriceros y cuando estén tiernos, se les quita la piel y se ponen en el mortero. El agua de hervirlos se reserva para añadirse al bacalao.

En la sartén se ponen 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y se fríen los ajos enteros con la piel y rajados. Cuando estén dorados se sacan en un mortero y se majan junto con la pulpa de los pimientos choriceros y la sal.

A la sartén se le añade agua y una cucharada pequeña de pimentón. A continuación se le añade el bacalao, el majado, 2 hojas de laurel y unos granos de pimienta negra. Se deja hervir 15 minutos aproximadamente, dependiendo del grosor del bacalao.

Alfajor

Por María Ramírez Pernía y Conchi Escobar Villegas.
Asociación de Mujeres "7 de Mayo", Arahall

Ingredientes

6 huevos
harina
1/2 kg. de almendras fritas
y molidas
1/4 kg. de avellanas
100 grs. de ajonjolí
100 grs. de canela
2 clavos
miel

Historia

Este dulce tiene una gran tradición en Arahall y se elabora desde muy antiguo, ya que es una receta de origen árabe.

Preparación

Se baten los huevos y se le va añadiendo harina hasta que la masa esté dura.

Con esta masa se van haciendo fideos, que se fríen y se muelen.

La masa se vierte en un barreño y se le añade las almendras y las avellanas molidas, el ajonjolí, la canela y los clavos también molidos pero hay que tostarlos antes un poco. Todo ello se liga y se mide la masa con una taza.

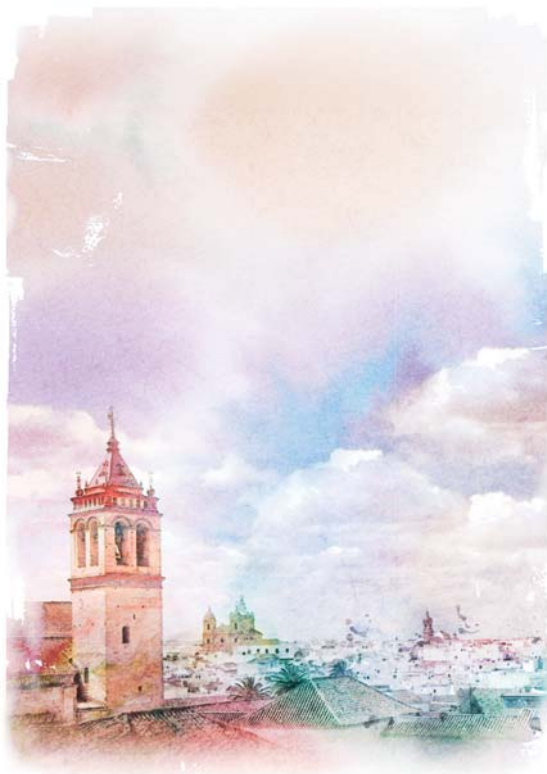
En una olla, se vierte la miel en proporción de 1 taza de miel, por 2 de pasta. La miel se pone a hervir hasta que esté en su punto, haciendo la prueba. (Se pone en un plato un poco de agua y se le echa unas gotas de miel y se une con el dedo. Cuando se una bien está en su punto).

A continuación se le añade la pasta y se remueve con una pala de madera.

Previamente hemos untado la piedra con un poco de aceite y se le pone un poco de ajonjolí y avellanas enteras. Sobre esto se vierte la masa cuando este unida y se extiende con el rodillo humedecido con agua hasta que quede con un grosor de 1 cm. aproximadamente.

Se deja enfriar y se corta en forma de rombo.

Si se le quiere dar un poco de brillo a la masa, se puede sustituir una sola taza de miel por una de azúcar.



M A R C H E N A

El ajo molinero

Por Carmen Castro Ponce. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

pan duro
ajo
aceite de oliva
pimiento rojo seco
zumo de naranja agria
sal
1 litro de agua

Preparación

Se pone el agua a hervir y se introduce una miga de pan duro grandecita.

Ese pan, junto con el pimiento rojo, y antes de que hierva el agua, se pasa al vaso de la batidora (sin el agua) junto con dos ajos y un chorro de aceite generoso.

Se batien todos estos ingredientes y se va echando todo en el agua anterior y no dejar que hierva.

Se exprime la naranja agria y se echa al gusto. Se le puede echar pan tostado quien quiera comerlo en sopa.

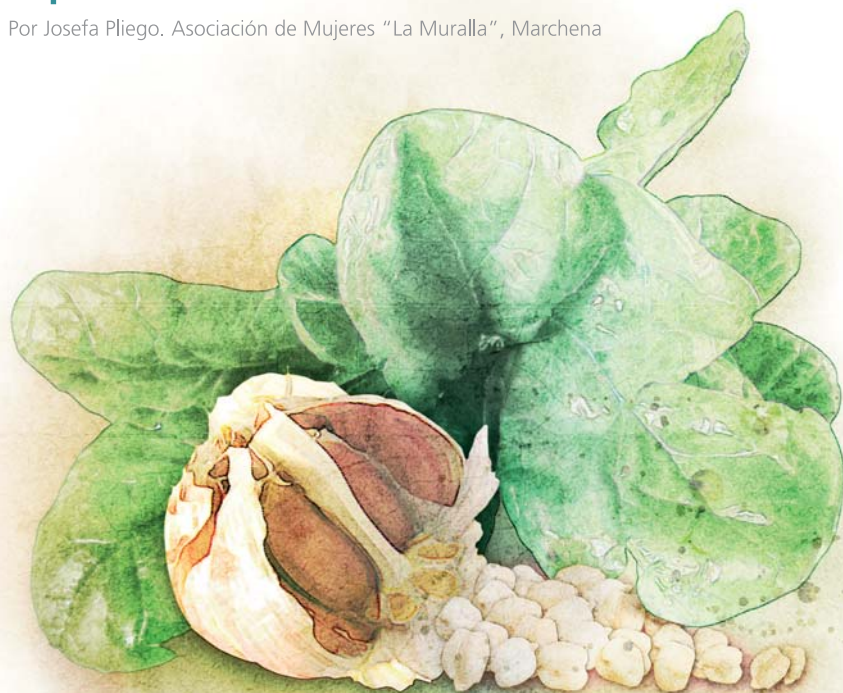
Refrán

"Ni ajo hervió ni mujer de otro mario".



Espinacas

Por Josefa Pliego. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena



Ingredientes

espinacas
acelgas
garbanzos
aceite de oliva
ajos
especias
pan
sal
pimiento molido

Preparación

Se fríen los ajos y se majan en un mortero.

Se añade al aceite, las especias y el pimiento molido y a continuación se añaden las espinacas, que anteriormente hemos cocido, junto con las acelgas y garbanzos también cocidos.

Freímos pan y los agregamos una vez mojado, y dejamos que se termine de cocinar.

Carne en salsa

Por Julia Ordóñez. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

1 vaso de aceite
1 kg. de carne de cerdo
1/2 kg. de cebolla
1/2 kg. de pimiento
1/2 kg. de tomate
1 cabeza de ajo
tomillo
laurel
sal
pimienta
vino

Preparación

Hacer el sofrito con el aceite, la cebolla, el pimiento, el tomate, y el ajo, y seguidamente se echa la carne y se rehoga con el tomillo, el laurel, la sal, la pimienta y el vino.

El tiempo de cocción será hasta que la carne esté tierna.



Cola de toro

Por Loli Pachón. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

aceite
1 kg. de cola de toro
1 cebolla grande
1 tomate grande
1 cabeza de ajo
1 hoja de laurel
nuez moscada
orégano
tomillo
romero
sal
vino

Preparación

Introducimos todos los ingredientes en una olla y lo ponemos a fuego hasta que la carne se ponga tierna.



Atún en escabeche

Por M^a Isabel Ramos. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

1 kg. de atún
aceite (una copita chica)
vinagre (una copita chica)
sal al gusto
1 cebolla

Preparación

En una sartén echamos el aceite, la cebolla, el vinagre, el atún troceado y la sal, y todo ello lo cubrimos con agua y lo ponemos a fuego hasta que se consuma todo el caldo.



Mejillones rellenos

Por Pepi Díaz. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

1/2 kg. de mejillones
1/2 paquete de delicias de mar
1 cebolla
1 pastilla de avecrem
3 cucharadas soperas de aceite
4 cucharadas de harina
1/4 l. de leche
sal

Preparación

Se cuecen los mejillones y se retiran de la cáscara.

A continuación se cortan a trocitos al igual que las delicias de mar.

Freímos la cebolla y cuando esté doradita le añadimos los mejillones y las delicias, lo dejamos rehogar un poquito y le echamos una pastilla de avecrem y un poquito de sal.

Después le añadimos la harina y la leche y hacemos una bechamel.

Con esta masa rellenamos las cáscaras de los mejillones las rebozamos con pan rallado y huevo y las freímos.





Rosquillas fritas

Por Carmen Castro Ponce. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

Por cada huevo una tacita
(de las de café) de:
aceite de oliva, leche y azúcar
matalahúga
harina
bicarbonato
canela
limón

Preparación

Se separan las claras de las yemas y en un bol se baten las claras a punto de nieve, se añaden las yemas, el azúcar, la leche, una pizca de bicarbonato, una pizca de sal y el aceite frito con la matalahúga, un poco de canela y ralladura de limón.

Se va introduciendo la harina poco a poco hasta que la masa se vaya ablandando.

Se hacen las rosquillas, se fríen con aceite a 170° C y se pasan por el azúcar.

Huevos al cuatro

Por Aurelia Cubillo. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

huevos
carne
cebolla
leche
harina
pan rallado
aceite
caldo

Preparación de la bechamel

En una sartén se echa un poco de aceite.

Se pica la cebolla y se añade a la sartén, cuando esté doradita se le añade la carne picada (que será del cocido o de cualquier otra comida que se haya hecho anteriormente).

Una vez rehogada se le añade caldo, cuando hierva unos minutos se le añade un vaso de leche con dos o tres cucharadas de harina y se deja espesar.

Una vez espesada se vierte en una fuente y se tendrá unas horas en reposo.

Preparación de los huevos

Se cuecen los huevos, una vez cocidos los troceamos en cuatro trozos, le untamos la bechamel por encima, los rebozamos con pan rallado y huevo y los freímos.



Migas

Por Conchi Ternerero. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena



Ingredientes

1 kg. de pan
1/4 l. de aceite
3 cabezas de ajos
1/4 kg. de chorizo
1/4 kg. de panceta
sal

Preparación

Cortamos el pan a trozos y lo mojamos en salmuera.

Freímos todos los ingredientes y lo sacamos, a continuación se le agrega el pan, cuando está hecho se le añade la panceta, el chorizo y los ajos (sin pelar).

Nota

*Se puede comer con
naranja o melón.*

Las gachas [postre]

Por Carmen Castro Ponce. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

100 grs. harina aprox.
100 grs. azúcar aprox.
1 litro de leche
pizca de sal
25 grs. matalahúga
100 ml. aceite de oliva
chicharrones (pan frito a cuadritos)

Preparación

En una sartén se echa el aceite, se añade matalahúga y se fríe un poco.

A continuación se echa la leche, la pizca de sal y se va introduciendo la harina poco a poco hasta que vaya espesando.

Se le va añadiendo azúcar al gusto y los chicharrones, y listo para comer.

(Se le puede añadir por encima arrope o azúcar, o miel).

Historia

Este es un postre donde sus ingredientes principales son: harina, agua, azúcar y aceite de oliva. Antiguamente, en todas las casas de los malletes del pueblo, que eran los que tenían el trigo, éste lo cambiaban por harina en el horno de Luís del Motor. De la misma forma, las aceitunas que se recogían se llevaban al molino y se intercambiaban por el aceite de oliva para todo el año.

Además, el pan se amasaba en la misma casa y después para cocerlo se llevaba al horno. Ya con estas materias primas tenían para la elaboración de casi todos los platos que más se comían en aquella época y para este plato en particular.



Roscas de gaseosa

Por Loli Pachón. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

11 cajas de papetillos "El Tigre"
3 huevos
1 vaso de leche
1 vaso de aceite frito y frío
rayadura de limón
1 vaso de azúcar
canela en rama, tostada y molida
10 gr. de ajonjolí
1 copa de anís seco
almendras o piñones molidos

Preparación

Se montan las claras a punto de nieve y se le añaden todos los ingredientes restantes.

Una vez hecha la masa, elaboramos los rosquitos que los freiremos en aceite y después lo pasaremos por almíbar (agua y azúcar) y azúcar.



Pastel de verano

Por Manuela Guisado. "La Muralla", Marchena
Asociación de Mujeres "La Muralla", Ma

Ingredientes

1 kg. de patatas
3 huevos
1 tableta de delicias de mar
1/4 kg. de gambas
2 latas pequeñas de atún
mayonesa
lechuga
aceitunas

Preparación

Se cuecen las patatas y los huevos.

Una vez que las patatas están cocidas y antes de que se enfrien, se colocan en un paño húmedo y se aplastan.

Introducimos en un recipiente el atún, el huevo, las delicias de mar, las gambas y la mayonesa.

Todo se pone encima de las patatas y se enrolla con el paño.

Se quita el paño, lo ponemos en una fuente y se cubre con mayonesa y se adorna con aceitunas, lechuga y pimiento morrón.



Sopa de tomate

Por Rosi Ramírez. Asociación de Mujeres "La Muralla", Marchena

Ingredientes

1 cebolla
3 pimientos verdes
4 tomates rojos
2 dientes de ajos
rama de hierbabuena
1/2 vaso de aceite
1/4 de almejas
espárragos
sal

Preparación

Se hace un sofrito con la cebolla, los tomates, los pimientos y los ajos.

A este sofrito se le añaden los espárragos y las almejas, y a continuación se incorpora el pan picadito, seguido de la hierbabuena y un poquito de agua.





M O N T E L L A N O

Ajofrito

Por Salud Ruiz Jiménez. Asociación de Mujeres "El Haita", Montellano

Ingredientes

pan duro
espárragos trigueros
2 patatas
1 ó 2 cabezas de ajo
aceite de oliva

Historia

Este plato era típico en las cuadrillas de trabajadores del campo. La persona que lo preparaba solía ser de la misma cuadrilla y se le daba permiso para dar de mano antes y prepararlo para el resto de compañeros.

Preparación

Se parten los espárragos y se pican a rodajitas los ajos. El pan se hace migas y las patatas se parten a cuadritos.

En una sartén con el aceite se doran las patatas y se ponen a parte, después echamos los ajos y, una vez dorados se añaden los espárragos con un poco de agua y se dejan hervir hasta que se pongan tiernos, se le añade el pan y las patatas procurando que quede un poco seco, picándolo con la espumadera.

A fuego lento se le va dando la vuelta como si fuera una tortilla, cuando esté bien dorada ya está lista.





MORÓN DE LA FRONTERA



Migas tostadas

Por Carmen Camacho Barrera.

Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes para 4 personas

1/2 kg. de pan campero del
día anterior
250 grs. de tocino
4 dientes de ajos
chorizo
sal
agua

Preparación

Freímos el tocino, el chorizo y los ajos, una vez frito lo pasamos a un recipiente. En una sartén echamos un vaso de agua y un poquito de sal, y antes de que empiece a hervir añadimos el pan y le vamos dando vueltas hasta que esté doradito.

Sírvase con el tocino, los ajos y el chorizo por encima.



Sopa de tomate

Por Encarna Sena.

Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes para 4 personas

1 taza de aceite
1/2 kg. de pan
1/2 kg. de tomates
1 cebolla
5 dientes de ajos
1 ramita de hierbabuena
sal

Preparación

Freímos en una sartén la cebolla, cuando está doradita añadimos los ajos y el tomate, una vez todo rehogado lo pasamos a la batidora.

Ponemos en la sartén un poco de agua, añadimos las rebanadas de pan y el sofrito y le añadimos la ramita de hierbabuena y un poquito de sal, y todo ello lo dejamos a fuego lento.

Cabrillas

Por Lucía Capacete Pérez.

Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes

cabrillas
cebolla
ajos
comino
pimienta negra
pimentón
harina
laurel
cercilla

Preparación

Primero se lavan muy bien las cabrillas. Luego se hierven durante unos veinte minutos y se reserva aparte el agua de haberlas cocido.

En una sartén se sofríen mucha cebolla y el ajo picado junto con la sal, el pique, el pimentón, la cercilla, una o dos cucharadas de comino y el vino. Luego se tritura todo y se reserva la mezcla.

Se tuestan dos cucharadas de harina.

En una olla se echan las cabrillas junto con la mezcla anterior y se le añade el caldo de haberlas cocido, la harina tostada y 4 ó 5 hojas de laurel. Se deja a fuego lento aproximadamente 15 minutos.



Ropa vieja

Por M^a Luisa Méndez.

Centro Permanente “F. García Lorca”, Morón de la Frontera

Ingredientes para 4 personas

garbanzos sobrantes del cocido
1 diente de ajo
1 cebolla mediana
2 tomates
2 pimientos
aceite
sal

Preparación

En una sartén freímos la cebolla, cuando esté doradita echamos el ajo, el pimiento y el tomate y se fríe todo un poco. A continuación le añadimos los garbanzos sobrantes del cocido (sin caldo) y lo dejamos cocinar a fuego lento.

Historia

*Esta receta se la enseñó mi
abuela a mi madre, cuando
había tanta hambre y se
aprovechaba toda la comida
que sobraba.*



Allium cepa - Allium sativum



Capsicum annuum L.

Patatas a lo pobre

Por Milagros Manchado.
Centro Permanente "F. García Lorca"
Morón de la Frontera

Ingredientes

patatas
ajos
aceite
pimiento molido

Preparación

Freímos las patatas en una sartén.
En un mortero echamos unos ajos
y un poquito de pimiento molido,
una vez majado se lo añadimos
a las patatas fritas con un poquito
de agua y lo dejamos hervir un
poquito.



Patatas rellenas

Por Miguel Ponce.

Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes

patatas
ajos
cebollas
aceite
chorizo
pan rallado
huevo

Preparación

Se cuecen papas pequeñas con sal hasta que estén tiernas, pero que no se partan. Mientras se fríen los ajos, la cebolla y el chorizo (puede ser jamón, panceta...) con un par de cucharadas de aceite.

Se dejan enfriar las patatas, se les quita la piel, se cortan en mitades y con una cucharadita se vacía el centro para hacer unas canastitas. A continuación se rellena con el sofrito, se le puede añadir todo lo que queramos, pimientos morrones, gambas... Tapamos con la patata sobrante y después rebosamos con huevo y pan rallado.

Nota

Se congelan y se fríen mejor.



Picadillo de naranja

Por Paqui Rodríguez. Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes para 4 personas

1/2 kg. de naranjas
aceite
sal
vinagre de manzana

Preparación

Se pelan las naranjas y se cortan en rodajas finas, las ponemos en un plato llano y le añadimos sal, vinagre y aceite.

Historia

Esta receta la hacía mi abuela y mi madre cuando yo era pequeña.



Gachas

Por Concha Valiente.
Centro Permanente "F. García Lorca"
Morón de la Frontera



Ingredientes para 4 personas

harina
maizena
canela
matalahúga
aceite
leche
pan
cáscara de limón
azúcar

Preparación

En una cazuela se pone aceite de oliva, de 0,4° a calentar. Freímos un bollo de pan, de varios días, en cuadraditos muy pequeños como para sopa de picadillo. Una vez el pan frito dejamos la cazuela como tres cucharada de aceite. Freímos 3 cucharadas de matalahúga hasta dejarlas doraditas, a continuación se le echa un litro de leche, un palito de canela en rama, una cáscara de limón y 8 cucharadas de azúcar, dejándolo hervir un ratito.

Ponemos en la batidora un poco de leche fría, 2 ó 3 cucharadas de harina y otras tantas de maizena y lo batimos todo. Se le añade a la cazuela poco a poco, moviéndolo para que no se pegue, y lo dejamos hervir unos 5 ó 7 minutos. Una vez pasado los minutos se retira del fuego y le añadimos el pan frito.

Se sirve en un plato añadiéndole canela molida por encima.

Sopa liberal

Por Josefa López Durán.

Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes

agua
sal
ajos
cebolla
perejil
zumo de naranja agria
aceite
pan
huevos
pimiento molido

Preparación

Hacemos un caldo con un litro de agua a la que echaremos sal, cuatro dientes de ajos, media cebolla, un poco de perejil, el zumo de media naranja agria y una cucharada de aceite. Tostamos pan, le añadimos huevos escaldados y un poquito de pimiento molido.





Filetes a lo pobre

Por M^a Ángeles Sánchez. Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes

pimientos de asar
sal
pan rallado
huevos
aceite

Preparación

Se asan los pimientos, una vez asados los pelamos y los cortamos en tres trozos, le echamos sal, lo pasamos por huevo y después por pan rallado y lo freímos.

Historia

Esta receta la hacía mi madre cuando éramos pequeños y nos parecían filetes.

Tagarninas

Por María Retamal. Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes para 4 personas

1 kg. de tagarninas
1 rebanada de pan
ajos
huevos
pimentón dulce

Preparación

Sancochamos las tagarninas. En una sartén freímos una rebanada de pan y un ajo, cuando estén doraditos los sacamos y los ponemos en un mortero para majarlos.

Echamos en la sartén ajitos muy picaditos y pimentón dulce, cuando estén doraditos echamos las tagarninas y a continuación añadimos el majado, lo dejamos que hierva un poquito y le ponemos 4 huevos para que cuezan.





Dulce de turrón

Por Rosario Zamora. Centro Permanente "F. García Lorca", Morón de la Frontera

Ingredientes

1 litro de nata para montar
1 sobre de flan "Royal"
de 8 porciones
1 tableta de chocolate
con leche y almendras "Nestlé"

Preparación

Se pone a calentar la nata sin montar. Se trocea el chocolate en la nata caliente hasta que se deslíe. Echamos el flan en la nata con el chocolate. En un recipiente se echa el caramelo y el flan que ha resultado.



P A R A D A S

Cocina de calabaza

Por Asociación de Mujeres "El Porche", Paradas



Ingredientes

1 kilo de calabaza
500 grs. garbanzos
tomate
pimiento
cebolla
ajo
aceite
sal
pimentón dulce

Preparación

Se echan los garbanzos en remojo la noche antes.

Al día siguiente, se ponen a cocer los garbanzos en un tiempo aproximado de 60 minutos.

Se trocea el pimiento, el tomate, la cebolla y el ajo. Después, se vierte todo en un perol, con aceite de oliva y se refríe todo.

Se parte la calabaza a trozos, se lava y se echa en la olla.

Todo lo refrito con el aceite se vierte en la olla y se espolvorea con pimentón dulce y sal.

Se deja cocer durante media hora. Listo para servir.

Historia

Recuerdo que este plato siempre se elaboraba en el tiempo de la sandía y el melón, en el período estival.

Huevos rellenos fríos

Por Asociación de Mujeres "El Porche", Paradas

Ingredientes

cinco huevos
lechuga
atún
cebolla fresca
pimiento morrón
mayonesa
sal

Preparación

Se cuecen los cinco huevos y cuando estén cocidos se parten por la mitad, le quitamos la yema. Se hace un picadillo con lechuga, atún, cebolla fresca, pimiento morrón, la yema y sal. Con esa masa rellenamos los huevos cocidos.

Con el pimiento morrón sobrante, se hacen tiritas para decorarlo y se cubren con mayonesa.

Es bueno, barato y con mucho alimento.

Hoy no sé donde vamos
con tanta prisa, que no
tenemos tiempo para
cocinar. Es muy sano y se
hace muy rápido.



Potaje de garbanzos

Por Asociación de Mujeres "El Porche", Paradas



Ingredientes

250 grs. de garbanzos
125 grs. de alubias
 acelgas
1 pimiento verde
1 cebolla
4 ajos
3 zanahorias
2 alcachofas
9 cucharadas de aceite de oliva
 laurel
 pimentón dulce
 sal

Preparación

Primero ponemos los garbanzos y las alubias en remojo con agua templada y sal toda la noche.

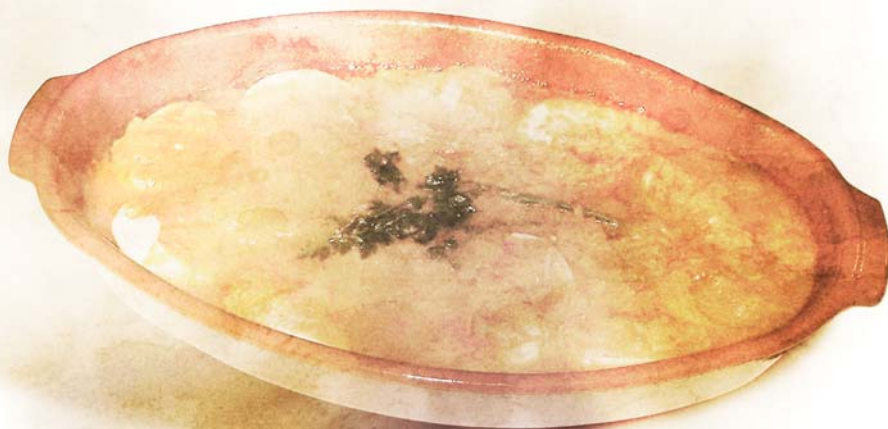
Las verduras se cuecen en una olla.

En otra olla se echan los garbanzos y las alubias ya remojados con el aceite y el laurel. Se ponen en el fuego y cuando estén tiernos se le añaden las verduras ya cocidas y trituradas, con un poco de pimentón y la sal.

Cuando el caldo se espese, está listo para servir.

Huevos rellenos calientes

Por Asociación de Mujeres "El Porche", Paradas



Ingredientes

1 docena de huevos
atún
tomate frito
tomate natural
cebolla
pimiento
sal

Preparación

Se cuecen los huevos. Cuando estén cocidos se cortan por la mitad y le quitamos la yema.

Con los ingredientes mencionados anteriormente, se hace un triturado y se le añade tomate frito. Después, se rellenan los huevos.

El pimiento, la cebolla y el tomate natural se trocean y se hace un sofrito. Cuando todo esté listo, se tritura con la batidora.

Los huevos son rellenos con el sofrito en un perol más grande. Todo junto, se calienta.

Y listo para comer.

Macedonia de frutas

Por Asociación de Mujeres "El Porche", Paradas

Ingredientes

fresas
melocotón en almíbar
peras
manzanas
plátano
piña al natural
zumo de naranja natural
azúcar

Preparación

Se pelan las frutas. Después se trocean todas las frutas y se les añade azúcar.





P R U N A

Potaje de hinojos

Por Antonia Jiménez Núñez. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

habichuelas
hinojos del campo tiernos
ajo
cebolla
pimiento
tomate
laurel
pimiento molido
chorizo
morcilla
cominos



Historia

Este potaje de tradición gitana es la muestra de la sabiduría popular a lo largo de la historia. ¡Cómo hemos sido capaz de sobrevivir con los ingredientes más baratos y exquisitos!. Este plato se lo enseñó su abuela que hace más de 45 años que nos dejó, para recordarla ahora, con su potaje de hinojos.

Antonia es encantadora, servicial y luchadora por sus ideales. Siempre alegre, con su arte que... ¡no se puede aguantar! Como su potaje.

Preparación

Poner las habichuelas a remojar el día anterior.

1º Cocer las alubias con agua, sal y un chorro de aceite durante una hora aproximadamente. Mezclar todo lo anterior con chorizo, morcilla y dejar cocer.

2º Partir los hinojos (tronquitos y hojas) y poner a hervir, tirar el agua.

3º Hacer un refrito con ajo, cebolla, pimiento, tomate y laurel, posteriormente añadir pimiento molido.

4º Machacar ajo y comino y añadir al potaje.

Gachas

Por Carmen Vargas. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

100 grs. de pan frito
100 grs. de almendras fritas
100 grs. de nueces fritas
una pizca de sal
1 vaso de agua
1 vaso de miel
2 vasos de leche
1/4 de aceite de oliva
canela
matalahúga
cáscara de limón
3 cucharadas de harina

Preparación

En el agua se hierve canela, matalahúga y la cáscara de un limón. Se mezcla con el aceite (de haber frito las almendras, el pan y las nueces), la leche, el agua y la miel. Se le añade la harina con una pizca de sal en frío y se pone al fuego hasta que espese, sin dejar de mover.

Al final añadimos los tropezones de almendras, nueces y pan frito.



Relleno de estómago de cerdo

Por Isidora Cabas Barroso. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

carne de pavo y pollo
carne de cerdo
taquitos de jamón
ajo
perejil
azafrán en rama
pimienta
sal
zumo de limón
huevo
pan rallado

Historia

Podría pasar muchísimas recetas de Isidora ya que es una gran cocinera, se las sabe todas de memoria, y a cual más exquisitas.

Isidora es encantadora, inteligente, servicial y muy, muy dinámica. Para ella la vida siempre es fácil, porque está llena de energía y vitalidad.

Le encanta aprender cosas nuevas, y disfruta compartiendo con los demás, por lo que continuamente nos alegra la vida con sus exquisitos platos.



Preparación

Se pica todo a taquito, a continuación se rellena el estómago de cerdo y se cose con hilo de cocina, lo ponemos a hervir en agua durante una hora o una hora y media.



Orejas (de Pruna)

Por Natalia Álvarez Cabeza. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

6 huevos
6 cascarones de aceite de oliva
el mismo peso de los huevos
de azúcar
ralladura de 2 limones
4 tubos de canela
2 cucharaditas de bicarbonato
harina la que admita

Preparación

Montar las claras.

Tostar la canela y moler.

Añadir las yemas, el aceite y el azúcar, la ralladura de limón y el bicarbonato. Al final añadimos la harina.

Se extiende con el rodillo, que quede fina. Se cortan en rectángulos y se fríen en aceite de oliva o girasol, al gusto de cada uno.

Arroz con castañas

Por Natalia Álvarez Cabeza. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

1 chorreón de aceite
matalahúga
una pizca de sal
una ramita de canela en rama
5 clavos
azafrán en rama
250 grs. de castañas
1 litro y medio de agua
200 grs. de arroz
200 grs. de azúcar

Preparación

Se pone a hervir el aceite, la matalahúga, la sal, la canela en rama, el clavo y el azafrán. Cuando esté hirviendo se le ponen las castañas hasta que estén tiernas. A continuación se le echa el arroz y un poquito de azafrán. Casi al final de la cocción, añadiremos el azúcar.

Se come frío.



Torta de hornazo

Por Dolores Castellero Andújar. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

1/4 de aceite de oliva
1/4 de azúcar
canela
chocolate
ajonjolí
matalahúga
almendras
nueces
1 Kg. de masa de hacer pan

Preparación

Refreír el aceite con una cáscara de limón, cuando está templado añadir el ajonjolí y la matalahúga y tostar. Tostar y moler también las almendras y las nueces. Amasar todo muy bien. Hacer tortas grandes y poner en un papel de estraza.

Normalmente se cuecen en el horno de la panadería, pero también se pueden cocer en el horno de casa a 225 °C hasta que estén doradas.



Roscos de San Antonio de Pruna

Por Isidora Cabas Barroso. Centro Permanente, Pruna.



Ingredientes

12 huevos
1 kg. de manteca blanca de cerdo
1 kg. de azúcar
canela
ralladura de 3 naranjas grandes
harina la que admita

Preparación

Primero hay que batir la manteca hasta que se ponga derretida, después le añadimos los huevos (sin necesidad de montar las claras), añadimos el azúcar, la ralladura de naranja y por último la harina.

Se estira la masa y se cortan con un vaso y el centro con un vaso más pequeño. Cuando se van a meter en el horno se pintan con una brocha mojada en clara de huevo montada y canela.

Normalmente hay que ir al horno de panadería a cocerlo.

Sopa de carnaval

Por M^a Teresa Álvarez Morales. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

caldo del puchero
cebolla
ajo
chorizo
huevo duro
hierbabuena
pan cortado a rebanaditas

Preparación

Poner en un recipiente una capa de pan, otra de los aliños mencionados pecados, otra de pan y así tantas veces como necesite terminando con pan. Echar el caldo del puchero encima, hasta cubrirlo y poner a hervir durante media hora.



Historia

Voy a presentar una sopa y una tarta que he visto hacer a mi abuela, a mi madre y ahora yo se las enseño a mis hijos, para que no se pierda la tradición.

La verdad es que no sé dónde aprendió mi abuela a hacer estas recetas porque en mi pueblo no todos la conocen, pero para mí tienen un sabor especial, y seguro que a vosotros cuando la probéis os encantará también.

Mi abuela era una mujer especial, era guapa, alegre, moderna, rica (aunque no tenía mucho dinero), porque todo lo compartía con amigos, vecinos y familiares. Su casa estaba siempre abierta para todos.

Las fiestas más bonitas que he pasado en mi vida, han sido en la Huerta Muñoz de Algámitas, donde mis abuelos vivieron muchos años.

El día de San Juan (Santo de mi abuelo) nos reuníamos allí toda la familia para pasar el fin de semana. Viéndonos tíos, primo y familiares venidos desde otros lugares de Andalucía. Allí comíamos, bailábamos, nos bañábamos en la alberca, contábamos chistes... y volvíamos con ese sabor dulce que dan las vacaciones y el amor de la familia.

Esta huerta, ahora está casi abandonada porque no tiene agua. Pero yo voy muy a menudo a recordar mi niñez y las vivencias allí vividas.

Mi abuela hace más de 25 años que nos dejó, pero me acuerdo de ella como si estuviera aquí, porque las personas no mueren mientras estén en nuestros pensamientos y corazones.

Ella me enseñó muchas cosas... más con sus hechos, que con sus palabras. Y cuanto mayor me hago, más valoro lo importante que es tener un referencial a quién parecerse.

Me siento orgullosa de ser tu nieta Teresa Villalba, Teresa la del Tejar... Y... gracias por dejarme llevar tu nombre.

¡Alúmbrame, para que mi paso por la Tierra sea parecido al tuyo!

Tarta de galletas, flan y chocolate

Por M^a Teresa Álvarez Morales. Centro Permanente, Pruna.

Ingredientes

flan
chocolate para postres
galletas María Hojaldrada o bien
María (cuadradas)
2 huevos
1 cucharada de
mantequilla o margarina
leche
azúcar
canela

Preparación

Hacer el flan según indique el paquete.

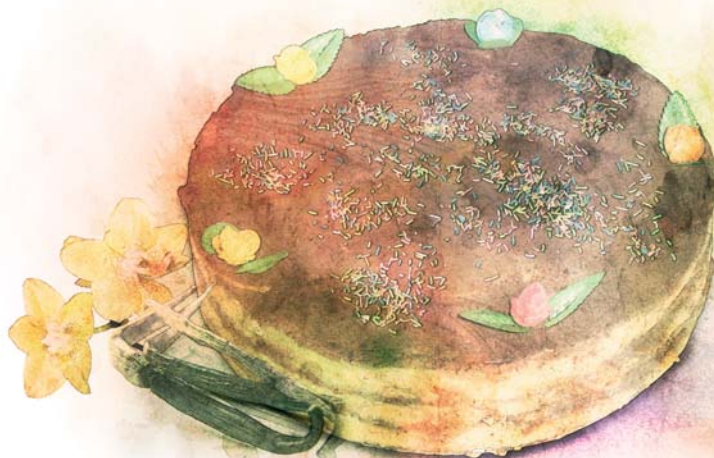
Derretir el chocolate, al que le añadiremos la mantequilla y las 2 yemas de huevo y un poquito de agua.

Preparar un recipiente con leche, azúcar y canela molida; en el que iremos mojando las galletas.

Ponemos varias capas, una de galleta, otra de flan, otra de galleta, otra de chocolate y así hasta que termine con galleta. La podemos adornar con Cola-Cao o con las claras de huevo montadas.

Nota

Hay quién le pone algún licor, pero en casa la preferimos sin él.





LA PUEBLA DE CAZALLA

Espinacas con garbanzos

Por Asociación Ama de Casa "La Carula", La Puebla de Cazalla

Ingredientes

4 manojos de espinacas
pan del día anterior (una rebanada
frita grande)
1/4 l. de aceite
2 cabezas de ajos
1 cucharada sopera de pimentón
especies reunidas al gusto
sal
garbanzos cocidos

Historia

*Uno de los platos típicos
de mi pueblo en Semana
Santa son las espinacas con
garbanzos.*

*Desde cuándo se hace este
plato en mi pueblo no lo
sabemos, pero sí que se hace
bastante.*

*Desde siempre en La
Puebla de Cazalla, casi todas
las familias han tenido un
pequeño huerto donde
sembraban para el gasto de
su casa. Una de las verduras
que siempre se sembraban
en esos huertos eran las
espinacas.*

Preparación

Se hierven las espinacas con una pizca de sal (o al vapor). Seguidamente se fríen los ajos en el aceite y se sacan. A continuación se fríe la rebanada de pan y se aparta el aceite para que se quede templado.

Mientras tanto, en un mortero se pone las especias reunidas, sal y ajos fritos y se majan.

Se vuelve a poner el aceite templado, se fríe un poco el pimentón y sin dejar que se queme el pimentón se echan las espinacas. Seguidamente se le añade lo del mortero y se marea todo junto.

Luego se le pone los garbanzos y se deja hervir lentamente durante un cuarto de hora. Después se maja el pan frito en el mortero y se le añade a las espinacas.

Se sirven acompañadas de pan frito.

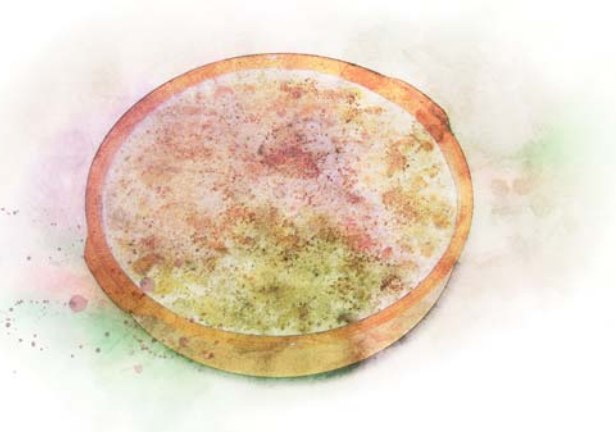


Gachas de harina de La Puebla de Cazalla

Por Asociación Ama de Casa "La Carula"

Ingredientes

1 litro de leche
7 cucharadas de aceite de oliva
100 grs. de pan en picatostes
1 cucharada de matalahúga
200 grs. de azúcar
90 grs. de harina
100 grs. de almendras fritas y un poco trituradas
50 grs. de pasas sin pepitas
canela molida



Historia

Cuentan las personas más antiguas de nuestro pueblo, que cuando eran niñas, comían muchas gachas. ¿Por qué? Porque en aquella época la falta de medios y comida era generalizada, en ninguna casa había abundancia, sino todo lo contrario. Así que con un poco de harina, pan duro, azúcar y agua, se hacían unas gachas. Esto era una comida que alimentaba y llenaba el estómago con poco dinero. Actualmente, en La Puebla de Cazalla se le ha ido añadiendo muchos más ingredientes, con lo cual las gachas se han convertido en un exquisito postre.

Preparación

Freír los picatostes, hervir el litro de leche con los 200 grs. de azúcar y un chorreón de anís seco.

Aparte, calentar el aceite y freír un poco la matalahúga y añadir poco a poco los 90 grs. de harina, seguir batiendo con la varilla y añadir la leche poco a poco, para que no queden grumos. Seguidamente, echar el pan frito y los demás ingredientes.

Poner sobre un recipiente y espolvorear ya frío con un poco de canela molida.

Este plato se puede servir tanto en frío como en caliente. Nosotros recomendamos hacerlo en frío.

Las papas aliñás

Por Asociación Ama de Casa “La Carula”, La Puebla de Cazalla

Ingredientes

1 kg. de papas frescas
2 cebollas frescas
1/2 kg. de tomate
4 huevos duros
2 ramitas de perejil fresco
aliño (aceite de oliva,
vinagre y sal)

Preparación

Cocer las papas y los huevos.
Cuando estén fríos, pelarlos y añadirles
todos los ingredientes cortados por igual.
Seguidamente aliñarla al gusto.
Al final un chorrito de agua.



Historia (poesía)

Las papas aliñás,
con su tomate,
cebolla fresca,
su huevo duro y
perejil.
Que buenas están,
es algo natural.

Se come en mi pueblo
todo el año,
aunque en el verano más. Es un plato que
alimenta,
refresca y a todos gusta por igual.
Se aliñan con vinagre, aceite y sal.
El aceite tiene que ser
el de oliva, el mejor,
el que da mi pueblo y toda su región.
Come sano, come bien.
Come papas aliñás
y tu cuerpo te lo agradecerá.

Recetas premiadas

Platos más típicos:

Arahal: *Alfajor*

Paradas: *Cocina de Calabaza*

Marchena: *Sopa de Tomate*

Montellano: *Ajo Frito*

La puebla de Cazalla: *Gachas de Harina*

Morón de la Frontera: *Migas Tostadas*

Pruna: *Potaje de Hinojos*

Plato con mejor presentación: *Relleno de estómago* (Pruna)

Plato con mayor dificultad: *Alfajor* (Arahal)

Plato con mejor degustación: *Gachas* (Pruna)

Platos más innovador: *Huevos rellenos calientes* (Paradas)

Plato con mejor historia: *Ajofrito* (Montellano)

Índice

Presentación	07	Dulce de turrón	49
Introducción	09	Paradas	51
Arahal	11	Cocina de calabaza	53
Aceitunas prietas	13	Huevos rellenos fríos	54
Bacalao en cochifrito	14	Potaje de garbanzos	55
Alfajor	15	Huevos rellenos calientes	56
		Macedonia de frutas	57
Marchena	17	Pruna	59
El ajo molinero	19	Potaje de hinojos	61
Espinacas	20	Gachas	62
Carne en salsa	21	Relleno de estómago de cerdo	63
Cola de toro	22	Orejas (de pruna)	64
Atún en escabeche	23	Arroz con castañas	65
Mejillones rellenos	24	Tortas de hornazo	66
Rosquillas fritas	25	Roscas de San Antonio de Pruna	67
Huevos al cuarto	26	Sopa de carnaval	68
Migas	27	Tarta de galletas, flan y chocolate	70
Las gachas (postre)	28	La Puebla de Cazalla	71
Roscas de gaseosa	29	Espinacas con garbanzos	73
Pastel de verano	29	Gachas de Harina de La Puebla de	
Sopa de tomate	30	Cazalla	74
		Las papas aliñás	75
Montellano	31	Recetas premiadas	77
Ajofrito	33		
Morón de la Frontera	35	Mis recetas	81
Migas tostadas	37		
Sopa de tomate	38		
Cabrillas	39		
Ropa vieja	40		
Patatas a lo pobre	42		
Patatas rellenas	43		
Picadillo de naranjas	44		
Gachas	45		
Sopa liberal	46		
Filetes a lo pobre	47		
Tagarninas	48		



M I S R E C E T A S

