



# Los fogones tradicionales

Las recetas del programa  
más visto de Canal Cocina

CANAL  
**COCINA**  
*La comida nos une*

LIBROS CÚPULA



**LIBROS CÚPULA**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91702 1970 / 93 272 04 47.

© Canal Cocina, 2022

Fotografías de interior: Eugenio Monesma

Ilustraciones de recurso extraídas de Menu Designs (Agile Rabbit Editions)

Diseño de interior: Laia Clos

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de cubierta: © Shutterstock

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: marzo de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2918-0

Depósito legal: B. 16.880-2021

Impresor: Unigraf

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# SUMARIO

## INTRODUCCIÓN

Página 6

## VERDURAS Y HORTALIZAS

Página 15

## ARROZ

Página 49

## LEGUMBRES

Página 63

## HUEVOS Y LÁCTEOS

Página 83

## SETAS Y HONGOS

Página 117

## PATATAS

Página 127

## PESCADOS Y MARISCOS

Página 139

## CARNE

Página 189

## AVES Y CAZA

Página 229

## CASQUERÍA

Página 245

## FRUTAS

Página 265

## MASAS Y HOJALDRES

Página 275

## ÍNDICE DE RECETAS

Página 311

# VERDURAS Y HORTALIZAS



# Habas con calzón

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

Carmen nos presenta este plato típico de la cocina tradicional aragonesa. Es una receta muy humilde que se comía en primavera, cuando crecían las verduras nuevas. Se llaman así porque el ingrediente principal es la vaina de las habas. Podemos prepararla en cualquier época del año, pero durante la época de cultivo, estarán más tiernas y sabrosas.

## INGREDIENTES

1 kg de habas tiernas con su vaina  
Sal  
1 cebolla tierna  
150 g de tocino blanco salado  
100 g de longaniza adobada en aceite  
20 g de harina

## ELABORACIÓN

Comenzamos poniendo una cazuela con agua a hervir. Mientras el agua se calienta, limpiamos las habas bajo el grifo y las escurrimos. Una vez limpias, desechamos las puntas y cortamos el resto en trozos del tamaño que deseemos. Carmen las corta en trocitos pequeños.

Seguidamente, añadimos las habas cortadas a la cazuela, las salamos y dejamos que hiervan durante unos 10 minutos cuidando que no amarilleen.

Hecho esto, pelamos y picamos finamente la cebolla.

Limpiamos el tocino desechando la parte amarilla de la corteza, lo cortamos a tacos pequeños y los reservamos. A continuación, cortamos la longaniza en trozos pequeños y la reservamos.

Pasados 10 minutos de cocción, recuperamos las habas de la cazuela escurriendo el agua con la ayuda de un colador y las reservamos.

En la cazuela de las habas, sin el agua de la cocción, vertemos un chorro generoso del aceite de la conserva de la longaniza.

Incorporamos la cebolla picada y la ponemos al fuego. Sofreímos unos minutos hasta que la cebolla esté casi pochada. En ese punto, añadimos el tocino y dejamos que se dore.

Por último, añadimos los trozos de longaniza y las habas a la sartén. Cocinamos mientras damos vueltas con la ayuda de una cuchara de palo e incorporamos la harina para ligar los ingredientes. Cocinamos a fuego medio durante unos 8 minutos. Retiramos la cazuela del fuego y emplatamos.

Servimos nuestras habas con calzón acompañadas con un vaso de vino tinto.

# Entomatá

Comensales: 6

Dificultad: baja

Tiempo: medio

Mari Luz de Coria (Cáceres) prepara en su cocina tradicional este acompañamiento que le enseñó su abuela y que toda la familia recuerda con mucho cariño.

## INGREDIENTES

Aceite de oliva virgen extra  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
500 g de tomate en conserva  
2 hojas de laurel  
2 cucharadas de azúcar  
Sal

## ELABORACIÓN

En primer lugar, ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite. Picamos los pimientos y la cebolla en trozos pequeños. Cuando el aceite esté caliente, echamos los pimientos y, minutos más tarde, la cebolla. Removemos y dejamos que se poche todo.

Mientras, en el mortero, machacamos los ajos con la sal y los incorporamos a la sartén junto con el tomate y el laurel. Salamos el conjunto y lo dejamos cocinar 25 minutos hasta que se consuma el caldo del tomate.

Pasado ese tiempo, agregamos el azúcar y le damos unas vueltas para integrarlo todo bien.

Emplatamos y servimos como acompañamiento de lo que más nos guste.

Truco: si no queremos encontrar los trozos de las verduras, podemos pasarlo por la batidora.

# Ensalada de pencas de acelga

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

La cocinera Petri prepara en Alcántara (Cáceres) esta ensalada típica de los días de Cuaresma.

## INGREDIENTES

5 o 6 pencas de acelga  
Agua  
3 patatas medianas  
2 huevos tamaño M  
Sal  
Aceite de oliva virgen extra  
20 ml de vinagre de vino

## ELABORACIÓN

En primer lugar, lavamos las pencas y retiramos las hebras que puedan tener. Seguidamente, ponemos una olla al fuego con agua y metemos dentro las pencas, las patatas y los huevos. Lo cocemos todo unos 20 minutos.

Pasado ese tiempo, troceamos las acelgas, pelamos las patatas y las desmenuzamos con un tenedor. Pelamos también los huevos y los picamos.

Disponemos todos los ingredientes en una fuente honda y los aliñamos con sal, aceite y vinagre.

*Para el majado:*

3 dientes de ajo

3 ramas de hierbabuena  
fresca

2 ramas de poleo fresco

*Para el majado:*

Hacemos un majado con los ajos, la hierbabuena y el poleo.

Lo incorporamos a la fuente y añadimos agua hasta conseguir una ensalada caldosa. Lo dejamos reposar y, cuando se enfríe, ya está lista para servir.

# Limón serrano

**Comensales:** 4

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** bajo

**La cocinera Pepa, de San Esteban de la Sierra (Salamanca), elabora esta receta que suele prepararse en la localidad el día después de celebrar santa Águeda.**

## INGREDIENTES

1 limón

Sal gorda

1 diente de ajo

4 naranjas

4 huevos duros

1 punta de jamón de 150 g

1 chorizo curado de 150 g

Aceite de oliva virgen  
extra

4 huevos frescos

120 ml de vino tinto

4 filetitos de magro de  
cerdo de unos 80 g cada  
uno

## ELABORACIÓN

Para empezar, pelamos el limón y lo cortamos en rodajas muy finas. Las disponemos en una fuente grande y honda. Ponemos un poco de sal gorda encima del limón y, después, el ajo bien picado.

Pelamos y cortamos las naranjas en rodajas más grandes, ya que gustan más que el limón.

Picamos los huevos duros en trozos grandes y los disponemos por encima de la naranja.

A continuación, cortamos el jamón y el chorizo a taquitos y los incorporamos a la fuente.

Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite y, cuando esté caliente, doramos los filetes por ambos lados. Una vez listos, los troceamos y los ponemos junto al resto de los ingredientes.

Después, ponemos otra sartén al fuego con abundante aceite y, cuando esté caliente, freímos los huevos de uno en uno, procurando que la yema nos quede jugosa. Reservamos el aceite de la fritura.

Ponemos los huevos encima de todos los ingredientes y echamos un poco del aceite en el que lo hemos frito.

Añadimos el vino por encima de los huevos fritos.

Finalmente, para comerlo, rompemos los huevos y lo mezclamos todo bien.

Emplatamos y servimos.

# Gazpacho con poleo

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

Viajamos hasta Montehermoso (Cáceres), donde la cocinera Felicia prepara esta receta tradicional con productos de la zona.

## INGREDIENTES

2 dientes de ajo  
1 ramita de poleo fresco  
150 g de aceitunas verdes con hueso  
Sal  
80 g de miga de pan  
Aceite de oliva virgen extra  
20 ml de vinagre de vino  
750 ml de agua  
½ barra de pan duro en trozos  
1 cebolla mediana

## ELABORACIÓN

En primer lugar, picamos los ajos y el poleo. Lo disponemos todo en un cuenco.

Retiramos el hueso de las aceitunas y las agregamos al bol. Salamos y machacamos bien hasta obtener una pasta.

A continuación, añadimos la miga de pan. Echamos un chorro de aceite y el vinagre. Removemos bien. Incorporamos el agua y mezclamos.

Terminamos con unos trozos de pan por encima, un poco de cebolla picada y un chorrito de aceite.

# Pipirrana

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

Viajamos a Sierra Mágina (Jaén), donde el cocinero Antonio prepara esta receta típica de su localidad, muy consumida por sus vecinos, sobre todo en verano.

## INGREDIENTES

8 tomates  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
3 dientes de ajo  
1 c/c de comino  
1 c/c de agua

## ELABORACIÓN

Descorazonamos los tomates, los cortamos en trozos medianos y los colocamos en una fuente amplia. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Removemos bien.

Seguidamente, cortamos 1 diente de ajo en láminas muy finas y lo incorporamos a la fuente. Machacamos los otros 2 dientes con el comino y el agua con la ayuda de un mortero. Añadimos también estos ingredientes a la fuente con un poco más de agua y aceite de oliva virgen extra.

Para comer esta receta, lo mejor es acompañarla con rebanadas de pan.

# Ajoblanco

Comensales: 8

Dificultad: baja

Tiempo: medio

En su cocina de Soportújar (Granada), José prepara esta bebida típica de la Alpujarra que suele consumirse en verano. Es una receta laboriosa pero muy sencilla.

## INGREDIENTES

300 g de pan del día anterior  
Agua para remojar el pan  
200 g de almendras crudas  
2 dientes de ajo  
Sal  
½ vaso de aceite de oliva virgen extra  
30 ml de vinagre de vino blanco  
1 l de agua fría para el ajo blanco  
Uvas negras, para decorar

## ELABORACIÓN

En un bol, remoamos el pan con agua durante unos minutos.

Ponemos una olla al fuego con agua y añadimos las almendras. Cuando empiece a hervir, las retiramos del fuego y las pelamos. Reservamos.

Ecurrimos el pan y, con la ayuda de un cuchillo, le retiramos la corteza.

Seguidamente, en un mortero, vamos machacando los ajos y las almendras poco a poco con una pizca de sal. Mientras, vamos añadiendo el pan, más almendras, el aceite y el vinagre. Seguimos hasta que todo esté bien picado e integrado.

Disponemos la mezcla en un bol y vamos añadiendo agua fría hasta que el ajoblanco tenga una textura líquida. Removemos y lo metemos en la nevera para que termine de enfriarse.

Servimos en vasos y decoramos con unas uvas negras.

# Salmorejo andaluz

Comensales: 8

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

Viajamos a Aznalcóllar (Sevilla), donde Isabelo prepara un salmorejo típico andaluz con las herramientas tradicionales de la cocina.

## INGREDIENTES

15 tomates bien maduros  
Sal  
1 bollo de pan de 160 g  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva virgen extra  
80 ml de vinagre de Jerez  
3 huevos duros  
200 g de jamón serrano picado

## ELABORACIÓN

Pelamos y troceamos los tomates antes de introducirlos en un mortero grande y añadir un poco de sal.

Con las manos, deshacemos el pan y lo agregamos al mortero.

A continuación, agregamos el ajo, el aceite y el vinagre. Lo machacamos todo hasta obtener una textura cremosa y homogénea.

Picamos los huevos.

Emplatamos el salmorejo y esparcimos el huevo y el jamón picado por encima.

Dejamos enfriar en la nevera y servimos.

Truco: Isabelo prepara este salmorejo a mano, pero también puedes hacerlo con una batidora.

# Picaílo de calabaza

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: alto

Enriqueta, vecina de Terque, elabora el plato típico de este pueblo de la Alpujarra almeriense.

## INGREDIENTES

1 pimiento verde para asar  
Aceite de oliva virgen extra  
500 g de calabaza  
1 patata grande  
1 cebolla  
1 tomate grande  
1 diente de ajo  
1 l de agua  
Sal  
6 sardinillas  
1 c/c de hierbabuena seca  
½ c/c de azafrán en polvo

## ELABORACIÓN

Para empezar, precalentamos el horno a unos 200 °C y después asamos el pimiento verde durante unos 40 minutos.

Seguidamente, echamos un chorrito de aceite de oliva en una cazuela. A continuación, pelamos y picamos la calabaza en trozos pequeños y la echamos en la cazuela. Repetimos el proceso con la patata, la cebolla, el tomate y el ajo.

Regamos todos los ingredientes con un chorrito de aceite de oliva y removemos bien. Por último, agregamos el agua, salamos al gusto y ponemos la cazuela al fuego 30 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos a la cazuela las sardinillas limpias y la hierbabuena.

Cuando el pimiento esté asado, le quitamos la piel, lo cortamos en tiras y lo añadimos a la cazuela. Lo dejamos cocer 5 minutos hasta que las sardinillas estén en su punto. Retiramos del fuego y servimos.

# Berza con pringá

Comensales: 8

Dificultad: baja

Tiempo: alto

Viajamos hasta el pueblo malagueño de Coin, donde María prepara esta tradicional receta de la zona.

## INGREDIENTES

200 g de habichuelas secas o judías blancas  
200 g de garbanzos  
Agua  
500 g de costilla de cerdo  
300 g de magro de cerdo  
150 g de tocino  
3 manitas de cerdo partidas  
Sal  
½ berza o col, de entre 1½ kg  
4 patatas medianas  
200 g de calabaza  
1 cabeza de ajo

## ELABORACIÓN

La noche antes de preparar esta receta, pondremos las habichuelas o judías blancas en remojo por un lado y, por otro, los garbanzos. A la mañana siguiente, ya podremos elaborarla.

Para empezar, ponemos a hervir una olla con abundante agua y echamos las habichuelas o judías blancas. Cuando el agua esté templada, agregamos los garbanzos.

A continuación, añadimos la costilla de cerdo, el magro, el tocino y las manitas de cerdo.

Agregamos 2 c/s de sal y más agua si es necesaria. Tapamos la olla y dejamos que cueza unas 2 horas a fuego medio.

Seguidamente, picamos la berza o col. Pelamos y troceamos las patatas, troceamos la calabaza y reservamos.

3 morcillas pequeñas  
4 hojas de laurel  
2 c/s de pimentón molido dulce  
1 c/s de pimienta negra molida  
1 c/s de comino molido

Después, pelamos la cabeza de ajo y la machacamos en un mortero con una pizca de sal.

Una vez haya pasado el tiempo de cocción, agregamos las morcillas y la berza o col. Tapamos la olla y lo dejamos cocer.

Cuando se haya cocido un poco, incorporamos la patata, la calabaza, el ajo machacado, el pimentón dulce, la pimienta negra molida y el comino. Removemos bien para que se integren todos los ingredientes.

Tapamos de nuevo la olla y lo dejamos cocer unos 45 minutos.

Pasado ese tiempo, retiramos la olla del fuego y comprobamos el punto de sal por si fuera necesario rectificarlo.

Con esta receta tenemos un primer y un segundo plato. Para servirlo, primero sacamos toda la carne y la colocamos en una fuente: será el segundo plato. Como primero servimos en un cuenco la berza o col con caldo al gusto.

## Acelgas fritas

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

**Paqui prepara con productos de la huerta murciana este plato típico de la región.**

### INGREDIENTES

500 g de acelgas  
Agua  
Sal  
200 g de ajos tiernos  
2 ñoras  
4 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
8 sardinas saladas

### ELABORACIÓN

En primer lugar, troceamos las acelgas lavadas y las introducimos en una olla con agua caliente. Añadimos un poco de sal y dejamos que se cuezan.

A continuación, cortamos las verduras.

En una sartén con aceite frío para que no se nos quemen las ñoras, ponemos las sardinas, las ñoras y los ajos enteros con piel.

Sacamos las ñoras cuando estén listas y dejamos friendo los ajos y las sardinas. Seguidamente, añadimos los ajos tiernos.

En cuanto esté todo frito, lo reservamos.

Sacamos las acelgas del fuego, las colamos y las ponemos en la sartén donde hemos frito los demás ingredientes. Las dejamos freír unos 10 o 15 minutos.

Cuando esté listo, mezclamos la fritura con las sardinas y las ñoras. Servimos.

# Dulce de boniato

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: alto

Desde Órgiva (Granada), la cocinera Ascensión prepara este postre típico de la Alpujarra, sobre todo para el Día de Todos los Santos.

## INGREDIENTES

1 boniato grande  
2 ramitas de canela  
120 g de azúcar  
Agua  
Canela en polvo

## ELABORACIÓN

Para empezar, pelamos y troceamos el boniato. Seguidamente, lo disponemos en una olla con las ramitas de canela y el azúcar. Lo cubrimos con agua y lo llevamos al fuego. Dejamos que cueza durante 45 minutos y hasta que esté bien tierno.

Pasado ese tiempo, retiramos la olla del fuego y sacamos las ramitas de canela.

Con la ayuda de una espumadera, cogemos el boniato, lo disponemos en una fuente y lo aplastamos con un tenedor hasta formar una masa en la base.

Por otro lado, volvemos a poner la olla en el fuego con el agua de la cocción y dejamos que reduzca hasta obtener un almibar muy fino. Cuando esté listo, lo retiramos del fuego y lo ponemos encima de la pasta de boniato. Terminamos espolvoreando canela en polvo.

Dejamos que enfríe y ya podemos servirlo.

# Empanadillas de batata

Comensales: 10

Dificultad: baja

Tiempo: medio

En su cocina de Valle de Abdalajís (Málaga), Mari Carmen prepara este postre que aprendió de su madre y que en la localidad suele reservarse para Navidad.

## INGREDIENTES

*Para el relleno:*  
Agua  
2 batatas (unos 600 g entre las dos)  
60 g de almendras fritas  
1 ramita de canela  
500 g de azúcar

*Para la masa:*  
200 ml de aceite de oliva virgen extra  
30 g de anís en grano  
220 ml de vino dulce  
750 g de harina

## ELABORACIÓN

*Para el relleno:*

Ponemos una olla con agua al fuego. Cuando rompa a hervir, echamos las batatas previamente lavadas. Sabremos que se han cocido cuando estén tiernas al pincharlas.

En ese momento, las retiramos del fuego, las dejamos enfriar, las pelamos y las aplastamos con un tenedor.

En el mortero, machacamos las almendras y las añadimos a la batata. Hacemos lo mismo con la canela. Agregamos el azúcar y lo mezclamos todo bien.

A continuación, ponemos una sartén al fuego y cocinamos ligeramente el puré de batata. Removemos unos 5 minutos y retiramos del fuego. Reservamos.

Otros:  
Aceite de oliva virgen  
extra  
Azúcar

*Para la masa:*

Ponemos el aceite al fuego y, cuando esté caliente, añadimos el anís. Lo mantenemos un par de minutos y, seguidamente, colamos el aceite. Esperamos que se enfríe.

A continuación, lo mezclamos con el vino y vamos añadiendo la harina hasta obtener una masa que podamos trabajar con facilidad.

Después, en una superficie enharinada, vamos disponiendo bolitas de masa y las extendemos con un rodillo. Colocamos un poco de relleno en el centro y las cerramos dándoles forma de medialuna. Las sellamos con los dedos o con un tenedor.

*Otros:*

Ponemos una sartén al fuego con un chorro de aceite y, cuando esté caliente, freímos las medialunas hasta que estén doradas.

Cuando estén listas, las pasamos por azúcar, las dejamos enfriar y servimos.

---

Truco: para elaborar el relleno debemos utilizar los mismos gramos de azúcar que pesen las batatas una vez cocidas. Esta receta puede elaborarse sustituyendo las batatas por boniatos.

## Tortas de calabaza

**Comensales:** 8

**Dificultad:** baja

**Tiempo:** medio

---

**El maestro panadero José elabora en Almansa (Albacete) este dulce típico de la zona.**

### INGREDIENTES

700 g de calabaza asada el  
día anterior  
1 kg de azúcar  
½ l de aceite de oliva  
virgen extra  
1 kg de harina  
5 sobres de gaseosa

### ELABORACIÓN

En primer lugar, retiramos las pepitas de la calabaza y sacamos su carne. Después, la disponemos en un bol.

Mezclamos la pulpa con el azúcar hasta que quede bien integrado. Agregamos el aceite y removemos.

Seguidamente, incorporamos la harina y la gaseosa, y seguimos amasando.

Precalentamos el horno a 190 °C.

Cuando la masa esté fina, vamos disponiendo porciones en la bandeja del horno en forma de torta. Espolvoreamos un poco de azúcar por encima.

Horneamos durante 17 minutos con calor arriba y abajo y ventilador.

Pasado ese tiempo, las sacamos del horno, las dejamos atemperar. Emplatamos y servimos.

---

Truco: para estas proporciones, lo ideal es que la calabaza pese 1 kg una vez asada.

# Librillos de acelga

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

Viajamos hasta el pueblo Binaced (Huesca), conocido por la calidad de sus frutas y los ricos productos de su huerta. Allí Raquel nos prepara unos tradicionales librillos de acelga, ideales para que los peques coman verdura.

## INGREDIENTES

8 acelgas de penca ancha  
Agua  
Sal  
4 lonchas de jamón de York  
4 lonchas de queso  
150 g de harina  
3 huevos  
100 g de pan rallado  
Aceite de oliva  
Perejil fresco, para decorar

## ELABORACIÓN

Para empezar, separamos las pencas de las hojas de las acelgas y retiramos los posibles hilos que puedan tener. Después, las hervimos en agua y sal unos 8-10 minutos. Pasado ese tiempo, las retiramos y las escurrimos en papel de cocina.

Estiramos las pencas y, en la mitad de ellas, colocamos una loncha de jamón y, encima, una de queso. Cerramos con la otra mitad de la penca (como si fuera un libro) y lo sujetamos todo con un palillo para que no se deshagan al freírlas.

A continuación, pasamos los librillos por harina y después por huevo batido. Finalmente, los empanamos con pan rallado.

Ponemos una sartén al fuego con suficiente aceite y, cuando esté muy caliente, freímos los librillos. Cuando empiecen a dorarse, los sacamos, los escurrimos en papel de cocina para evitar el exceso de grasa y los emplatamos decorándolos con una ramita de perejil.

Truco: la penca estará bien cocida cuando, dentro del agua, podamos doblarla con facilidad. Las hojas de acelga se reservarán para otra elaboración.

# Sopas de ajo

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

Viajamos hasta Senegüé y Sorripas (Huesca), donde la cocinera Isabel elabora este plato típico de su comarca.

## INGREDIENTES

1 l de agua  
1 puerro  
1 pimiento choricero  
2 pimientos verdes

## ELABORACIÓN

En una olla, ponemos el agua a calentar. Mientras, cortamos el puerro, los pimientos, 4 dientes de ajo y el laurel. Echamos la verdura al agua caliente con un poco de sal y lo dejamos todo hirviendo 20 minutos. Cortamos la panceta y el pan en rodajas finas.

1 cabeza de ajo  
2 hojas de laurel  
Sal  
200 g de panceta  
½ barra de pan duro  
cortado  
1 c/c de pimentón de la  
Vera  
3 huevos  
Aceite

Batimos los huevos y les añadimos un poco de sal. Cuando el caldo esté listo, retiramos las verduras sin los ajos.

Echamos un poco de aceite en la sartén y agregamos 5 dientes de ajo picados hasta que se doren. Cuando estén a medio hacer, añadimos la panceta y removemos.

Una vez casi esté el sofrito introducimos el pan en la olla con agua.

Añadimos el pimentón a la sartén, removemos un poco y volcamos el contenido en la olla. Finalmente, agregamos los huevos batidos a la olla, lo sazonamos todo, lo removemos y estará listo para comer.

# Habas con huevos y jamón

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

En San Pablo de los Montes (Toledo), la cocinera Gloria prepara este plato tan rico como fácil.

## INGREDIENTES

600 g de habas tiernas  
Agua  
Sal  
1 cebolla  
5 dientes de ajo  
Aceite de oliva virgen  
extra  
4 lonchas de jamón  
2 huevos tamaño M

## ELABORACIÓN

En primer lugar, troceamos las habas y las cocemos en una cacerola con agua y sal.

Mientras, vamos picando la cebolla y el ajo.

Tras 8-9 minutos, cuando las habas estén listas, las escurrimos y las reservamos.

Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite y, cuando esté caliente, sofreímos la cebolla.

Cuando la cebolla haya comenzado a dorarse, añadimos los ajos y las habas. Cocinamos durante unos 5 minutos y removemos de vez en cuando.

Por otro lado, picamos el jamón y lo incorporamos al guiso. Remove-mos y mantenemos al fuego.

Batimos los huevos y los sazonamos. Los agregamos a la sartén y re-movemos bien hasta que el huevo se cuaje. Cuando el huevo esté listo, retiramos nuestro guiso del fuego.

Emplatamos y servimos.

# Berenjenas con miel

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

En **Soportújar (Granada)**, Manuel prepara desde su cocina esta receta típica en los entrantes de cualquier reunión y fiesta de la zona.

## INGREDIENTES

2 berenjenas medianas  
Sal  
500 ml de aceite de oliva virgen extra  
250 g de harina  
Agua  
100 g de miel

## ELABORACIÓN

En primer lugar, pelamos y cortamos las berenjenas en bastones. Seguidamente, las salamos y las ponemos en remojo unos 15 minutos.

Mientras, disponemos una sartén al fuego con el aceite.

Transcurridos los 15 minutos, escurrimos las berenjenas, las enharinamos, las pasamos por agua muy rápidamente y las freímos en el aceite bien caliente hasta que se doren. Al pasar la berenjena por harina y por agua, se formará a su alrededor una masa que, aunque puede salpicar más a la hora de freír, hará que el resultado quede crujiente y muy bueno.

Cuando las berenjenas estén listas, las retiramos del fuego y las escurremos sobre papel de cocina.

Emplatamos y ponemos encima un buen chorro de miel.

Servimos.

# Habas con berenjenas

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: alto

En **Sierra Mágina (Jaén)**, la cocinera Ana prepara este plato tradicional de la zona, conocido como uno de los favoritos de los segadores.

## INGREDIENTES

600 g de habas  
Agua  
1 cebolla  
2 pimientos verdes  
1 tomate  
3 dientes de ajo  
1 c/c de comino  
1 ramita de perejil fresco  
Sal

## ELABORACIÓN

Para elaborar esta receta, la noche anterior hay que quitar la coronilla a las habas con un cuchillo y dejarlas en remojo. Al día siguiente, las escurrimos y ya podemos empezar a cocinar.

Para empezar, picamos la cebolla, los pimientos y el tomate. Reservamos.

Por otro lado, preparamos un majado con los ajos, el comino, el perejil y una pizca de sal. Lo machacamos todo y agregamos un poquito de agua.

Aceite de oliva virgen extra  
4 hojas de laurel  
4 berenjenas medianas  
1 c/c de pimentón dulce o picante  
1 c/c de colorante  
5 patatas medianas  
1 morcilla grande

En una olla, ponemos las habas con un chorrito de aceite y sal. Incorporamos las verduras troceadas, el laurel y el majado.

A continuación, cortamos las berenjenas en cuadraditos y las agregamos a la olla. Echamos también el pimentón y el colorante.

Después, lo cubrimos todo con agua y lo llevamos al fuego para que cueza durante 20 minutos.

Mientras, pelamos y chascamos las patatas para que el caldo sea más espeso. Troceamos también la morcilla.

Cuando hayan pasado los 20 minutos de cocción, agregamos a la olla las patatas y la morcilla, y lo cocinamos todo otros 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, emplatamos y servimos.

## Coliflor al ajillo

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

**El cocinero Isabelo nos prepara esta receta en Aznalcóllar (Sevilla). Es un plato sano y muy fácil de preparar.**

### INGREDIENTES

1 coliflor  
1 l de agua del tiempo  
1 cabeza de ajo  
1 chorro de aceite de oliva virgen extra  
Sal

### ELABORACIÓN

Primero tenemos que retirar las hojas de la coliflor fresca y trocearla.

Vertemos el agua en una olla e introducimos los trozos de coliflor. La ponemos al fuego unos 30 minutos, hasta que la coliflor esté tierna.

Mientras se cuece, pelamos los ajos y los laminamos. En una sartén, calentamos el aceite de oliva virgen extra, y añadimos los ajos y un poco de sal. Esperamos hasta que se doren y los reservamos en la sartén.

Cuando la coliflor esté en su punto, la retiramos del fuego y la colocamos sobre una bandeja de cristal.

Para terminar nuestra receta vertemos el aceite y los ajos sobre la coliflor, y servimos.

# Albillas o guisantes

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

La cocinera Águeda, de Torre de Miguel Sesmero (Badajoz), prepara este plato de guisantes. Este producto se conoce en la zona como albillas.

## INGREDIENTES

Aceite de oliva virgen extra  
150 g de chorizo  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
700 g de albillas  
3 hojas de laurel  
1 c/s de pimentón dulce  
1 c/c de perejil picado  
Sal  
200 ml de vino blanco  
Agua  
3 huevos duros

## ELABORACIÓN

En una sartén al fuego, ponemos un chorrito de aceite. Mientras se calienta, troceamos el chorizo y picamos la cebolla y los ajos. Cuando el aceite esté caliente, agregamos el chorizo, seguidamente, la cebolla y después el ajo. Rehogamos 5 minutos a fuego medio.

A continuación, incorporamos las albillas, el laurel, el pimentón, el perejil y un poco de sal. Removemos y cocinamos 5 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos el vino y lo cocinamos todo 5 minutos más. Después, lo cubrimos con agua y dejamos que cueza 15 minutos.

Mientras, picamos los huevos y, cuando queden 5 minutos para que se consuma el tiempo de cocción, los agregamos al guiso. Transcurrido el tiempo, retiramos la sartén del fuego y rectificamos de sal si es necesario.

Emplatamos y servimos.

# Rinrán

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

En Yátova, una localidad valenciana, la cocinera Paula nos prepara este guiso típico de los días de frío y lluvia.

## INGREDIENTES

Agua  
100 g de ajos tiernos  
4 tomates maduros  
4 patatas medianas  
600 g de bacalao en trozos  
1 c/s de pimentón dulce o picante  
4 huevos tamaño M  
Aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

Ponemos una cacerola al fuego con agua. Mientras se calienta, picamos los ajos tiernos, cortamos los tomates por la mitad y pelamos y cortamos las patatas como si fuésemos a preparar tortilla.

Cuando el agua esté caliente, introducimos en la cacerola el bacalao, las patatas, los ajos y los tomates. Agregamos el pimentón y dejamos que cueza 30 minutos.

Pasado ese tiempo, cascamos los huevos y los ponemos en el guiso. Regamos con un chorrito de aceite y, cuando los huevos comiencen a cuajarse, retiramos la cacerola del fuego.

Emplatamos y servimos.

# Acelgas esparragás

Comensales: 6

Dificultad: baja

Tiempo: alto

Viajamos hasta la cocina de Enriqueta, en Almería, donde la cocinera nos prepara ese guiso tradicional lleno de ingredientes nutritivos.

## INGREDIENTES

400 g de habichuelas  
Agua  
300 g de acelgas  
400 g de garbanzos  
Aceite de oliva virgen extra  
½ barra de pan  
4 dientes de ajo  
80 g de almendras  
1 pimiento seco  
1 cebolla  
1 tomate  
150 g de chorizo  
3 patatas medianas  
Sal  
1 chorrito de vinagre de vino blanco  
Una pizca de comino molido  
1 c/c de pimentón dulce o picante  
Una pizca de azafrán

## ELABORACIÓN

En primer lugar, ponemos las habichuelas en una olla grande y las cubrimos con agua. La llevamos al fuego y, mientras se calientan, vamos troceando las acelgas.

Cuando el agua de la olla rompa a hervir, añadimos las acelgas y los garbanzos. Seguimos cocinando a fuego suave unos 40 minutos.

A continuación, ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite. Mientras se calienta, cortamos el pan en rebanadas.

Una vez el aceite esté bien caliente, freímos el pan ligeramente y lo retiramos.

En la misma sartén, sofreímos 2 dientes de ajo sin pelar, las almendras y el pimiento seco entero. Lo cocinamos unos minutos, retiramos y reservamos todos estos ingredientes.

Picamos la cebolla y troceamos el tomate y el chorizo. En la misma sartén, sofreímos la cebolla, el tomate y el chorizo. Lo rehogamos todo bien.

Cuando esté todo bien pochado, volvemos a poner la olla al fuego y agregamos el sofrito junto con las habichuelas, los garbanzos y las acelgas.

Pasados los 40 minutos de cocción de los garbanzos, pelamos y troceamos las patatas y las incorporamos al guiso. Salamos y lo dejamos cocinar 30 minutos más.

Mientras, mojamos las rebanadas de pan que habíamos frito con un chorrito de agua y de vinagre.

En un mortero, disponemos los otros 2 dientes de ajo crudos y los que hemos sofrito, las almendras y el pimiento, y lo machacamos todo bien. Agregamos el pan, un chorrito de agua y seguimos machacando. Incorporamos a esta majada el comino, el pimentón y el azafrán.

Cuando haya pasado el tiempo de cocción, echamos la majada a la olla. Removemos y cocinamos 5 minutos más.

Transcurrido este tiempo, emplatamos y servimos.

# Berenjenas en salsa

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: alto

Rafaela prepara en su cocina de Zuheros (Córdoba) esta receta tradicional que aprendió de su madre cuando era una niña a la que le apasionaba la cocina.

## INGREDIENTES

2 berenjenas grandes  
Aceite de oliva virgen  
extra  
150 g de harina  
1 cebolla  
1 pimiento verde  
3 dientes de ajo  
2 tomates  
Sal  
Agua  
½ c/c de azafrán en polvo  
Pimienta  
4 huevos duros

## ELABORACIÓN

Para empezar, retiramos las puntas de las berenjenas, las partimos por la mitad a lo largo y después a lo ancho, para obtener 4 trozos.

Ponemos una sartén al fuego con un buen chorro de aceite y dejamos que se caliente. Mientras, enharinamos las berenjenas por la parte de la carne.

Cuando el aceite esté bien caliente, freímos en él las berenjenas con la parte que hemos enharinado hacia abajo y dejamos que se doren.

Por otro lado, vamos a preparar un sofrito. Para ello, picamos la cebolla y el pimiento en juliana y cortamos los ajos muy finos.

Los disponemos en otra sartén al fuego con un chorrito de aceite y dejamos que se poche todo.

Mientras, pelamos los tomates y los troceamos. Los incorporamos al sofrito, removemos, salamos y seguimos cocinando.

Cuando las berenjenas estén bien fritas, las retiramos del fuego y las reservamos en una cazuela.

Por otro lado, ponemos agua en un bol y agregamos el azafrán, la pimienta y una pizca de sal. Mezclamos.

Cubrimos con esta mezcla las berenjenas y las llevamos nuevamente al fuego.

Colamos el sofrito y agregamos el caldo resultante a las berenjenas. Cocinamos hasta que estén blanditas.

Emplatamos acompañando cada ración de un huevo duro partido por la mitad y servimos.

# Habas con alcachofas rellenas

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

La cocinera Charo elabora este plato típico de Jimena de la Frontera, un pueblo de Cádiz.

## INGREDIENTES

2 ajetes tiernos  
4 cebolletas frescas  
4 ramitas de perejil  
2 huevos  
Sal  
300 g de carne de cerdo  
picada  
100 g de miga de pan con  
80 ml de leche  
10 vainas de habas  
4 alcachofas  
1 l de agua  
Aceite de oliva virgen  
extra  
2 c/c de colorante  
3 patatas

## ELABORACIÓN

Para empezar, lavamos y picamos muy fino los ajetes, 2 cebolletas y 2 ramitas de perejil. Lo ponemos en un bol y les agregamos los huevos con sal. Lo batimos todo junto.

A continuación, añadimos la carne de cerdo y la miga de pan que tenemos remojada con leche. Lo integramos todo bien para obtener nuestro relleno de alcachofa.

Lavamos, pelamos y cortamos en trozos pequeños las vainas de habas y las reservamos.

Lavamos y cortamos las alcachofas: les quitamos el tallo y la punta y las abrimos desde el centro para que luego podamos rellenarlas. Las salamos y las rellenamos con la mezcla de carne picada y miga de pan.

En otro bol, picamos más grueso el aliño de nuestras alcachofas: 2 cebolletas frescas y 2 ramitas de perejil.

Ponemos a hervir 1 l de agua en una cazuela grande tapada, incorporamos el picado del aliño con cebolleta y perejil, una pizca de sal y un vaso de aceite de oliva virgen extra.

A continuación, ponemos a cocer las habas con el colorante en la cazuela tapada.

Pasados 10 minutos, añadimos las alcachofas rellenas en la cazuela tapada y esperamos otros 15 minutos para que se cocinen.

Mientras, lavamos, pelamos y cortamos las patatas y las añadimos a la cazuela con las habas y las alcachofas rellenas. Lo dejamos cocer con la tapa.

Corregimos de sal y, cuando las patatas estén cocidas, retiramos la cazuela del fuego.

Servimos.

# Samandoña

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: medio

Viajamos hasta Coín, donde la cocinera Fuensanta prepara este típico plato malagueño.

## INGREDIENTES

3 ramas de acelga  
Agua  
Aceite de oliva virgen extra  
1 rebanada de pan  
3 dientes de ajo  
120 g de almendras crudas  
Agua  
1 c/s de pimentón dulce  
½ vaso de vino de Málaga  
Sal  
½ limón exprimido  
100 g de pasas

## ELABORACIÓN

Para empezar, limpiamos y separamos las hojas de las pencas de acelga. Lavamos y picamos las hojas y las ponemos en una cazuela con agua hirviendo.

Las dejamos cocer 30 minutos. Después las escurrimos bien y las reservamos.

En una sartén grande al fuego, calentamos abundante aceite para freír el pan, los dientes de ajo lavados y pelados y las almendras crudas.

Una vez frito todo, lo retiramos del fuego y reservamos.

Pasamos las hojas de acelga cocidas a la sartén con aceite caliente y dejamos que se pochen.

En un cuenco con agua, empapamos nuestra rodaja de pan frito.

En el mortero, molem los ajos y la almendra fritos, y después agregamos el pan frito empapado en agua, el pimentón, el vino de Málaga, sal y el zumo de limón.

Después de molerlo todo bien, lo incorporamos a la sartén con las hojas de acelga y las pasas, y lo removemos todo bien.

Pasados 5 minutos, retiramos del fuego y servimos.

# Aliño de espárragos

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

En Valle de Abdalajís (Málaga), la cocinera María prepara este típico plato de su localidad, que también se le conoce como «Porrilla chica».

## INGREDIENTES

Aceite de oliva virgen extra  
500 g de espárragos trigueros  
200 g de pan cortado en rebanadas  
2 dientes de ajo

## ELABORACIÓN

En primer lugar, ponemos una sartén al fuego con abundante aceite. Mientras se calienta, lavamos y troceamos los espárragos.

Cuando el aceite esté bien caliente, freímos las rebanadas hasta que estén bien doradas. A continuación, las retiramos y, en la misma sartén, doramos los ajos y las almendras. Cuando hayan cogido un poco de color, los retiramos del fuego y reservamos.

80 g de almendras  
Agua  
1 patata grande  
1 c/c de orégano seco  
1 c/c de pimentón dulce  
Sal  
3 hojas de laurel

Disponemos las rebanadas en un plato hondo y las mojamos con un chorrito de agua. Reservamos.

Por otro lado, pelamos la patata y la cortamos en daditos. La freímos en el mismo aceite en el que hemos frito el pan y las almendras.

Mientras se fríen, vamos preparando un majado en un mortero. Machacamos las almendras, los ajos, el orégano, el pimentón y el pan. Salamos y agregamos un chorrito de agua.

Cuando las patatas estén fritas, las retiramos con una espumadera y añadimos los espárragos a la sartén. Los cocinamos unos 8 minutos y agregamos la mezcla que teníamos preparada en el mortero. Removemos.

A continuación, incorporamos las hojas de laurel y la patata. Damos unas vueltas y cocinamos unos 4 minutos hasta que espese, y vigilando que no se pegue.

Pasado ese tiempo, emplatamos y servimos.

## Michirones

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: alto

**La cocinera Consuelo prepara este plato típico de la localidad de Abarán (Murcia).**

### INGREDIENTES

600 g de habas secas  
Agua  
2 hojas de laurel  
2 huesos de jamón  
1 chorizo mediano  
1 c/c de clavo molido  
1 c/s de clavo en grano  
Una pizca de pimienta  
1 c/c de pimentón dulce  
o picante  
2 guindillas pequeñas  
Sal  
1 limón

### ELABORACIÓN

Para preparar esta receta, es necesario haber tenido las habas en remojo durante 48 horas. Pasado ese tiempo, ya podemos empezar a cocinar.

Ponemos las habas en una olla al fuego con agua junto al laurel y los huesos de jamón.

Seguidamente, añadimos el chorizo troceado, todas las especias y las guindillas, y salamos. Tapamos y dejamos cocinar durante 1 hora.

Por último, emplatamos y servimos aliñando cada ración con un chorrito de limón.