

"Recetas de nuestra tierra"

(Recetario de Cocina Jiennense)

PRÓLOGO.

Amigos y amigas,

Tras varios concursos de gastronomía tradicional de esta provincia, en los que hemos tenido la oportunidad de degustar y poner en valor la elevada riqueza de nuestra tierra, hemos decidido editar este pequeño folleto, con el objetivo de dar a conocer entre todos y todas algunas de las recetas que concursaron en ambas ediciones.

El fin es el mismo que nos mueve desde hace tiempo: La recuperación de nuestras señas de identidad, en este caso el "buen comer de Jaén", que lamentablemente cada día quedan más relegadas en el olvido, empujadas por nuevas costumbres incluso extranjeras, que hacen de nuestra gastronomía tradicional un elemento desconocido, aun a pesar de su gran valía.

Este es el primer paso. Esperamos continuar recuperando recetas "olvidadas", seguir difundíéndolas y sobretodo que os sirvan para ponerlas en práctica. Ojalá sean saboreadas en vuestras casas y se conviertan en platos de consumo habitual.

Asociación Socio-Cultural de Voluntariado IUVENTA.

PLATOS

SALADOS

LOMO DE CERDO AL CHIRRI.

INGREDIENTES:

- Lomo de cerdo.
- Aceite de oliva.
- Vino blanco.
- Ajo.
- Perejil.
- Clavo.
- Orégano.
- Pimentón.
- Pimienta.

ELABORACIÓN.

SE dora el lomo entero en una cazuela con el aceite de oliva. Cuando está dorado se aliña con el ajo, perejil, orégano, 2 clavos, pimienta molida y un poco de pimentón dulce.

Se cubre todo con vino blanco y agua a partes iguales, y se pone a hervir hasta que esté tierno. Se deja enfriar y se corta en láminas finas sirviendo con su salsa o bien con una rociada de aceite de oliva y pimentón.

TORTILLA DE ESPINACAS Y PIÑONES.

INGREDIENTES:

- Espinacas.
- Piñones.
- Dátiles.
- Cebolla.
- Huevos.
- Aceite de oliva.

ELABORACIÓN.

Se cuecen las espinacas y aparte se sofríe la cebolla con los dátiles y los piñones añadiendo posteriormente las espinacas luego batimos los huevos y se cuaja la tortilla con una pizca de sal.

También se puede variar en vez de tortilla, se le pone nata a las espinacas.

AJILI-MÓJILI

INGREDIENTES:

- 1KG. de patatas.
- 250 GR. Pimientos rojos carnosos.
- 2 dientes de ajo.

- Vinagre.
- Sal.
- Orégano.
- Aceite de oliva virgen picual.

ELABORACIÓN.

Se cuecen las patatas cortadas a rodajas junto a los pimientos. En un mortero se machacan los ajos, sal y un poco de orégano. Se trituran las patatas y los pimientos sin piel y se le añade el aliño labrándolo con aceite de oliva y un poco vinagre. Se sirve untado en rebanadas de pan.

ESPINACAS AL ESTILO JAÉN

INGREDIENTES:

- Espinacas.
- Aceite de oliva.
- Ajos.
- Cebolla.
- Un picatoste.
- Pimiento choricero.
- Una hoja de laurel.
- Huevos.
- Cascara de naranja.
- Vinagre.

ELABORACIÓN.

Se escurren las espinacas una vez cocidas. Se hace un frito con el picatoste y el pimiento, con el mismo aceite se fríen los ajos, cebolla, laurel y la cascara de naranja.

Machacar todo excepto el laurel y la cáscara de naranja y añadimos un poca de agua. Mareamos las espinacas con el sofrito y una poquita de sal. Hervimos hasta tomar sabor y se escaldan dos huevos antes de servir junto con un chorreón de vinagre.

SALMOREJO.

INGREDIENTES:

- Tomates.
- 2 ajos.
- Pan.
- Huevos.
- Aceite de oliva.
- Jamón.
- Sal.

ELABORACIÓN:

Se moja el pan y se pelan los tomates y los ajos batiéndolo todo junto a un chorreón de aceite consiguiendo un triturado suave y le añadimos la sal. Cocemos los huevos y se cortan en taquitos junto al jamón y lo añadimos.

GUIÑAPOS DE LA GUARDIA DE JAÉN.

INGREDIENTES:

- Agua.
- Sal.
- Harina.
- Judías verdes.
- Pimiento verde.
- Pimiento rojo.
- Tomates.
- Ajos.
- Cebolla.
- Pimienta en grano.
- Cominos.
- Hierbabuena.
- Perejil.
- Azafrán en rama.
- Laurel.
- Pimiento molido.
- Aceite.
- Calamares, boquerones, gambas, almejas ...

ELABORACIÓN:

En una sartén ponemos el aceite de oliva y hacemos el sofrito con la cebolla y los ajos muy picados, cuando estén dorados añadimos el tomate, pimiento y las judías verdes. Sofrito todo añadimos los calamares, pimiento molido y agua. Cuando rompa a hervir echamos la hierbabuena (seca), cominos, pimienta y perejil previamente majados en un mortero. Ponemos sal al gusto y dejamos hervir añadiendo después las tortas de harina, los boquerones, gambas y almejas y dejamos cocer un poco.

Las tortas de harina se elaboran con un poco de sal y agua, amasamos la masa hasta dejarla suave. Se extienden trocitos de la masa sobre una superficie dura ayudados de un rodillo y se hacen trocitos pequeños lo más finos posible.

VENADO EN ADOBO **(Solomillo de ciervo)**

INGREDIENTES:

-Carne pulpa de venado (lomo o solomillo), sal, ajos, tomillo, romero, orégano, laurel, pimienta en grano, un pizca de azafrán y otra de cominos, cáscara de limón y un buen vino tinto.

ELABORACIÓN:

La carne del venado se aliña con una majada de ajos y demás especias, se baña con el vino y se añaden la cáscara de limón y unos ramilletes de romero y tomillo. Se deja marinar uno, dos o tres días (según el tamaño de la pieza, menos si es gabato) y luego se sofríe con manteca de cerdo y el caldo del adobo. Cuando reduzca al máximo se ponen los trozos en un recipiente de barro vidriado bien cubiertos con la grasa .

Se presenta en frío, fileteado y con toques de manteca. La compañía, un buen tinto y unas aceitunas, de Jaén por supuesto.

GACHAS MIGAS

INGREDIENTES:

- ¼ Kg. harina
- 1 cabeza de ajos
- ½ litro de agua.
- Aceite de oliva
- sal

Como acompañamiento :

- Panceta
- Chorizos
- Granada
- Aceitunas
- Rabanillos

ELABORACIÓN

En una sartén ponemos aceite de oliva y doramos los ajos previamente pelados pero sin cortar.

Añadimos, una vez dorados los ajos, una cucharada sopera de harina y ½ litro de agua; comenzamos a mezclar la harina con el agua y vamos añadiendo poco a poco la harina moviendo el contenido a la misma vez.

Una vez mezclada toda la harina ya solamente consiste en moverlo continuamente para evitar que se pegue. Continuar removiendo hasta que se dore la pasta que nos quedará como una tortilla.

A continuación, freímos el tocino o la panceta y los chorizos y se lo añadimos, junto con la granada y las aceitunas.

AJO BLANCO

INGREDIENTES :

- 1 litro de agua
- 1 ajo grande
- Miga de pan
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- 100 gr. de almendras cruda peladas

ELABORACIÓN

Se pasan los ingredientes por la batidora y se le añade el agua .Se sirve con manzana golden picada.

ENSALADA DE NARANJA

INGREDIENTES:

- Naranjas
- Bacalao desmigado
- Huevo cocido
- Aceitunas negras
- Cebolletas
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Picar todos los ingredientes y mezclar. (No pone sal, porque lleva bacalao).

POLLO EN AJILLO PASTOR

INGREDIENTES:

- Pollo
- Ajos
- Tomillo
- Pimiento molido
- Harina
- Vino
- Perejil
- aceite

ELABORACIÓN

Se trocea el pollo y se echa en la sartén con aceite, vino y tomillo. Se deja que se fría bien y cuando se consume el vino en el aceite que queda, se tuesta el pimiento molido y unas cucharadas de harina.

Se le añade el agua y el ajo crudo se machaca con un poco de perejil. Se deja hervir hasta que se quede en una salsa.

LOMO EN LECHE

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de lomo de cerdo en un trozo
- 1 cebolla
- Nuez moscada
- Laurel
- Sal
- Pimienta
- Leche

ELABORACIÓN

En una cazuela con aceite de oliva se sofríe la cebolla cortada en láminas, se le añade el lomo salpimentado dorándolo por todos lados. Cuando se dore se le agrega el laurel, la nuez moscada, una pizca de sal y pimienta en grano dándole unas vueltas. A continuación se le añade leche casi hasta cubrirlo dejándolo hervir cuidando que no suba la leche y volteándolo de vez en cuando.

Se deja enfriar y se corta el lomo en láminas finas regado con aceite de oliva y espolvoreando una pizca de pimienta molida.

PATATAS AL AJILLO

INGREDIENTES:

- Patatas
- Ajos
- Azafrán en hebra
- Perejil
- Sal
- AVECrem
- Aceite de oliva
- Agua
- Vinagre

ELABORACIÓN

Se cortan las patatas a rodajas y se frien. Majamos el ajo, azafrán y sal, que después vertiremos sobre las patatas, dejándolas rehogar junto con un poco de agua y un chorreón de vinagre. Dejarlas en el fuego, removiéndolas con cuidado, hasta que las patatas estén tiernas.

EMPEDRAÍLLO

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Habichuelas
- Arroz
- Tomate
- Cebolla
- Ajos
- Cominos
- Pimiento molido
- Azafrán
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

El día anterior se ponen en remojo los garbanzos, en agua caliente con un poco de sal. Una vez se enfría el agua se agregan al remojo las habichuelas que permanecerán junto a los garbanzos toda la noche en agua.

En una olla se echarán los garbanzos, las habichuelas, el tomate rallado, la cebolla y los ajos troceados, así como cominos, pimiento molido, azafrán, pimienta, sal, un chorreón de aceite y agua.

Se deja a fuego lento hasta que las semillas estén cocidas. Se añadirá el arroz antes de comer el potaje, de modo que éste no se pase.

Este plato se puede acompañar con chorizos de la tierra y está exquisito con un buen vino de Bailén. Aconsejamos como acompañamiento un buen plato de ensalada.

PLATOS

DULCES

QUESO FRESCO CON MEMBRILLO.

INGREDIENTES:

- Queso fresco.
- Carne de membrillo.
- Pan rallado.
- Harina.
- Huevos.
- Aceite.

ELABORACION.

Se corta el queso y el membrillo a trozos iguales y juntamos un trozo de cada. Se pasan por harina, huevo y pan rallado y se frien en el aceite caliente dejándolos dorar.

MANZANA A LA CREMA.

INGREDIENTES:

- 1 Kg. Manzanas.
- 250 gramos azúcar.
- 100 gramos de harina.
- 1 litro de leche.
- 6 huevos.
- 1 cáscara de limón.
- 1 palo de canela.
- 1 copita de licor de manzana.

ELABORACIÓN.

Pelar y cortar las manzanas. Cocerlas en agua con abundante azúcar. Reservarlas. Se baten los huevos, y se mezclan con el azúcar y la harina. Cuando la leche haya hervido con la canela, el limón y el licor, se le añade poco a poco con un colador para que no se corten las yemas. Se mezclan bien, poniéndolos al fuego hasta que la crema espese. Se ponen en una fuente las manzanas bien repartidas y se les vierte la crema por encima. Se dejan enfriar y se sirven.

MANJAR BLANCO.

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche.
- 200 gramos de azúcar.
- 100 gramos de cabello de ángel.

- 150 gramos de almendras molidas o filetadas.
- 80 gramos de Maizena o tres cucharadas soperas de sémola de arroz.

ELABORACIÓN.

Poner al fuego la leche con el azúcar. Cuando rompa a hervir, incorporarle la maizena, bien disuelta en un poco de leche fría, la almendra triturada y el cabello de ángel. Dejar hervir unos diez minutos moviendo para que no queden grumos. Echar en una cazuela, encamisada con un almíbar ligero y espolvorear por encima unas almendras molidas. Servir bien frío. Esta masa espesa con el tiempo. Si se va a consumir en varios días, la masa debe elaborarse más ligera.

BUÑUELOS DE VIENTO.

INGREDIENTES:

- 200 gramos de harina.
- 2 cucharadas de maizena.
- 4 huevos.
- 1 vaso de leche.
- 50 gramos de mantequilla.
- 50 gramos de azúcar.
- 1 cucharada de coñac.
- Levadura en polvo.
- Azúcar glass.
- Aceite de oliva virgen.

INGREDIENTES PARA LA CREMA:

- ¼ de leche.
- Tres yemas.
- 1 cucharada de maizena.
- 4 cucharadas de azúcar.

ELBORACIÓN:

Calentar la leche con ½ vaso de agua, el azúcar, el coñac, una pizca de sal, la mantequilla y una cáscara de limón. Roto a hervir, se retira el limón y se echa la harina de golpe. Remover hasta formar una bola que quede suelta y no se pegue a las paredes del recipiente. Retirlo del fuego y esperar a que enfríe. Se añaden los huevos uno a uno, y una cucharadita de levadura, mezclándolo bien. Formamos los buñuelos, y se fríen en aceite bien caliente, reservándolos para el relleno.

Preparamos el relleno batiendo las yemas con el azúcar y la maizena. Se vierte encima la leche hirviendo, removiendo continuamente para que espese. Rellenamos los buñuelos con la crema templada, y se sirven espolvoreando azúcar glass. Los buñuelos deben quedar bien escurridos de aceite en papel absorbente.

ROSCOS FRITOS.

INGREDIENTES:

- 1 huevo.
- Tres cucharadas soperas de azúcar.
- Tres cucharadas soperas de leche.
- Tres cucharadas soperas de aceite tostado.
- Raspadura de dos o tres limones.
- Canela.
- Aguardiente.
- 1 sobre de gaseosa.
- Harina.
- Azúcar.
- Aceite de oliva virgen.

ELABORACIÓN:

Se tuesta un poco de aceite y a la mitad se le añade una cáscara de limón, cuando esté dorada se retira y se deja enfriar. La clara del huevo se pone a punto de nieve, añadiendo las tres cucharadas de azúcar, raspaduras de los limones, canela y aguardiente al gusto.

Por otro lado se deshace la yema junto a las tres cucharadas de leche y el aceite tostado, y se añade a la clara, mezclándolo todo. Después se le echa el sobre de gaseosa y se le añade poco a poco la harina, dejando la masa un poco blanda.

Se da forma a la masa, haciendo los roscos, friéndolos en aceite bien caliente, se escurren y se les espolvorea azúcar.

COMPOTA DE GAMBOA.

INGREDIENTES:

- 2 kg de gamboa.
- ½ kg de azúcar.
- 1 muñeca de matalauva.
- 1 vaso de vino blanco.
- Canela en rama.
- Agua.

ELBORACIÓN:

Se pelan las gambas y se cortan en láminas finas, poniéndolas a hervir junto con el resto de los ingredientes, en una cazuela, cubriéndolos de agua. Se cuecen durante una hora aproximadamente, hasta que quede blanda la gamboa. Se deja enfriar antes de servir.

MEMBRILLOS AL TINTO

INGREDIENTES:

-Membrillos o gamboa, canela en rama, clavo, cáscara de limón, azúcar al gusto y vino tinto.

ELABORACIÓN:

Limpiamos y sacamos el corazón y parte dura del centro del membrillo, que si tiene la piel manchada se pelará, y los cocemos con todos los ingredientes en el vino tinto, al vapor, hasta que estén tiernos y el caldo quede denso, a modo de un almíbar ligero.

Se sirve frío.

PESTIÑOS O GUSANILLOS

INGREDIENTES:

- Harina (3 vasos)
- Vino blanco (1 vaso)
- Aceite (1 vaso)
- Raspadura de limón
- 2 cáscaras de limón
- Canela molida
- Anís seco (1 copa)
- Matalahúva
- Sal

ELABORACIÓN

Para hacer la masa se necesitaran tres partes de harina y una parte de vino y una parte de aceite (como media se puede utilizar un vaso de agua).

Se tuesta el aceite con una cáscara de limón. Una vez que se retira del fuego, se ponen unos granos de matalahúva para que se tuesten sin que lleguen a quemarse. Después al aceite con la matalahúva se añade a la harina junto con el vino, una copa de anís seco, unos granos de sal, canela al gusto y la raspadura de un limón.

Con todo esto se hace una masa que este mas bien blanda y se deja reposar 20 minutos. Mientras tanto poner a calentar abundante aceite con una cáscara de limón.

Coger pequeñas porciones de la masa y alisarlas con un rodillo. Se le da la forma y se fríe a fuego lento en aceite previamente tostado.

Cuando estén fritos se emborrizan en una mezcla de azúcar y canela al gusto.

TORTAS DE LOS GUIÑAPOS

INGREDIENTES :

- Harina
- Sal
- Aceite
- Agua

ELABORACIÓN

Hacemos con la harina, una pizca de sal y el agua una masa igual a la del pan. Vamos mezclándola y amasándola con nuestras manos hasta que quede la masa suave y no se peque.

Después la extendemos sobre una superficie lisa y dura con la ayuda de un rodillo.

Una vez extendida la cortamos con un cuchillo en trocitos.

Ponemos en un sartén aceite y cuando este caliente echamos la tortita; una vez dorada la sacamos y la espolvoreamos con abundante azúcar.

BORRACHUELOS AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 litro de aceite de oliva
- 375 cc. De vino blanco
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 puñado de ajonjolí o matalahúva (al gusto)
- 2 Kg. de harina

ELABORACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes y se agrega la harina al final.

Amasar y extender bien con las manos o con el rodillo, hasta conseguir un grosor de aproximadamente de un centímetro y medio.

Se corta con un molde en forma de estrella, corazón, luna, etc.

Hornear en tablas de horno panadero hasta que estén bien cocidos.

Emborrizar en caliente con azúcar.

DULCE DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de azúcar
- 1 Kg. de membrillos
- Limón

PREPARACIÓN

Se lavan los membrillos y se les quita el corazón y se trocean. Se pela el limón y se le quitan las pepitas. Se ponen en una cacerola a cocer a fuego lento, removiendo varias veces. Cuando esté un poco cocido, se le añade el azúcar mezclándolo todo.

Cuando la mezcla este homogénea se tritura todo dejándolo cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando durante una hora. Cuando este listo se vierte el dulce en un recipiente y se deja enfriar.

GACHAS DE MAGINA

INGREDIENTES:

- Matalahúga
- Leche
- Azúcar
- Canela en polvo
- Anís
- Harina
- Sal
- Pan
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Se desahúma el aceite con la matalahúva. A continuación se cuele el aceite, y se fríen unos trocitos de pan. Se apartan los tostones y al aceite se le añaden la harina, la leche, un chorreón de anís y una pizca de sal. Se remueve todo bien hasta que no queden grumos.

Dejar hervir durante 10 ó 15 minutos.

Por último vaciar las gachas en una fuente y a continuación se le añade por encima azúcar mezclada con canela en polvo y un chorreón de leche y anís.

RESOL

INGREDIENTES:

- Canela en rama
- 200 gr. de azúcar
- 1 dl. de aguardiente seco

ELABORACIÓN

Se carameliza el azúcar en una sartén y se echa un poco de café para disolverlo. Luego se le añade el resto del café y se deja enfriar. Después se le añade el aguardiente y se pasa a un a botella donde se introduce la canela en rama.