

Recetario de cocina



Quinina Cali

Fundación Secretariado Gitano
C/ Ahijones, s/n 28018 Madrid
Tel.: 91 422 09 60
Fax: 91 422 09 61
e-mail: fsg@gitanos.org
web: www.gitanos.org

Diseño e Impresión:
MQD (Mira lo que te Digo)

Depósito Legal: BU 131-2008
Nº serie: Vivencias y experiencias nº 6

© Fundación Secretariado Gitano (FSG)
Madrid 2008

Prólogo



La gastronomía es un arte. Y el arte culinario está íntimamente relacionado con la cultura, la literatura, la música e, incluso, con el humor. Es bien conocida la afición de Rossini, uno de los compositores italianos más reconocidos, por la buena cocina y cuentan como referencia del apasionamiento que en él levantaba el tema gastronómico, que en toda su vida lloró únicamente en dos ocasiones: a la muerte de su padre, y cuando se le cayó por la borda del barco un pavo trufado. Situación comprensible si tenemos en cuenta, que para Rossini la trufa era “el Mozart de las setas”.

Una de las experiencias más gratificantes al conocer una cultura es trabar contacto con sus usos culinarios, sus platos, sus sabores. Nadie se debe preciar de conocer un lugar sin haber asimilado su cocina. El arte culinario es una de las artes que contribuye a hacernos la vida más atractiva.

Decía el periodista y escritor gallego Julio Camba que *“la Historia no está determinada únicamente por la necesidad elemental de comer, sino además, por el deseo artístico de comer bien”*. En su análisis de las cocinas regionales, Camba asegura que la cocina española *“está llena de ajo y preocupaciones religiosas”* y reconoce a la cocina francesa como *“la mejor cocina del mundo”*, pese a su abuso de salsas y condimentos que hacen que no se aprecien los auténticos sabores.

Pero la buena cocina es aquella que aprecia la sencillez y honestidad de sus artificios y la sabiduría de quienes ponen lo mejor de sus conocimientos y habilidades para ofrecernos las mejores combinaciones.

El arte de comer requiere conocimiento, pero también naturalidad y espíritu de aventura. Probar nuevos platos y conocer nuevas, originales y sugerentes recetas, practicadas con mimo y atención, es lo que nos proponen en este libro que ahora tienen en sus manos.

No debemos arrinconar nunca esa tan buena costumbre de reunirse alrededor de una mesa para compartir, conversar y probar los mejores manjares que, sin ser complicados, se presentan con todo su atractivo para ser gustados.

Juan Carlos Aparicio Pérez
Alcalde de Burgos





Cocinera



Amparo Jiménez



Receta



Setas de cardo al vino blanco

Ingredientes:

1 kg. de setas de cardo

4 dientes de ajo

Vino blanco

Vino tinto (un vaso)

Sal

Aceite (medio vaso)

Proceso de realización:

Ponemos la sartén en el fuego, con aceite. Echamos los ajos para que se doren. Añadimos las setas y las sofreímos un ratito. Mientras hierven, se añade el vino tinto y el blanco. Se echa sal y se dejan en el fuego hasta que estén tiernas.

Sugerencias:

Se pueden comer frías o calientes.





Receta

Lubina al horno con patatas

Ingredientes:

Una lubina grande

Patata cortada en gajos

Aceite

Perejil

Limón

Sal

Proceso de realización:

Se pone en una bandeja de horno la lubina abierta en libro, se añade sal y perejil. Se hace un mojón de aceite, ajos y limón. Se pica en el mortero y cuando la lubina esté en su punto, se echa el mojón y se deja que se dore.

Sugerencias:

Se puede acompañar con patatas gajo fritas.



Cocinera



Mercedes Jiménez





Receta

Tortitas de higos

Ingredientes:

1/2 kg. de harina de trigo

Un litro de leche entera

Azúcar

Canela en polvo

Dos huevos

10 higos secos

Aceite de girasol

Proceso de realización:

En un cazo se pone a calentar la leche con unos 200 gramos de azúcar. Cuando la leche esté templada se echan los huevos, la harina y los higos. Se remueve todo bien hasta que quede una mezcla no demasiado espesa.

Se pone en una sartén, abundante aceite a calentar y se van friendo las tortitas añadiendo la masa con un cazo. Una vez fritas se las espolvorea por encima canela y azúcar.



Receta



Torrijas en almíbar

Ingredientes:

Pan bimbo especial para tostadas

2 ramas de canela en rama

Un vasito de anís

1 l. de aceite de girasol

1/2 l. de agua

1/2 l. de leche entera

Cáscara de dos limones

1/2 kg. de azúcar

2 huevos

Canela en polvo

Proceso de realización:

Ponemos a cocer leche con una rama de canela, un chorrillo pequeño de anís, la cáscara de un limón y 3 ó 4 cucharadas de azúcar, hasta que rompa a hervir.

Retiramos el cazo del fuego y dejamos enfriar. Cuando la leche esté fría remojamos el pan en ella. En otro cazo ponemos el agua, la cáscara de un limón, una rama de canela, 1/2 kg. de azúcar y un chorrillo de anís.

Rebozamos las rebanadas de pan con el huevo y las freímos con el aceite bien caliente.

Una vez frito el pan, espolvoreamos canela en polvo por encima y las rociamos con el almíbar.

Sugerencias:

No dejar demasiado tiempo el pan remojado en la leche, con que estén mojadas es suficiente.





Cocinera



Noemí Alonso



Receta



Tortilla rellena de jamón y queso

Ingredientes:

5 huevos

3/4 - 1 kg de patatas

5 lonchas de queso para fundir

3 ó 4 lonchas finas de jamón york

Sal

Aceite

Proceso de realización:

Pelar y trocear las patatas como para una tortilla. Freír y salar las patatas. Batir los huevos. Echar las patatas en los huevos. Poner la sartén al fuego y echar la mitad de las patatas. Cuando haya cuajado un poco el huevo, retirar la sartén del fuego y cubrir las patatas con las lonchas de jamón y luego con el queso. Después, echar el resto de patatas y terminar de hacer la tortilla como si fuera una tortilla normal.





Cocinera



Visitación Pisa



Receta



Lechazo entreasado

Ingredientes:

Un cuarto de lechazo

Perejil

1 pastilla de caldo de carne

1 vaso pequeño de vino blanco

Una pizca de pimienta blanca

1 cebolla

1 hoja de laurel

2 dientes de ajo

Acete de oliva

Agua

Proceso de realización:

Troceamos en partes grandes el lechazo y lo ponemos en una sartén con aceite a dorar a fuego lento. Cuando esté dorada la carne, lo sacamos de la sartén y echamos la cebolla picada para que se dore. Una vez dorada la cebolla echamos el perejil y los dientes de ajo que hayamos machacado en un mortero y al que habremos añadido un poco de agua. Le mezclamos todo en la sartén, echamos el vino blanco, el laurel, la pastilla de caldo y la pimienta blanca. Echamos la carne en la sartén y se termina de hacer el plato hasta que la carne esté tierna.

Sugerencias:

Una vez terminado el plato podemos adornarlo con unos pimientos del piquillo.





Cocinera



Marisol Borja



Receta



Lenguado relleno

Ingredientes:

1 kg. de filetes de lenguado
Media cebolla
2 huevos (para rebozar)
4 espárragos blancos
Un cuarto de almejas
Un cuarto de gambas
Un diente de ajo
Pimienta blanca
2 morteros de agua

200 gr. de jamón york
200 gr. de queso para fundir
2 huevos cocidos
1 pastilla de caldo
Aceite de oliva
Harina
Sal
Perejil

Proceso de realización:

Trocear los filetes en dos partes. Les salamos y colocamos encima una loncha de jamón, otra de queso y ponemos otra loncha de pescado encima. Lo enharinamos y pasamos por huevo y freímos en abundante aceite caliente. Cuando tengamos todos los filetes de lenguado rellenos, los vamos colocando en una cazuela ancha para que puedan estar todos los filetes extendidos.

En la sartén donde hemos frito el pescado y con el mismo aceite doramos la cebolla bien picadita y echamos las almejas. Tapamos la cazuela y lo dejamos cocer a fuego medio durante 5 minutos.

En un mortero picamos el ajo, una pizca de perejil, una pizca de pimienta blanca, una pastilla de caldo, lo machacamos bien y añadimos un poco de agua y dos cucharaditas de postre de harina. Lo mezclamos bien y lo vertemos en la sartén. Cocinamos toda la salsa a fuego lento durante unos 5 minutos y lo volcamos en la cazuela del pescado, echamos las gambas sin pelar encima del pescado, lo tapamos y lo dejamos a fuego lento 20 minutos.

Echamos por encima los espárragos, los huevos cocidos partidos en cuartos y apagamos el fuego.

Sugerencias:

Se puede adornar con pimientos del piquillo y también se puede echar el líquido de los pimientos.





Cocinera



Victoria Barrul



Receta



Potaje de alubia con hinojo

Ingredientes:

500 gr. de alubia pinta

Medio tomate natural

1 tira de tocino de dos dedos de grosor

Media cebolla

1 pimiento pequeño de freír

Pimentón dulce

100 gr. de arroz

2 litros de agua

400gr. carne magra

2 chorizos frescos

3 dientes de ajo

Medio vaso de aceite

1 ramillete de hinojo

Sal

Proceso de realización:

Se echa en una olla en crudo: la carne, las alubias, el agua, el chorizo, el tocino, la cebolla picada, los ajos enteros pelados, el pimiento picado, medio vaso de aceite, medio tomate y una cucharilla de pimentón dulce. Lavar el hinojo, partirlo a mano y añadirlo a lo demás. Se deja cocer tres horas a fuego lento. Se añaden dos puñados de arroz y sal al gusto.

Sugerencias:

Sacar la carne antes de echar el arroz y trocearla para presentarlo en una bandeja aparte.





Receta

Carne con chirlas

Ingredientes:

500 gr. de arroz

500 gr. de costilla troceada

Media cebolla

Medio vaso de aceite

Una hoja de laurel

1 litro de agua

Sal

Medio tomate

Pimentón dulce

Un pimiento pequeño de freír

Un bote pequeño de guisantes

3 dientes de ajo

Azafrán

Proceso de realización:

En una cazuela ponemos a calentar aceite y hacemos un sofrito con la cebolla, el pimiento, el laurel, los ajos y el tomate. Rehogamos la carne junto al sofrito. Añadimos una pizca de pimentón dulce y las almejas chirlas.

Se rehoga todo junto. Echamos el agua y los guisantes. Cuando rompa a hervir añadimos una pizca de azafrán y dejamos cocer durante una hora. 20 minutos antes de comer echamos el arroz añadiendo el agua que requiera.

Sugerencias:

Se puede hacer con la carne que se quiera, adaptando el tiempo de cocción.



Cocinera



Esperanza Hernández





Receta

Liebre

Ingredientes:

Una liebre de kilo y medio aproximado
Una cebolla grande
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
Medio vaso de aceite de oliva
Un vaso agua
Sal

2 horas de laurel
Perejil
Nuez moscada
Medio vaso blanco
Una guindilla cayena

Proceso de realización:

Se trocea la liebre sin desperdiciar la sangre, que es lo más importante y la dejamos aparte. En una cazuela echamos la liebre, la cebolla, el pimiento, dos dientes de ajo, el laurel y se rehoga a fuego lento con aceite de oliva. En una cazuela aparte se añade el hígado, 2 dientes de ajo, nuez moscada y perejil, todo bien picado. Se añade medio vaso de vino blanco, un vaso de agua, la sangre, la sal y la guindilla. Lo juntamos a la liebre y dejamos cocer a fuego lento por lo menos durante dos horas.

Sugerencias:

Este plato es muy importante realizarlo a fuego lento.



Cocinera



Sonia Borja





Receta

Flan de café

Ingredientes:

Un litro de nata líquida

Un sobre de flan chino

Azúcar

Una taza de café en infusión

Proceso de realización:

Ponemos la nata a cocer, se mueve para que no se pegue. Cuando empieza a hervir echamos el sobre de flan y el azúcar (siguiendo las instrucciones del sobre) cuando comience a hervir todo junto, añadimos el café. Se le da vueltas hasta que espesa, sin dejarlo quemar. Se vierte la mezcla en el molde y se deja enfriar.

Sugerencias:

Si se quiere, se puede poner en el fondo del molde azúcar quemado (caramelo).



Receta



Pechuga de pollo en salsa

Ingredientes:

Pechugas de pollo fileteadas

Sal

Cerveza

Harina

Huevos

Pastilla de concentrado de carne

Aceite de oliva

Ajos

Zanahoria

Pan rallado

Palillos

Pimienta

Proceso de realización:

Se coge un filete de pechuga y se salpimenta, se enrolla el filete como un rollito y se pincha en un palillo. Se reboza el rollito en harina, huevo y pan rallado y se fríe con ajos enteros y sin pelar.

Cuando estén fritos todos los filetes, en la misma sartén se pochó zanahoria y cuando esté pochada se le añade media cerveza pequeña y se tritura. Se colocan los filetes en una cazuela y se le añade la salsa por encima. Se añade un poco de agua, una pastilla de caldo de carne y se deja cocinando todo junto.

Sugerencias:

Si la salsa queda muy ligera puede espesarse con un poquito de harina.





Receta

Torta rellena

Ingredientes:

Una torta de aceite

Filetes de lomo

Huevo cocido

Pimientos del piquillo en tiras

Cebolla

Pimiento rojo

Tomate frito

Bonito en aceite

Chorizo

Pimiento verde

Aceite de oliva

Proceso de realización:

Se pica muy bien todos los ingredientes (filete, huevo cocido, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, chorizo y pimientos del piquillo).

Se pochá en una sartén la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo, cuando se halla pochado todo bien se añade el filete, el chorizo y los pimientos del piquillo.

Cuando esté todo hecho se añade el tomate se deja unos minutos cociendo, se retira del fuego y se tritura todo.

Abrimos por la mitad la torta se rellena con la mezcla y se añade por encima el bonito desmigado, se cubre con la tapa de la torta y está lista para comer.

Sugerencias:

Este plato también se puede hacer en frío añadiendo los ingredientes que queramos (lechuga, tomate, aceitunas, mayonesa, etc.).

Receta



Setas rellenas

Ingredientes:

Setas

Jamón Serrano

Pan Rallado

Harina

Leche

Mantequilla

Proceso de realización:

Se limpian las setas y se dejan secar, se cubre cada seta con una loncha de jamón. Se hace una bechamel espesa.

Se cubre cada seta con bechamel y se deja reposar hasta que endurezca.

Rebozar las setas con harina, huevo y pan rallado.





Receta

Ensalada del Huerto

Ingredientes:

Lechuga redonda

Tomate

Remolacha en conserva

Brotos de soja

Una rodaja de piña

Pimientos de piquillo enteros

Huevo Cocido

Aceitunas

Bonito

Bote de macedonia de verduras en vinagre

Medio melocotón en almíbar

Anchoas

Proceso de realización:

En un plato grande, echamos en el centro la lechuga limpia y cortada, encima echamos el bonito y alrededor colocamos el tomate cortado en gajos. Añadimos un puñado de aceitunas, el huevo, los brotes de soja, remolacha, macedonia de verduras y lo colocamos en cuatro montoncitos separados.

Para decorar ponemos en el centro una rodaja de piña y encima el melocotón, los pimientos de piquillo y encima de cada uno una anchoa.

Se aliña la ensalada con aceite y vinagre.

Sugerencias:

En una sartén echamos un cóctel de frutos secos (nueces, uvas pasas, cacahuete, almendra, etc), con un poco de aceite y lo rehogamos, lo añadimos un puñado de gulas y un chorrito de vinagre de manzana y lo dejamos cocer dos minutos para suavizar el sabor a vinagre.

Se echa encima de la ensalada y aliñamos sólo con aceite.

Cocinera



Amparo Barrul





Receta

Pechugas con champiñón

Ingredientes:

1 kg. Pechugas

Pimiento rojo

Huevo duro

Pimiento verde

Pastilla de concentrado de carne

Harina

1 Bote de champiñón laminado

Huevo fresco

Cebolla

Ajo

Azafrán

Vino blanco

Proceso de realización:

Rebozamos las pechugas con harina y huevo. Se frien. Hacemos un sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde, champiñón y pimiento rojo y se deja hasta que se dore. Se añade un chorrillo de vino blanco y un poquito de harina para que la salsa no quede demasiado ligera. Poner una cazuela con agua y se echa todo en ésta. Se deja que hierva un ratito y se echan las pechugas, el huevo y la pastilla de concentrado de carne.

Receta



Empanada de bonito

Ingredientes:

Torta de aceite

Una lata de bonito grande

Pimiento rojo y verde

Cebolla

Tomate de bote (natural)

Proceso de realización:

Se hace el sofrito con el pimiento verde, rojo y la cebolla. Cuando este dorado, se echa el tomate que hierva. Se añade el bonito y se queda un ratito hirviendo. Se abre la torta y se echa todo.

Sugerencias:

Se puede comer fría o caliente.





Receta

Salmorejo

Ingredientes:

Bacalao salado

Un bote de tomate entero pelado

Aceitunas negras y verdes

Aceite de oliva

Cebolla

Ajo (opcional)

Proceso de realización:

Se desala el bacalao durante un día. Se desmiga el bacalao, se añaden los tomates enteros y parte del líquido, se corta la cebolla en juliana y se añaden también las aceitunas y aceite de oliva en cantidad abundante.

Si os gusta el ajo también se puede añadir.

Cocinera



Tamara Hernández





Receta

Bizcocho de chocolate

Ingredientes para 6 personas:

3 huevos

1 yogur natural

1 1/2 - 2 vasos de azúcar

2 vasos de harina

1 sobre de levadura

1 1/2 vaso de aceite

2 vasos de Cola Cao

Proceso de realización:

Echar los 3 huevos en un bol y batirlos, cuando los tengas bien batidos echar un sobre de levadura, removerlo bien hasta conseguir una mezcla homogénea, añadir un yogur natural y remover todo hasta que se mezcle bien, después echar 1 1/2 vaso de aceite y 1 1/2 o 2 vasos de azúcar, 1 1/2 o 2 vasos de Cacao y por último 2 vasos de harina y terminar de remover hasta conseguir que no haya grumos.

Después meterlo en el horno a 250° e ir revisando hasta que al cruzar una varilla a través del Bizcocho, ésta salga limpia.

Y por último, lo sacas, se deja enfriar y listo para comer.

Y, si quieres, puedes echar por encima nata, caramelo o chocolate líquido.



Cocinera



Felicidad Pisa

Fundación Secretariado Gitano





Receta

Rape con refrito

Ingredientes para 4 personas:

Rape para 4 (unos 200 gr./pers.)

1 pimiento verde

3 ajos

4 patatas

2 cebolletas

1 guindilla

Proceso de realización:

En una sartén echar un chorro de aceite y rehogar el pimiento y la cebolleta picados, cuando esté dorado añadir las patatas en rodajas y sal, cocinarlas hasta que estén blanditas (6-8 min.)

Cubrir la placa del horno con las patatas y las verduras, echar sal por los dos lados de los lomos del rape limpios, colocarlos encima de las patatas y echar un chorrillo de aceite en cada lomo y meterlas en el horno a 200° (10 min.)

Mientras se hace, en una sartén poner un chorro de aceite, dorar 3 dientes de ajo en láminas, cuando estén doraditos echar una guindillita picada y un poco del verde de la cebolleta picadito y dejarlo rehogar.

Sacar la placa cuando esté hecho y ponerlo en una fuente, colocar las patatas de base y encima el rape, añadir unas gotitas de vinagre al jugo que quede en la placa, y echarlo por encima del pescado.

Notas





Notas

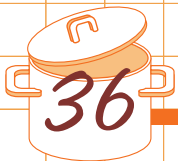


Notas





Notas



Notas





Notas

