

Gastronomía Rural de Jaén

II CONCURSO DE RECETAS

“Recetas de hoy y de ayer con los productos de Jaén como protagonistas”





Gastronomía Rural de Jaén Segundo Concurso de Recetas

Dirección: Luis Carlos Valero Quijano

Coordinación y Redacción: María José Álvarez Martínez

Fotografía: Amancio Caballero

Edita: ASAJA-JAÉN

Avenida de Granada, 33 - 23003 Jaén

Teléfono 953 24 26 60

www.asajajaen.com

Maquetación, Diseño e Impresión:

Raquel Barranco Domínguez

IDEA DISEÑO

C/. Martínez Molina, 10 Bajo (soportales)

23004 Jaén

Teléfono 953 87 13 07

idea.raquel@gmail.com

Depósito Legal: J 206-2017

| | |
|---|----|
| Introducción | 2 |
| Primer Premio, Cuello de Cordero Segureño en Terrina con Velo de Ajo Atao y Migas del Pastor | 4 |
| Segundo Premio, Sopa de Espárragos ó Sopa de Maimones | 6 |
| Tercer Premio, Trucha de la Toba a los Dos Escabeches | 8 |
| Fotos | 10 |
| Migas a la Lumbre con Leña de Encina Deconstruidas con Huevo Poche e Infusión de Azafrán en Aove Temprano | 14 |
| Sopa de Tomate | 16 |
| Habichuelas con Bacalao, Chorizo y Almejas | 17 |
| Brazuelos de Conejo con Cherrys Caramelizados | 18 |
| Conejo en Salsa acompañado de Verduras Asadas | 19 |
| Carrilleras | 20 |
| Caldereta de Cordero Segureño | 21 |
| Pastel de Carne con Pistachos o Arandanos | 22 |
| Violetes | 22 |
| Patatas Rellenas | 23 |
| Migas a la Vuelta | 24 |
| Foreta en Salsa (Pescado) | 24 |
| Lomo de Orza | 25 |
| Aceitunas de Cornezuelo | 26 |
| Alcauciles | 27 |
| Rin Ran | 27 |
| Pastel de Berenjena | 28 |
| Pastel de Verduras | 29 |
| Patatas Bravas al Estilo Majete | 30 |
| Pipirrana | 31 |
| Guisaillo de la Abuela | 31 |
| Manitas de Cerdo "A mi Estilo" | 32 |
| Asadillo de Pollo | 33 |
| Carrillada de Cerdo Ibérico con Aceitunas | 33 |
| Bonito en Escabeche | 34 |
| Torrijas Serranas | 35 |
| Gachas de todos los Santos de Jaén | 35 |
| Cupcakes de Castañas y Praline de Avellanas | 36 |
| Andrajos con Liebre | 37 |
| Bizcocho de Manzana y Nueces, con Huevos de Corral y Aceite Picual | 37 |
| Pimentón | 38 |
| Gachas Dulces Típicas de Jaén | 39 |
| Gachas Santeras | 40 |
| Nochebuenos | 41 |
| Magdalenas Caseras | 41 |
| Bollos de Chocolate de Pan de Aceite | 42 |
| Tarta de Granada | 43 |
| Pestiños | 44 |
| Roscas de Limón | 45 |
| Pastel de Naranja con Chocolate Negro | 45 |
| Fotos | 46 |

La Excelencia Gastronómica directamente del Campo a la Mesa

Un Año más ASAJA-Jaén ha trabajado con ahínco para promocionar los productos de la tierra a través de la excelencia gastronómica en la cocina. El libro que está usted a punto de saborear y disfrutar es el fruto del **Segundo Concurso de Recetas Gastronomía Rural de Jaén**, que se celebró los pasados octubre y noviembre de 2017. En esta ocasión se ha consolidado la primera edición, la de 2016, superada en número y en representación geográfica con los platos recibidos de toda la provincia elaborados con excelentes ingredientes propios de la tierra de Jaén. De nuevo, **una iniciativa de ASAJA-Jaén que, gracias al patrocinio de la Diputación Provincial**, ayuda a dar a conocer y preservar nuestra cocina, nuestras tradiciones y nuestra forma de ser. **Esta segunda edición de Gastronomía Rural de Jaén** incluye todas las recetas presentadas al segundo concurso, cuya final se celebró el pasado 20 de noviembre de 2017 y que, a través de la publicación que tiene usted en sus manos, se quedará preservada para no caer nunca más en el olvido.

A continuación, le ofrecemos un extracto de la final de concurso:

“La joven Andrea García, natural de Beas de Segura y residente en Cazorla, fue la ganadora de la Gran Final del II Concurso de Recetas “Gastronomía Rural de Jaén”, un proyecto que se engloba dentro del convenio con la Diputación Provincial de Jaén para promocio-

nar los productos agroalimentarios de la provincia jienense. El plato presentado se tituló **“Cuello de cordero segureño en terrina con velo de ajo atao y migas del pastor”**. Andrea García Ruiz, de tan sólo 18 años, es una mujer muy vinculada al campo, ya que desde que era una niña cada invierno ha ayudado a la recolección de la aceituna en la explotación familiar. Aspira a ser cocinera y es alumna del ciclo de hostelería del IES Castillo de la Yedra de Cazorla. Pese a las dificultades para presentarse a la final (tenía el examen del carné de conducir la misma mañana en la que debía cocinar en la final), hizo todo lo posible para estar en el concurso. “No me esperaba salir seleccionada”, aclaró. El jurado eligió la originalidad de un plato vanguardista que usa los ingredientes tradicionales y que hace del cuello de cordero, una carne tradicionalmente de segunda, un plato de primera.

El segundo premio fue para Ana Contreiras, de Alcalá la Real. Esta agricultora lleva la cocina en la sangre. Siempre para los suyos, como explicó. Deleitó al jurado con su **“Sopa de espárragos o sopa de maimones”**, un plato con espárragos cogidos al pie del olivar que suele hacer para su familia, en la que predomina la buena mano para la cocina. No en vano, su hermana Ángeles fue la ganadora del concurso de 2016. “Cuando vi que estaba seleccionada, no me lo podía creer. Yo nunca he cocinado en público”, explicó.

Rafael Claramunt, productor de aceite de Baeza, hizo las delicias del jurado con su plato “Truchas de la Toba a los dos escabeches”. Rafael quedó finalista en el concurso del año pasado y siempre había tenido el propósito de volver a participar en el certamen. “Este año sabía que tenía que esforzarme aún más, porque cada vez el nivel va subiendo”, afirmó.

En su segunda edición, se presentaron al concurso medio centenar de recetas de diferentes municipios de Jaén. El jurado, compuesto por Antonio Oya, miembro de la Cofradía Gastronómica de la Cuchara de Palo; Manuel Vera, jefe de servicio de Agricultura de la Diputación Provincial de Jaén; Antonio Lechuga, presidente de Asostel; Luis Carlos Valero, gerente y portavoz de ASAJA-Jaén y Alberto Fernández, propietario del Restaurante Casa Herminia (lugar donde se celebró el certamen), eligió previamente las tres recetas finalistas entre todas las presentadas sin conocer ni el nombre, sexo ni población de los participantes. Destacó la inclusión de los productos de Jaén en la receta, la presentación y claridad de exposición u originalidad, entre otros factores.





Cuello de Cordero Segureño

en Terrina con Velo de Ajo Aïao y Migas del Pastor

Primer Premio

Cuello de Cordero Segureño en Terrina con Velo de Ajo Atao y Migas del Pastor

INGREDIENTES PARA EL CUELLO DE CORDERO:

- Cuello de cordero I.G.P. Cordero Segureño
- Hierbas aromáticas (Romero, tomillo, bayas de enebro)
- Vino tinto
- Salmuera al 50%

INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- Fondo oscuro de ave
- Jugo de la cocción del cordero
- Espesante
- Nuez de mantequilla

INGREDIENTES PARA EL AJO-ATAO

- Patatas
- Ajo
- Yema de huevo
- AOVE temprano
- Ralladura de limón

INGREDIENTES PARA LAS MIGAS:

- Pan sentado
- Ajos
- AOVE

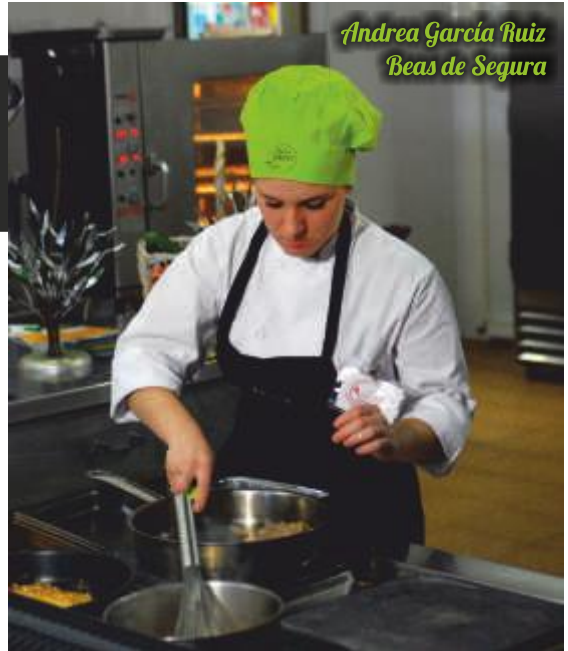
ELABORACIÓN PARA EL CUELLO DE CORDERO:

Introducir el cuello en una salmuera durante 1 hora, sacar el cuello y secar bien con un paño de cocina. Envasar el cuello en una bolsa de vacío junto con las hierbas aromáticas y el vino. Aplicar un vacío del 100% y cocer en horno o poner a 75°C durante 36 horas.

Transcurrido este tiempo sacar de la bolsa reservando el líquido para la salsa, deshuesar y hacer la terrina. Dejar reposar en cámara aplicando peso durante 24 horas

ELABORACIÓN PARA LA SALSA:

Ligar los jugos hasta obtener una salsa fina y terminar emulsionando con la nuez de mantequilla.



Andrea García Ruiz
Beas de Segura

ELABORACIÓN PARA EL AJO ATAQ:

Cocer las patatas con las cáscara y una vez cocidas pasar por el pasapurés junto con los ajos previo escaldado. Una vez tamizada la patata con los ajos, emulsionar con las yemas de huevo pasteurizadas, el aceite y poner a punto de sal y toque de acidez.

Pasar el ajo-atao por dos papeles sulfurizados dejándolo lo más fino posible y secar durante 24 horas en mesa caliente hasta obtener una masa lo más fina posible. Terminaremos esta masa con golpe de fritura

ELABORACIÓN PARA LAS MIGAS:

Dorar los ajos en sartén con un poco de aceite y añadir el pan previamente remojado y salado hasta obtener unas migas sueltas y ligeras.

MONTAJE Y PRESENTACIÓN:

Marcar la terrina en sartén antiadherente o plancha. Disponer en el centro del plato las migas, encima de estas la terrina de cordero glaseada con la salsa. Decorar con unas uvas y unas granadas, algo de hierbas aromáticas y terminar con el velo de ajo atao.



*Sopa de Espárragos
ó Sopa de Maimones*

Segundo Premio

Sopa de Espárragos ó Sopa de Maimones

INGREDIENTES:

- Espárragos trigueros cogidos al pie de los olivos de Alcalá la Real
- Jamón Serrano de la sierra de Jaén
- Aceite de oliva virgen extra picual de Jaén
- Ajos
- Pan del día anterior
- Huevos de corral
- Pimentón dulce
- Caldo de cocido (opcional)

ELABORACIÓN.

En una cazuela de barro, se pone a calentar el aceite, en el que se fríen los dientes de ajo laminados y, una vez doraditos, se retiran y se reservan. En ese aceite se le echa una cucharada generosa de pimentón dulce, al mismo tiempo que se va moviendo para no quemarlo. Sin esperar se le echan los espárragos y una poquita de agua o caldo. Se deja que fríen. A media cocción se le pone el jamón troceado y, pasados unos minutos, cuando estén fritos o veamos que han frito lo suficiente, ponemos el agua, que esté un poquito caliente (o bien el caldo de cocido) y lo dejamos hervir hasta que los espárragos estén tiernos.

Probamos y salamos a nuestro gusto y es entonces cuando se le pone el pan en rodajas y se añaden los ajos reservados y un huevo por comensal. Se deja unos minutos hasta que estén cuajados los huevos. Yo, para que tome color, le pongo unas hebras de azafrán o bien concuma.



Es una sopa bastante rápida y económica, pues sus ingredientes principales los tenemos en la despensa, básicos y de autoconsumo. También se hace con el lomo de orza, el pollo y demás carne sobrada del cocido. Se puede optar también por ese chorizo que nos sobró o bien que tenemos en aceite y, por supuesto, no hay problema con los espárragos, pues se manda al marido a cogernos. Seguro que los encuentra muy cerca, debajo de cada pie del olivo.





Trucha de la Toba a los Dos Escabeches

Tercer Premio

Truchas de la Toba a los dos Escabeches

INGREDIENTES:

- 2 truchas.
- 200 gr. de cebolla blanca.
- 300 gr. de zanahoria.
- 300 gr. de cebolla morada.
- Pimienta negra en grano.
- Laurel.
- 1 naranja.
- 1 limón.
- 3 dl vinagre de vino.
- 2 dl de vino blanco.
- 1 dl de vino tinto.
- 3 dl aceite de oliva virgen extra.
- 50 gr azúcar.
- Sal.

ELABORACIÓN:

Preparamos un escabeche tradicional con toques cítricos pochando la cebolla blanca cortada en juliana en aceite de oliva virgen extra, añadimos la zanahoria en cuadrados, la pimienta y el laurel.

Antes de echar los líquidos pochamos la cáscara de la naranja con algo de pulpa y lo mismo con la del limón, ambos muy bien lavados. Esperamos unos minutos.

Ahora añadimos al pochado sal, vinagre y vino blanco, y dejamos unos minutos a fuego medio para que evapore el alcohol.

Limpiamos muy bien las truchas de cabezas y espinas, dejando sólo los lomos, y las cubrimos con el escabeche caliente.

Dejamos enfriar, sacamos con cuidado los lomos y los reservamos.



Colamos el jugo del escabeche y reservamos las verduras y el jugo por separado.

Hacemos otro escabeche, éste dulce, con la cebolla morada cortada en media luna fina, pochamos ligeramente en aceite con una cucharada de azúcar, de forma que la cebolla quede al dente, y añadimos sal, vinagre y vino tinto.

Dejamos reducir unos minutos para evaporar el alcohol, lo colamos y reservamos la cebolla morada.

Mezclamos los jugos del primer escabeche con un par de cucharadas soperas del dulce, calentamos y añadimos la harina y dejamos que reduzca y espese un poco. Reservamos la salsa.

Para presentar atemperamos los ingredientes y emplatamos los lomos acompañados de las verduras, salseamos con el escabeche espesado y decoramos con unas gotas de aceite de Oliva Virgen Extra de cosecha temprana.





Los Maridajes de Asaja

Los



II CONCURSO DE RECETAS
"Gastronomía Rural Jenseña"

PRIMER PREMIO

Cheque por valor de
300 EUROS

ASAJA



Migas a la Lumbre con Leña de Encina Deconstruidas con Huevo Poche e Infusión de Azafrán en Aove Temprano

INTRODUCCIÓN:

Se trata de un plato de cocina de aprovechamiento, al elaborarse con el pan sobrante de varios días. Este plato me lo enseñó a cocinar mi abuelo Gaspar Barañón, agricultor y hombre de campo. Comida típica de Vilches en la zona de El Condado, zona donde vivo, siendo también un habitual plato de pastores y cazadores. Este plato le acompañaba en los días fríos y lluviosos del otoño e invierno, y en mi casa cuando es día de lluvia, es día de migas. Un plato típico de la zona de Jaén. Yo he querido añadirle una presentación mas atractiva, e incorporarle el huevo a poché, perfumado con azafrán y aove verde temprano, la combinación de sabores y texturas lo hacen un plato apetecible y muy sabroso.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 1 Pan desmigado de 800 gramos, en la panadería ya te lo proporcionan desmigado sino se puede desmiggar a mano. El pan debe ser de buena calidad.
- 250 gramos de aove El Olivo.
- 300 grs panceta de la carnicería El Pipi.
- 300 grs chorizo de la carnicería El Pipi.
- 6 huevos de corral, de mis gallinas.
- Azafrán.
- Agua
- Sal.



- 6 pimientos verdes tipo italianos del huerto de Antonio.
- 4 dientes de ajo sin pelar.

ELABORACIÓN :

Sofreír en el aove en este orden el pimiento, la panceta, el chorizo y los pimientos, retirar cuando estén dorados y reservar.

Retirar el aceite a un vaso y limpiar la sartén con un papel para quitar restos que pudieran quedar, añadir el aceite retirado previamente colado.

Añadir los dientes de ajo, freír hasta que este dorado, añadir el agua y la sal, dos cucharadas.

radas pequeña, cuando este hirviendo añadir el pan desmigado ligeramente hidratado previamente.

Si nos pasamos con el agua, tendremos que tenerlo mas tiempo en el fuego hasta que evapore el agua que le hemos puesto de mas .A fuego lento, iremos removiendo y cortando con la paleta, sin parar en todas direcciones hasta que el pan quede suelto .

Para el huevo, poner film en una taza aceitando con el aove, le pondremos el huevo y cerraremos con una pinza. En un cazo con abundante agua hirviendo pondremos el huevo preparado con el film, y lo tendremos 4 minutos, quedará cuajado por fuera, y la yema quedará cremosa.

Para la infusión de azafrán con aove, calentar el aove y ponerle el azafrán, remover para que quede de forma homogénea. Lo pondremos sobre el huevo poche una vez presentado en el vaso.

Para montar al final, trocear en pequeños trozos el chorizo y la panceta. Presentar en un vaso con el huevo, el pimiento y perfumaremos

con la infusión de azafrán en aove temprano. A disfrutar !

Pablo Linares Barañón.
Vilches



Sopa de Tomate

INGREDIENTES

-PARA LA SOPA:

- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 1 bote de tomate entero de 1 kg
- Fideos
- Sal al gusto

-PARA ACOMPAÑAR:

- Pan frito en taquitos
- Huevos duros

ELABORACIÓN:

Se pone en una cazuela el aceite y el ajo, la cebolla, el laurel y el tomate. Se sofríe y, cuando está sofrito, se añade el caldo del tomate y agua.

Se deja cocer unos 20 minutos.

Después, se saca todo y se tritura. Se vuelve a echar en la cazuela para que hierva otros cinco minutos.

Se añaden los fideos y, ya en el plato, se le añade el pan frito (tostones) y el huevo duro.

María Sarrión Ureña.
Jaén



Habichuelas con Bacalao, Chorizo y Almejas

INGREDIENTES:

- Medio kilo de habichuelas previamente metidas en remojo (de diez a 12 horas)
- Aceite de oliva virgen extra de Higuera de Calatrava
- chorizo de matanza de Valdepeñas
- 1 cuarto de kilo de almejas

*Verduras de la huerta de Higuera de Calatrava:

- 1 hoja de laurel
- 1 tomate
- Media cebolla
- 6 o 7 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 o 3 patatas a trozos
- 1 ñora o pimiento choricero

PREPARACIÓN:

-Se echa todo en una olla excepto el chorizo, las almejas y la ñora, que la tendremos en remojo, sobre una hora. Se cocina a fuego fuerte hasta que hierva, momento en el que se vierte agua fría y se pone al fuego mínimo. Mientras, freímos el chorizo y lo partimos en rodajitas. Sacamos la carne de la ñora y reservamos. Una vez cocidas las habichuelas, se añaden las almejas, el chorizo y la carne de la ñora. Se deja cocinando hasta que las almejas se abran y listo para comer. Se acompaña con aceitunas de cornezuelo de Lahiguera aliñadas al estilo tradicional.



Miguel Ángel Sarrión.
Higuera de Calatrava

Brazuelos de Conejo con Cherrys Caramelizados

INGREDIENTES

- 6 Brazuelos
- 1 Cabeza de Ajos
- 1 Cebolla
- Perejil
- Tomillo
- Pimienta negra
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 50 ml de Vino Blanco
- Azafrán en hebra
- 20 g Ciruelas pasas
- 6 tomates cherry
- Azúcar
- Sésamo
- Sal

PREPARACIÓN

Comenzamos añadiendo 30 ml de aceite de oliva virgen extra a la sartén, esperamos a que se caliente, seguidamente se añade 5 ajos y media cebolla cortado en juliana.

Cuando esté pochado, le añadimos los brazuelos previamente salpimentados, se doran durante unos 5-8 minutos, según el calor aplicado. A continuación vamos añadiendo las demás especias; tomillo, pimienta negra, 50 mL de Vino y sal. Dejamos pochar a fuego lento durante 15 minutos, para que vaya cogiendo sabor y aromas el guiso.

Antes de apartarlo le añadimos las ciruelas y los cherrys, todo tapado lo dejamos en reposo de 10 a 15 minutos a fuego lento.



PREPARACIÓN DE LA SALSA

Reducimos y batimos el jugo del conejo, al que añadiremos una cucharada de Vinagre de Jerez

PREPARACIÓN DE LA GUARNICIÓN

Se hace un caramelo con azúcar y agua, se pinchan los tomates con un palillo y se mojan en el caramelo y se emborrizan en sésamo.

Luisa Nieves Delgado.
Andújar

Conejo en Salsa acompañado de Verduras Asadas

INGREDIENTES:

- 1 Conejo o Liebre
- 1 cabeza de ajos
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Laurel
- Tomillo
- Hinojo
- Perejil
- Azafrán
- Vinagre
- Aceite de Oliva
- Sal

ELABORACIÓN:

Se trocea el conejo y se rehoga con un poco de aceite de oliva.

Se le añade los ajos enteros, la cebolla cortada a trozos, los tomates pelados y sin pepitas, el laurel, el tomillo, el hinojo, perejil, azafrán, sal y un chorreón de vinagre.

Se sigue rehogando el conejo con todos los ingredientes.

Se cubre de agua y se deja hervir hasta que esté tierno.

Cuando ya esté listo, se aparta la carne y se pasa la salsa por una pasadera y se le echa a la carne por encima.



GUARNICIÓN:

Para acompañar al conejo, se asa en el horno una patata, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla.

La patata se vacía y se machaca en un mortero ajo, perejil, sal y cúrcuma y se le echa en una sartén junto con la patata y se le da una vuelta con un poquito de vinagre. Se rellena la patata y se le pone por encima la verdura asada.

El conejo es criado por nosotros en casa. También usamos los conejos o liebres de caza.

Las verduras utilizadas son todas de nuestra huerta. Y el aceite de oliva utilizado es de aquí de nuestro pueblo también.

Margarita Moreno Almagro.
Pegalajar



Carrilleras

INGREDIENTES:

- 8 carrilladas de cerdo ibérico
- 3 zanahorias grandes
- 1 cebolla grande
- AOVE
- 1 vaso grande de vino tinto
- 1 cucharada de miel
- 8 orejones
- 8 ciruelas pasas
- 1 puñadito de uvas pasas sin pepitas
unas cuantas almendras
- harina
- pimienta negra molida
- ajos
y sal.
- Guarnición: Champiñones

REALIZACIÓN:

En primer lugar salpimentamos las carrilleras, las enharinamos y sacudimos bien.

En una sartén a medio fuego sin aceite, las tostamos un poco sin que llegue a quemarse la capa de harina y las reservamos.

En un bol con el vino tinto ponemos a macerar las frutas encurtidas, orejones, ciruelas y pasas.

Ponemos una cazuela al fuego con un dedo de nuestro AOVE, y freímos la cebolla picada, una vez cocinada añadimos las carrilleras, las revolvemos con la cebolla y añadimos las zanahorias peladas y cortadas a ruedas no muy



gruesas. Rehogamos bien y añadimos el vino de la maceración al que le hemos desleído una cucharada de miel.

Lo dejamos en ebullición hasta que evapore el alcohol y añadimos un poco más de medio vaso de agua, introducimos las frutas y las almendras fritas y lo dejamos cocer a fuego lento alrededor de hora y media.

Como guarnición, salteamos los champiñones a láminas con ajitos y perejil en una sartén con AOVE y los servimos a parte.

Carmen Rubiales García del Valle.
Villacarrillo



Caldereta de Cordero Segureño

INGREDIENTES:

- Paleta o alda de cordero segureño
- Aceite picual virgen extra primera cosecha de la Cooperativa San Rafael de Andújar
- Perola de barro
- Cayena
- Vino blanco de Torreperogil (dos vasos)
- Sal, laurel y pimienta
- Pimentón dulce y pimentón picante
- Pastilla de caldo
- Cuatro tomates medianos
- Dos pimientos rojos y dos pimientos verdes

PREPARACIÓN:

Se echa el aceite de oliva en la perola de barro.

Cuando esté algo caliente, se añaden unas cayenas al gusto (3 o 4) y se fríen un poquito. Se dejan más o menos tiempo friéndose según el gusto por el picante del comensal. Se añade la carne y se fríe con tres o cuatro hojas de laurel. Se deja sofreír al fuego lento. Se añade sal y pimienta negra en grano. Se da la vuelta a la carne y se vuelve a salpimentar por el otro lado.

Mientras, se van preparando tres cabezas de ajo, se pelan y se majan. Se añaden a la sartén. La carne ya ha empezado a dorarse a fuego lento. Es el momento de añadir dos cucharaditas de pimentón dulce y una de

pimentón picante. Después se incorpora el vino blanco (dos vasos aproximadamente) para que no se queme el pimentón. Se añade una pastilla de caldo. Se deja que se vaya cocinando a fuego lento.

Si es paleta necesita más tiempo y si es alda, menos. Si se reseca un poco se puede añadir agua.

Se incorporan cuatro tomates medianos pelados y en pedazos. Se añaden dos pimientos rojos y dos pimientos verdes. Se rectifica de sal. Se deja cocer todo hasta que el pimiento y el tomate pierdan la consistencia y se mezcle con la carne.

Listo para comer.

**Miguel Girón.
Andújar**

Pastel de Carne con Pistachos o Arándanos

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 4 lonchas de Jamón de York
- 1/2 kilo de Carne picada de Pollo
- 1 pizca de Sal y Pimienta
- 100 gramos de Pistachos o arándanos

ELABORACIÓN:

En la base de un recipiente alargado y alto apto para microondas se colocan dos lonchas de jamón de York. Por otro lado, se baten los huevos y se mezclan con la carne picada de pollo ya salpimentados. Esta mezcla se coloca sobre las lonchas de jamón cocido y se le añaden los pistachos o los arándanos, a gusto del consumidor. Se tapa con las dos lonchas de jamón de york restantes.

Se mete el recipiente en el microondas y a los ocho minutos aproximadamente se para. Se pincha con una aguja o cuchillo y, si sale seca, ya está listo el pastel.

Se puede servir frío o caliente e ir acompañado de salsa de pimienta verde.

Manuela Gallego Peinado.
Jaén

Violetes

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 250gr de carne picada de cerdo ibérico (de sierra morena)
- 150gr, de jamón ibérico (de sierra morena)
- 1 ajo, (de Lopera)
- Pimienta
- Perejil
- Obleas de pan en forma rectangular
- 3 huevos
- Leche

PREPARACIÓN

Elaboración del relleno

Sofreímos el ajo y el perejil picados, añadimos la carne y por final el jamón, sazonomos con pimienta. Por último añadimos un huevo para ligar el relleno. Dejamos escurrir.

Elaboración

Cortamos las obleas rectangulares por la mitad obteniendo dos cuadros, la hidratamos unos segundos en leche tibia.

Añadimos en el centro del cuadrado el relleno y envolvemos la oblea juntando las esquinas en el centro, de manera que obtengamos una pequeña envoltura .

Emanamos dicha envoltura con harina, huevo y pan rallado.

Se fríe en abundante Aceite de Oliva Virgen Extra de Porcuna.

Elena Gutiérrez Navas.
Porcuna

Patatas Rellenas

INGREDIENTES para 30 unidades

- 4kg de patatas que sean similares en tamaño
- 1kg de carne de cerdo de cabeza picada
- ¼ de jamón picado
- ½ kg de cebolla
- ½ cabeza de ajos grandes crudos
- pimienta
- sal
- perejil
- aceite de oliva
- huevo
- pan rallado

ELABORACIÓN:

UN DÍA ANTES:

Se sofríe, en aceite de oliva virgen extra, la cebolla a cascós grandes y se echa en una batidora junto con ajos crudos, perejil y un vaso de agua.

Una vez sacada la cebolla, en la misma sartén, se echa la carne picada, el jamón picado y salpimentar todo. Cuando está hecha la carne se vacía el triturado anterior y se deja reducir un poco el agua.

Se echa en un recipiente y se deja enfriar en la nevera durante 24 horas.

AL DÍA SIGUIENTE:

Se pone a calentar una sartén grande con bastante aceite de oliva virgen extra.



Se pelan las patatas, se parten por la mitad y se van haciendo rodajas de la misma longitud.

Se van echando las rodajas en la sartén que teníamos puesta con el aceite caliente. Se fríen pero sin que lleguen a dorarse. Se van sacando de una en una, se van colocando en un recipiente y se tapan con papel para que se ablanden sin poner unas sobre otras.

Cuando se hayan enfriado las láminas de patatas:

Se coge una lámina se coloca sobre la mano y se echa una cucharada de la preparación de la carne del día anterior y se tapa con otra lámina de patata. Se aprieta un poco y se pasa por huevo, pan rallado, huevo y pan rallado “dos veces” para que quede bien pegada la patata.

Una vez terminadas se fríen en aceite de oliva virgen extra y ya están listas para degustar.

Ana Casado Aguilera.
Arjona

Migas a la Vuelta

INGREDIENTES

- ½ vaso de aceite de oliva picual de Lahiguera
- 12 dientes de ajo
- 3 chorizos de Las Infantas
- 2 tiras de panceta de Carchelejo
- 3 panes de pueblo
- 1 litro de agua fresca de Los Villares
- Sal al gusto
- 4 pimientos verdes de la huerta de Lahiguera

CÓMO SE PREPARAN

Cogemos una sartén de hierro tradicional, le incorporamos el aceite y esperamos a que esté bien caliente. En éste aceite se doran los ajos y se reservan. Después, se sofríen los chorizos y también se reservan. Se hace lo mismo con la panceta. Los pimientos se pochán. Se incorpora todo y se pone el agua, la sal y el pan hecho trocitos. Se remueve. Lo importante de estas migas es darle la vuelta al aire, como si fueran una tortilla. Para ello se requiere mucha pericia y manejo. Cuando las migas estén sueltas y doraditas, se aparta y, a comer.

Juan Barragán.
Lahiguera



Foreta en Salsa (Pescado)

- Se ponen en rodajas todos los **INGREDIENTES** en el orden que se apunta:

- Cebolla
- Ajo
- Pimiento Rojo
- Tomate
- Patata
- Foreta

Por encima se le pone:

- Laurel
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino Blanco

Se pone en el fuego (lento) y se mueve la cacerola de vez en cuando. Cuando la patata está tierna se retira y por encima se le ponen huevos duros y aceitunas negras sin hueso, en cantidad según los comensales.

Es un sabor
único que sor-
prende

Aurora Carrillo
Castillo.
Villanueva del
Arzobispo



Lomo de Orza

Mi madre María, cuando hacía matanza para la Navidad, preparaba el lomo del cerdo de este modo y así podíamos disfrutar del mejor bocado del cerdo en los fríos días festivos de la Navidad.

De pequeñas nos lo comíamos cortado muy finos y con unos huevos del corral.

INGREDIENTES

- Un lomo de cerdo
- 5 dientes de ajo
- Sal
- Pimentón dulce
- Orégano
- Matalahúva
- Agua
- Vinagre
- Aceite de oliva virgen extra

MODO DE PREPARACIÓN

Lavamos el lomo, cortamos en trozos gruesos.

Se coloca en una cazuela de barro.

Preparamos el adobo con ajo, sal, orégano, pimentón dulce, matalahúva, vinagre, aceite y se maja todo en un mortero. Añadimos un poco de agua y removemos.

Añadimos el adobo a la carne, poco a poco y moviendo la carne para que todo quede impregnado.

Dejamos reposar en lugar fresco y cubriendo el recipiente durante una noche.

Al día siguiente ya lo podemos freír, con abundante aceite de oliva, añadiendo el adobo sobrante. Poco a poco y a fuego lento, como se hacen las cosas importantes.

Volvemos a colocar la carne en la cazuela, ya frita, cubrimos el recipiente con el aceite que ha quedado en la sartén, y para que todo quede cubierto añadimos aceite sin usar.

Ya está preparado y listo para tomar en cualquier momento, aconsejable para sobrellevar el frío del invierno en los pueblos de Jaén.

Juanita Sánchez Arboledas.
Jabalquinto

Aceitunas de Cornezuelo

“En verdes ramas nació...”

Tiempo de realización: 1 mes y medio;
De la feria de Linares a la Feria de Jaén

Cuando el calor de agosto se prolonga en los primeros días de septiembre, después de las primeras tormentas que refrescan la feria de Linares es cuando la aceituna está preparada para ser cogida.

“En septiembre cosecha, no siembres”

Necesitamos:

Tabla de madera
Martillo de madera para machacar
aceitunas
Delantal

INGREDIENTES:

- Aceitunas de cornezuelo
- Agua fresca de pozo
- Una tinaja de Bailén
- Romero
- Tomillo
- Ajos de la tierra

MODO DE PREPARACIÓN

Machaca, a golpe lento, rítmico, avanzando el martillo para echar la aceituna en la tinaja y dando un retoque en la madera al retroceder. Y otra vez en la posición inicial, empezar de nuevo a golpe lento... perdiendo la memoria

en la protegida infancia.

Meter en tinaja, y cambiar de agua cada 24 horas añadiéndole los dos puñados de sal por un espacio de tiempo de dos semanas.

Usar agua fresca de pozo

“Agua y luna tiempo de aceitunas”

Aliñar con romero, y tomillo, dientes de ajos, sal al gusto (2 puñados para una tinaja de entre 7 a 10 kilos). Dejarlas tomar el gusto durante un par de semanas.

Para la feria de Jaén ya están preparadas.

Estefanía Poveda Sánchez.
Jabalquinto

Alcauciles

INGREDIENTES 4 PERSONAS

- 1.2 kg de Alcauciles de la Huerta Herrera en Porcuna
- 150cl. De Aceite de Oliva Virgen Extra de Porcuna.
- 1 cebolla mediana (de campillos del rio)
- 100gramos de jamón ibérico (de sierra morena)
- 50 gramos de piñones de Andújar
- 50 gramos de pasas
- 10 gr de habas frescas
- 75cl de vino de Lopera
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Limpiamos los alcauciles de las hojas externas y del tallo.

Ponemos en una cacerola la cebolla cortada junto con el Aceite de Oliva Virgen Extra de Porcuna y se sofríe. Incorporamos los alcauciles con el jamón cortado en daditos, las pasas, los piñones y las habas. Rehogamos y le incorporamos el vino sin llegar a cubrirlos. Cocemos durante 30 min. Aproximadamente hasta que las cabezas de los alcauciles queden tiernas .

Ana Fernández Parras.
Porcuna

Rin Rin

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1Kgs. De patatas
- 8 pimientos rojos secos
- 1 trozo de bacalao
- Aceitunas machacadas
- Cebolla
- 1 huevo duro

ELABORACIÓN:

Pelar las patatas y trocearlas, rasgar los pimientos y eliminar las semillas, ponerlos a cocer junto con las patatas, un trozo de bacalao y el huevo, en una cazuela con agua y sal.

Una vez cocido se trituran tanto las patatas como los pimientos, a la mezcla se le añade las aceitunas machacadas y troceadas y un tallo de cebolla picado.

Al bacalao se le quitan las espinas, se desmenuza y se une al resto.

Para finalizar se le añade aceite de oliva y se adorna con el huevo cocido troceado.

Macrina Martinez Gómez.
Peal de Becerro

Pastel de Berenjena

INGREDIENTES:

- Berenjenas
- Aceite
- Tomate frito
- Jamón de York
- Queso
- 3 huevos
- Leche
- Sal y Pimienta

ELABORACIÓN

1.- Primero cortamos la berenjena en rodajas finitas y ponemos en un bol con agua y sal durante una media hora que suelten el amargor.

2.- Pasado el tiempo las sacamos y las secamos muy bien con un trapo o papel.

3.- Ponemos una sartén con un poquito de aceite y pasamos por la plancha las berenjenas hasta que estén doraditas y las sazonamos y dejamos apartadas. También ponemos al horno a 180°C para que mientras montamos el pastel se vaya calentando.

4.- Cogemos el molde y le ponemos papel de horno. Ponemos una capita de berenjenas.

5.- Pintamos con un poco de tomate frito que le da un punto muy bueno.

6.- Ponemos otra capa de jamón de york.

7.- Una de queso (yo he utilizado semicurado pero podéis poner el que más os guste que se derrita bien) y volvemos a repetir la operación hasta que por último quede una capa de berenjena arriba.

8.- Cogemos un bol y añadimos 3 huevos a un vaso de leche, sal, pimienta y mezclamos.

9.- Añadimos la mezcla al pastel poco a poco.

10.- Por último añadimos el queso rallado que más os guste entre 40 y 50 minutos al horno y listo.

Flor Rosa Rubio.
Torredelcampo

Pastel de Verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- tomate para freír
- 1 cebolla
- 3 ajos
- 4 pimientos
- ½ kg carne picada
- 250 grs queso rallado
- sal
- azúcar
- aceite de oliva virgen
- jengibre
- hiervas provenzales
- tomillo
- romero

PREPARACIÓN:

Se pelan y pican las verduras en dados, y se ponen a sofreír a fuego lento con un chorreón de aceite aderezado con hiervas provenzales, tomillo, romero y jengibre. A continuación se corta el ajo, la cebolla y los pimientos y se fríen por separado.

La verdura se va removiendo para que se ablande quedando una pasta homogénea a la que se le añade la cebolla, pimientos y ajos previamente cocinados. Se remueve todo junto y se deja reposar.

A continuación preparamos la carne picada, en un sarten con un chorreón de aceite de oliva

ponemos a sofreír dicha carne con hiervas provenzales, jengibre, tomillo, romero y sal al gusto.

Al mismo tiempo freímos el tomate añadiendo sal y azúcar al gusto.

Una vez preparada la carne, la unimos a la verdura añadiendo queso rayado y removiendo hasta que éste se funde, momento en que introducimos el tomate previamente frito.

Una vez removido bien todo, echamos el contenido en una fuente apta para horno, cubriendo con queso rayado la parte superior de la mezcla.

Por último se introduce al horno para gratinar el queso rayado.

Antonio Vargas Ronquillo.
La Carolina

Patatas Bravas al Estilo Majete

INGREDIENTES:

Para freír las patatas:

- 500gr. de patatas Rojas para freír.
- 500ml. de aove.

Para la salsa:

- 1.000ml de agua.
- 4 dientes de ajos.
- 1 cucharada sopera de perejil
- 1 cucharadita de pimentón picante.
- 1 cucharada sopera de sal.
- 4 cucharadas de harina de trigo

ELABORACIÓN:

Comenzamos haciendo la salsa para lo cual ponemos todos los ingredientes menos la harina en el vaso de la batidora y batimos muy bien.

A continuación colamos por un colador para eliminar los restos más gruesos y ponemos el caldo en un cazo el cual empezamos a calentar a fuego lento (solo templarlo). Cuando esté templado ponemos caldo en un vaso (que quede mediado) y le añadimos la harina.

Mezclamos esto con un tenedor hasta que espese y una vez bien mezclado y sin grumos vamos incorporando la mezcla poco a poco al resto del cazo que sigue templandose a fuego lento, no dejamos de mover hasta que la salsa quede espesa.

Pelamos las patatas y las cortamos en dados bien lavadas. Ponemos el aove en una sartén y ponemos en el fuego hasta que esté bien caliente, añadimos los dados de patatas y freímos nuestro gusto. Sacamos las patatas del aceite y escurrimos bien, añadimos la salsa, mezclamos y a disfrutar!!!!

Juana M. Jiménez Dávila.
Mancha Real

Pipirrana

INGREDIENTES:

- Tomate en conserva
- Pimiento Morrón en Conserva
- Cebolla
- Aceitunas caseras de Huelma
- Atún
- Huevos cocidos duros
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

En una cazuela, picar la cebolla, el tomate, pimiento y deshuesar las aceitunas curadas al natural. Ponerle el atún y la sal precisa. Echarle después un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra y mover. Por último, se le añaden los huevos cocidos duros y se sirve bien fresquita.

Nicolás Vico Roa.
Huelma

Guisaillo de la Abuela

INGREDIENTES:

- Lomo de orza
- arroz
- alcachofas
- habas baby
- cardillos
- ajo
- cebolla
- tomate
- pimiento
- sal
- colorante
- agua
- pimienta molida

MODO DE HACERLO:

Se pone a calentar el lomo y, cuando se ha calentado, se retira el lomo. En el aceite que haya dejado se hace un sofrito con ajo, cebolla, tomate, sal y pimiento. A continuación se añade el lomo a trozos pequeños. Después, se añaden las verduras cortadas a trozos pequeños y se les da una vuelta. Después se pone agua y cuando comience a hervir, se añade el arroz, pimienta molida y el colorante. Cuando el arroz esté cocido es el momento de comer.

Esta receta la hacía mi abuela, después mi madre y ahora yo la sigo haciendo, ya que contiene verdura de un sabor tradicional.

Custodia Cano.
Ermita Nueva

Manitas de Cerdo "A mi Estilo"

INGREDIENTES:

- Manitas de cerdo
- Tacos de jamón
- Una cabeza de ajos
- Unos granos de pimienta
- Guindilla
- Dos hojas de laurel
- Cebolla
- Tomate triturado
- Sal
- Aceite

ELABORACIÓN:

·Encargamos al carnicero que parta cada manita en cuatro trozos. Ponemos las manitas a cocer con agua sola, y cuando llevan un rato les quitamos el agua. Las pasamos a un escurridor.

·Ponemos agua en una olla exprés con unas hojas de laurel, unos granos de pimienta, un poco de cayena o guindilla, una cabeza de ajos y un poco de sal. En esa agua hierven hasta que están tiernas (45-50 minutos). Las sacamos a un escurridor y reservamos el caldo.

·En una sartén, sofreímos la cebolla y el tomate. En otra sartén, ponemos un poquito de aceite y rehogamos las manitas. Ojo, que salpican! Cuando están rehogadas, las pasamos al sofrito y añadimos unos tacos de jamón y un buen vaso del caldo que hemos reservado de la cocción. Las dejamos hervir hasta que está todo muy trabado.

Se sirven en una bandeja acompañadas por patatas a cachelos. Deliciosas!

Ángeles Contreras Anguita.
Alcalá la Real



Asadillo de Pollo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 muslos de pollo campero de Jaén
- 4 patatas medianas
- 4 zanahorias grandes
- 1 cebolla dulce
- 4 dientes de ajo
- Pimienta molida
(una cucharadita de café)
- Pimienta en grano (4 o 5 pimientos)
- Colorante (una cucharada de café)
- 1 tomate seco
- 3 hojas de laurel
- 1/2 vaso de vino de la sierra
- Sal
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra DO Sierra de Cazorla

ELABORACIÓN

Ponemos todos los ingredientes en crudo. Los muslos de pollo los partimos (muslo y sobremuslo). Las patatas las cortamos en tres partes. Las zanahorias se echan peladas y enteras. La cebolla la partimos en 4 partes y cubrimos todo con agua. Echamos sal al gusto. Dejamos hervir y una vez que hierve, ponemos el fuego al mínimo y apartamos una vez cocida la carne (unos cuarenta minutos aproximadamente). Listo para comer.

Paqui Abril Sandoval.
Huesa

Carrillada de Cerdo Ibérico con Aceitunas

INGREDIENTES:

- 1 carrillada de cerdo ibérico
- Aceitunas negras
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra de Andújar
- Pimentón dulce
- Ramas de olivo (para adornar)

ELABORACIÓN:

Se coge una sartén y sellamos la carrillada dándoles sellado por cada lado (vuelta y vuelta). Se le echa sal y se aparta. A continuación, se echa aceite de oliva virgen extra en una sartén y se calienta un poco sin llegar a hervir. Al aceite se le añaden dos dientes de ajo pelados y la carrillada de cerdo. Se deja a fuego lento hasta que se haga por dentro la carne. Cuando esté hecha se aparta y, a continuación, en un mortero se echa un poco de aceite de la sartén de la carrillada, los ajos de la sartén, 2 ó 3 aceitunas negras sin hueso y un poco pimentón dulce. Se machaca todo en el mortero y se hace una salsa.

PRESENTACIÓN

En un plato grande llano se ponen los 2 trozos de la carrillada de cerdo, por encima se le echa un poco del majado del mortero (salsa) y alrededor un poco también. Por último se adorna con 3 ó 4 aceitunas negras y con un ramillete de hojas de olivo anteriormente lavadas y... Lista!!!

Isabel Bueno.
Andújar

Bonito en Escabeche

INGREDIENTES

- 2 bonitos medianos
- 1 tomate seco
- 1 pimiento rojo seco
- 6 o 7 granos de pimienta
- Pimentón (una cucharadita de café)
- Aceite de oliva virgen extra (dos cucharadas)
- Vinagre de manzana (50 cl)
- Agua (200 cl)
- Sal (al gusto)
- Laurel (2 hojas)
- Cebolla (1 cebolla mediana)

Menos el bonito, todos los ingredientes son de la provincia de Jaén. La receta en sí es tradicional de la provincia, en concreto de Huesa, debido a la necesidad de conservar el pescado en escabeche y ante la lejanía de la costa.

PREPARACIÓN:

Se trocea el bonito en rodajas de unos 3 centímetros de grosos y se lava. Lo dejamos escurrir.

Mientras, en una olla ponemos el aceite y rehogamos la cebolla cortada en cuatro partes, el laurel, el pimiento seco y el tomate, unos dos minutos.

Apartamos y le echamos el pimentón, el bonito, el vinagre y la pimienta negra.

Lo volvemos a poner en el fuego y añadimos sal. Se cuece durante 20 minutos a fuego lento una vez que haya empezado a hervir.

Se deja enfriar y reposar y listo para comer.

Josefa Sandoval Lara.
Huesa

Torrijas Serranas

INGREDIENTES

- Pan de leña de Huesa del día anterior.
Cortado en rodajas
- Leche (medio litro)
- Canela (al gusto)
- Naranja (la piel de una naranja)
- Azúcar (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra de la Denominación de Origen de la Sierra de Cazorla (1/2 litro)
- Huevos de gallina de Huesa

ELABORACIÓN:

Cortamos el pan en rodajas de unos dos centímetros aproximadamente. Ponemos la leche a calentar junto con la piel de la naranja y una cucharadita de postre de canela. Una vez caliente, retiramos la cáscara de naranja y lo dejamos enfriar hasta que esté templada. Pasamos las rodajas de pan por la leche sin que se empape mucho (vuelta y vuelta) y lo ponemos en un escurridor. Hacemos lo mismo con todas las rodajas de pan. Batimos los huevos en un bol y en otro bol mezclamos azúcar y canela al gusto. En una sartén ponemos a calentar el aceite de oliva virgen. Una vez caliente, pasamos por huevo el pan y lo freímos. Una vez dorado se le da vuelta y apartamos. Se reboza en el azúcar con la canela y, una vez frías, ¡a comer!

Arcadio Herrera Abril.
Huesa

Gachas de todos los Santos de Jaén

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche entera.
 - 1 rama de canela.
 - Piel de limón.
 - 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- CAZORLIVA
- Un trozo de pan del día anterior.
 - 5 cucharadas de harina.
 - 1 cucharada de anís en grano.
 - 5 cucharadas de azúcar.
 - 3 cucharadas de anís de Jaen
 - Canela molida para espolvorear

ELABORACIÓN

Se hierve la leche con la canela en rama y la piel del limón hasta que se mezclen los sabores. Se aparta.

En otra sartén se echa el aceite y se fríen los tostones de pan. Se sacan y se dejan sobre papel absorbente.

Se cuele el aceite y se vuelve a poner al fuego.

Se echan los granos de anís y se añade la harina con cuidado que no se queme.

Por último se incorpora la leche tibia que habíamos apartado y se añade el anís y el azúcar. Se emulsiona bien batiendo hasta obtener una crema suave sin grumos.

Se va echando en una fuente o en cuencos adornada con los tostones de pan y espolvoreada con la canela.

Ángeles de la Paz López.
Villanueva del Arzobispo

Cupcakes de Castañas y Praline de Avellanas

INGREDIENTES

*Para el puré de castañas

- 200 gramos de castañas crudas de los bosques de Jaén
- 4 cucharadas de azúcar blanco
- 3 ramitas de canela

*Para los cupcakes

- Puré de castañas
- 120 gramos de mantequilla sin sal
- 200 gramos de harina
- 200 gramos de azúcar moreno
- 80 gramos de avellanas de los bosques de Jaén tostadas
- 2 huevos
- 120 mil de leche
- 1,5 cucharas de levadura química
- 1 cucharada de aroma de vainilla

*Para el praliné

- 100 gramos de azúcar
- 150 gramos de avellanas de los bosques de Jaén
- 300 gramos de azúcar glass
- 250 gramos de mantequilla sin sal

ELABORACIÓN

Prepara el puré. Para ello, pon a cocer en una olla rápida las castañas con el azúcar y la canela durante 20 minutos (dos horas en una olla normal). Una vez cocidos, escúrrelos y déjalos enfriar. Después, haz el puré y reserva.

-Para hacer los cupcakes: precalentar el horno a 180° y rellena una bandeja de moldes de cupcakes. Bate la mantequilla con el azúcar moreno. A continuación, añade los huevos y bate a velocidad media. Añade la harina poco a poco y la levadura. Vierte la leche y el extracto de vainilla y, por último, incorpora el puré y las avellanas troceadas. Mezclar todo bien.

-Rellena los moldes hasta la mitad y hornea durante 18 minutos a 180°. Comprueba con un palillo la cocción. Cuando salga limpio ya está cocido. Decora con avellanas troceadas.

-Para el praliné de avellanas: pon a fuego medio el azúcar blanco hasta que se haga caramelo. Vierte avellanas enteras y caramelízalas. Déjalas enfriar, para después batirlos.

-Bate la mantequilla con el azúcar glass hasta hacer una crema, añade el praliné y, con una manga pastelera, decora los cupcakes.

Rosa María Sánchez Abril.
Huesa

Andrajos con Liebre

INGREDIENTES:

- 1 liebre
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de Hierbabuena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Azafrán, cominos
- 1 paquete de andrajos (también se pueden hacer de forma artesana)

ELABORACIÓN:

En una sartén con aceite de oliva virgen extra se prepara un sofrito de ajo, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y tomate, al que agregamos una majada con el hígado de la liebre frito con los ajos fritos un poco de azafrán, pimentón y cominos. Añadimos la carne troceada y la rehogamos con el sofrito y el majado previamente mezclados. Se sazona con sal y pimienta y se vierte todo en una olla. Se cubre de agua y se deja que hierva.

Una vez que la carne esté tierna, se le añaden los andrajos y se deja que vuelvan a hervir a fuego lento. Cuando estén tiernos, el guiso está preparado.

María Teresa Maldonado Mudarra.
Campillo de Arenas

Bizcocho de Manzana y Nueces, con Huevos de Corral y Aceite Picual

INGREDIENTES

- 3 huevos de corral
- 1 yogurt natural
- 1 vaso de yogurt (vacío) de aceite de oliva virgen extra picual de Jaén
- 3 de harina
- 2 de azúcar
- 1 sobre de levadura
- Manzanas de la huerta jienense y nueces del bosque de Jaén

ELABORACIÓN:

Se bate todo excepto las manzanas y las nueces. Después se vierte en un molde y se añaden las nueces y encima, las manzanas. En el horno precalentado a unos 160° se cuece de 25 a 30 minutos. Estará listo cuando se introduzca la punta de un cuchillo y salga limpia.

Loli Ureña.
Higuera de Calatrava



Pimentón

INGREDIENTES:

- 1 kg de Patatas (en cuadrados)
- 100 gr de Bacalao desmigado
- 200 gramos de Almejas
- 200 gramos de boquerones
- 2 Pimientos Rojos Secos
- 150 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Vinagre
- Sal
- Agua

ELABORACIÓN:

Se pone todo crudo en una olla, para cocer, excepto el boquerón y el vinagre.

Dejamos que cueca 20 minutos más o menos, hasta que la patata esté tierna.

Se saca el pimiento, el ajo y 5 trozos de patata y se bate en la batidora. Se vuelve a añadir al caldo.

-Se añade el boquerón y el vinagre y se deja cocer durante siete minutos más.

Receta de mi abuela



Encarnación Ibáñez López.
Huelma

Gachas Dulces Típicas de Jaén

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de Harina de molino de pueblo
- 2 litros de leche de Levasa (Jaén)
- 2 litros de agua
- Azúcar al gusto
- Canela en Rama
- Matalahúva
- Una pizca de sal
- La cáscara de un limón rallado
- Trozos de pan de pueblo frito (de Lahiguera)

PREPARACIÓN:

Se tuesta la harina en la sartén y se añade la leche, el agua y, removiendo, se incorpora la canela, matalahúva, sal, la cáscara de limón y el azúcar. Todo esto se pasa por el molinillo y se mueve a fuego muy lento hasta que cuaje.

Se sirve frío, con trozos de pan frito por encima y canela espolvoreada.

Antonia Barragán.
Lahiguera



Gachas Santeras

INGREDIENTES: (Para 4 platos)

- Harina: ½ kg
- Aceite de Oliva: ¼ litro
- Agua: 2 litros
- Un limón
- ½ vaso de aguardiente
- Canela en rama (una astilla)
- Canela en polvo (decoración final)
- Azúcar
- Una pizca de sal
- Tostones de pan frito (al gusto)
- Miel

PREPARACIÓN

Se pone la sartén en un fuego medio y se echa todo el aceite. Cuando esté caliente, se aparta para desahumarlo y entonces se vierte toda la harina.

Se vuelve al fuego y, moviéndolo mucho para que no se queme, se tuesta la harina hasta que toma un color dorado o rubio canela. Entonces se añaden las raspaduras del limón y la astilla de canela y se vuelve a remover otro poco.

Se le añade el agua poco a poco, mientras se remueve, para que no se formen grupos. A continuación, se le pone la sal, el azúcar y el aguardiente sin parar de remover.



Cuando hierva, retiramos del fuego.

Vertimos en una fuente, y decoramos al gusto con un hilo fino de miel y con canela en polvo. Se decora con tostones.

Algunas personas las comen calientes y otras las meten en la nevera y espera que se enfríen. La manera de comerlas está en el gusto de cada persona.

Cristina Galán Godoy.
Arjona

Nochebuenos

INGREDIENTES:

- Un pan en masa (si no se tiene, hay que elaborarlo)
- 150 ml. de aceite
- Ralladura de 1 limón
- Matalahúva
- 100 g. de nueces
- 100 g. de almendras fritas sin piel
- 100 g. de pasas en remojo con anís o coñac
- 150 g. de azúcar

ELABORACIÓN

Se pone el aceite de oliva virgen extra y se tuesta en él la matalahúva y la ralladura de limón. Después, se coge la masa de pan y se le va integrando el Aceite. Una vez integrado en la masa se van añadiendo los frutos secos y las pasas y, una vez mezclado todo, se van haciendo tortas de tamaño de una ración. Se espolvorear con el azúcar por encima y se ponen en el horno previamente recalentado 30 minutos a 180 grados

Mari Carmen Aguilar Pérez.
Campillo de Arenas



Magdalenas Caseras

INGREDIENTES:

- 20 moldes de madgalenas
- 4 huevos de corral de Lahiguera
- 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de aceite de oliva picual virgen extra
- 3 vasos de harina
- 1 vaso de leche fresca de Jaén
- Raspadura de limón
- 1 sobre de levadura

PREPARACIÓN

Se batan los cuatro huevos y el azúcar. Cuando la mezcla esté bien batida, se agrega la harina, el aceite, la leche, la raspadura de limón y la levadura. Se vuelve a batir todo. Cuando esté bien mezclado y sin grumos, se vierte la mezcla en los moldes y se meten en el horno a 180°. Cuando las magdalenas suban y estén doradas, es el momento de sacarlas del horno y “listo”. Sólo debemos esperar a que se enfríen y, a comer las riquísimas magdalenas.

Leocadia Barragán.
Lahiguera



Bollos de Chocolate de Pan de Aceite

INGREDIENTES:

- 1kg y $\frac{1}{4}$ kg de harina
- 100 gr de levadura fresca de pan
- 450 cl. de agua templada
- $\frac{1}{2}$ l de aceite de oliva
- raspadura de canela y limón
- 2 huevos
- 1 cucharada de postre de sal
- 100 gr de azúcar
- $\frac{1}{2}$ kg de chocolate de horno

ELABORACIÓN:

Se coge un jarro de agua templada y se deshace levadura.

En un recipiente y se echa la harina y se hace un agujero en medio (se hace un volcán) donde se echa: sal, raspadura de limón, canela, huevos, azúcar, el agua con la levadura y el aceite de oliva.

Se va amasando todo hasta que quede una masa homogénea, una vez terminada se van cogiendo pellizcos de masa y se hacen bolas.

Una vez terminadas las bolas se estiran con un rodillo haciendo como un círculo y en el centro se va echando chocolate, se dobla el círculo por la mitad quedando el chocolate en medio. Se coge el bollo y se pasa, solamente por la parte de arriba, por azúcar y canela. Se ponen en bandejas con papel de horno.



Se dejan reposar tapados con un paño media hora hasta que doble su volumen. Se introducen en el horno a 180°C arriba y abajo hasta que se ponen dorados.

M^a Alharilla Vilchez Casado.
Arjona

Tarta de Granada

INGREDIENTES

- 2 granadas
- 2 yogur de fresa
- 3 petit suisse de fresa
- 3 claras de huevo
- 6 hojas de gelatina neutra
- Gelatina de fresa
- 6 cucharadas de azúcar
- Licor de granada (casero)
- Galletas

ELABORACIÓN

En un molde se echa una base de galletas trituradas mezcladas con un poquito de leche y licor de granada.

Mezclar en un bol los yogures y los petit suisse.

En un cazo echar un vaso de agua y el azúcar. Poner al fuego y disolver el azúcar. Retirar del fuego. Añadir 6 hojas de gelatina neutra previamente remojada en agua fría. Calentar de nuevo y retirar del fuego cuando esté disuelta. Dejar enfriar.

Echar el contenido del cazo en el bol que tiene la mezcla de yogur y petit suisse.

Añadirle 3 claras de huevo bien montadas a punto de nieve con 3 cucharadas de azúcar.



Remover muy despacio.

Echar esta mezcla en el molde.

Meter en el frigorífico y cuando cuaje un poco, echarle por encima los granos de la granada.

Hacer gelatina de fresa. Echarla por encima de la granada y meter en la nevera 2 horas hasta que cuaje todo bien.

Acompañar con un licor de granada.

Las granadas usadas son de nuestra huerta. El licor de granada es casero. Lo hago yo. Los huevos son de mis gallinas.

Esta tarta es muy ligera y está buenísima.

María Dolores Fernández Moreno.
Pegalajar

Pestiños

INGREDIENTES

- 100 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 6 tiras de piel de limón.
- 2 cucharadas de matalahúga.
- 100 gr. de vino fino manzanilla.
- Media cucharada de sal.
- 250 gr. De harina.

PARA FREIR

- 300 gr. de aceite de oliva virgen extra de Andújar.

PARA EMBADURNAR

- 200 gr. de miel de hispamiel
- 50 gr. de agua.
- 1 cucharada de azúcar glas.

ELABORACIÓN

1. Se sofríe en una sartén con aceite la piel del limón. (10 min. Fuego suave)
2. Se añade la matalahúga y se deja enfriar en la sartén durante 15 minutos. Se cuela en un bol para recoger el aceite.
3. Mezclamos el aceite frito reservado, la manzanilla, la harina y la sal. Dejamos reposar la masa 15 minutos.
4. Extendemos la masa con ayuda del rodillo sobre una superficie con harina y con un grosor de 2mm.
5. Cortamos los pestiños en rectángulos y se doblan uniendo las esquinas opuestas. Sellar con agua para que no se abran al freírlos.



6. Freír en abundante aceite caliente y se escurren sobre papel absorbente.

7. Mezclamos en un cazo, la miel y el agua y lo ponemos al fuego y reducimos.

8. Finalmente, bañamos los pestiños con la mezcla anterior y los colocamos en una rejilla y los espolvoreamos con azúcar glass.

9. Se colocan en una fuente y se sirven.



María del Carmen Gea.
Andújar

Roscos de Limón

INGREDIENTES

- Aceite
- 6 huevos
- Yogur de limón
- Levadura
- Azúcar
- 1 limón

PREPARACIÓN

1. Separas las claras de las yemas. Se mueve hasta montar la nata.

2. Una vez montada la nata en el mismo cuenco donde esta se le vierte un yogurt de limón, con la misma medida del yogurt de limon tres vasos de harina y dos de azúcar, tres dedos de aceite la rayadura de un limon

3. En el molde donde se va ha hacer el roscos se unta con aceite y lo echamos todo.

4. Meter en el horno durante 20 minutos a 180 grados.

Rocío Jándula Lara.
Arjona



Pastel de Naranja con Chocolate Negro

INGREDIENTES

- 1 Naranja
- 250 gramos de azúcar
- 250 gramos de harina
- 80 gramos de aceite de oliva virgen extra de Mancha Real
- 3 huevos camperos de Mancha Real
- 1 tableta de chocolate negro de Pozo Alcón
- 1 sobre de levadura
- 1 yogurt natural
- Mantequilla

PREPARACIÓN

Se pica la naranja con piel. Se mezcla una vez triturada con los tres huevos y el azúcar. Esta mezcla se calienta durante 5 minutos sin dejar de mover. Se le añade el aceite de oliva, la harina, el yogurt y la levadura y se amasa muy bien, sin dejar grumos. La masa se vacía en un molde untado con mantequilla. Se precalienta el horno a 180 grados y se introduce el molde con la masa durante 50 minutos.

Cuando esté listo, se derrite el chocolate y se cubre el pastel.

Francisco Vico Dávila.
Mancha Real













ASAJA
JAÉN