



**RECETAS  
PARA VIVIR**  
OTROS SESENTA



Idea y realización: ©Comisión Portaceli 1976  
<https://www.portaceli1976.es/>

Recopilación información y prologo: José Altube Garrido

Resumen, recopilación, depuración de textos, clasificación y revisión: Maribel Gallardo Fuentes y Machela Gil Pérez

Formato y diseño: Maribel Gallardo Fuentes

Diseño gráfico y Maquetación: Jorge Sokolowski Pérez

Diseño Cubierta y Portada: Ángeles Lacave. Bodegón, acrílico sobre tabla.

Recetas: Muchas gracias a la colaboración de todos los compañeros y compañeras que nos han hecho llegar sus recetas para poder incluirlas en este libro. Hemos respetado al máximo la redacción y expresiones que cada uno ha empleado en la elaboración de las mismas, con objeto de preservar la personalidad y originalidad de cada autor.



# Índice

	Pag.
<b>Prólogo.....</b>	<b>05</b>
<b>Entrantes.....</b>	<b>07</b>
Aguacates con gambas.....	09
Canapenes de queso.....	10
Col lombarda con manzana.....	12
Croquetas de almejas.....	15
Ensalada de brócoli.....	16
Ensalada de remolacha.....	17
Ensalada tibia de habitas tiernas.....	19
Fondue.....	20
Gachas manchegas de harina de almortas.....	22
Gambas con crema de calabacines.....	24
Huevos rellenos.....	26
Pudin de puerros con salsa de pimientos del piquillo.....	28
Puerros con setas.....	30
Rollitos de otoño.....	33
Tumbet mallorquín.....	34
<b>Arroces, legumbres y pastas.....</b>	<b>37</b>
Arroz al horno en cazuela de barro.....	38
Arroz de boletus y presa ibérica.....	40
Fabada asturiana (Todo en crudo I).....	42
Lasaña de pollo Amparo.....	46
Paella de marisco.....	48
Tallarines con gambones.....	50

# Índice

	<b>Pag.</b>
<b>Pescados</b> .....	<b>53</b>
Atún encebollado de El Palmar.....	54
Bacalao con salsa tártara.....	56
Changurro.....	57
Marmitako de bonito.....	58
Mejillones braseados.....	59
Mejillones en salsa.....	60
<b>Carnes</b> .....	<b>63</b>
Carne “al toro” (Todo en crudo II).....	64
Carrillada ibérica.....	66
Cochinillo en block.....	67
Cola de toro.....	68
Hígado de ternera encebollado.....	70
Menudo “Cerrejón”.....	73
Pastel de carne (receta tradicional).....	74
Pollo a la moruna.....	76
Rabo de toro.....	78
Rollitos de otoño.....	80
<b>Postres</b> .....	<b>81</b>
Bolitas de zanahoria.....	82
Carne de membrillo.....	83
Flan de calabaza.....	84
Flan de coco.....	85
Pan de plátano.....	86

# Índice

	<b>Pag.</b>
Postre agridulce.....	87
Sierra Nevada.....	88
Súper tarta de chocolate.....	90
Torrijas.....	92
<b>Conjuros.....</b>	<b>93</b>
Conjuro de la Queimada.....	95
Cojuro de Macbeth.....	96
<b>Frases célebres....y otras experiencias.....</b>	<b>99</b>
A José Luis Calvo Azpeitia y Francisco Pérez Torres.....	100
El rito de la vida.....	101
Hay quien bebe vino.....	102
A los compañeros que ya no están con nosotros.....	103
Carta de vuestros nietos en vuestras bodas de oro.....	104
La fuerza de la voluntad.....	106
Recetas de autor del siglo de oro.....	108
“Reflanes”, proverbios y dichos del comer.....	109
Mis veinte frases favoritas.....	110



# Prólogo

*En esta nueva edición de nuestro encuentro anual seguimos constatando, por los comentarios que nos hacéis llegar, que no son pocos los sentimientos de añoranza y confraternidad que se suscitan en el ánimo de muchos de nosotros cuando llega el momento de reunirnos de nuevo.*

*Aunque nuestras sensibilidades puedan ser muy diversas, hay algo que nos une a todos en mayor o menor medida. Y es que ya no sólo reafirmamos en estos encuentros nuestra leal amistad con aquellos que son y fueron los amigos de siempre, la pandilla, los más allegados, los colegas, los afines....sino que en estos últimos años, y gracias a la iniciativa de un reducido grupo de compañeros para los que todo agradecimiento quedará siempre pequeño, y cuya enumeración no es necesaria por estar en la mente y el recuerdo de todos, muchos de nosotros, quizá la mayoría, hemos establecido nuevas y sinceras relaciones de fraternal amistad que no hubiéramos podido siquiera intuir hace no tanto tiempo.*

*Y es que la amistad es algo que también tiene su “cocina”:*

*Sobre una base de tentempié dulce, con algunas rodajas de chorizo, salchichón o incluso mortadela, pantalones cortos, zapatos preferiblemente de la variedad “gorila”, todo ello bien rehogado y aderezado con un buen puñado de cristalinas canicas de diversos colores, restos digitales de tinta “bic” azul y coronado por abundantes cabellos de ángeles y de algún que otro diablillo, de distintos tonos, se deja cocer lentamente, aproximadamente unos años, hasta obtener una pasta especial a la que en cualquier momento, incluso años después, pueden ser añadidos nuevos elementos que enriquecerán, aún más si cabe, el resultado del plato.*

*Y esto es lo que ha ocurrido, sin lugar a dudas, en la elaboración que entre todos hemos contribuido a hacer de la gran receta de amistad de nuestra querida promoción de 1976 del Colegio Portaceli.*

*No podemos dejar de mostrar también en estas breves líneas nuestro agradecimiento a todos aquellos que han contribuido al diseño y elaboración de este recetario-cuaderno de cocina, en especial a nuestra compañera Ángeles Lacave, por aportar gentilmente un acrílico de su creación para la portada del mismo; a Maribel Gallardo, Machel Gil y Jorge Sokolowski por su especial dedicación y entrega en este empeño y en general a todos los compañeros que lo han hecho posible aportándonos sus recetas de cocina y el resto de contenidos que contribuyen sin duda a hacerlo aún más ameno. Y no podemos tampoco dejar de reconocer nuestra gratitud a nuestro compañero Antonio Hernández Moliní, impulsor de la idea de este recetario y de sus contenidos.*

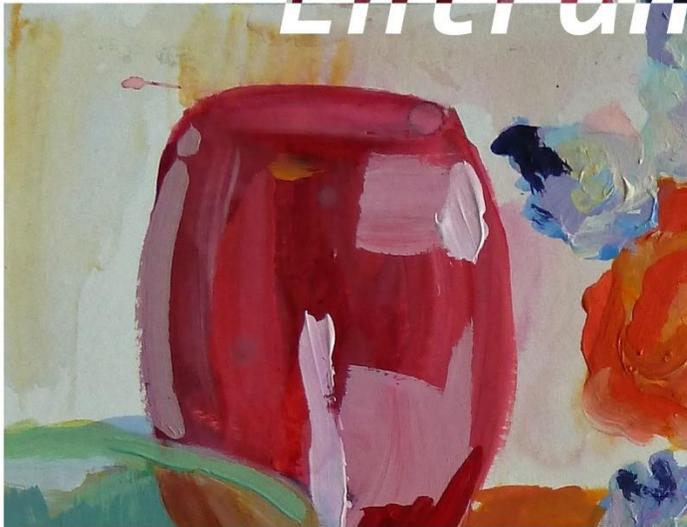
*Nuestros mejores deseos para que sigamos cultivando esta amistad día tras día, año tras año, como se cocinan los platos que resultan más sabrosos, a fuego lento, y salud para todos para que sigamos creciendo en amistad y no tan sólo en años.*

*Y por favor, seguid conservando vuestras virtudes porque, como decían los clásicos, la verdadera amistad sólo se da entre personas virtuosas.*

*José Altube Garrido*

*Sevilla, 23 de febrero de 2019*

# Entrantes



*“Con la barriga vacía,  
ninguno muestra alegría”*



# Aguacates con gambas

José Luis Arredondo

Dificultad: baja

Tiempo: 30 minutos

## Elaboración

Cortar los aguacates en dos en sentido longitudinal; quitarles el hueso y recoger la pulpa con una cucharita, con cuidado no solo de no romper la corteza sino también de no rasparla demasiado, para que mantenga cierta rigidez.

Aplastar con el tenedor la pulpa de los aguacates y mezclarla inmediatamente con tres cucharaditas de salsa Worcester y la nata fresca; mezclar todo bien.

Sazonar con sal, pimienta y una pizca de cayena.

Picar los mariscos.

Rellenar los aguacates con su pulpa aromatizada, disponer los mariscos sobre ellos y conservar en frío hasta el momento de servir.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

Para este plato conviene comprar los mariscos ya cocidos.

Puedes reservar algunos de ellos para adornar.

## Ingredientes

6 aguacates

60 gambas o 20 carabineros grandes

250 gr de nata

Salsa worcester

Pimienta de cayena

Pimienta negra

Sal

Notas

---

---

---

---

---

# Canapepes de queso

José Ramón Planas de Alfonso

Se trata de una comida fácil de preparar, propia para una cena rápida “de tapeo” y al nivel de mi (escasa) habilidad culinaria. Admite muchas variantes casi en cada ingrediente. Aquí describo una de mis soluciones favoritas, indicando posibles alternativas... y seguro que hay más. En mi favor, puedo decir que mis hijas me la han pedido muchas veces, aunque quizás sea favoritismo y amor de hijas...

José Ramón Planas de Alfonso

## Elaboración

Precalentar el horno convencional (no microondas) a unos 180°C.

Cortar el pan a rebanadas no muy gruesas (menos de 1 cm).

Pelar el diente de ajo, cortarlo por la mitad y frotar el pan a gusto. Los enemigos del ajo se pueden saltar este paso (ellos se lo pierden).

Rallar o triturar el tomate, que no quede muy líquido (eliminar agua sobrante si es el caso) y distribuir por el pan con una cuchara hasta cubrirlo. Variante: utilizar tomate a rodajas finas en lugar de rallado.

Sobre el tomate se coloca una capa de cebolla cortada muy fina. Los enemigos de la cebolla pueden obviarla (ver 3). Otra variante consiste en colocar la cebolla sobre el queso.

Sobre la cebolla se sitúa una loncha de jamón de York no muy gruesa.

Sobre el jamón de York se colocan sucesivamente las tres capas de queso superpuestas: Manchego, Emmental y Gruyere, en cantidades según gusto. Como variantes se pueden utilizar otros tipos de queso (que fundan), o no utilizar alguno de ellos...

Se espolvorea por encima pimienta negra molida y orégano (al gusto).

Poner en un plato en el horno, ya caliente, durante unos 10 minutos, hasta que el queso esté fundido (si gusta tostado, se puede alargar la duración o poner la posición

## Ingredientes

Pan cortado a rodajas, preferentemente de bollos de pan blanco o pan “de pueblo”.

Un diente de ajo.

Aceite de oliva virgen extra.

Un tomate maduro.

Cebolla cortada fina.

Jamón de York.

Queso Manchego semicurado (tipo García Baquero).

Queso Gruyere.

Queso Emmental.

Pimienta negra.

Orégano.



# Col Lombarda con Manzana

Fernando Manzano

Me animo a enviaros una receta muy sencilla, pero tradicional madrileña del tiempo de Navidad. Se trata de col lombarda con manzana, pasas y piñones. Es sana, ligera y económica.

## Elaboración

Una hora antes de cocinar, poner las pasas remojadas en el vino blanco para que se hidraten.

Separar las hojas exteriores de la col y rechazarlas.

Cortar la col en juliana, procurando que los trozos sean más o menos iguales.

Poner la col a hervir. Cuando rompa el hervor, escurrirla (esto eliminará la posibilidad de flatulencias que suelen ocurrir con las coles).

Volver a ponerla a hervir y cocerla unos 15 minutos hasta que quede al dente (luego se rehogará y se terminará de hacer).

Mientras cuece, saltear los piñones en una sartén a fuego medio hasta que estén tostados (cuidado que se pueden quemar rápidamente).

Al terminar la cocción, escurrir y reservar.

Cortar la cebolla en dados y pocharla con un fondillo de aceite de oliva.

Mientras cortad las manzanas en dados peladas y descorazonadas.

Cuando la cebolla esté pochada, añadir las manzanas y seguir pochando (han de quedar un poco enteras).

Una vez terminado, poner el vino blanco sobrante de la hidratación de las pasas y avivar el fuego.

Cuando se ha evaporado el alcohol, añadir las pasas y la lombarda bajando el fuego, terminar de saltear todo junto y ajustar de sal.

## Ingredientes

1 col lombarda de un kilo

2 manzanas golden

1 cebolla morada grande (o dos pequeñas)

150 gr de uvas pasas

40 gr de piñones

1 vaso de vino blanco

Aceite de oliva

Sal.





# Croquetas de Almejas

Maribel Ramírez de Cartagena

## Elaboración

En una sartén poner 3 cucharadas de aceite y dorar los ajos cortados pequeñitos.

Añadir las chirlas, el vino y el perejil, cuando las chirlas de abran retirar del fuego.

Reservar el caldo y sacar las chirlas para que se enfríen. Una vez frías quitar la concha.

En una sartén poner 3 cucharadas de aceite, cuando este caliente añadir la harina y remover, añadir el caldo de las chirlas e ir añadiendo leche hasta obtener una bechamel, añadir las chirlas, sal al gusto y pimienta.

Dejar reposar una hora y en una manga pastelera introducir la bechamel, ir haciendo filas en una bandeja y dejar en la nevera 12 horas.

Por último cortar las filas en cuadraditos y rebozar con huevo y pan rallado y freír en abundante aceite.

## Ingredientes

½ kg de chirlas

4 cucharadas de harina

6 cucharadas de aceite

2 ajos

Perejil

½ vaso de vino de jerez

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Ensalada tibia de habitas tiernas

Zoilo Pazos y Luisa Martínez

Esta receta es fácil y queda muy bien.



## Elaboración

Cuece las habas en olla o microondas.

En una sartén fríe las habitas en aceite de oliva una vez escurridas y añade sal al gusto, antes de sacarlas y con el fuego apagado añade los taquitos de jamón, si los fríes mucho se endurecen.

Pica muy fino la romanilla o una lechuga y extiéndela en el recipiente donde las vas a servir.

Por último, extiende las habitas calientes, con todo su aceite repartido por encima y sirve en la mesa inmediatamente.

También puede admitir un poquito de vinagre viejo de jerez al final, según el gusto de cada uno.

## Ingredientes

Habitas, las más pequeñas y tiernas. Mercadona tiene unas congeladas que no están mal. Si quieres ahorrar trabajo usa las latas Mata.

Romanilla

Taquitos de jamón

Aceite de oliva virgen extra

Notas

---

---

---

# Fondue

Jóse Altube

Más que una receta, yo diría que se trata de un comentario sobre esta receta, que me gusta mucho hacer.

Fue uno de los primeros platos cuya receta leí y reproduje.

Terminando la carrera de Medicina comencé a coleccionar artículos del premio Nacional de Gastronomía y gran escritor y periodista gastronómico Néstor Luján (alias Pickwick), que publicaba en la revista JANO de Medicina y Humanidades con el nombre de “Los platos a través de la historia”.

En su artículo “La fondue suiza” manifiesta: “la *fondue* nos viene de Dios, afirman los helvéticos, y quizá no mienten”. Y continúa “ Parece ser que la región de Neuchâtel, con el queso de Gruyère, reivindica la invención y su impecable perfección....”

Y continúa, “Ateniéndonos a la pura objetividad histórica, diremos que la *fondue* clásica es un plato de la Suiza romanda.....Se sirve a la llama de lo que antiguamente llamábamos infiernillo - una cocinilla con una lámpara de alcohol - y cada convidado sumerge con su tenedor unos daditos de pan en la ardiente y aromática mezcla.....en el recipiente llamado *caquelon*, que debe haberse frotado antes con ajo.....”.

## Elaboración

Según este autor, la **genuina *fondue*** se elabora con los ingredientes descritos y dice: “...se compone exclusivamente de queso Gruyère fundido en vino blanco, especiada esta fusión con pimienta y aromatizada a última hora con Kirsch.”

Y termina: “Pero lo importante de la *fondeu* es también su ambiente. No es plato para gentes austeras, para estómagos limitados, para espíritus sin alegría o paladares sin sed.

Es una fiesta familiar, jocunda, franca, algo alborotada. Todos participan en la fiesta, mordisquean el queso, catan el vino, prueban el kirsch, cortan el pan, ríen y comen luego de la olla común en amistad, alegría y pureza de espíritu.

## Ingredientes

Queso Gruyère

Vino blanco pálido,  
transparente

Pimienta

Ajo (frotado en el *caquelon*)

Kirsch



# Gachas manchegas de harina de almortas

Felipe Flores

Os pongo una receta muy humilde que corresponde a los pastores de ovejas de la meseta central y sobre todo de Cuenca. Éstos sin disponer de muchos recursos necesitaban comida energética y de fácil conservación y transporte sobre todo cuando iban a los pastos altos o se quedaban semanas aislados. Para su elaboración sólo se necesitan unos pocos ingredientes, fuego, cuchara de palo y acompañar con un buen pan y mejor vino. Me la enseñó mi suegro y todos los inviernos le pedíamos que las hiciera porque le salían muy buenas.

Para poneos en situación el aspecto final de esta comida es parecido a un puré de lentejas estofadas con tropezones. Pueden ser patatas fritas, setas, panceta, chorizo o jamón

## Elaboración

Se necesita una sartén honda o una con patas o trébedes; si lo hacemos en el campo. Ponemos el aceite a fuego medio y doramos la panceta y/o chorizo, que antes hemos cortado a tiras de un dedo de ancho. Es importante que suelten toda la grasa.

Una vez doraditas, lo apartamos y reservamos en un plato.

Sacamos la sartén del fuego y en el mismo aceite de la panceta, tostamos una cucharada de pimentón sin que se queme.

Tras esto añadimos la harina y la mezclamos bien con el aceite, tostándola sin dejar de remover, hasta que tome un color amarillento. Tened paciencia; unos diez minutos.

A fuego medio y poco a poco vamos añadiendo agua tibia sin dejar de remover con la cuchara de palo, como se hace con una bechamel clásica.

Al espesar y tener una consistencia de crema ponemos el fuego bajito, añadimos la panceta frita, sal al gusto y dejamos cocer unos cinco minutos, sin mover.

## Ingredientes

Cuatro cucharadas de buen aceite de oliva

Cuatro lonchas de panceta

Agua (cuatro vasos aprox.)

Sal

Pimentón dulce

Ocho cucharadas soperas de Harina de Almortas

Ajo y perejil (opcional)

# Gachas manchegas de harina de almortas

Felipe Flores

Cuando el aceite rojizo sube del fondo a la superficie y las gachas tienen un color entre marrón clarito y naranja, están listas. También le podemos poner setas salteadas o patatas fritas como para tortilla.

Sacamos del fuego y dejamos reposar cubierta por un trapo, unos cinco minutos más. Se añade si queréis, un diente de ajo y perejil, finamente picados en el centro de las gachas, sin mezclar.

Se come con cuchara de palo o mojando pan. Se acompaña con un buen tintorro, aceitunas, y guindillas o piparras en vinagre.

Absolutamente prohibido servir las en platos. Se comen de la misma sartén, por el método "Cuchará y paso Atrás"

Espero que os guste.

Pósdata: Aunque no sea muy conocida en Sevilla, la harina de almortas es fácil de encontrar en la meseta o tiendas especializadas y es baratísima.

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gambas con crema de calabacines

José Altube

## Elaboración

En abundante aceite de oliva, freír los calabacines cortados en cuadrados pequeños hasta que estén bien dorados y reservar.

A continuación, freír la cebolla cortada también en trozos pequeños hasta que esté bien pochada.

Una vez fritos y bien escurridos, se llevan la cebolla y los calabacines al vaso de la batidora y se les añaden la tarrina de nata fresca, la mitad de la bolsa de queso rallado y sal.

A continuación, se procede a pasar por una plancha o sartén con un poco de aceite y sallas gambas previamente desnudas y decapitadas, dorándolas un poco por cada lado. El aceite y el jugo de dorar las gambas se vierten también en el vaso de la batidora (¡importante!!), y se reservan las gambas aparte. (Es la parte más pesada de la receta, pelar los 700 g de gambas; si tenéis niños/nietos en edad de pelar gambas, pues los ponéis a pelar!)

Se procede a batir todo muy bien hasta quedar una crema lo más fina posible.

Una vez hecha la crema, se vierten las gambas en el vaso y se mezcla todo muy bien con una cuchara.

Por último, se rectifica de sal y se vierte todo en una fuente pequeña de horno (para esta cantidad utilizo una fuente de 20 x 20 cm. aprox.), extendiendo todo bien y espolvoreando por encima la otra mitad del queso rallado.

Se gratina en el horno unos 10-15 minutos a media potencia, lo necesario para que quede dorada la superficie, y listo.....Y a disfrutar!!!!!!

## Ingredientes

(Para 4 personas)

700 g de gambas blancas medianas

1 cebolla grande

3 calabacines medianos  
(blancos)

1 bolsa de queso rallado para gratinar (p. ej. el Caserío, de 90 gr. no usar quesos más intensos)

1 tarrina de nata fresca (no puede ser nata para montar, líquida, de cocinar...). Uso la marca President (la tienen en Hipercor o Carrefour), de 200 g.

Aceite de oliva

Sal



# Huevos rellenos

José Manuel Fernández

## Elaboración

Cocer huevos hasta que queden bien duros (10 minutos desde que empiecen a hervir).

Pelarlos, cortarlos por la mitad y echar las yemas en un bol, apartando las claras para usarlas más tarde.

Con un tenedor aplastamos las yemas hasta que queden de aspecto parecido al queso rallado y entonces añadimos atún y cebolla muy picadita. (Una lata pequeña de atún por cada dos o tres huevos dependiendo del tamaño de éstos y una cuchara de postre enrasada de cebolla muy picada por cada medio huevo)

Removemos hasta mezclarlo todo y añadimos sal aceite y vinagre suave, todo en pequeña cantidad para que la mezcla tome una textura pastosa. (Si las latas son de atún en aceite de oliva, aprovechad éste; caso contrario escurrido antes de echarlo al bol). Movemos nuevamente.

Añadimos mayonesa poco a poco para que tome aspecto de ensaladilla, pero no en exceso para que mantenga una textura que facilite

Rellenar las claras con esta mezcla y... a comer!!!

NOTA PARA LUCIMIENTO: reservar un poco de la yema triturada y poner una pizca como adorno encima de cada  $\frac{1}{2}$  huevo.

## Ingredientes

Huevos

Latas de atún

Cebolla

Mayonesa

Sal, aceite y vinagre

Notas

---

---

---



# Pudin de puerros con salsa de pimientos del piquillo

Teresa Artillo

## Elaboración

Partir los puerros a trozos pequeños y rehogar en aceite de oliva hasta que estén blandos.

Se añade un poco más de media lata de leche ideal y los 6 huevos

Añadir sal y pimienta

Triturar todo en la thermomix o cualquier batidora

Untar un molde tipo plunkcake con mantequilla y espolvorear con pan rallado sobre la mantequilla.

Colocar dentro del molde la mezcla de los puerros.

Colocar el molde al baño maría hasta que cuaje.

Dejar enfriar para desmoldar

## PARA LA SALSA:

Rehogar 1 cebolla en aceite de oliva.

Añadir 1 lata de pimientos morrones y 4 pimientos del piquillo.

Añadir también el líquido de la lata de los pimientos.

Triturar todo junto.

Si la salsa se encuentra muy espesa añadirle un poquito de agua y si se encuentra muy líquida, añadir una cucharadita de maicena.

**PRESENTACIÓN:** Desmoldar el pudin de puerros en una fuente y colocar la salsa de pimientos ligeramente templada por encima.

## Ingredientes

12 puerros

Aceite de oliva

Leche ideal

6 huevos

Mantequilla

Pan rallado

Sal y pimienta

1 lata de pimientos morrones

1 lata de pimientos de pimientos del piquillo

1 cebolla



# Puerros con setas

Jorge Sokolowski

Aquí va una receta, como no podía ser de otro modo tratándose de mí, dedicada a todo aquel que tiene que llevar sin remedio cierto orden y ceñirse a comida sana, baja en calorías y sin grasa. Es una receta muy sencilla, pero no por ello menos sabrosa y que suele sorprender incluso a aquellos que son poco amantes de las verduras.



## Elaboración

Se limpian bien los puerros y se cortan por la parte más verde.

La parte verde se limpia bien y se le quitan la cubierta más exterior dejándolo bien limpio al grifo para eliminar toda la tierra. Esta parte verde final la vamos a aprovechar también.

Se parten los puerros en trozos de unos 10 cm, en unos 2 ó 3 trozos dependiendo del tamaño del puerro y, o bien se cuecen en agua 15 minutos, o bien (yo lo prefiero) se hacen al vapor en la olla exprés súper-rápida: 4 minutos.

Mientras se hacen los puerros, picamos el ajo y cortamos en juliana la parte verde que nos ha quedado de los puerros.

## Ingredientes (para 2 personas)

3 puerros

200 gr. de setas variadas (Pueden ser congeladas, una bandeja ya preparada o bien frescas compradas al peso)

4 ajos

Perejil

Cebollino

Aceite de oliva





# Rollitos de otoño

María José Funes

## Elaboración

Echar las castañas en un vasito de solera aguado el día anterior.

Pelar y lavar las zanahorias y los champiñones. Reservar éstos en agua de limón.

Cocer las zanahorias 10 minutos.

Impregnar los filetes con aceite de oliva virgen y curry por ambas caras enrollando uno a cada zanahoria.

Asar a fuego moderado en la sartén cuidando de sellar el extremo del rollo antes que el resto o coser con un palillo o un hilo para más comodidad al dar la vuelta. Retirar cuando estén dorados.

Rehogar los champiñones cortados en rodajas 5 minutos con los ajos y el perejil picado. Apartar.

Pochar o caramelizar la cebolla añadiendo las castañas remojadas con su caldo. Triturar con la batidora hasta que tome textura de salsa (puede espesarse con maicena o aligerar con más agua si hay que rectificar) y salpimentar.

Colocar en un plato cada rollito vertiendo la salsa encima y rodear de champiñones. Servir.

**Nota:** Si sobra salsa y el plato es grande puede escribirse con una manga pastelera un haiku como éste:

"Derrota Otoño a la fronda en los árboles, nuestra edad gana"

## Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo o pavo cortados finamente.

4 zanahorias grandes.

1/4 kg de castañas peladas secas.

½ kg de champiñones.

2 cebollas dulces ó 4 chalotas.

Una pizca de Curry y otra de pimienta.

Dos ajos

Unas ramitas de perejil.

Notas

---

---

# Tumbet Mallorquín

Ernesto Muriedas



## Elaboración

Cortar las berenjenas a rodajas y dejar con sal en un escurridor por espacio de una hora.

Lavar los pimientos, desechar semillas y romper a trozos.

Pelar los tomates, ajos y picar ambos muy menudos, por separado.

Pelar las patatas, cortar a rodajas algo gruesas y lavar.

Freír primero las patatas. Sal. Colocar en una cazuela.

Freír las berenjenas. Ecurrir el aceite, sal y colocar sobre las patatas.

Freír los pimientos a fuego lento para que no se abrasen, escurrir bien el aceite y poner sobre las berenjenas. Sal.

Poner en una sartén un poco de aceite donde freímos las patatas y berenjenas, y dorar los ajos sin que se quemen, de lo contrario repetir la operación tirando el aceite. Una vez los ajos estén en su punto unirlos al tomate. Ir rehogando y removiendo con

## Ingredientes (para 4 personas)

3 berenjenas

4 pimientos verdes

4 patatas medianas

1 kilo de tomates maduros pelados

4 dientes de ajo

3 tazas de aceite oliva virgen extra

Sal





# Arroces, Legumbres y Pastas



*“De las papas y el arroz,  
lo pegado, lo mejor”*

# Arroz al horno (en cazuela de barro)

Kike Pérez Martínez

El arroz al horno es un arroz seco y de invierno, debe de quedar el grano suelto como en una paella.

En casa, que somos tres (aunque cuando se hace siempre come alguien más) lo hacemos con el doble de ingredientes, porque al día siguiente está aún mejor.



## Elaboración

Haz un caldo con verduras (puerros, nabo, zanahoria, cebollas). Puedes meter también la manita de cerdo (previo hervor de la misma aparte). Si has hecho un cocido y ya tienes el caldo, lo puedes aprovechar.

En una sartén con aceite, marca las costillas de cerdo y el magro a trocitos. Incorpora ésta carne al caldo un rato para que se ponga más tierna.

En el mismo aceite, marca las morcillas de cebolla y apártalas.

Echa ahora la patata cortada en rodajas y la cabeza de ajos y las sofríes, que queden doraditas, apártalas.

## Ingredientes (para 4 personas)

400 g de arroz bomba  
Doble de caldo que de arroz  
150 g de costilla de cerdo troceada  
150 g de magro de cerdo troceado  
1 manita de cerdo, cortada por la mitad  
100 g de garbanzos cocidos  
2 morcillas de cebolla  
1 patata  
1 tomate  
6 dientes de ajo picados

# Arroz al horno (en cazuela de barro)

Kike Pérez Martínez

Añade un poco más de aceite y fríe los ajos picados, cuando estén hechos incorpora el tomate rallado y lo sofríes.

Echa el arroz en la sartén y lo rehogas con el tomate y los ajos rallados.

Diez minutos antes de terminar éstas operaciones, pon el horno a calentar a 220º por arriba y por abajo.

Procede a montar la cazuela, se pone primero el arroz rehogado en el fondo y van poniendo encima los trozos de magro, las costillas, las manitas y las morcillas.

Distribuye los garbanzos por encima.

En el centro de la cazuela por la cabeza de ajos y alrededor pones las rodajas de patata, cortas el tomate por la mitad y pones los dos trozos (o en más trozos).

Añade al caldo colado (doble de caldo que de arroz), reparte un sobre de Carmencita, ajusta el sabor añadiendo sal en su caso y metes la cazuela en el horno, en unos 20 minutos desde que empiece a hervir, debe ya de estar.

Saca la cazuela, ponle un paño de cocina por encima y deja reposar durante 5-7 minutos para que termine la cocción.

1 cabeza de ajos

Azafrán o 1 sobre de Carmencita (preparado para paellas)

Aceite de oliva

Sal

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

# Arroz de boletus y presa ibérica

Paco Morales

El recipiente para esta receta debe ser hondo con el objeto de evitar una excesiva evaporación del caldo ya que se cocina cubierto del caldo de principio a fin de su preparación.

## Elaboración

Poner el caldero a fuego medio, sofreír los ajos bajar un poco el fuego y echar la cebolla hasta que se dore, si se quiere en este momento echar un poco de pimienta de cayena y refreírla también.

Agregar los Boletus cortados en dados y dar vueltas y vueltas, en este momento beberse un sorbo de Manzanilla y volcar el resto en el caldero, seguir dando vueltas hasta que quede cremoso.

Salpimentar y poner una pizca de Pimentón, dando vueltas para que no se fría, pues se pone agrio si se fría, agregar el CALDO O AGUA INMEDIATAMENTE, poner el fuego alto y dejar cocer 5 minutos (ahora es el momento de agregar azafrán al gusto, si se quiere en amarillo, YO NO LO UTILIZO PARA ESTA RECETA).

Agregar el arroz y dejar cocer 10 minutos con el fuego fuerte, bajar el fuego y dejarlo bajo durante 5 minutos más.

Durante este tiempo, agregar la presa cortada en trozos pequeños, probar y rectificar de sal y pimienta, echar un poco de tabasco verde, si no se quiere pimienta de cayena, en este caso no echarla al principio como dije antes.

Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos a ser posible con el caldero tapado con un paño o

## Ingredientes (para 4 personas)

1 chorro de aceite (para cubrir la base de la cubeta)

1 cebolla cortada en dados

5 dientes de ajo pelados y cortados

Caldo de ave, Al ser un arroz caldoso por cada medida de arroz, poner tres medidas y media o cuatro de caldo, en este caso 1'5 litros de caldo, si no tenéis caldo, AGUA.

300 g arroz (a ser posible BOMBA, pero si no se sabe bien cocinar, recomiendo SABROZ de Herba, pues coge el gusto y no se pasa). La cantidad será de un puñado de arroz por comensal (dependerá de la mano que tenga el CHEF, si la tiene chica, pues puñado y medio jajaja)

Copa de manzanilla

Pimentón de la vera dulce

Sal

Pimienta



# Fabada Asturiana (Todo en crudo I)

Antonio Hernández Moliní

Mi aportación al recetario son dos recetas que me dieron un asturiano y un gaditano hace años cuando empecé a interesarme por la cocina. Son recetas que cualquiera puede hacer, realmente para principiantes, ya que básicamente consisten en poner en el fuego todos los ingredientes en crudo (sin pochar, refreír, etc.) y el resultado en ambos casos es espectacular.

Las explicaciones de las mismas están redactadas de forma que cualquiera que no sepa cocinar pueda hacerlas.

## Elaboración

La noche anterior comenzaremos dejando las fabes en remojo en un recipiente grande con abundante agua pues crecen bastante. Por otra parte en otro bol pondremos en agua a desalar el lacón si lo hemos comprado salado (esto no hay que hacerlo con el del compango).

Al día siguiente escurrimos las fabes, las echamos en una olla de fondo grueso, añadimos los dientes de ajo, la cebolla entera pelada, el aceite de oliva, el lacón, la hoja de laurel y la cucharadita de pimentón, cubrimos con agua, mejor mineral, hasta dos dedos por encima de nuestras fabes. Es muy importante no echar la sal, que la dejaremos para después.

Pinchamos con un tenedor la morcilla y el chorizo en varios sitios para agujerear la piel y evitar que pueda reventar en la cocción.

Ahora hay dos alternativas, añadir también la morcilla y el chorizo a la olla o cocerlos por separado. La diferencia consiste en que hacerlo por separado reducirá el contenido graso de la fabada. Es una cuestión de gusto, o de las restricciones de colesterol que deseemos.

Ponemos la olla a fuego vivo (al máximo) dejando que lleguen a la ebullición y cortando la cocción con un chorro de agua fría (unos 10 centilitros, más o menos medio vaso de caña, es suficiente). Esto es lo que se llama “asustar las fabes”,

## Ingredientes (para 6 personas)

500 g de fabes de la granja  
1 cebolla grande  
2 dientes de ajo  
2 chorizos asturianos  
2 morcillas asturianas  
200 g de lacón salado  
200 g de tocino (opcional)  
1 hoja de laurel  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Sal

# Fabada Asturiana (Todo en crudo I)

Antonio Hernández Moliní

operación que hay que repetir a lo largo de la cocción otras dos veces más. Es decir, las tres primeras veces que comienza a hervir, añadimos agua fría.

La cuarta vez que comience a hervir se baja el fuego para que hierva suave, suele ser aproximadamente algo menos de la mitad de calor que pueda dar el fuego.

En el caso de que queramos menos grasa en el resultado final: en una olla pequeña, o en un cazo, se coloca la morcilla y el chorizo y se cubre de agua al menos con un dedo por encima de los mismos y se pone el fuego al máximo. Cuando empiece a hervir bajamos el fuego a dos tercios de su potencia y media hora después paramos el fuego y mantenemos en el mismo la morcilla y chorizo para que termine de cocerse. Sobre las dos horas de cocción de las fabes le añadiremos la morcilla y chorizo.

Seguir cocinando las fabes a fuego medio-bajo durante tres aproximadamente, desespumando si es necesario y observando que no se quede sin caldo, en el caso de ser así, se va añadiendo pequeñas cantidades de agua caliente.

Desespumar es simplemente retirar la espuma que suele generar la cocción y para ello se usa una espumadera o un colador fino y un plato o cuenco donde colocar la espuma. Suele ser necesario en la primera media hora de cocción aproximadamente.

Sobre las dos horas de cocción se añade el chorizo y la morcilla (si los cocimos por separado).

A partir de las dos horas y media se prueba de vez en cuando las fabes hasta que estén tiernas y cuando ya lo estén se añade la sal que necesite y se remueve con cuidado para evitar que se rompan, dejando cocer unos minutos más para que la sal se incorpore al guiso.

Justo cuando paro el fuego, suelo sacar chorizo, morcilla y lacón (y tocino si lo añadimos), los corto a rodajas y trozos, y lo vuelvo a añadir a la olla.

Ya está, sólo hace falta buen pan y vino para acompañarlo.

## Notas:

La receta original es con fabes de la granja, pero funciona perfectamente con cualquier alubia, judía, habichuela, frijol o similar (que de muchas formas se llaman), y de cualquier tamaño o color (blanca, canela, pinta, roja, negra, etc.).





# Lasaña de pollo “Amparo”

Lucrecia Gómez

Esta receta se debe acompañar de un buen vino, dependiendo de la época del año. Un buen verdejo frío en verano, un chardonnay en otoño. Siempre un clarete o un rosado del país, y un buen tinto en invierno. También casa muy bien con un amontillado, oloroso, o palo cortao jerezano... y por supuesto una manzanilla sanluqueña bien refrescada. Y un pan blanco, o de esos especiados con semillas...

¡¡¡BUEN PROVECHO!!!



## Elaboración

Aliñar las pechugas troceadas con ajo picado y el zumo de medio limón. Salpimentar al gusto.

Rehogar las cebollas picadas en aceite de oliva, hasta que estén pochadas. Pasarlas a una fuente de horno, cubriendo el fondo. Se añade bechamel.

Se van colocando las placas de lasaña previamente remojadas en agua caliente.

Se coloca el pollo troceado crudo y aliñado. Añadir también sobre él, los trozos del queso de Burgos.

## Ingredientes

1Kg. Pechuga de pollo en trozos pequeños

1 paquete de Lasaña pre-cocida

1/4 kg. Queso de Burgos en trozos

Tres cebollas grandes picadas

100 gr. Queso rallado al gusto

Orégano a discreción

Ajo y limón



# Paella de marisco

Magui de Tena Medina



## Elaboración

En una paella al fuego echaremos el aceite. Una vez caliente, añadiremos todo el marisco, lo sofreiremos bien y lo retiraremos. En ese mismo recipiente echaremos los calamares troceados, la cebolla y los ajos. 5 minutos más tarde agregaremos el tomate rallado. Moveremos un poco y añadiremos el arroz, el azafrán y el agua. Cuando empiece a hervir ajustaremos de sal.

## Observaciones:

Si deseamos degustar mejor el marisco, lo añadiremos a la paella 7 minutos antes de terminarla.

## Ingredientes

400 g de cigalas  
200 g de langostinos  
200 g de gambas  
250 g de calamares  
150 g de cangrejos  
1 cebolla grande  
4 ajos  
1 tomate maduro  
400 g de arroz  
10 cucharaditas de aceite  
Sal  
Azafrán  
Agua



# Tallarines con gambones

Zoilo Pazos y Luisa Martínez

Esta receta se nos ocurrió intentando imitar una que habíamos probado en Roma, no sabemos si se hacía así, pero sale bastante parecida.



## Elaboración

### LA PASTA:

En un recipiente ponemos abundante agua para cocer la pasta, pero cocemos ligeramente los gambones primero, retirando bien la espuma y colando el agua después. En esta agua es en la que tenemos que cocer la pasta para que coja el gusto los gambones.

Los mejillones los dejamos descongelar o los hemos cocido (en distinta agua, que deja mucha suciedad) y sacado antes.

### PARA LA SALSA:

Pelamos y picamos la cebolla muy fina y la pochamos a fuego lento en una sartén.

Cuando esté casi transparente añadimos la nata y removemos, dejándola cocinar, condimentando con la pimienta y la sal.

## Ingredientes

(Para 4 personas)

Tallarines, unos 200 g por persona

Gambones: mínimo 2 o 3 por persona. Según el gusto de cada cual

Mejillones: 2 o 3 por persona, los que vienen congelados nos pueden servir. Puedes no usarlos y sale igual de buena.

½ cebolla

2 Tarrinas de nata fresca para cocinar, yo uso la de Mercadona de 200 cc

1 chorrito de kétchup o 2 o 3 bolsitas.

Pimienta al gusto

Sal





# Pescados



*“Los ojos verdes, el pescado azul,  
el vino..., el que elijas tú”*

# Atún encebollado de El Palmar

Quino Sánchez-Apellániz

Queridos amigos, esta es una receta muy fácil y exquisita, de atún, que me dieron un día que fui a Barbate de Franco, a un despiece (ronqueo) de un gran atún recién traído, del que compré algunos kilos.

## Elaboración

El atún conviene congelarlo, o comprarlo ya congelado, que hay alguna marca que es muy bueno, en un taco grande, para matar el anisakis.

Se descongela muy lentamente, desangrándolo constantemente, para que esté seco cuando se trocee en taquitos medianos, se le echa sal a los taquitos y se dejan salándose mientras se hace el sofrito.

En un perol grande freír unos dientes de ajo cortado en pequeños trozos sin que se quemen, añadir cebolla picada, mucha, dependiendo de la cantidad de atún que vayáis a echar y los comensales, pero sabiendo que se tiene que quedar muy pochadita y blanda, y que se queda en ná. Este proceso puede tardar una hora.

Cuando esté muy blanda y pochadita, echar orégano fresco, picado de la rama, y se remueve bien, se aparta y se añade una cucharadita de pimentón, o dos si es mucha cebolla, ¡cuidad que no se queme!

Unos minutos antes de sentarse a comer, se pone el refrito a fuego lento, se le añade los taquitos de atún saladito, se remueve y se tapa, dejando que se cueza no más de tres minutos, y servir caliente.

Esta receta es estupenda porque si sobra algo, se come frío cuando queráis y sigue estando rico rico.

Mucha salud y buenos alimentos.

## Ingredientes

Atún

Ajo

Cebolla

Orégano fresco

Pimentón

Sal





# Changurro

Paco Morales

## Elaboración

Se cuecen tres huevos durante 15 minutos, se sacan, se les quita la cáscara y se dejan enfriar.

En un recipiente se ponen los huevos duros una vez fríos, junto con la lata de mejillones al natural con el caldo que lleva, la 1/2 lata y un pelín más si se quiere, de anchoa en aceite, pero bien escurrida, el medio bote de mayonesa y se bate todo. A esta masa o puré, se la agregan los palitos de cangrejo muy cortaditos y listo para ponerlo en la mesa y juntarlo en panes tostaditos o minibiscotes.

Esta receta, está mejor haciéndola de un día para otro.

Disfrutad y ya sabéis, acordarse de mí y a brindar por Portaceli 76, con una copa de manzanilla o con un Tío Pepe jjjjjj.

## Ingredientes

3 huevos duros

Medio bote de mayonesa

1 lata de mejillones al natural

1/2 lata de anchoas sin el aceite

Palitos de cangrejo muy cortaditos

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Marmitako de bonito

Itziar Serna

## Elaboración

Picar y pelar finamente las cebollas y pochar. Añadir el pimiento y los tomates. Sazonar y rehogar durante unos diez minutos en una cazuela en un buen chorro de aceite.

Retirar la piel y las espinas del bonito y hacer un caldo o añadir el caldo de pescado, cocer y colar.

Pelar, cascar las patatas (introducir el cuchillo en la patata y romperla para que engorde la salsa mejor) y agregarlas a la cazuela. Pimentón y pimiento.

Rehogar bien e incorporar el caldo de pescado caliente, que las cubra. Añadir el ajo y perejil machacados. Dejar cocer unos veinte minutos aproximadamente, que estén cocidas.

El bonito cortado en trozos de bocado y sazonado, se incorpora a la cazuela y cocina durante 3 minutos (cuando se ponga blanquecino).

**Otro:** Sin ajo ni perejil, con un chorreón de vino blanco.

## Ingredientes

500 g de bonito

800 g de patatas

2 tomates

1 pimiento verde (y 1 rojo si se tiene, pero natural)

2 cebollas

2 dientes de ajo y perejil

Pimentón dulce y pimienta

1 litro de caldo de pescado

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Notas

---

---

---

---

---

# Mejillones braseados

José Luis Arredondo

## Elaboración

Limpiar los mejillones, escurrirlos y colocarlos sobre la plancha bien caliente.

Retirar según se van abriendo

Colocarlos en una fuente y rociar con zumo de limón.

## CONSEJO PRÁCTICO

Si se ponen a la parrilla con fuego al aire libre echar un poco de tomillo y romero a las brasas. Da muy buen sabor. Esto mismo puede hacerse con almejas, chochas o cualquier molusco.

Si se hace en una plancha casera, puede untarse la plancha con aceite, añadir un diente de ajo picado y medio zumo de limón. Una vez puestos los mejillones en la fuente, verter sobre ellos el contenido de la plancha.

## Ingredientes (para 6 personas)

1,5 kg de mejillones

1 limón

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mejillones en salsa

Juan Escalza

Receta adaptada de mi suegra. Muy fácil de hacer y muy sabrosa.

## Elaboración

Limpiar los mejillones y tenerlos preparados.

Cortamos la cebolla en aros, cuarteamos los tomates, y sofreímos todo con el ajo y la guindilla hasta que comience a hacerse. No es necesario que el sofrito se haga del todo porque el truco es terminar de cocer añadiendo los mejillones (mezclar con el sofrito) que se irán abriendo soltando su jugo. Dejar cocer al gusto pero ojo con no dejar que se hagan demasiado los mejillones porque se pueden pasar.

Unos minutos antes de retirar, se le añade un chorreón de vino blanco (yo utilizo manzanilla).

No se añade nada de sal (el mejillón es suficientemente sabroso).

Se dejan reposar unos minutos y se sirven templados. Fríos también están buenos.

## Presentación

Eliminar la valva vacía de cada mejillón y extender sobre una bandeja, posteriormente verter la salsa (con los trozos cocidos incluidos) sobre los mejillones abiertos.

Listos para comer!

Pd: se pueden hacer “barquitos”

## Ingredientes

1kg de mejillones frescos

1 diente de ajo

1o 2 cebollas tiernas

1 o 2 tomates rojos maduros

1 guindilla (cayena)

Aceite de oliva

Vino blanco





# Carnes



*“A ellas padre, vos a las berzas  
y yo a la carne”*

# Carne al toro (Todo en crudo II)

Antonio Hernández Moliní

## Elaboración

Se pela la cebolla y se corta en juliana (en tiras). Se enjuaga en agua el pimiento rojo y se corta en tiras. Se pela y se corta el ajo en láminas, Se pela la zanahoria y se corta en rodajas finas.

En una olla exprés se ponen todos los ingredientes menos el tomate frito. Si el vino no es suficiente para cubrir la carne se puede añadir algo de agua.

Se cierra la olla y se pone a fuego vivo hasta que comience a “pitar” (el vapor sale con fuerza por la válvula).

Cuando esto suceda, se baja el fuego a tres cuartos del máximo y se deja media hora. Tras ese tiempo se retira del fuego y se espera a que el vapor termine de salir y el pequeño perno de seguridad nos permita abrir la olla.

Cuando abrimos la olla se añade el tomate frito y se remueve. Se sirve acompañado de patatas fritas.

## Ingredientes

(para 4 personas)

400 gramos de carne de novillo (o ternera para guisar) cortada a trozos

0,1 litros de aceite de oliva virgen extra

Una cebolla pequeña

Un diente de ajo

Cien gramos de tomate maduro triturado

Dos cucharadas de tomate frito (si es casero mejor)

Una zanahoria

Medio pimiento de asar rojo

Una hoja de laurel

Espicias de caracoles (media cayena, media cucharadita de orégano, de comino molido y de pimentón picante, 2 clavos) (también se puede comprar en tiendas de especias la típica bolsita de especias molidas de caracoles que contiene básicamente estos ingredientes)

Una cucharadita de pimentón dulce

Media cucharadita de pimienta negra molida

Una pizca de sal

Un cuarto litro de vino tinto (de razonable calidad)

Y patatas fritas para la guarnición



# Carrillada ibérica

Maribel Gallardo

## Elaboración

Limpiar la carrillada, cortarla (más o menos 4 ó 5 trozos por carrillada, salarla y dorarla en un poco de aceite caliente. Apartar y reservar.

Poner en remojo, con tiempo, las ñoras en agua templada para que se ablande la carne. Picar la cebolla, el ajo, el perejil y la ñora y rehogarlo todo en el aceite de la carne. Una vez que la cebolla esté blanquita y hechos los pimientos, añadir el jugo que haya soltado la carne y triturar con la batidora.

Añadir a esa salsa/puré la carne, los granos de pimienta y de clavo (sin agua) y cocer en la olla exprés 20 minutos (cuidad el tiempo que se quema fácil)

Por supuesto acompañad la carrillada con patatas fritas de verdad.

Hay veces (no muchas) que sobra un poco. Si es así con arroz blanco, el día siguiente, está muy buena.

¡Espero que os guste!

## Ingredientes (para 4 personas)

Carrillada ibérica (3/4 kg 1 kg)

1 cebolla grande,

1 o 2 dientes de ajo (según os guste)

3 ó 4 ñoras

Perejil (si no se os ha olvidado pedir)

Pimienta negra y clavo, las dos especias en grano (según os guste; a mí me gusta bastante el sabor del clavo y la pimienta y pongo 7 granitos o más incluso)

¡Y por supuesto sal y un poco de aceite!

Notas

---

---

---

---

---

# Cochinillo en blok

Maribel Ramírez de Cartagena

## Elaboración

Machacar los ajos pelados y mezclar con la manteca, rebozar el cochinillo con esa pasta el romero y salpimentar.

Tener el horno precalentado a 150 grados y hornear el cochinillo durante cuatro horas tapado con papel de hornear, regándolo de vez en cuando con caldo de carne y vino de jerez, que este siempre hidratado y que nos salga una buena salsa.

Hay que estar muy pendiente de esto último.

A las cuatro horas sacar del horno y dejar enfriar.

Quitar la piel con mucho cuidado y reservarla bien estiradita. Deshuesar el cochinillo y en una bandeja cuadrada poner plástico de cocina e ir rellenándola con la carne del cochinillo, poner encima los trozos de piel bien colocados procurando que toda la carne tenga piel y cerrar bien con el plástico de cocina.

Poner una tapa que preñe bien todo y peso encima y dejar en la nevera durante mínimo 24 horas.

A última hora cortar las raciones en cuadrados y con un poco de aceite freír en una sartén por el lado de la piel para que este bien doradita y servir con la salsa muy caliente.

Está delicioso.

## Ingredientes

(para 6 personas)

1 cochinillo lechal en cuatro trozos

2 cabezas de ajos

Un poco de manteca de cerdo

Sal y pimienta

Unas ramitas de romero

Notas

---

---

---

# Cola de toro

José Manuel Fernández

## Elaboración

1. Salpimentamos la cola, le añadimos el romero, la sellamos bien y apartamos.
2. Pasamos a freír los ajos en la misma cacerola y en cuanto empiecen a dorar añadimos la cebolla previamente picada y la zanahoria cortada a rodajas. Añadimos sal para bajar la cebolla y movemos procurando levantar bien el tostadito del fondo que dejó la carne al sellarla. Si es necesario añadir aceite.
3. Una vez pochada la cebolla con la zanahoria añadimos la carne y refreímos un poco todo junto.
4. Añadimos el vino tinto (usad uno decente, una comida buena no sale jamás con un vino malo) hasta casi cubrir, y un pequeño chorreón del PX y ahora potencia a tope para que evapore el alcohol.
5. En cuanto evapore el alcohol, añadir un poco de tomate frito (medio brick pequeño de los de Orlando para 1 ½ Kg de carne es más que suficiente) y añadimos agua caliente donde hemos disuelto Boveril previamente (una cucharada de postre por litro de agua aprox.) hasta que cubra totalmente la carne.
6. Bajar potencia hasta que hierva muy suavemente y mucha paciencia. Vigilar que no evapore demasiado (jugar con la tapa de la cacerola y la potencia) y si fuera necesario añadir agua con Boveril disuelto.
7. Cuando la carne se separe claramente del hueso estará lista para comer.

## Ingredientes

Cola de toro  
Ajo  
Cebolla  
Zanahoria  
Vino tinto  
Vino pedro Ximénez de cocinar  
Brick de tomate frito  
Sal  
Pimienta  
Aceite  
Romero picado de bote  
Concentrado de Boveril

## NOTAS:

- Si conseguimos romero fresco lo podemos sustituir en 1.- añadiéndolo en 6.
- Importante usar el aceite justo entre 1. y 3., es preferible tener que añadir a que quede un plato aceitoso.



# Hígado de ternera encebollado

Javier García Marzal

Este es un plato que se comía mucho en mi casa y al que mi madre, Caroli, le daba un puntazo. He tardado en recuperarlo, y me siento orgulloso de haberme acercado al suyo. Nunca lo he igualado, eso es imposible, como casi todo lo suyo. A mi padre, Rubén, le encantaba, como todo lo de ella. Él tenía el punto mariachi. Se lo dedico a los dos. Y a vosotros. Y si osáis, que os aproveche.

## Elaboración

Esta dosis es perfecta como plato único para dos personas normales. Con una buena botella de vino se lo puede calzar uno solo, pero es un poco aburrido.

Trocear la cebolla muy fina, en pequeños daditos, teniendo mucho cuidado con los deditos. Los más sensibles pueden aprovechar este momento y echar unas lagrimillas sin tener que dar explicaciones a nadie.

Pochar en un buen aceite de oliva con una poquita de sal para que el pochado resulte óptimo.

Mientras esto ocurre, vamos cortando el hígado en tiras que iremos convirtiendo en daditos. Si conseguimos el hígado en filetes, mejor, así nos resultará más fácil esta maniobra.

Según vamos cortando, vamos apartando y sazonando con sal y, esto es lo que le da el puntito, pimienta cayena en polvo. Esto último, en cantidad directamente proporcional al punto mariachi de cada uno. El hígado cortado y sazonado queda a la espera.

Cuando la cebolla esté a punto, bien pochadita, pasamos al "momento Baco", i.e., añadimos un vaso de Montilla-Moriles. Se puede probar con fino, manzanilla u otros jarabes. En mi última receta lo hice con sidra, y supo rico. Se deja cocer un poco para que se evapore el alcohol. Es una pena, pero es así. Para compensar, nos servimos una copita para nosotros y seguimos.

Llega el momento de agregar el hígado a la cebolla y a ese juguito que ha quedado, e ir moviendo de vez en cuando para que se vaya haciendo por igual.

## Ingredientes

(para 2 personas)

Una buena cebolla, preferible que sea dulce

Medio kilogramo de hígado de ternera (o quinientos gramos-lo primero que encontremos)

Un vaso de Montilla-Moriles. Se puede probar con fino, manzanilla u otros jarabes

Sal y pimienta cayena





# Menudo Cerrejón

Juan Carlos Cerrejón

## Elaboración

En una olla mediana se depositan los callos que hemos cortado en trozos pequeños. Se añade un poco de agua, los garbanzos, el chorizo, una cayena y una pizca de sal.

Se mantiene a fuego medio 10 minutos hasta que el chorizo suelte la grasa, se le añade unas hojas de hierbabuena y listo.

Este menudo ya ha triunfado en certámenes gastronómicos internacionales.

## Ingredientes

½ kg callos de ternera envasados al vacío.

Garbanzos cocidos (bote de cristal 250 gramos aproximadamente)

Chorizo ibérico (100 gramos)

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pastel de carne (receta tradicional)

Víctor Hidalgo Vega

Este pastel lo ha hecho mi madre, “toda la vida” en Navidad ...y era el plato principal en Nochebuena y a veces duraba hasta Reyes



## Elaboración

Se empieza por mezclar las carnes, el vino / coñac, el huevo batido, la sal, el líquido de las trufas y el resto de las especias. (Para comprobar el grado de sal, suelo hacer una pequeña “albóndiga”, que frío, en una sartén, con una gota de aceite y pruebo de sal).

Se mete en el frigorífico, bien tapado, y se deja macerar entre 12-24 h.

Trascurrido ese tiempo, en un molde redondo o rectangular (que soporte el horno), y al que se le ha puesto, previamente, mantequilla, para que no se pegue, se empieza a montar, en capas:

- Una capa de la mezcla de las carnes.
- Pechuga (en una tira que sea del largo del molde para que cuando se corte la

## Ingredientes

350 gr. carne de cerdo (picada)  
350 gr. carne de ternera (picada)  
2 pechugas de pavo / pollo (picada)  
2 filetes de pechuga de pollo (para las capas del relleno)  
2 lonchas de jamón de 0,5 cm de grosor (relleno)  
2 / 3 botecitos de Trufas (relleno)  
2 huevos  
1 copa coñac / amontillado  
Sal

# Pastel de carne (receta tradicional)

Víctor Hidalgo Vega

loncha se vea), jamón (en una tira del largo del molde) y trufa (fileteada y colocada en una fila a todo lo largo); hay que orientarlos de manera que al hacer el corte (de las lonchas del pastel) aparezcan los tres ingredientes separados y se vean diferenciados (cuestión de estética).

- Otra de carne.
- Otra de pechuga, jamón y trufa (fileteada).
- Otra de carne.

Pimienta (uso de tres tipos: negra, blanca y rosa)

Nuez Moscada

Mantequilla (para el molde)

Naranja (para la presentación)

Huevo Hilado (para la presentación)

Se precalienta el horno a 180°C y se mete el molde con el pastel de carne “al baño María”, a media altura del horno, calor arriba y abajo, durante unos 30 minutos.

Trascurrido ese tiempo se pincha (con una aguja) y si sale líquido “rojo” lo dejamos unos minutos más, hasta que esté hecho.

Una vez, se saca del horno, el molde, lo envuelvo en papel de aluminio y le pongo peso encima (generalmente paquetes de legumbres, leche, un cacharro con agua,.....), para que se preñe bien, por lo menos durante 24 horas. (Con las temperaturas de estas fechas, muchas veces lo ponemos en un cuarto sin calefacción y no hay problemas de conservación).

Pasadas las 24 h, habitualmente ha salido “gelatina”, se le puede quitar el peso y guardar en la nevera hasta el momento de servir.

Se corta en lonchas de 1 cm (con un cuchillo “jamonero” bien afilado).

Notas

---

---

---

# Pollo a la moruna

Juanjo Madrigal

De mi paso por Melilla, donde viví unos felices años, ahí os envío la receta del pollo a la moruna.

## Elaboración

Se pone en la olla exprés la cebolla, el tomate y el ajo muy picado con un chorreón de aceite, se añade el pollo hasta que se dore.

Una vez esté dorado el pollo, se añade la sal, pimienta, las especias, el azafrán y se tapa la olla 15 minutos.

Mientras se hace el pollo, se fríe un puñado de almendras y por otro lado se cuecen los huevos. Se reservan para el final.

Pasados los 15 minutos, se añaden las pasas y las aceitunas.

Tapar la olla y dejar otros 15 minutos. Mientras esperamos que se haga el pollo, se van cociendo las ciruelas. Una vez cocidas, se escurre el caldo y se reservan.

Cuando ya el pollo se ha hecho, sacar un poco de salsa y echársela a las ciruelas con otro poco de canela.

Sacar el pollo de la olla y poner en una fuente, echar las almendras y las ciruelas por encima. Se cortan los huevos en cuatro y se ponen también por encima.

Y para acompañar, y este de mi año de “mili” en La Legión, leche de pantera: Se prepara fácil: mezclando leche condensada, ginebra y hielo.

(Si dejamos a un lado la parte obvia de la leche con la que se elabora, el nombre le viene de Celia Gámez, una famosa actriz y bailarina que compartía amistad con el general Millán-Astray. Gámez se caracterizaba por tener unos ojos que muchos comparaban con los de una pantera).

## Ingredientes

1½ kgs de pollo troceado

2 dientes de ajo

1 tomate maduro

2 cebollas grandes

12 ciruelas

30 gramos de pasas

Aceitunas sin hueso (verdes y negras)

2 cucharadas sopera de especias moruna

1 cucharadita de azafrán

100 gramos de Almendras

1 cucharadita de canela molida

3 huevos



# Rabo de toro

Trini Martínez

En cacerola la receta aconseja 2 horas a fuego moderado pero usando una olla a presión disminuimos tiempo a 3/4 o 1 hora. El tiempo es un factor variable dependiendo de la dureza de la carne. Cuando este plato está bien cocinado la carne se separa fácilmente del hueso. Por ello pruebas con cuchillo y si ves que no es así, dejar más tiempo, añadiendo más agua o caldo si es necesario.

## Elaboración

Poner los rabos a remojo en agua fría un mínimo de 6 horas. (Esto es para q se desangren. Yo los dejo toda la noche y listo).

En una cacerola con agua fría “limpia” llevar los rabos a ebullición durante 10 minutos. Escurrirlos y secarlos.

Pasarlos por harina.

En cacerola o en la olla con un vasito de aceite rehogar los trozos de tocino. Echar los rabos y freírlos ligeramente.

Añadir la cebolla con los clavos “pinchados”, los dientes de ajo enteros. Las zanahorias, nabos, puerros y apio troceados.

Verter el tomate y el caldo. Salpimentar.

Sacar los ajos y servir con las verduras y su salsa.

A veces también se acompañan de patatas fritas en la base de la fuente.

**MI TRUCO:** Para no estar probando constantemente yo le echo una pastilla de avecrem pollo. Sé que los cocinillas “de pro” vais a poner el grito en el cielo, pero la experiencia me da la razón pues no altera en absoluto el sabor del plato.

## Ingredientes (para 6 personas)

2 rabos medianos cortados en trozos

4 cucharadas de harina.- aceite de oliva

100 gramos de tocino de jamón

1 cebolla grande

5 clavos de especie

Un ramillete de perejil, tomillo y laurel. (También de bote a ojo)

2 dientes de ajo

3 zanahorias

3 nabos (Opcional desde mi gusto)

3 puerros

Una rama de apio

Una latita de tomate frito

1/2 litro mínimo o más, a ojo, de caldo de carne

Salpimentar



# Rollitos de otoño

María José Funes Lara

## Elaboración

Echar las castañas en un vasito de solera aguado el día anterior.

Pelar y lavar las zanahorias y los champiñones. Reservar éstos en agua de limón.

Cocer las zanahorias 10 minutos.

Impregnar los filetes con aceite de oliva virgen y curry por ambas caras enrollando uno a cada zanahoria.

Asar a fuego moderado en el satén cuidando de sellar el extremo del rollo antes que el resto o coser con un palillo o un hilo para más comodidad al dar la vuelta. Retirar cuando estén dorados.

Rehogar los champiñones cortados en rodajas 5 minutos con los ajos y el perejil picado. Apartar.

Pochar o caramelizar la cebolla añadiendo las castañas remojadas con su caldo. Triturar con la batidora hasta que tome textura de salsa (puede espesarse con maicena o aligerar con más agua si hay que rectificar) y salpimentar.

Colocar en un plato cada rollito vertiendo la salsa encima y rodear de champiñones. Servir.

Nota: Si sobra salsa y el plato es grande puede escribirse con una manga pastelera un haiku como éste:

*"Derrota Otoño a La fronda en Los árboles, nuestra edad gana."*

## Ingredientes

(para 6 personas)

4 filetes de pechuga de pollo o pavo cortados finamente

4 zanahorias grandes

1/4 de kg de castañas peladas secas

1/2 Kg de champiñones

2 cebollas dulces ó 4 chalotas.

Una pizca de Curry y otra de pimienta

2 ajos

Unas ramitas de perejil

Notas

# Postres



*“Come a gusto y placentero  
y que ayune tu heredero”*

# Bolitas de zanahorias

Mercedes Osuna

Mi receta es muy sencilla y apta para vegetarianos, veganos y golosos. Bajo precio, pero mucha paciencia.

Nos la enseñaron en el colegio en la clase de Hogar, o como se llamara esa asignatura.

## Elaboración

Salvo el Kg. de zanahorias, azúcar utilizo mucho menos y coco más o menos. O sea, lo que todo el mundo odia cuando pide una receta, las cantidades a sentimiento y gusto de cada uno, siempre respetando que la base de este dulce es la zanahoria.

Se cuecen las zanahorias, a ser posible peladas porque, si no, es un rollo. En un recipiente hondo y manejable se mezcla la zanahoria, el azúcar y el coco. Es mejor amasarlo con tenedor, porque a máquina la masa se pone muy líquida y es imposible seguir con el siguiente paso. Una vez hecha la masa, se hacen bolitas/bolas, igual que las albóndigas (con mucha paciencia). Una vez terminadas las bolitas/bolas se rebozan en coco rallado que previamente hemos reservado para adornar.

A mis amigos de siempre le gustan mucho, o, al menos, eso dicen. Muchos besos y nos vemos pronto.

## Ingredientes

1 kg. de zanahorias  
1 kg. de azúcar  
1 kg. de coco rallado

Notas

---

---

---

---

---

---

# Carne de membrillo

Teresa Artillo

## Elaboración

Limpiar los membrillos y ponerlos enteros sin pelar en la olla exprés.

Cubrirlos con agua fría y cocerlos 1 hora y media.

Después pelarlos y quitar la parte del centro y las pepitas.

Pasar por el pasapurés, pesarlo y añadir la misma cantidad de azúcar.

Ponerlo todo en una cacerola a fuego mediano sin dejar de remover con una cuchara de madera constantemente.

No dejar de remover para que no se asiente la carne de membrillo y no se oscurezca.

Si se deja más tiempo de la cuenta se pone demasiado duro.

Cuando al levantar la cuchara no se cae la carne de membrillo de esta es que está en su punto.

Si se desea de consistencia más blanda se deja menos tiempo.

## Ingredientes

Membrillos

Azúcar

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Flan de coco

Francisco Javier Ávila Álvarez-Ossorio

Receta familiar por mi parte política.

## Elaboración

Se mezclan en una fuente la leche, el agua, los huevos y el coco rallado. Las cáscaras de huevo no se tiran (después explicamos su utilidad)

Se vierte en un molde para horno el caramelo líquido en una capa de ½ cm. y se coloca en el congelador unos minutos. Así evitamos que se mezcle con el resto cuando lo vertamos.

Se calienta el horno a 180%.

Se vuelca el resto de la mezcla en el molde y este se coloca dentro del recipiente con agua que nos va a permitir calentar al “baño maría” en el horno.

Para evitar salpicaduras, se utilizan las cáscaras de huevo, que se dejan flotando boca arriba, lastradas con un poco de agua.

El tiempo previsto es de 20 minutos, si bien hay que comprobar, mediante una aguja, que si sale seca es porque la cocción se ha producido.

Una vez lograda la consistencia adecuada se saca el molde del horno, se deja enfriar y luego se guarda en el frigorífico. Si hay paciencia, el flan está incluso mejor a las 24 horas de su elaboración.

## Ingredientes

(para 4 personas)

Leche condensada LA LECHERA (es publicidad, pero otras marcas no aportan la misma consistencia). Lata de 740 Gr.

Caramelo Líquido Royal (también publicidad, por motivos similares a lo anterior)

Tres yemas de huevo

150 Gr de coco rallado (aquí no hay problema de marcas)

Agua. El mismo volumen que el de la lata de leche condensada

Necesarios un molde para postres y un recipiente para calentar al “baño maría”

Notas

---

---

# Pan de plátano

Mari Carmen Cano

## Elaboración

Separar las yemas de las claras y batir las yemas junto con el azúcar y los plátanos hasta conseguir una crema, a continuación añadir el aceite, la leche y batir hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y por último añadir las nueces y mezclar.

En un recipiente mezclar la harina con la sal y el bicarbonato.

Añadirla a la mezcla inicial en dos o tres veces tamizándola (pasarla por un colador).

Se baten las claras a punto de nieve, y se le añade la mezcla, se mezcla con cuidado para que no se bajen las claras.

Tomar un molde y untarlo con aceite. (Otra sugerencia: poner papel vegetal o de aluminio el fondo del molde, y luego repartir bien el aceite por todos lados, a la hora de sacarlo del molde será mucho más fácil).

Calentar el horno sobre 200 grados y al introducir la masa bajarlo a 180 grados, mantenerlo sobre 45 minutos, en la parte intermedia del mismo, taparlo con papel de aluminio, (apoyado) si vemos que se dora mucho por encima. Estará listo cuando al introducir una aguja o similar esta sale limpia, entonces le quitamos el papel de aluminio para dorarlo un poquito más si es necesario.

Y por muchas ganas que tengas es necesario dejarlo enfriar antes de degustarla!

## Ingredientes

2 Tazas de harina (180 gr)

1 ½ Tazas de Azúcar (230 gr)  
Mejor si es azúcar moreno

½ Taza de Leche Agria (Leche + unas gotitas de vinagre)

½ Taza de Aceite de Girasol (o de oliva)

2 Huevos grandes

2 Plátanos

1 Taza de nueces picadas (según gusto)

½ cucharadita de levadura en polvo (Royal o similar)

¼ cucharadita de bicarbonato

½ cucharadita de sal

Notas

---

---



# Sierra Nevada

Conchi Hernández Moliní

## Elaboración

En una fuente llana y grande (donde se vaya a servir el postre) se ponen los bizcochos cubriendo la base de la fuente.

En una cacerola se calienta la leche con el azúcar, la canela y la cáscara de limón. Se separan las claras de las yemas de huevo, se baten las claras a punto de nieve y con una paleta se cogen porciones de la clara y se echan en la leche que está al fuego, se retira después de remojar en la leche y se van poniendo encima de los bizcochos; se repite esta operación hasta que estén cubiertos todos los bizcochos.

Se abren las latas de piña y melocotón en almíbar, se echa el almíbar en un bol y en él se introduce toda la fruta pelada y cortada en trozos, para que no se oxide. Una vez hecho esto, se coloca la fruta que teníamos en el almíbar, una vez escurrida, encima de las claras a punto de nieve.

Batimos las yemas que reservamos antes con el azúcar hasta que estén cremosas, después le añadimos los licores, batiendo bien toda la mezcla, se echa por encima al postre para que no se queden secos los bizcochos. Se sirve frío.

## Ingredientes (para 8 personas)

Leche (un litro aproximadamente)

Canela en rama

4 cucharadas de azúcar

Una cáscara de limón

Bizcochos de espuma

8 huevos

1 plátano

1 pera

1 manzana

1 Kiwi

250 g de fresas

1 lata de melocotón en almíbar

1 lata de piña en almíbar

Cerezas, moras o arándanos (opcional)

Casquitos naranja o mandarina

Ron (al gusto)

Cointreau (al gusto)



# Súper tarta de chocolate

María Luisa Moreno

Esta es una tarta sácher que llevo haciendo desde que mis hijas eran pequeñas, en todos sus cumpleaños. O tengo algún huésped. También la hago cuando quiero aliviar o consolar a alguien que está pasando un mal trago, y es una tarta milagrosa y quitapesares.

Cuando voy a alguna reunión familiar siempre me la piden. Está riquísima.

Ahí va la receta



## Elaboración

### BIZCOCHO

Montar las claras a punto de nieve

1.- En un recipiente batir el azúcar, la mantequilla y las yemas. Añadir el chocolate derretido.

2.- Mezclar la harina con la levadura y tamizarla en el mismo recipiente envolviendo poco a poco toda esa mezcla, que se ira volviendo cada vez mas espesa

3.- Al final se echan las claras montadas, que se mezclan en la masa con movimientos envolventes para que no se vengam abajo

4. Engrasar y enharinar un molde de 28 cms y hornar durante unos 40 minutos, según sea el horno.

## Ingredientes

Para el bizcocho:

- 1 tableta de chocolate de postres, que se habrá fundido previamente
- 200 gr de azúcar
- 200 gr de harina
- 120 gr mantequilla (yo uso margarina Flora)
- Levadura
- 4 huevos
- 1 chorrito de Ron, al gusto del consumidor

Para el relleno:

- Mermelada de frambuesa

Para la cobertura:

- 1 tableta chocolate postres

# Súper tarta de chocolate

María Luisa Moreno

## RELLENO

Mermelada de frambuesa

Una vez enfriado el bizcocho, desmoldar, y partir por la mitad y rellenar con abundante mermelada.

- 3 cucharadas de azúcar
- 50 grs mantequilla
- 50 grs de agua

## COBERTURA

Al baño de maría derretir el chocolate. Añadir la mantequilla y finalmente el almíbar que habremos hecho con el agua y el azúcar.

Y cubrir la tarta. Yo la decoro con anises multicolores, pero también le va bien frutos secos molidos o fideitos de chocolate.

Últimamente hago algunos pasos en la Thermomix, como montar las claras, y la mezcla del chocolate con las yemas, azúcar, chocolate y mantequilla. La harina hay que mezclarla en el cuenco.

Y la cobertura se hace genial en la Thermomix.

BON APETITE!!!!!!!

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Torrijas

Itziar Serna

## Elaboración

Poner la leche en un cazo. Limpiar el limón y cortar un trozo de la corteza (sin la parte blanca) y añádelo. Añade la rama de canela (si es muy grande puedes cortarla por la mitad ). Poner a cocer a fuego suave hasta que hierva y dejar reposar.

Corta el pan en rodajas oblicuas (en diagonal) de 2-3 cm de grosor y colócala en una bandeja honda.

Colar y verter la leche encima y deja que se empapen bien (10 minutos).

Ecurrir un poco las rodajas de pan y pasarlas el huevo.

Calienta una sartén con el aceite y fríe las torrijas, un minuto por cada lado, hasta que se doren. Retíralas a un plato forrado con papel absorbente de cocina para que escurran el aceite.

Mezcla el azúcar y la canela en polvo y espolvoréalas.

## Ingredientes (para 4 personas)

Una barra de pan del día anterior

½ litro de leche

2 huevos

1 limón

1 rama de canela

½ vaso de aceite de oliva

1 cucharada de azúcar

¼ de cucharadita de canela en polvo

Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

# Conjueros





## Conjuro de la Queimada

*Mochuelos, Lechuzas, sapos y brujas,  
demonios maléficos y diablos, espíritus de las nevadas vegas.  
Cuervos, salamandras y meigas, hechizos de las curanderas.  
Podridas cañas agujereadas, hogar de gusanos y de alimañas.  
Fuego de las almas en pena, mal de ojo, negros hechizos,  
olor de los muertos, truenos y rayos.  
Ladrado del perro, anuncio de la muerte; hocico del sátiro y pie del conejo.  
Pecadora lengua de la mala mujer casada con un hombre viejo.  
Infierno de Satán y Belcebú, fuego de los cadáveres en llamas,  
cuerpos mutilados de los indecete pedos de los infernales culos,  
mugido de la mar embravecida.  
Ventre inútil de la mujer soltera,  
maullar de los gatos en celo,  
pelo malo y sucio de la cabra mal parida.  
Con este cazo levantaré las llamas de este fuego  
que se asemeja al del infierno,  
y huirán las brujas a caballo de sus escobas,  
yéndose a bañar a la playa de las arenas gordas.  
¡Oíd, oíd! Los rugidos que dan las que no pueden dejar de quemarse en el  
aguardiente  
quedando así purificadas.  
Y cuando este brebaje baje por nuestras gargantas,  
quedaremos libres de los males de nuestra alma y de todo embrujamiento.  
Fuerzas del aire, tierra, mar y fuego, a vosotros hago esta llamada:  
si es verdad que tenéis más poder que la humana gente,  
aquí y ahora, haced que los espíritus de los amigos que están fuera,  
participen con nosotros de esta queimada.*

## Conjuro de Macbeth (para leerlo en la comida)

*BRUJA 1.<sup>a</sup>*

*Giremos en torno de la ancha caldera,  
y cuaje los filtros de la roja Lumbrera.  
Oculto alacrán que en las peñas sombrías  
sudaste veneno por treinta y un días,  
sé tú quien se cueza de todos primero  
al fuego del bodrio que dora el caldero.*

*TODAS*

*¡No cese, no cese el trabajo, aunque pese!  
¡Que hierva el caldero y la mezcla se espese!*

*BRUJA 2.<sup>a</sup>*

*Echemos el lomo de astuta culebra;  
su unión con el caldo el infierno celebra;  
garguero de buitre y de vil renacuajo;  
alas de murciélago, pies de escarabajo,  
ojos de lagarto, lengua de mastín,  
plumas de lechuza y piel de puercoespín.  
Así nuestro hechizo, y al hado le pese,  
desgracias y horrores igual contrapese.*

*TODAS*

*¡No cese, no cese el trabajo, aunque pese!  
¡Que hierva el caldero y la mezcla se espese!*

*BRUJA 3.<sup>a</sup>*

*Colmillos de lobo, fauces de dragón,  
humores de momia, hiel de tiburón,  
sacrílegas manos de infame judío,  
infectas entrañas de macho cabrío,  
raíz de cicuta de noche cogida  
que en la extraña mezcla será bien venida-;  
abeto tronchado con luna eclipsada;  
de tártaro, labios; de turco, quijada;*

## Conjuro de Macbeth (para leerlo en la comida)

*Los dedos de un niño ahogado al nacer  
y echado en un pozo por mala mujer.  
Con todo esto el caldo comience a cocer.  
Y para pujanza del filtro hechicero,  
añádanse tripas de tigre al caldero.*

*TODAS*

*¡No cese, no cese el trabajo, aunque pese!  
¡Que hierva el caldero y la mezcla se espese!*

*BRUJA 2.<sup>a</sup>*

*Con sangre de mono enfriará el caldo impuro;  
Lanzadla en el bodrio y acabó el conjuro.*



*Frases célebres...*

*y otras  
experiencias...*



A José Luis Calvo Azpeitia y Francisco Pérez Torres  
En su 40º cumpleaños - 1999

*¿Rostro barbado,  
qué ocultáis?*

*¿Qué escondéis  
tras esos vellos?*

*¿Un rostro acaso  
no bello?,  
¿o el temor de afear  
a un rapabarbas?*

*Broza, hojarasca, jaramalla.  
Rojo bermellón o pardo albero.*

*Agradeceros vuestra amistad  
yo quiero.*

*Incapaz de devolver  
por no abarcarla.*

Manuel Rámila  
(Cuaderno de Poniente. Col. Adelfos. Ed. Andrómina. Córdoba 2016)

*Sobre la última duela de la bota  
apoyada la mano y el cristal  
Lacrimeante iniciamos el rito.  
La humedad contenida de la copa,  
el frágil vaivén del perfume líquido,  
el labio saturado de sabor  
en espeso hilo, el codo sin medida  
alzado en el éter de la bodega  
y la mejilla, escrutada y henchida.  
Trago, como la vida, dulce o amargo,  
engarzado en una nube sedienta  
y dorada o en caoba aquilatado.  
Boca y garganta sembrada y sentida  
de un albor insaciable de Moriles,  
por un rincón sagrado de Montilla.*

## Hay quien bebe vino

*Hay quien bebe vino  
y esa amargura amarilla  
huele a nostalgia  
de una casa de Montilla,  
como la bota huele a caño,  
y a blancas madres  
y a tiempo soñado  
y a mujer dibujada en la memoria.  
Y ese vino también huele  
a zapatos pegajosos,  
a burbuja rota,  
como el tiempo, de mosto  
y tinaja hirviente.  
Ese vino huele a música  
a fulgor y consuelo,  
no emborracha, embriaga,  
pues es el vino de los dioses,  
y el alimento último  
del corazón humano.*

Antonio Varo Baena

## A los compañeros que ya no están con nosotros

*Fuisteis también nuestra niñez  
entrasteis de soslayo en nuestras vidas  
pero un día inefable amaneció  
y le puso un velo negro a la alegría.*

*Los recuerdos que dejasteis son eternos  
como lo es nuestro cariño hacia vosotros  
ya jamás se romperá nuestra alianza  
por más que pasen lustros, siglos, tiempos.*

Jose Altube

# Carta de vuestros nietos en vuestras Bodas De Oro

HACE 50 AÑOS, EN UNA GALAXIA MUY LEJANA.....

(...IMAGINAROS AHORA LA MÚSICA DE ESA ÉPOCA.. CHARLESTON, JUANITA REINA, IMPERIO ARGENTINA...)

Queridos Meme y Bilo:

En estos primeros 50 años de vuestro matrimonio, nos sentimos muy contentos de poder estar con vosotros y compartir estos momentos. Sí queremos que sepáis que aún seguimos muy molestos porque no tuvisteis el detalle de invitarnos a vuestra boda. Os lo decimos para que en las próximas, las de plutonio, más o menos, no se os olvide llamarnos.

Cuentan las lenguas antiguas que una feria de mediados del siglo pasado nació una ilusión. Fue en Sevilla, en la feria de Sevilla. Él se llamaba Bernardo- no era Bilo todavía-, y ella Mercedes, -Merche para los que la conocen-.

¡Bilo, qué poco agradecido has sido con la Feria, con todo lo que te dio!

Sabemos también que Bilo, pidió el matrimonio de rodillas, porque aún hay resto de piedrecitas en esa zona de los pantalones. ¡Tuviste que hincarte bien para conseguir el propósito!.

También dicen que le dijiste una poesía, que acababa más o menos así:

*“Con el arte que te sobra  
con la gente que te quiere  
en el tiempo y la memoria  
aquí me tienes para siempre  
OLE OLE OLE OLE MERCHE OLÉ  
OLE OLE OLE MERCHE  
OLE OLE OLE MERCHE OLÉ”*

## Carta de vuestros nietos en vuestras Bodas De Oro

De esa poesía luego plagiaron una canción que cantamos algunos de tus nietos en momentos de fanatismo.

Desde entonces cuatro hijos cuatro. Cuántas fatiguitas, qué complicados son, cómo riñen algunos. Y a pesar de todo eso, vaya los nietos que tenéis, a cuál más listo, más guapo y más tó.

Habéis sido desde entonces ejemplo de sevillanía, Y es por eso que hoy venimos a veros, vuestros nietos seremos hasta la muerte, y la Giralda presume orgullosa de vernos a todos en este lugar.

No queremos olvidarnos de los que no han podido venir ni de los que ya no están con nosotros. Nuestros permanentes recuerdos y cariño nos los hacen siempre presentes.

*Mucho más que sentimientos,  
mucho más que escudos o banderas,  
mucho más que todo eso  
más allá de las fronteras  
siempre habrá alguien que diga  
¡VIVAN MEME Y BILO Y SU FAMILIA ENTERA!*

Sevilla 24 de Mayo de 2007

Post Data... Si os ha gustado esta carta podéis echar unas lagrimitas. A nosotros nos ha encantado escribíroslo.

**Javier Ávila**

## La fuerza de la voluntad

Corría el año 93, mes de febrero, viernes, cuando recibo la llamada de mi padre. Me encontraba trabajando y el motivo de su llamada no era otro que proponerme vernos más tarde, al terminar, para invitarme a unas cervezas. Era mi cumpleaños. Me apetecía bastante verlo y charlar con él un rato. Quedamos en la cafetería más cercana. Cuando llegué él ya estaba dentro, fumándose uno de aquellos Ducados que tanto le gustaban. Yo había dejado ya de fumar, cosa que llevaba haciendo ininterrumpidamente desde los 15. Creí haber derrotado al tabaco cuando abandoné su consumo un lunes 25 de junio del año 90, casualmente el mismo día, pero de 1876, en que Caballo Loco al frente de no pocos y enloquecidos guerreros sioux derrotó al general Custer en la conocida batalla de Little Big Horn.

La diferencia es que mi victoria fue efímera, ya que, ocho años después, recaí.

Estuvimos charlando hasta que la cafetería cerró, dos horas después, y quedamos en vernos de nuevo en unos días.

Y así fue. El viernes siguiente recibí de nuevo su llamada, y volvimos a quedar en el mismo sitio y a la misma hora, que dijera la canción.

Cuando llevábamos ya un par de cervezas, interrumpe la conversación para decirme:

“Ah! Se me olvidaba.....¿Sabes que no he vuelto a fumar desde el otro día?.....No tuve un espejo cerca para verme la cara, pero pensé en la de un erizo en un arcén sintiendo pasar una rueda a pocos centímetros de su nariz.....”

Él, al igual que yo, llevaba desde los 15 años enganchado al tabaco de forma también ininterrumpida (jamás había tenido el más mínimo propósito de dejarlo y jamás había hecho ningún intento), solo que ese año de 1993 cumpliría ya los 62.

Siempre guardaré el recuerdo de mi padre con un pitillo entre los dedos, como guardo aquellas fotos escolares de alumno en los maristas, en bachiller y trajeado, cigarro en mano.

Ignoro, aunque imagino que así fue, si también lo hacía mientras impartía sus clases de COU de “Introducción a las Ciencias Jurídicas”, asignatura que impartió durante sus dos últimos años de estancia en el colegio, justo antes de comenzar nuestro COU. Aquellos que recibieron aquellas clases posiblemente lo recuerden bien.

“¿Cómo?”, le dije.

“Eso..., que desde el otro día que nos vimos no he vuelto a fumar”, me contestó.

“¡Pero bueno!”, le contesté yo sorprendido. ¿y eso ?, le dije.

“Pues eso.....que después de las cosas que me estuviste diciendo.....”

## La fuerza de la voluntad

“¿Pero ¿qué fue lo que te dije, papá ?, la verdad es que recuerdo algunas cosas, pero no todo...

“Pues que si esto, que si lo otro, lo de más allá.....” me estuvo diciendo...

“Pues me vas a tener que recordar bien la receta, que a lo mejor gano mucho dinero con ella, porque vamos.....decirte cuatro cosas y que dejes el tabaco al día siguiente....

así...sin anestesia.....

Seguimos tomando cerveza, pero tampoco recuerdo cuántas...

Salimos del lugar cuando ya cerraban, y con un beso especialmente afectuoso e incluso emocionado, me despedí de él aquella noche.

Ya algún tiempo después, le pregunté que cómo lo llevaba y me contestó que muy bien, que su convencimiento había sido tal, que ni siquiera había tenido el previsible “mono”.

Nunca entendí bien cómo pudo conseguir aquello con tanta facilidad, sin ayuda de nada ni de nadie, tan sólo por su propia convicción y voluntad.

La verdad es que pasó el tiempo, todo el tiempo, y no volvimos a hablar del tema del tabaco, ni siquiera cuando, ya en el año 98, volví a recaer, incapaz de haber aplicado en mí aquella tan eficaz receta.

Más de veinte años después de aquel febrero del 93, y sin haber vuelto a fumar, falleció. Al recoger sus pertenencias encontré algo que me sobrecogió: al fondo del cajón superior de su mesita de noche se encontraba aquel último paquete de Ducados, con tres cigarros en su interior, junto con un trozo de papel en el que dejó escrito. Dejé de fumar el 20 de febrero de 1993. Estos son los tres cigarros que me quedaron por fumar.

Conservo celosamente aquel paquete de tabaco.

Y no han sido pocas las ocasiones en las que lo busco y leo aquello de nuevo, como estímulo y refuerzo de mi propia voluntad.

Como hijo y alumno suyo, nunca le agradeceré lo suficiente aquella lección.

Un beso papá, allí donde estés.

**José Altube**

## Recetas de autor del Siglo de Oro. (D. Francisco de Quevedo y Villegas)

"No se debe mostrar la verdad desnuda, sino en camisa"

"Lo mucho se vuelve poco con solo desear otro poco más"

"Siempre se ha de conservar el temor, pero jamás se debe mostrar"

"El ocio es la pérdida del salario"

"Nadie ofrece tanto como el que no va a cumplir"

"Los que de corazón se quieren, sólo con el corazón se hablan"

"Sólo el que manda con amor es servido con fidelidad"

"Donde hay poca justicia es un peligro tener razón"

*Dedicadas a todos vosotros, amigos y amigas de los 60, con especial recuerdo y reconocimiento a D. Augusto*

**Gregorio Carazo**

## **“ReFlanes”, proverbios y dichos del comer**

*“A buen hambre no hay pan duro”*

*“Beber y comer, son cosas que hay que hacer”*

*“Come a gusto y placentero y que ayune tu heredero”*

*“Carnero castellano, vaca gallega, arroz valenciano”*

*“Come niño y crecerás, bebe viejo y vivirás”*

*“Come poco y cena temprano si quieres llegar a anciano”*

*“Come y bebe que la vida es breve”*

*“Comer ajo y beber vino no es desatino”*

*“Comer se ha de hacer en silencio, como los frailes en sus conventos”*

*“Comer sin apetito hace daño y es delito”*

*“Comer sin vino es miseria o desatino”*

*“Comida de aldeanos, sin manteles, pero mucho y sano”*

*“Con la barriga vacía, ninguno muestra alegría”*

*“No hay amor más sincero que el que sentimos hacia la comida” (G.B. Shaw)*

*“El placer de los banquetes debe medirse no por la abundancia de los manjares, sino por la reunión de los amigos y por su conversación” (M.T.Cicerón)*

*“Estómago hambriento no tiene oídos” (Jean de La Fontaine)*

*“Los animales se alimentan, el hombre come; sólo el hombre de talento sabe comer” (A. Brillant-Savarin)*

*“Una comida lubrica los negocios” (J. Boswell)*

*“Dios ha hecho los alimentos y el diablo, la sal y las salsas” (J. Joyce)*

*“La vida es tan amarga que abre a diario las ganas de comer” (E. Jardiel Poncela)*

*“Dios encomienda a la indigestión la tarea de hacer moral en los estómagos (V. Hugo)*

*“Un estómago vacío es un mal consejero” (A. Einstein)*

*“Una receta no tiene alma, es el cocinero quien debe darle alma a la receta (Thomas Keller)*

*“Una comida bien equilibrada es como un poema al desarrollo de la vida” (Anthony Burgess)*

*“Las personas a las que les encanta comer siempre son las mejores” (Julia Child)*

*“Una de las mejores cosas de la vida es que debemos interrumpir regularmente cualquier labor y concentrarnos en la comida” (L. Pavarotti)*

## Mis veinte frases favoritas

*“El hombre que más ha vivido no es aquel que más años ha cumplido, sino aquel que más ha experimentado la vida” (J.J. Rousseau)*

*“La vida es una obra de teatro que no permite ensayos; por eso canta, baila, ríe, llora y vive intensamente cada momento de tu vida...antes de que el telón baje y la obra termine sin aplausos” (Charles Chaplin)*

*“Aquel que tiene un porqué para vivir puede enfrentarse a todos los cómo” (Nietzsche)*

*“Vive como si fueras a morir mañana, aprende como si fueras a vivir siempre” (M. Gandhi)*

*“Beber es todo medida, alegrar el corazón y, sin perder la razón, darle razón a la vida” (J.M. Pemán)*

*“Seis honrados servidores me enseñaron cuanto sé. Sus nombres son Cómo, Cuándo, Dónde, Qué, Quién y Por qué” (R. Kipling)*

*“Es urgente esperar” (André Maurois)*

*“La mejor salsa del mundo es el hambre” (M. T. Cicerón)*

*“El conocimiento se puede transmitir; la sabiduría, no” (Hermann Hesse)*

*“La ciencia es la estética de la inteligencia” (G. Bachelard)*

*“La duda es uno de los nombres de la inteligencia” (J.L. Borges)*

*“En mi casa mando yo, pero mi mujer toma las decisiones” (W. Allen)*

*“No hay preguntas indiscretas. Tan solo lo son algunas respuestas” (O. Wilde)*

*“El sabio puede cambiar de opinión. El necio nunca” (I. Kant)*

*“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo” (A. Einstein)*

*“La sabiduría suprema es tener sueños lo bastante grandes para no perderlos de vista mientras se persiguen” (W. Faulkner)*

*“El nacimiento de la ciencia fue la muerte de la superstición” (T. Huxley)*

*“Vivir es funcionar. No muere quien, volviendo al barro del que procede, continúa haciendo el bien más allá del tiempo” (Federico Rubio)*

*“Todos los días sale el sol, y si algún día no sale, ya me encargo yo de sacarlo” (Un invidente en una entrevista de radio)*

*“Corpore sano in mens sana” (J A Altube)*







