

Recetario de la Cocina Isleña  
Restaurante Casa Rufino Isla Cristina (Huelva)

RECETARIO  
DE LA  
COCINA  
ISLEÑA

JOSÉ ANTONIO ZAIÑO GOYE

José Antonio Zaiño Goye  
Restaurante Casa Rufino Isla Cristina (Huelva)

RECETARIO DE LA COCINA ISLEÑA  
AUTOR: JOSE ZAIÑO GOYE  
DEP LEGAL: 338-H-1992  
EDICIÓN DIGITAL  
ISLA CRISTINA 2004.

## SOPAS

### CALDO DE AVE

**Ingredientes:**

Un pollo, espinazo, hueso de jamón, dos patatas, una cebolla, tocino, un hueso de ternera, costilla salada, tres zanahorias, un apio, un puerro y sal.

**Preparación:**

Poner todos los ingredientes en una marmita. Cubrir con agua y dejar cocer unas dos horas, espumándolo continuamente.

### CONSOMÉ GELATINOSO

Se hace de la misma manera que el caldo de ave pero añadiéndole sustancias mas ricas en gelatina como manita de cerdo, hueso de pata de ternera etc.

### CONSOMÉ AL JEREZ

**Preparación:**

Hacer un caldo de ave. Servir individualmente acompañado de jerez.

### POLEA DE MAÍZ

**Ingredientes:**

Un cuarto de kilo de maíz en polvo, un pimiento, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de azafrán, un cuarto de kilo de mechillones, medio kilo de gambas, un tomate maduro, una cebolla, dos dientes de ajo, un cuarto de kilo de coquinas, y un choco.

**Preparación:**

Cocer el marisco. Reservar el caldo de cocción y pelar el marisco. En una sartén hacer un refrito con el tomate, pimiento, cebolla y los ajos. Agregar el choco cortado en tiras y rehogar. Añadir agua y cocer durante unos minutos. Añadir el maíz, el azafrán, y el pimentón. Regar con el caldo de cocción del marisco y dejar cocer hasta que el choco este completamente tierno. Sazonar. Agregar el marisco pelado y apartar.

Receta aportada por la alumna Paqui Tortosa Salgado

## SOPA DE AJOS

**Ingredientes**

Medio vaso de aceite, un huevo, dos rebanadas de pan frito, una cucharada de pimentón, tres dientes de ajo, queso para fundir, caldo de ave y sal.

**Preparación:**

Picar los ajos finamente. Ponerlos en un recipiente de barro con muy poquito aceite. Dorar. Añadir el pimentón y remover teniendo mucho cuidado para que el pimentón no se queme. Añadir el caldo, el huevo y pan frito. Sazonar. Cubrir con una loncha de queso para fundir y meter en la gratinadora.

## SOPA DE ARROZ

**Preparación:**

Hacer un caldo de ave y añadirle 250 gr de arroz. Apartar una vez cocido.

## SOPA DE CEBOLLA

**Ingredientes**

Medio vaso de leche, caldo, una cebolla, un huevo, queso para fundir y sal.

**Preparación:**

Poner la cebolla en un recipiente y cocer a fuego suave. Añadir el caldo, el huevo y cubrir con el queso. Gratinar en el horno.

## SOPA DE COQUINAS

**Ingredientes**

Medio kilo de coquinas, medio kilo de tomates maduros, una cebolla, seis rebanadas de pan, una cucharadita de azafrán, un pimiento, dos hojas de hierbabuena y un vasito de aceite.

**Preparación:**

Poner en una sartén el aceite con los tomates, el pimiento, la cebolla, cortados a trocitos; hacer un refrito. Mojar el pan en agua y reservar. Una vez el refrito hecho, añadir las coquinas, el pan, las hojas de hierbabuena y el azafrán. Cubrir con agua, sazonar y dejar cocer durante quince minutos.

## SOPA DE MARISCOS

**Ingredientes**

Una cebolla, 200 gr de gambas, 200 gr de mejillones, 350 gr de chirlas, 200 gr de langostinos, dos dientes de ajo, 200 gr de rape, 200 gr de carabineros, 300 gr de patatas, aceite y sal.

**Preparación:**

Poner en una cazuela abundante agua para cocer el marisco. Cuando el agua rompa a hervir, cocer el marisco. Colar el caldo y pelar el marisco. Poner en una sartén el aceite. Agregar la cebolla y los ajos picados. Dorar. Añadir las patatas cortadas a trocitos muy pequeños y el caldo de cocer el marisco. Cocer hasta que las patatas estén tiernas. Pasar por la batidora. Sazonar y meter el marisco pelado. Dar un hervor y servir.

## SOPA DE RAPE Y MECHILLONES

### Ingredientes:

Un rape pequeño, un tomate, una cebolla, una cucharadita de cominos, dos rebanadas de pan, una cucharadita de azafrán, medio kilo de mechillones, un pimiento, 100 gr de almendras, dos dientes de ajo, un vasito de aceite y sal.

### Preparación:

Cocer la cabeza de rape en un caldo corto. En el mismo agua cocer los mechillones. Colar y reservar. El rape cortarlo en trozos pequeños y los mechillones pelarlos y reservarlos. Refreír el tomate, pimiento y cebolla. Pasar por la batidora y reservar. Freír las almendras. Freír el pan. En un mortero machacar los ajos, las almendras, el pan y los cominos. Agregar el caldo de cocción al refrito junto con el contenido del mortero y el azafrán. Agregar el rape cortado a trocitos y dejar cocer diez minutos. Sazonar e inmediatamente antes de servir incorporar los mechillones pelados.

Receta aportada por Herminia Garcés Alfonso

## SALMOREJO

### Ingredientes

Cuatro tomates maduros, miga de pan, medio vaso de vinagre, cincuenta gramos de jamón, un diente de ajo, un vaso de aceite, un huevo duro y sal.

### Preparación:

Pelar los tomates. Poner todos los ingredientes en un recipiente, a excepción del aceite. Pasar por la batidora e incorporar el aceite poco a poco. Una vez hecho, debe quedar una masa espesa, se pasa a un cuenco y se espolvorea con jamón serrano picado y huevo duro picado.

Receta aportada por Maria Morinigo Pena

## GAZPACHO (sopa fría)

### Ingredientes

Seis dientes de ajo, pan (en remojo), un tomate maduro, dos pepinos, medio vaso de vinagre, un vaso de aceite y sal.

Poner todos los ingredientes en un recipiente y con la ayuda de una batidora batir hasta obtener una masa homogénea.

Nota: El gazpacho se suele acompañar de trocitos de huevo duro, pan frito, uvas, pepino etc.

## PIRIÑACA

### Ingredientes

Cuatro tomates maduros, una cebolla, un vasito de aceite, dos pimientos grandes, una cucharada de vinagre, sal

### Preparación:

Asar al horno los tomates y los pimientos. Retirar y tapar con un paño inmediatamente para que suden y se puedan pelar fácilmente. Pelar y cortar a tiras. Pelar y cortar la cebolla en tiras muy finas y mezclarlas con el tomate y el pimiento. Aderezar con el vinagre, el aceite y la sal y meter en la nevera. Servir frío.

## HUEVOS

### CREPÉS

#### Ingredientes

Cien gramos de harina, un cuarto de litro de leche, un huevo, una yema, una cucharada de mantequilla y sal.

#### Preparación:

Poner los ingredientes en un bol y amasar. Poner una sartén al fuego. Cuando este caliente poner un poco de mantequilla; añadir una cucharada de masa e ir haciendo pequeñas tortitas. Depositar en un papel absorbente para que absorba el exceso de grasa.

### CREPÉS DE JAMÓN

#### Ingredientes

Cincuenta gramos de harina, un cuarto de litro de leche, cincuenta gramos de mantequilla, ciento cincuenta gramos de jamón.

Con la harina y la leche hacer una bechamel. Añadir el jamón y rellenar los crepes. Servir caliente.

### CREPÉS DE POLLO

#### Preparación

Seguir el mismo procedimiento que para el crepé de jamón, pero añadiéndole pollo cocido a la bechamel, unos champiñones y un poco de curry.

### CREPÉS DE MARISCO

#### Preparación

Igual procedimiento pero añadiéndole marisco cocido y pelado a la bechamel.



## HUEVOS A LA FLAMENCA

### Ingredientes

Ciento cincuenta gramos de jamón, medio kilo de tomates, dos dientes de ajo, ciento cincuenta gramos de guisantes, tres champiñones, ciento cincuenta gramos de chorizo, una cebolla, ciento cincuenta gramos de judías, un vasito de aceite, sal y pimienta.

### Preparación:

Se pone el aceite en una sartén y se le agrega la cebolla y el ajo picado. Una vez refrito se le agrega el tomate, las judías, los guisantes, los champiñones, el jamón, el chorizo y se deja cocer. Se sazona con sal y pimienta. Se ponen en cazuelas individuales y se les casca un huevo en cada una. Se meten en el horno hasta que los huevos cuajen y se espolvorean con perejil.

## HUEVOS AL PLATO CON JAMÓN

### Ingredientes

Mantequilla, dos huevos por persona, dos lonchas de jamón por persona, sal y pimienta.

### Preparación:

Untar la mantequilla en una cazuela de barro. Poner en el fondo las lonchas de jamón y disponer encima los huevos. Salpimentar y meter en el horno hasta que los huevos cuajen.

## SOUFFLÉ DE JAMÓN

### Ingredientes:

Un cuarto de litro de leche, 25 gr de harina, 250 gr de jamón, 245 gr de mantequilla, cuatro huevos, nuez moscada, sal y pimienta.

### Preparación:

Con la mantequilla, la harina, la nuez moscada y la leche, hacer una bechamel. Sazonar. Añadir el jamón cortado a trocitos no muy gordos. Separar las yemas de las claras a punto de nieve e incorporando poco a

poco a la masa. Untar un molde, redondo, de horno. Poner dentro la preparación y hornear durante treinta minutos.  
Para hacer distintos tipos de soufflés como de atún, champiñones, pollo, mariscos, etc se sigue siempre el mismo procedimiento.

## SOUFFLÉ DE PATATAS

### Ingredientes

Un kilo de patatas, cien gramos de mantequilla, nuez moscada, 125 c.c. de nata, tres huevos y pimienta.

### Preparación

Cocer las patatas en abundante agua con sal. Hacerlas puré. Añadir la mantequilla y la nata. Salpimentar. Añadir la nuez moscada y agregar las yemas de huevo batidas. Montar las claras a punto de nieve e incorporar el puré. Untar una fuente de horno con mantequilla. Incorporar la mezcla y cocer en el horno cuarenta y cinco minutos.

## HUEVOS RELLENOS

### Ingredientes:

Ocho huevos, dos dientes de ajo, una cucharada de harina, un vaso de aceite, caldo de ave, atún en conserva, perejil, dos hojas de laurel y sal.

### Preparación:

Cocer los huevos hasta que estén duros. Abrir por la mitad y vaciar, sacando la yema. En un cuenco mezclar las yemas con el atún, los ajos picados y el perejil. Rellenar los huevos con la pasta obtenida. Pasarlo por huevo y freír.

Para la salsa: Picar la cebolla. En una sartén poner el aceite junto con la cebolla y erogar unos minutos. Añadir la cucharada de harina y regar con el caldo. Sazonar. Meter los huevos en esta salsa añadir el azafrán y el laurel y cocer durante diez minutos.

Recta aportada por Ana María Biedma González

## MARISCO

### CALDERETA DE LANGOSTA

#### Ingredientes

Cuatro langostas frescas de unos 600grs, una cebolla grande, dos dientes de ajo, dos cucharadas de coñac, dos tacitas de aceite de oliva, tres tomates grandes y maduros, un ramillete de perejil fresco, sal y pimienta.

#### Preparación:

Cocer las langostas en agua y sal durante diez minutos. mientras pelar los tomates y cortar a trozos. Pelar y trocear las langostas. En una cazuela de barro rehogaremos la cebolla a fuego lento. Una vez poheada (que la cebolla quede blanca) le uniremos el tomate y los ajos. Incorporaremos los trozos de langosta y salpimentaremos, añadir un poco de agua y hervir durante cinco minutos. A continuación añadiremos el coñac y le daremos un pequeño hervor. Salpicar con el perejil y servir inmediatamente.

### VIEIRAS

#### Ingredientes

Doce vieiras, un manojo de perejil, una cucharadita de pimentón, ocho dientes de ajo, pimienta blanca, un vaso de aceite, zumo de limón y sal fina.

#### Preparación:

Abrir y limpiar las vieiras. Reservar la parte inferior de las conchas. Volver a colocar las vieiras limpias en sus conchas. Salpimentarlas una por una. En un recipiente mezclar los ajos, muy picados, junto con el perejil y el pimentón. Poner una cucharadita de la mezcla en cada una de las vieiras. Echarles un poco de aceite y cocer durante tres minutos, dándoles vueltas. Servir muy caliente acompañadas de unas gotas de limón.

## COQUINAS AL AJILLO

### Ingredientes

Un kilo de coquinas, una cabeza de ajo, un vaso de aceite y pimentón.

### Preparación:

Pelar y picar los ajos muy finos. Coger las coquinas y ponerlas en una sartén junto con el aceite y los ajos. Refreír hasta que las coquinas se abran, momento en el que se agregara una cucharadita de pimentón. Servir inmediatamente.

## GAMBAS AL AJILLO

### Ingredientes

Un kilo de gambas, una cabeza de ajo, un ramillete de perejil, una cucharadita de pimentón, un vaso de aceite, una guindilla y sal.

### Preparación:

Seguir el mismo procedimiento que con las coquinas pero agregándoles la guindilla y el perejil muy picado.

## LONGUERONES EN SALSA

### Ingredientes

2/5 kilos de longuerones, 2 pimientos, un manojo de perejil, un vasito de aceite, un kilo de tomates maduros, una cebolla, tres dientes de ajo, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

### Preparación:

Poner agua a hervir. Añadir los longuerones y tenerlos justo el tiempo de abrirse. Desprenderlos de las cáscaras y lavarlos abundantemente con sal, hasta que suelten toda la tierra que tienen dentro. En una cacerola poner a erogar la cebolla con el pimiento. Añadir los longuerones y el vino blanco y marear unos minutos. Añadir los tomates, la sal y la pimienta; regar con agua, cocer durante tres horas. Añadir agua cada vez que lo necesite el guiso.

## BOGAVANTE COCIDO

### Ingredientes

Un bogavante de kilo y medio, agua y sal.

### Preparación:

En una cacerola poner agua con sal a hervir. Cuando rompa a hervir añadir el bogavante y cocer durante treinta minutos. Acompañar con salsa mayonesa, americana, etc.

## ALMEJAS EN SALSAS

### Ingredientes

Un kilo de almejas, una cucharadita de pimentón, una cebolla, perejil, un vaso de aceite, una cucharada de harina, un vaso de vino blanco, sal

### Preparación:

Poner en una sartén el aceite. Añadir la cebolla picadita y rehogar. Agregar las almejas y cocer hasta que abran. Añadir el pimentón, la harina y el vino blanco. Salpicar con perejil y cocer unos minutos.

## VERDURAS

### BOLAS DE PATATAS

#### Ingredientes

Un kilo de patatas, seis huevos, pan rallado, harina, cincuenta gramos de mantequilla, nuez moscada y aceite para freír.

#### Preparación:

Cocer las patatas en abundante agua con sal. Pasarlas por el pasapurés e incorporar la mantequilla. Batir las yemas de cuatro huevos e incorporárselas al puré de patatas. Sazonar y condimentar con nuez moscada. Dejar enfriar. Dar forma y rebozar pasando la masa por harina, huevo y pan rallado. Freír en aceite bien caliente.

### MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON JAMÓN

#### Ingredientes

Un kilo de verduras (guisantes, habichuelas, nabos, calabacines, etc), un vaso de aceite, un cuarto de kilo de jamón.

#### Preparación:

Cocer por separado las verduras. En una sartén ponemos el aceite, agregamos las verduras y el jamón cortado en trozos, salteándolo durante unos minutos.

### ROLLO DE PATATAS Y ESPINACAS

#### Ingredientes

Un kilo de patatas, cien gramos de queso rallado, medio kilo de espinacas y sal.

Para la bechamel: 50 gr de harina, 50 gr de mantequilla, un cuarto de litro de leche, nuez moscada.

**Preparación:**

Cocer las espinacas en abundante agua con sal. Escurrir bien y reservar. Preparar la bechamel a la que se añadirá el queso rallado y las espinacas. Las patatas, una vez cocidas en abundante agua con sal, se pasan por un pasapurés y se extienden sobre un paño mojado. La bechamel de espinacas se extiende sobre las patatas y con la ayuda del paño formar el rollo. Espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno cinco minutos.

## PIMIENTOS RELLENOS

**Ingredientes**

Ocho pimientos para rellenar, 300 gr de carne de salchichas, un huevo, un cuarto de kilo de solomillo de cerdo, una cebolla, un vasito de aceite, sal y pimienta

Para el rebozado: Harina, huevo y pan rallado.

Para la salsa: 10 ajos picados u un kilo de tomates maduros

**Preparación:**

Con los dos tipos de carne, la cebolla, muy picadita y la pimienta, hacer una mezcla. Añadir el huevo batido y la sal. Coger los pimientos y cortarles la tapa. Rellenar con la masa preparada y volver a tapar mojando la parte superior del pimiento con una clara de huevo. Pasar el pimiento por harina, huevo y pan rallado. Freír a fuego lento. Reservar. Coger los ajos y cortarlos por la mitad quitándoles si los tuviera el tallo verde interior. Confitarlos en aceite a fuego muy lento. Añadir el tomate y cocer hasta que el tomate esté bien hecho. Meter los pimientos en su interior (desprovistos del rebozado) y cocer durante diez minutos.

## RATATOUILLE (PISTO)

**Ingredientes**

Dos berenjenas, una cebolla, cuatro pimientos, un vaso de aceite, dos calabacines, dos dientes de ajo, medio kilo de tomates, aceitunas negras y verdes.

**Preparación:**

Pelar las berenjenas y cortarlas a trozos. Partir los pimientos y los calabacines a dados. Picar la cebolla y los ajos y rogarlos muy lentamente en una cazuela con aceite. Añadir las berenjenas y las verduras preparadas a la cazuela. Incorporar el tomate, salpimentar y cocer durante cincuenta minutos. Deshuesar las aceitunas y agregarlas al guiso diez minutos antes de servir.

## **ROLLO DE PATATAS**

**Ingredientes**

Un kilo de patatas, una lata de atún en conserva, tres hojas de lechuga, mayonesa, una latita de aceitunas, pimiento morrón para adornar.

**Preparación:**

Cocer las patatas en abundante agua con sal. Pasarlas por el pasapurés y disponerlas uniformemente sobre un paño mojado. Picar la lechuga muy fina y extenderla junto con el atún sobre la patatas. Enrollar con cuidado levantando poco a poco el paño hasta conformar el rollo. Cubrir con mayonesa y decorar con el pimiento morrón y las aceitunas. Servir frío.

## **PATATAS EN REMIAU**

**Ingredientes**

Un kilo de patatas, medio vaso de aceite, cuatro dientes de ajo, dos hojas de laurel, medio vaso de vino blanco, cinco huevos y sal.

**Preparación:**

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Poner en una sartén el aceite. Añadir las patatas y cocer a fuego muy suave. Regar con el vino y poner los ajos y el laurel. Sazonar, añadir los huevos batidos y remover para ligar todo el conjunto. Apartar una vez los huevos hayan cuajado.

Receta aportada por Loli Martín Rodríguez



## ARROCES

### ARROZ A LA BANDA

#### Ingredientes

Kilo y medio de pescados variados, una cebolla mediana, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de arroz, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

#### Preparación

Con el pescado hacer un caldo, evitando que el pescado se deshaga en la cocción. Colar y reservar. En una paellera rogar la cebolla y el ajo picado. Añadir el arroz y agregarle el caldo de pescado. salpimentar. Cocer durante quince minutos. Servir con los pescados aparte acompañados de salsa ali-oli.

### ARROZ CON SARDINAS

#### Ingredientes

Kilo y medio de sardinas, una cebolla mediana, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de arroz, un diente de ajo, un vaso de aceite y sal.

#### Preparación:

Cocer las sardinas en agua evitando que el pescado se deshaga en la cocción. Sacar las sardinas y reservar el caldo. En una paellera rehogar la cebolla, cortada a trocitos, con el ajo picado. Añadir el arroz y regar con el caldo de pescado. Sazonar. Cocer durante quince minutos. Servir con las sardinas aparte, estibadas encima del arroz. Se puede acompañar con salsa ali-oli.

### ARROZ CON RAYA

#### Ingredientes

Cuatro alcachofas, un kilo de habas, un cuarto de kilo de coliflor, medio kilo de guisantes, un tomate grande, un cuarto de kilo de arroz, cuatrocientos gramos de almejas, tres cuartos de kilo de raya (parte de lomo), un vasito de aceite, agua o caldo de pescado.

**Preparación:**

En una paellera pondremos el aceite echando la coliflor que rehogaremos durante cinco minutos. Agregaremos a continuación las alcachofas, las habas y los guisantes junto con el tomate hecho puré. Echamos el arroz y el agua (o el caldo). Cuando esté hirviendo verteremos las almejas y las presas de raya. Dejar cocer y servir el arroz con un poco de caldo.

## ARROZ MARINERO

**Ingredientes**

Un cuarto de kilo de arroz, un cuarto de kilo de almejas, dos pimientos morrones, un tomate, una cebolla, un cuarto de kilo de atún fresco, un choco mediano, un cuarto de kilo de gambas peladas, un vaso de aceite, un pimiento, azafrán y sal.

**Preparación:**

Cocer el choco y reservar el caldo de la cocción. En una paellera hacer un refrito con el pimiento, el tomate y la cebolla. Agregar el atún cortado en trozos y remover durante cinco minutos. Incorporar el choco picado, las almejas y el arroz. Remojar con el caldo de la cocción del choco y dejar cocer durante cinco minutos, rectificando con sal. Decorar el arroz con los pimientos morrones y las gambas peladas.

## RAPE CON ARROZ

**Ingredientes**

Un rape mediano, una cebolla, un pimiento, un cuarto de kilo de arroz, un tomate, caldo de rape y sal.

**Preparación:**

Limpiar el rape. Con la cabeza y las espinas hacer un caldo. El rape cortarlo en trozos. En una paellera hacer un refrito con el tomate, el pimiento y la cebolla. Añadir el rape. Rehogar un paco y añadir el arroz. Regar con el caldo de rape. Sazonar y dejar cocer hasta que el arroz esté tierno.

## PASTAS

### ESPAGUETTI A LA CARBONARA

#### Ingredientes

350 gr de espaguetis, 150 gr de bacón, queso rallado (parmesano), aceite, un vaso de nata, cuatro yemas de huevo, sal y pimienta.

#### Preparación:

Cocer los espaguetis en abundante agua con sal. Dejarlos al dente. En una sartén poner el aceite junto con el bacón cortado a tiras. Montar las yemas y añadirles la nata. Pasar los espaguetis a la sartén y regar con la mezcla de huevo y de nata. Servir inmediatamente acompañado de queso rallado.

### MACARRONES A LA BOLONESA

#### Ingredientes:

350 gr de macarrones, 150 gr de carne de ternera, 150 gr de bacón, hígado de pollo, una cucharada de mantequilla, una cebolla, una cucharada de harina, una zanahoria, una taza de caldo, medio vaso de nata, queso parmesano, nuez moscada, sal y pimienta.

#### Preparación:

Cocer los macarrones en abundante agua con sal. Picar la zanahoria, la cebolla, el bacón. Ponerlo en una sartén con mantequilla y la carne de ternera picada. Rehogar unos minutos. Añadir la cucharada de harina y el caldo. Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada. Cocer unos minutos. Majar el hígado de pollo en un mortero y añadirle la nata. Poner los macarrones en la sartén y añadirle el contenido del mortero y cocer diez minutos. Servir acompañado de queso parmesano.

## ESPAGUETTIS CON ALMEJAS

### Ingredientes

350 gr de almejas, dos dientes de ajo, una guindilla, un vaso de aceite, 250 gr de espaguetis, 25 gr de mantequilla y un manojo de perejil.

### Preparación:

Cocer los espaguetis en abundante agua salada. Durante quince minutos, al dente. Pelar y machacar el ajo. Poner en una sartén un poco de aceite. Dorar los ajos. Añadir la guindilla y las almejas. Cocer hasta que las almejas se abran. En una sartén poner la mantequilla. Derretir y rehogar los espaguetis. Añadir las almejas. Sazonar y espolvorear con perejil.

## QUICHE LORRAINE

### Ingredientes

250 gr de pasta quebrada, 100 gramos de bacón, tres huevos, un vaso de nata, sal y pimienta

### Preparación:

Estirar la masa y ponerla en un molde de horno previamente engrasado. Hornear cinco minutos. Cortar el bacón en tiras y sofreír. Hacer una mezcla con los huevos y la nata. Salpimentar. Poner el bacón en el fondo y añadir el batido. Meter en horno caliente y hornear durante veinte minutos aproximadamente.

## QUICHE CON CEBOLLAS

### Ingredientes

250 gr de pasta quebrada, tres cebollas, una cucharada de mantequilla, tres huevos y un cuarto de litro de nata.

### Preparación:

Estirar la masa y ponerla en un molde previamente engrasado. Hornear cinco minutos. Picar la cebolla en cuadraditos y rehogar en mantequilla. Ponerlas en el fondo una vez se haya enfriado. Hacer un

Recetario de la Cocina Isleña  
Restaurante Casa Rufino Isla Cristina (Huelva)

batido con nata y los huevos y añadirsele a las cebollas. Meter en el horno durante veinte minutos aproximadamente.

## QUICHE CON PUERROS

Proceder igual que forma que con el quiche de cebollas.

## GUISOS

### ALMEJAS CON PATATAS

#### Ingredientes

Un kilo de patatas, 750 gr de almejas, dos cebollas, un manojo de perejil, tres dientes de ajo, tres pimientos morrones, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, azafrán, sal y pimienta.

#### Preparación:

En una cacerola dorar las cebollas. Agregar las patatas cortadas en trocitos, los ajos fileteados y el perejil picado. Remojar con agua. Salpimentar y regar con vino blanco. Cuando las patatas estén casi cocidas añadir las almejas y los pimientos morrones. Dar color y cocer hasta que las almejas abran.

### ANGUILA EN AMARILLO

#### Ingredientes

Tres cuartos de kilo de anguila, un kilo de patatas, tres tomates maduros, dos pimientos, una cebolla, una cabeza de ajos, dos hojas de laurel, un vaso de aceite, un manojo de perejil, un pellizco de cominos sal.

#### Preparación:

Limpiar bien la anguila y lavarla bien con sal para despojarla de la babilla que la recubre. Cortarla en trozos regulares. Hacer un picadillo con tomate, pimiento y cebolla. Ponerlo en una cazuela con aceite. Añadir las hojas de laurel y las cabezas de ajos y rehogar durante unos minutos. Añadir las patatas cortadas a trocitos y regar con agua. Cocer hasta que las patatas estén casi cocidas. En un mortero majar cuatro dientes de ajos, el comino y el perejil. Añadir las anguilas al guiso junto con el contenido del mortero. Sazonar y cocer durante unos minutos.

## ATÚN CON PATATAS

### Ingredientes

Medio kilo de atún, un kilo de patatas, dos cebollas, dos pimientos, una cabeza de ajos, una cucharadita de cominos, un ramillete de perejil, azafrán, un vaso de aceite, un tomate maduro y sal.

### Preparación:

Cortar el atún y las patatas en trozos no muy grandes. En un mortero majamos dos dientes de ajos junto con los cominos. En una cacerola rehogamos las cebollas, el tomate, los pimientos y el resto de los ajos, todo ello finamente picado. Añadir las patatas y agregarle agua. Una vez estén casi cocidas, añadiremos el atún junto con el contenido del mortero. Sazonar y cocer durante diez minutos. Para finalizar espolvorear con el perejil picado.

## CHOCOS CON HABAS

### Ingredientes

Un kilo de chocos, dos kilos de habas, un pimiento, un tomate, una cebolla mediana, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, un vaso de aceite, sal y pimienta.

### Preparación:

Hacer un refrito con el pimiento, el tomate y la cebolla. Cortar el choco a tiras y agregárselo al refrito. Agregar agua y dejarlo cocer durante treinta minutos. Mientras tanto desgranar las habas. Una vez el choco casi cocido le añadiremos las habas. Salpimentamos y cocemos hasta que las habas estén tiernas.

## CHOCO CON PATATAS

### Preparación:

Seguiremos el mismo procedimiento que con las habas. Este guiso admite un vaso de vino blanco.

## ESPINETA DE ATÚN

### Ingredientes

Un kilo de espineta que tenga mucha carne, un kilo de patatas, una cabeza de ajos, 3 ó 4 pimientos, una cebolla grande, 3 ó 4 hojas de laurel, una cucharada de pimentón, dos tomates maduros, un vaso de aceite y sal.

### Preparación:

Pelar y cortar las patatas en trozos no muy grandes. Proceder de igual modo con la espineta. En una cacerola poner todos los ingredientes en crudo. Añadir agua y cocer hasta que las patatas estén tiernas.

## FIDEOS CON CHOCOS

### Ingredientes

Un pimiento verde, 250 gr de tomate maduro, dos hojas de laurel, medio vaso de aceite, una cucharadita de pimienta, 250 gr de fideos gordos, una cebolla mediana, dos dientes de ajo, un kilo de chocos, medio vaso de vino blanco y sal.

### Preparación:

En una sartén ponemos todos los ingredientes (en crudo y cortados en juliana) junto con los chocos cortados a tiras no muy gordas. Cocemos durante diez minutos añadiéndole a continuación un litro de agua dejándolo cocer durante treinta minutos mas. Le agregaremos los fideos, sazonomos y lo dejamos cocer durante quince minutos.

## LENTEJAS ESTOFADAS

### Ingredientes

Medio kilo de lentejas, 200 gr de tocino, una cabeza de ajos, un tomate, 2 ó 3 hojas de laurel, una cucharadita de pimentón, 250 gr de patatas, un chorizo, un pimiento, una cebolla, un vaso de aceite y sal.

### Preparación:

Las lentejas las tenemos que poner en remojo la noche anterior a la elaboración del potaje.



En una cacerola ponemos las lentejas, las patatas cortadas en trocitos pequeños, el tocino, los ajos, el laurel, el tomate, el pimiento, la cebolla, el chorizo, la sal y el aceite. La cubrimos con agua añadiéndole la cucharadita de pimentón y la pondremos a fuego moderado hasta que estén cocidas.

## MARMITAKO DE ATÚN

### Ingredientes

Un kilo de patatas, tres cebollas medianas, 2 ó 3 guindillas, medio kilo de atún, un vaso de aceite y sal.

### Preparación:

En una sartén pondremos la cebolla muy picadita, en juliana, junto con el aceite y la pocharemos, que quede blanca. Coger las patatas y el atún y cortarlos a cuadraditos muy pequeños. Volcar las patatas sobre la cebolla y añadirle agua hasta cubrirlas. Una vez las patatas cocidas añadir el atún, las guindillas y la sal y cocer durante tres minutos.

## PATATAS A LA MARINERA

### Ingredientes

Un kilo de patatas, medio kilo de mejillones, medio kilo de mechillones, un diente de ajo, perejil, una cebolla, un pimiento, un vaso de aceite y sal.

### Preparación:

Pelar y cortar las patatas en trozos regulares. Picar la cebolla finamente y el pimiento en tiras. Poner en una sartén un poco de aceite con el ajo. Añadir los mejillones y cocer hasta que abran. Con el resto del aceite rehogar, en una sartén, la cebolla y el pimiento. Agregar las patatas, el caldo de cocción de los mejillones y cubrir con agua. Añadir los mechillones, y cocer hasta que las patatas estén tiernas. Servir espolvoreado con perejil.

## PINTARROJA CON PATATAS

### Ingredientes

Tres cuartos de kilo de pintarroja, un kilo de patatas, tres dientes de ajo, un ramito de perejil, una cucharadita de cominos, una cebolla, un pimiento, tres tomates maduros, sal y pimienta.

### Preparación:

Coger las patatas, pelarlas y cortarlas a trozos no muy gordos. En una cacerola hacer un refrito con el pimiento, la cebolla y los tomates. Agregar las patatas y cubrirlas con agua. La pintarroja la cortaremos en trozos y reservaremos. En un mortero majar los ajos, el comino, y el perejil. Cuando las patatas estén cocidas añadiremos la pintarroja y el contenido del mortero. Salpimentar y dejar cocer durante unos minutos.

## POTAJE ANDALUZ

### Ingredientes

Un kilo de garbanzos, un kilo de acelgas, un pimiento verde, un tomate maduro, una cabeza de ajo, una cebolla mediana, ¼ de tocino fresco, ¼ de chorizo, ½ kg de carne de jarrete, un vaso de aceite, una cucharadita de pimentón (opcional), ½ kilo de patatas.

### Preparación:

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. En una olla ponemos los garbanzos juntos con las acelgas, el tomate, el pimiento, la cebolla, los ajos, la carne, el tocino, el chorizo y el aceite, todo crudo, y lo dejamos cocer durante dos horas. A continuación echamos las patatas, sazonamos y lo dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas.

## PATATAS CON RAPE

### Ingredientes

Un rape mediano, kilo y medio de patatas, dos cebollas, cuatro tomates maduros, dos pimientos rojos, dos dientes de ajo, una cucharadita de azafrán, una cucharadita de pimentón, un vaso de aceite y sal.

**Preparación:**

Poner en una cacerola el aceite. Añadir las cebollas junto con los ajos fileteados; rehogar. Añadir los tomates pelados e incorporar las patatas cortadas a trocitos. Añadir el azafrán y el pimentón, regar con caldo o agua y dejar cocer hasta que las patatas estén casi cocidas. Añadir el rape y el pimienta rojo y cocer unos minutos.

## RUBIO CON PATATAS

**Ingredientes**

Un kilo de rubio, un kilo de patatas, dos tomates maduros, dos pimientos, una cebolla, tres hojas de laurel, una cabeza de ajos, un vaso de aceite y sal.

**Preparación:**

Limpiar los rubios y cortarlos a trozos. Pelar y cortar las patatas a trozos regulares. Poner en una cacerola el aceite junto al tomate, pimiento, la cebolla y el laurel. Rehogar y añadir las patatas. Añadir agua y cocer hasta que las patatas estén blandas. Añadir el pescado y sazonar. Cocer unos minutos.

## POTAJE DE HABICHUELAS CON COLES

**Ingredientes**

½ kg de habichuelas blancas, ½ col, un chorizo, una morcilla, ¼ de tocino fresco, ½ kilo de magro de cerdo, un vaso de aceite, una cucharada de pimentón y sal.

**Preparación:**

Poner las habichuelas en remojo la noche antes. En una olla poner todos los ingredientes y poner a cocer hasta que las habichuelas estén tiernas. A medida que lo necesite se le agregara agua. Una vez cocidas las habichuelas rectificar de sal.

## PESCADOS

### ACEDÍAS AL AJILLO CON ALMENDRAS

#### Ingredientes

Un kilo de acedías, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, un manojito de perejil, una cabeza de ajos, cien gramos de almendras y sal.

#### Preparación:

Limpiar las acedías. En un mortero majar dos dientes de ajo, las almendras y el perejil. En una sartén poner el resto de los ajos, finamente picados y rehogar hasta que los ajos se doren. Poner las acedías agregándoles el contenido del mortero y regándolas con el vino. Sazonar y si fuera necesario añadir un poco de agua dejándola cocer durante tres minutos.

### ADOBO DE CAZÓN

#### Ingredientes

Dos cabezas de ajo, ocho hojas de laurel, tres cucharadas de pimentón, ¼ de litro de vinagre, un kilo de cazón, dos cucharadas de orégano y sal.

#### Preparación:

Cortar el cazón en rodajas. En un recipiente ponemos el cazón añadiéndole los ajos machacados, las hojas de laurel, el pimentón, el orégano y el vinagre, teniendo cuidado de que el cazón quede completamente cubierto. Si fuera así, añadirle un poco de agua. Tenerlo en maceración durante dos horas. Una vez transcurrido el tiempo sacar los trozos y secar antes de freírlo.

## AIJÁ DE ATÚN

### Ingredientes

750 gr de aijá, cuatro dientes de ajos y aceite de oliva.

### Preparación:

Tener la aijá en agua de ocho a diez horas. Cambiar el agua de vez en cuando. Cortar la aijá en filetes muy finos. Poner los filetes en una tartera. Cubrir con aceite y salpicar con los ajos muy finos.

Nota: El atún salado es una forma de conservación del pescado. Se obtiene haciendo una salmuera en las proporciones justa de agua y sal y metiendo en ella el pescado fresco. Esta en optimas condiciones para su consumo una vez pasados quince días en sal muera.

## ALBÓNDIGAS DE CHOCOS Y MARISCOS

### Ingredientes

Dos chocos, 300 gr de langostinos, nuez moscada, 5 dientes de ajo, dos yemas de huevo, una clara de huevo, perejil picado, sal y pimienta.

### Preparación:

Picar los chocos y los langostinos en una picadora. Añadir el resto de los ingredientes muy picados, las yemas batidas y la clara a punto de nieve. Hacer bolas, no muy grandes, de masa y pasarlas por pan rallado. Freír y reservar.

### Para la salsa:

250 gr de champiñones, caldo de choco, una cucharada de harina, perejil y sal.

Con la cabeza de los chocos hacer un caldo. Poner en una sartén un poco de aceite. Añadir una cucharada de harina y el caldo de cocción del choco. Sazonar. Pasar la salsa por la batidora. Meter las albóndigas en la salsa y espolvorear con perejil.

## ATÚN CON TOMATE

### Ingredientes

750 gr de atún, kilo y medio de tomates, una cebolla, dos pimientos, aceite y sal.

### Preparación:

Hacer un refrito con los pimientos y la cebolla. Incorporar el tomate. Sazonar y cocer hasta obtener la salsa de tomate. Si el tomate fuera muy ácido añadir una cucharada de azúcar. Cortar el atún en trozos. Cocer en agua con sal. Incorporar el atún cocido a la salsa de tomate. También se puede poner el atún crudo y cocer dentro del tomate.

## ATÚN EN ADOBO

### Ingredientes

Un kilo de atún.

### Para el adobo

Una cabeza de ajo, dos hojas de laurel, dos cucharadas de pimentón, una cucharada de orégano, vinagre y sal.

### Preparación:

Cortar el atún en trozos muy grandes. Poner en un cuenco. Añadir todos los ingredientes y cubrir con vinagre. Dejar en maceración durante tres horas. Sacar de la marinada. Secar, harinar y freír en abundante aceite.

## ATÚN ENCEBOLLADO (estilo gaditano)

### Ingredientes

Dos cebollas, ½ kg de atún, una cucharada de pimentón, un pellizco de orégano, vinagre, aceite y sal.

### Preparación

En un cuenco de barro poner las cebollas cortadas a rodajas y refreír. Añadir una cucharadita de pimentón y disponer el atún cortado en

filetes. Añadir el vinagre, el orégano y sal. Cocer durante diez minutos.

## ATÚN MECHADO

### Ingredientes

Un kilo de atún (del tarantelo), 100 gr de jamón, 2 ó 3 cebollas medianas, 2 ó 3 dientes de ajos, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, 2 ó 3 hojas de laurel, sal y pimienta.

### Preparación:

Cortar el jamón a cuadraditos pequeños. Coger el atún y mecharlo con el jamón. Cortar las cebollas en rodajas no muy grandes. En una tartera de las de horno poner un fondo de cebollas, las que sobren se reservan, colocando el atún encima. Picar los ajos finamente y untárselo al atún. Salpimentar y cubrir con sal resto de las cebollas. Poner el laurel y meterlo al horno durante una hora. Sacar y regar con el vino blanco.

## ATÚN SALADO Y ALIÑADO

### Ingredientes

750 grs de atún, dos tomates, un pimiento, una cebolla, aceite, vinagre y sal.

### Preparación:

Desalar el atún metiéndolo en agua. Tenerlo unas ocho o diez horas. Cambiar el agua de vez en cuando. Una vez desalado cortar en trozos. Con el tomate, el pimiento y la cebolla hacer el picadillo. Aderezar con el vinagre y el aceite. Poner el atún en platos y cubrir con el picadillo.

## BACALAO CON TOMATE

### Ingredientes

Un kilo de bacalao desalado y cortado en trozos gruesos, 750 grs de tomates maduros, una cabeza de ajos, una cebolla mediana, aceite de oliva para freír, sal y pimienta.

### Preparación:

Coger los tomates y pelarlos. En una sartén poner un poco de aceite y freír la cebolla a fuego muy lento (pochar). Añadir los tomates picados salpimentar y cocer durante unos minutos. Si el tomate fuera muy ácido poner el azúcar necesario para contrarrestar dicho sabor. Coger la cabeza de ajos y pelarlos poniéndolos en una sartén y cubriéndolos con aceite. Cocer a fuego muy lento. En un mortero machacar los ajos, reducirlos a pasta y ligarlos con aceite hasta obtener un ali-oli muy ligero. Poner una sartén al fuego con abundante aceite. Freír el bacalao. En una cazuela de barro poner la salsa de tomate, depositando sobre ella el bacalao frito. Tapar con el ali-oli y servir muy caliente.

## BESUGO AL HORNO

### Ingredientes

Cuatro besugos, 750 gr de patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, un manojito de perejil, aceite, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

### Preparación:

Escamar y limpiar el besugo. Dar unos cortes transversales. Cocer las patatas. En una fuente para horno poner las patatas y la cebolla cortadas a rodajas. Poner encima los besugos espolvoreándolos con los ajos y el perejil picado. Regar con aceite y vino blanco. Meter en el horno y cocer durante veinticinco minutos.

## BRECA A LA ESPALDA

### Ingredientes

Un kilo de brecas, dos cabezas de ajos, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre, sal y pimienta.



**Preparación:**

Freír en una sartén los ajos cortados a rodajas. Mezclar este aceite con el vinagre y salpimentar. Coger el pescado y abrirlo en dos mitades quitándoles todas las espinas. Asar a la plancha y verter un poco del contenido del mortero en cada una de las mitades del pescado.

## BOQUERONES EN VINAGRE

**Ingredientes**

Un kilo de boquerones grandes, vinagre, aceite de oliva, un manojito de perejil, cinco dientes de ajos y sal.

**Preparación:**

Limpiar los boquerones y abrir por la mitad, despojándolos de sus espina central. Poner los boquerones en un recipiente y bañar con el vinagre, tenerlos en maceración cuatro o cinco horas. Pasado este tiempo sacar los filetes. Sazonar. Disponer los filetes en una fuente. Añadir el aceite de oliva y espolvorear con los ajos y el perejil picados finamente.

## CABALLAS ASADAS

**Ingredientes**

Cuatro caballas grandes, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre, tres dientes de ajos, un manojito de perejil, sal y pimienta.

**Preparación:**

Limpiar las caballas y salarlas. Hacer una vinagreta con los dientes de ajos y el perejil muy picaditos; aderezar con el aceite y el vinagre y salpimentar. Poner las caballas en la plancha y darles vueltas de vez en cuando hasta que estén hechas. Sacar y rociar con la vinagreta. Servir inmediatamente.

## CABEZA DE PARGO AL HORNO

**Ingredientes**

Una cabeza de pargo, dos guindillas, el zumo de un limón, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, tres patatas medianas, dos dientes de ajos, un ramito de perejil.

**Preparación:**

Partimos la cabeza en dos mitades. Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas. Las cocemos durante unos minutos. En una tartera disponemos un fondo de patatas. Colocamos la cabeza y le ponemos los ajos fileteados, el perejil, el zumo de limón y el vino blanco junto con las guindillas. Salpimentamos y horneamos unos veinte minutos.

## CALAMARES RELLENOS

**Ingredientes**

Un kilo de calamares, 350 gr de gambas, dos dientes de ajos, tres cebollas medianas, cuatro tomates maduros, un vaso de aceite y sal.

**Preparación:**

Limpiar los calamares apartando la cabeza y las aletas. Picar una cebolla en juliana y poner en una sartén junto con la cabeza y las alas de los calamares finamente picadas. Poner un poco de aceite y refreír durante diez minutos. Agregar las gambas peladas y cocer durante dos minutos mas. Apartar y reservar. Picar el resto de la cebolla y ponerlas en una sartén dorándolas. Incorporar el tomate y los ajos fileteados. Rellenar los calamares incorporándolos al sofrito. Añadir un poco de agua o fumet, sazona y dejar cocer durante veinte minutos.

## CAZÓN CON TOMATE

**Ingredientes**

Un kilo de cazón, una cebolla mediana, un kilo de tomates, dos pimientos pequeños, un vaso de aceite y sal.

**Preparación:**

En una cacerola poner los pimientos junto con la cebolla cortados en cuadraditos pequeños, y el aceite a fuego muy suave. Cuando la cebolla adquiera un color blanco añadir los tomates, después de haberlos pelado. Continuar a fuego suave hasta que el tomate este

hecho. Introducir el cazón cortado a rodajas en el tomate. Añadir un poquitín de agua si fuera necesario. Sazonar y cocer unos minutos.

Nota: El cazón se puede cocer o freír aparte y luego introducirlo en el tomate. Para pelar los tomates poner un cazo de agua a hervir. Introducir los tomates unos minutos. sacar y pelar.

## CHOCOS ASADOS

### Ingredientes

Cuatro chocos de 25° gr. Cada uno, dos dientes de ajo, aceite, un manojo de perejil, vinagre y sal.

### Preparación:

Limpiar muy bien los chocos dejándolos enteros. Poner a la plancha o parrilla y asarlos. Con el perejil, los ajos (muy picaditos), el vinagre y el aceite hacer una vinagreta. Cubrir con la vinagreta el choco y servir.

## CHOCOS CON MOSTAZA

### Ingredientes

Dos chocos, cucharadas de mostaza, 250 c.c. de mayonesa.

### Preparación:

Cocer los chocos en agua con sal. Cortarlos en tiras. Mezclar la mayonesa con la mostaza. Disponer las tiras de chocos en una fuente y cubrirlas con la salsa de mostaza.

## CHOQUITOS EN TINTA

### Ingredientes

Un kilo de chocos pequeños, seis dientes de ajo, dos hojas de laurel, un vasito de aceite, un vaso de vino blanco y sal.

### Preparación:

Poner a calentar el aceite en una sartén. Echar los dientes de ajo machacados –tener cuidado de que los ajos no se quemen- y el laurel. A continuación echar los chocos, habiéndolos lavado antes muy bien con agua abundante intentando quitarles toda la arena que contengan

en su interior, y regarlo con el vino blanco. Sazonar y dejarlo cocer durante veinte minutos.

## DORADA AL HORNO

### Ingredientes

Cuatro doradas de 250 gr, una cebolla, dos dientes de ajo, un kilo de patatas, dos tomates maduros, una copa de coñac, una copa de vino blanco, 2 ó 3 hojas de laurel, una ramita de perejil, un vaso de aceite, sal y pimienta.

### Preparación:

Limpiar y salpimentar el pescado. Poner las patatas cortadas a rodajas en una fuente para el horno. Colocar encima los filetes de dorada. Picar la cebolla y los ajos, y los tomates cortarlos a rodajas. Ponerlo todo encima del pescado y añadir el laurel, el perejil picado, el coñac, el vino blanco y el aceite. Meter al horno durante veinte minutos.

## JURELES EN ESCABECHE

### Ingredientes

Un kilo de júreles, aceite para freír, 4 ó 5 dientes de ajo, tres hojas de laurel, una cucharadita de pimentón, un vaso de buen vinagre.

### Preparación:

Limpiar y sazonar los júreles. Freírlos sin harinar en abundante aceite de oliva. Secar y reservar. En una sartén poner un poco de aceite de haber frito el pescado echándole los ajos machacados y las hojas de laurel. Una vez refrito añadiremos el pimentón, removiendo rápido para que no se nos queme, y el vinagre. Metemos el pescado dentro procurando que quede totalmente cubierto por el liquido.

## LUBINA CON MARISCOS

### Ingredientes

Una lubina de un kilo, 200 gr de almejas, 250 gr de mejillones, 200 gr de gambas, un vaso de nata, un vaso de vino blanco, una cebolla, un manojo de perejil, dos pimientos morrones, sal y pimienta.

**Preparación:**

Coger la lubina y limpiarla de forma que queden dos lomos completamente limpios de espinas. En una sartén freír la cebolla (muy picadita) a fuego muy lento. Añadir el marisco y cocer durante unos minutos. Regar con vino el vino blanco y la nata. Salpimentar. Meter la lubina en la salsa y cocer durante cinco minutos. Adornar con los pimientos morrones y el perejil picado.

## MERLUZA A LA SIDRA

**Ingredientes**

Cuatro rodajas de merluza, dos cebollas, un manojito de perejil, 250 gr de almejas, un vaso de leche, un vaso de sidra, sal y pimienta.

**Preparación:**

Pasar las rodajas de merluza por harina y freír, dejar un poco cruda. En una cazuela de barro poner las cebollas muy picadas. Rehogar durante unos minutos. Colocar las rodajas de merluza encima de las cebollas, añadir las almejas y regar con sidra. Salpimentar y cocer durante diez minutos. espolvorear con perejil finamente picado.

## MERLUZA SOBREHUSA (para pescados fritos del día anterior)

**Ingredientes**

Cuatro rodajas de merluza, una cebolla, un vaso de vino blanco, una cucharada de harina, ajo, perejil y sal.

**Preparación:**

Enharinar las rodajas de merluza y freírlas un poco en abundante aceite. Reservar. En una sartén poner un poco de aceite de la fritura y añadir la cebolla picadita. Una vez dorada añadir la harina y el vino. Si fuera necesario regar con un poco de caldo. Meter en esta salsa la merluza. En un mortero majar los ajos y el perejil. Agregar el contenido del mortero, sazonar y cocer unos minutos.

## MERLUZA EN SALSA VERDE

### Ingredientes

Seis rodajas de merluza, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, un manojito de perejil, 250 gr de almejas, dos huevos duros, cuatro puntas de espárragos y sal.

### Preparación:

Poner en una cazuela de barro el aceite. Añadir los ajos y el perejil muy picaditos. Añadir la merluza y cocer a fuego lento. La merluza debe moverse con ligeros movimientos de cazuela de barro y nunca con la espumadera. Cinco minutos antes de servir añadir los espárragos, las almejas y los huevos cortados a cuartos. Sazonar y servir cuando las almejas abran.

## MERLUZA EN SALSA VERDE

### Ingredientes

Cuatro lomos de merluza de unos 250 gr, cuatro dientes de ajo picados muy finos, un manojo de perejil picado muy finamente, una cucharadita de harina, ½ kilo de almejas, un vasito de aceite y sal.

### Preparación:

Una vez limpios se salan los lomos de la merluza. En una cazuela de barro se calienta el aceite, a fuego muy bajo, con los ajos, perejil y la cucharadita de harina. Cuando tome color se incorpora la merluza con la piel hacia arriba y las almejas. Se añade un poco de agua, o caldo de pescado, y se deja cocer durante 4 ó 5 minutos dependiendo del grosor del lomo. Es muy importante mover la cazuela durante el proceso de cocción para evitar que el pescado se pegue. A la hora de servir, espolvorear cada ración con un poco de perejil.

## MERLUZA REBOZADA

### Ingredientes

Cuatro filetes de merluza, ½ litro de caldo de pescado, tres dientes de ajo, un manojo de perejil picado, harina y huevo para rebozar, sal y pimienta.

**Preparación:**

Salpimentar los filetes de merluza y rebozar, friéndolos en abundante aceite de oliva. Reservar. En una cazuela poner los ajos picados, dejarlos dorar. Añadir una cucharada de harina, el perejil y el caldo de pescado dejándolo cocer unos tres minutos. Para servir se coloca la merluza en una fuente y se cubre con la salsa. Servir muy caliente.

## OVA DE CHOCO

**Ingredientes**

Un kilo de ova fresca, 5 ó 6 dientes de ajo, 3 ó 4 hojas de laurel, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, una cucharada de pimentón y sal.

**Preparación**

En una sartén pondremos a calentar el aceite, añadiéndole los ajos machacados y el laurel, teniendo mucho cuidado de que no se nos quemem los ajos. Añadimos la cucharada de pimentón. Echamos la ova y la regamos con el vino, dejándola cocer durante quince minutos.

## PARGO ENCEBOLLADO

Pelar las patatas y cortarlas a rodajas gorditas. Pelar y cortar las cebollas a rodajas no muy gordas. Coger una cacerola y disponer un fondo de cebollas. A continuación poner las patatas, otro de cebollas. A continuación poner las patatas otro de cebollas, así sucesivamente hasta terminar de poner estos dos elementos. Añadir el aceite, la sal y cubrir con agua. Una vez cocido el pescado (tiempo de cocción aproximado, cinco minutos) añadir el correoncito de vinagre. Rectificar de sal si fuera necesario.

## PELLEJITO DE ATÚN

**Ingredientes**

Un kilo de pellejito que tenga carne, 250 gr de pimientos verdes, kilo y medio de patatas, 250 gr de tomates maduros, una cabeza de ajo, una cebolla mediana, 4 hojas de laurel, una cucharadita de pimentón, 3 ó 4 clavos, 3 o 5 pimienta en grano, un vaso de aceite y sal.

**Preparación:**

Ponemos una olla con agua a hervir. Cuando este hirviendo sumergimos el pellejito por espacio de cinco minutos. Lo limpiamos de escamas. En una olla ponemos las patatas cortadas a trocitos, el pellejito y todos los demás ingredientes, en crudo, sazonamos y dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas.

## **PESCADOS A LA MOLINERA**

**Ingredientes**

Cien gramos de mantequilla, perejil picado, el zumo de un limón y cuatro lenguados medianos.

**Preparación:**

Freír ligeramente el pescado en aceite. Sacar y reservar. En una sartén derretir la mantequilla. Poner en ella el pescado. Agregarle el zumo del limón y salpimentar. Tenerlos unos minutos. Antes de servir espolvorear con perejil.

## **PULPO A LA GALLEGA**

**Ingredientes**

Un pulpo grande, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de pimentón picante, aceite de oliva.

**Preparación:**

Limpiar el pulpo. Con un elemento contundente dar una buena paliza al pulpo. Poner a hervir en una cacerola abundante agua con sal. Cocer hasta que el pulpo este muy tierno. Hacer una mezcla de los dos pimentones, a gusto. Cortar el pulpo caliente y disponerlo sobre una tabla de madera. Salpicarlo con la mezcla de pimentón y regar, no excesivamente, con un buen aceite de oliva. Servir.

## **PULPO A LA VINAGRETA**

**Ingredientes**

Un pulpo grande, una cebolla mediana, un huevo duro, una rama de perejil, caeite de oliva, una copa de buen vinagre, sal y pimienta.



**Preparación:**

Limpiar el pulpo. Dar una paliza. Cocer abundante agua con sal. Sacar y quitar la piel al pulpo. Cortar en rodajas. Hacer una vinagreta con la cebolla, el huevo y el perejil. Salpimentar y aderezar. Disponer las rodajas de pulpo sobre un plato y salpicar con un poco de vinagreta cada rodaja.

## PULPO ALIÑADO

**Ingredientes**

Un pulpo grande, una cebolla, dos tomates, un pimiento, un pepino, ½ vaso de vinagre, un vaso de aceite y sal.

**Preparación:**

Cocer el pulpo por el procedimiento anterior. Cortar el pulpo a rodajas y ponerlas en un cuenco de cristal. Cortar el pimiento, los tomates, el pepino y la cebolla en trozos pequeños. poner este picadillo encima del pulpo y aderezar con el vinagre, el aceite y la sal. Remover bien la mezcla y meter en la nevera. Servir frío.

## RAPE AL PAN FRITO

**Ingredientes**

Un rape mediano, un kilo de patatas, una cebolla, cinco dientes de ajo, dos rebanadas de pan frito, un hígado de rape y sal.

**Preparación:**

Limpiar el rape. Cortarlo a trozos regulares y reservar el hígado. En una sartén poner el aceite poner aceite. Añadir los ajos y la cebolla finamente picada. Rehogar unos minutos. Añadir las patatas cortadas a trocitos y regar con agua. Cocer hasta que las patatas estén casi cocidas. En un mortero poner el resto de los ajos, el hígado del rape refrito, el pan frito. Majar. Mojar con el vino blanco y remover. Añadir el rape al guiso. Verter el contenido del mortero, sazonar y dejar cocer quince minutos.

Receta aportada por Miguel González Jimeno

## RAPE CON SALSA DE ZANAHORIAS

### Ingredientes

Un rape mediano, dos cebollas medianas, una cucharadita de pasas, una copa de coñac, un vaso de aceite, una cucharadita de piñones, sal y pimienta.

### Preparación:

Limpiar el rape. Con la cabeza y la espina central, preparara un caldo de pescado. El rape cortarlo en trozos medianos y freírlos ligeramente en aceite. Apartar y reservar. Cortar las cebollas y las zanahorias a cuadritos. En una sartén echar un poco de aceite, dorar la cebolla y rehogar las zanahorias, regar con el coñac y añadirle un poco de caldo. Meter el rape en la salsa, añadir las pasas y piñones y sazonar. Cocer unos minutos.

## RAGÚ DE CALAMARES

### Ingredientes

Un kilo de calamares, ½ kilo de patatas, una cebolla grande, dos zanahorias, una copa de vino tinto, azafrán, pimentón, aceite y sal.

### Preparación:

Se cortan las cebollas y se piba la cebolla. Con ello y el aceite preparamos un sofrito al que agregaremos el pimentón y el azafrán junto con los calamares cortados a rodajas y el vino tinto. Dejaremos cocer durante unos quince minutos. Añadiremos luego las patatas cortadas a trozos y cubriremos con agua dejando hervor unos diez minutos, para a continuación añadir los guisantes y dejar cocer unos cinco minutos más.

## RAPE CON PATATAS

### Ingredientes

Tres cuartos de kilo de rape, un kilo de patatas, una cebolla, 2 ó 3 dientes de ajo, tres tomates maduros, dos pimientos morrones, un vaso de aceite, un pimiento, azafrán, pimentón sal y pimienta.

**Preparación:**

En una sartén refreír la cebolla picadita y los ajos cortados a rodajas. Añadir los tomates y el pimiento. Rehogar. Añadir las patatas y agregarle agua. Salpimentar. Dar color añadiéndole una cucharadita de pimentón y otra de azafrán y cocer hasta que las patatas estén tiernas. Añadir el rape cortado a trozos y los pimientos morrones. Cocer unos minutos.

## RAYA CON PATATAS

**Ingredientes**

Un kilo de raya, ½ kilo de patatas, dos huevos, 200 gr de almendras, ocho dientes de ajo, una rebanada de pan, el zumo de dos limones, perejil, hierbabuena, ½ vasito de aceite, canela sal y pimienta.

**Preparación:**

Cortar la raya en trozos u macerarla durante 30 minutos en el zumo de los limones. Mientras tanto pelar las patatas y cortarlas en rodajas. En una cacerola con agua y sal cocemos las patatas dejándolas un poco enteras. Freír las almendras. Pelar los ajos y picarlos. Ponerlos en un mortero junto a las almendras, los ajos y las hierbas (perejil, hierbabuena). Batir los huevos y agregarlos al mortero junto con un poco de caldo. En una cazuela de barro poner un fondo de patatas, colocando las presas de la raya encima. Regar con el contenido del mortero, salpimentar, poner la canela dejando cocer muy lentamente.

## RAYA EN PIMENTÓN

**Ingredientes**

Un kilo de raya, cuatro dientes de ajo, dos hojas de laurel, una rebanada de pan, el hígado de la raya, medio vaso de aceite, una cucharada de pimentón, medio vaso de vinagre, una cucharadita de cominos y sal.

**Preparación:**

En una sartén ponemos el aceite. Freír los ajos, el laurel, el hígado, y el pan. En un mortero ponemos el comino y todos los ingredientes que previamente hemos frito. Majarlo todo muy bien. Mojar con el vinagre

y terminar de llenar el mortero con agua. Cortar la raya a trozos regulares. En el aceite de freír incorporar la cucharada de pimentón, remover un instante y añadir los trozos de raya. Cubrirla con el contenido del mortero, sazona y cocer durante quince minutos.

## REVUELTO DE BACALAO

### Ingredientes

Un kilo de bacalao, 12 huevos, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

### Para la salsa

Dos tintas de choco, una cebolla, un vaso de vino blanco, una cucharadita de harina, un ramito de perejil, un vaso de aceite, sal y pimienta.

### Preparación:

En una sartén doramos los ajos, añadiéndole el bacalao y removiéndolo durante unos minutos. Se batien los huevos y se le añade el bacalao removiendo a fuego muy suave. Mientras tanto en una sartén poner el aceite y la cebolla picada dejando cocer lentamente. Se le añade la harina, el vino, el perejil y la tinta. Salpimentar y añadir un poco de agua dejando cocer unos minutos. pasar la salsa por la batidora. El plato se monta poniendo en el plato un fondo de la salsa junto al bacalao.

## SARDINA COCIDAS Y ALIÑADAS

### Ingredientes

Un kilo de sardinas grandes, dos cebollas, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre y sal.

### Preparación

Limpiar y descabezar las sardinas. Cocerlas en abundante agua con sal unos minutos. Apartar y disponerlas en una fuente. Cortar las cebollas (al hilo) muy finas y disponerlas sobre las sardinas. Aderezar con el vinagre y el aceite y meterlas en la nevera y servir las frías. Esta receta es aplicable a los júreles, caballas, etc

## SOUQUET DE PESCADOS

### Ingredientes

Dos tomates maduros, una cebolla, kilo y medio de patatas, cien gramos de almendras, tres dientes de ajo, un manojo de perejil, un cuarto de kilo de almejas, doscientos gramos de gambas, un kilo de pescados variados ( arañas, ratas, rubios)

### Preparación:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas. En una sartén se hace un refrito con los tomates y la cebolla. Se agregan las patatas y se cubre de agua. Cuando comience a hervir se le añaden los pescados y se dejan cocer hasta que las patatas estén tiernas. En un mortero se hace un majado con las almendras, el perejil y los ajos y se le echa al guiso. Unos minutos antes de retirar se le añadirá a los mariscos. Acompañar de salsa ali-oli.

## TOLLOS CON TOMATE

### Ingredientes

Medio kilo de tollos (secos), una cebolla, un vasito de aceite, kilo y medio de tomates maduros, dos pimientos y sal.

### Preparación

Hacer un refrito con los pimientos y la cebolla. Incorporar el tomate pelado. Sazonar y cocer hasta obtener la salsa de tomate. Si el tomate fuera muy ácido añadir una cucharada de azúcar. Meter los tollos en agua durante la noche. Cortar en trozos regulares y meter en la salsa de tomate hasta que estén cocidos.

Nota: Los tollos son pescados muy parecidos a las pintarrojas y que se comercializan seco debido a que los marineros que los pescan los salan y secan en el mar. Otro bocado exquisito es el que se obtiene de asar un pulpo seco.

## URTA CON GUI SANTES

### Ingredientes

Cuatro filetes de urta de 200 gr cada uno, una cebolla grande, 500 gr de guisantes, dos dientes de ajo, dos rebanadas de pan, una cucharadita de comino, un vaso de vino blanco y azafrán.

### Preparación:

En una sartén freír el pan y los ajos. En un mortero majar el comino junto a los ajos, el pan y el azafrán. En una sartén freír la cebolla a fuego muy lento (hasta que quede transparente) y añadirle el contenido del mortero y los guisantes junto con un litro de caldo de pescado dejando cocer hasta que los guisantes estén tiernos. A continuación agregar los filetes de la urta junto con el vino blanco dejando cocer durante unos cinco minutos.

## ZARZUELA DE PESCADO

### Ingredientes

Dos doradas, 4 salmonetes, dos lubinas, 2 sargos, un rodaballo, una cabeza de ajos, un vaso de vino blanco, un vaso de coñac, un vaso de aceite, 250 c.c. de tomate frito, harina, sal y pimienta.

### Preparación:

Limpiar y cortar a rodajas los pescados. Freírlos. Reservar. En una sartén ponemos a freír los ajos. Cuando estén dorados le añadiremos una cucharada de harina, el tomate, el coñac y el vino blanco. Regaremos con un poco de agua o caldo de pescado y salpimentaremos. Colocaremos los pescados que teníamos reservados de manera que los de mayor tamaño vayan debajo y dejaremos cocer, teniendo mucho cuidado de que no se peguen, durante diez minutos.

## CARNES

### ALETA RELLENA

#### Ingredientes

Un kilo de aleta, 200gr de ternera, jamón en lonchas, 3 ó 4 zanahorias, dos huevos duros, una manzana, una cebolla, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, caldo de pollo o de ternera, sal y pimienta.

#### Preparación

Abrir la aleta. Poner el jamón en tiras, la carne picada, los huevos cocidos cortados a cuartos y extenderlos sobre la aleta. Salpimentar, enrollar y atar. Poner en una sartén un poco de aceite y dorar la aleta por todos lados. Sacar y reservar. Añadir la cebolla y las zanahorias picadas y la manzana cortada a gajos. Cuando cueza un poco añadir la aleta que teníamos reservada, el vino y el caldo. Cocer de una a dos horas. Pasar la salsa.

### BROCHETAS DE POLLO

#### Ingredientes

Dos pechugas de pollo, bacón, una cebolla, un pimiento rojo, un plátano.

#### Para la marinada

Zumo de dos limones, unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

#### Preparación:

Hacer la marinada. Cortar las pechugas en cuadraditos y meterlas en ésta durante tres horas como mínimo. Preparara las brochetas intercalando el pollo, el pimiento, el plátano cortado a rodajas y envuelto en bacón, cebolla. Asar en la plancha o parrilla durante 7 ó 8 minutos.

## CHULETAS DE CERDO CON ZANAHORIAS

### Ingredientes

500 gr de chuletas de cerdo, 250 gr de zanahorias, 250 gr de champiñones, 40 gr de mantequilla, 40 gr de harina, 125c.c. de caldo de ave, 250 gr de crema de leche, sal y pimienta.

### Preparación:

Poner la mantequilla en una sartén y derretirla. Agregar la harina y remover hasta que adquiera un color oscuro. Agregar los champiñones y las zanahorias cortadas a trocitos. Regar con caldo y dejar cocer veinte minutos. Poner aceite en una sartén y refreír las chuletas. Reservar. Introducir las chuletas en la salsa. Sazonar y cocer durante cinco minutos. Añadir crema de leche y dejar cocer diez minutos antes de servir.

## FALDA DE CORDERO

### Ingredientes

Una falda de cordero, 3 ó 4 higos secos, 200 gr de arroz, 3 ó 4 ajos, pimienta blanca, un huevo, 50 gr de champiñones, una cebolla, un poco de romero, un vaso de vino blanco, caldo de pollo, una cucharada de pimentón.

### Preparación:

Cocer el arroz. Mezclar el arroz con los higos, la cebolla picadita, el romero, los piñones, el pimentón. Batir el huevo, incorporar a la mezcla. Salpimentar. Abrir la falda y extender bien el relleno. Enrollar y atar bien con cuidado de que el relleno no se salga. Poner en una sartén un poco de aceite. Sofreír la falda. Salpimentar. Desglasar con el vino blanco u añadir caldo de pollo. Poner la carne junto con la salsa en una fuente de horno. Meter en el horno durante media hora.

## FILETES CON BECHAMEL

### Ingredientes

50 gr de harina, 50 gr de mantequilla, 250 cc de leche, 4 filetes de ternera.



**Preparación:**

Con la mantequilla, la harina, y la leche hacer una bechamel fuerte. Sazonar los filetes. Freírlos ligeramente en aceite. Mojar los filetes, uno a uno, en la bechamel y colocar en una fuente enharinada. Cuando enfríe pasar los filetes por huevo y pan rallado. Freír.

## FILETES DE TERNERA CORDÓN BLEU

**Ingredientes**

Seis filetes de ternera muy finos, seis lonchas de queso para fundir, harina, seis lonchas de jamón de york, dos huevos, pan rallado y sal.

**Preparación:**

Disponer en tres filetes las lonchas de jamón de york y queso. Cubrir con los otros tres filetes. Sazonar. Pasar por harina, huevo y pan rallado y freír en abundante aceite caliente.

## FLAMENQUINES DE CERDO

**Ingredientes**

Ocho filetes de cerdo, ocho lonchas de jamón de york, un huevo, harina, pan rallado, sal y pimienta.

**Preparación:**

Cortar los filetes muy finamente. Enrollar la carne con el jamón pasarlos primero por harina, luego por huevo y al final por pan rallado. Calentar en una sartén aceite y freír los flamenquines.

## GALANTINA DE POLLO

**Ingredientes**

Un pollo, 250 cc de caldo, un kilo de tomates maduros y un vaso de vino.

**Para el relleno**

200 gr de carne de ternera, 150 gr de champiñones, 200 gr de magro de cerdo, miga de pan, una cebolla, perejil picado, nuez moscada, un vaso de jerez seco, un huevo, sal y pimienta.

**Preparación:**

Deshuesar el pollo. Con la carcasa y los huesos hacer un caldo añadiéndole 3 ó 4 zanahorias, hueso de pecho de ternera, un puerro y sal. Poner los ingredientes del rellenos en un recipiente, todo bien picadito, y la cebolla y los champiñones previamente erogados; mezclar. Llevar el relleno al pollo y coser. Enrollarlo en un paño blanco y darle forma. Atar. Poner en una sartén los tomates pelados. Rehogarlos y añadirle el vino blanco y el caldo. Cocer el pollo, en este caldo, durante una hora y media aproximadamente. Una vez cocido sacar el pollo y poner entre dos fuentes con un peso encima. Meter en la nevera y dejarlo enfriar bien. Una vez frío se corta en lonchas muy finas.

## **GUISO DE CORDERO**

**Ingredientes**

Un kilo de cordero, un tomate, un pimiento, una cebolla, una cabeza de ajos, una cucharada de cominos, 700 gr de habichuelas, tres hojas de laurel, un vaso de aceite, un vaso de vino, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

**Preparación:**

En una sartén hacer un refrito con el tomate, el pimiento, el laurel y la cebolla. Añadir la cucharada de pimentón y el cordero y cubrir con agua. En un mortero majar los ajos y el comino. Cuando el cordero éste casi cocido agregar las habichuelas. Añadir el contenido del majado al guiso, salpimentar y dejar cocer hasta que quede bien tierno.

## **LIBRITO DE CERDO**

**Ingredientes**

Un kilo de cerdo, dos lonchas de queso de fundir, dos lonchas de jamón de york, un huevo duro.

Para el rebozado

Un huevo, harina, pan rallado.

**Preparación:**

Meter el lomo en adobo y tenerlo, como mínimo, tres horas. Cortarlo en disposición de libros y sazonar. Meter el queso, el jamón de york y el huevo duro en la picadora y picar hasta obtener una pasta. Rellenar el lomo con esta pasta y rebozarlo pasándolo primero por harina, huevo y pan rallado. Freírlo en abundante aceite caliente.

## LOMO DE CERDO EN ADOBO

**Ingredientes**

Un kilo de lomo de cerdo, una cucharada de orégano, dos dientes de ajo, una cucharada de limón, un vaso de vinagre, manteca de cerdo, sal y pimienta.

**Preparación:**

Cortar el lomo en filetes. Salpimentar. Con el resto de los ingredientes preparar una marinada. Introducir los filetes de lomo y tenerlos dentro durante cuatro o cinco horas. Freír los lomos en manteca de cerdo.

## LOMO DE CERDO EN ADOBO

**Ingredientes**

Un kilo de lomo de cerdo, dos cebollas, dos hojas de laurel, tomillo, aceite de oliva y manteca de cerdo.

**Preparación:**

Cortar el lomo en filetes. Salpimentar. Disponerlos en un recipiente y añadir el laurel y el tomillo. Cubrir con aceite y tener en esta maceración durante tres horas. Pasado este tiempo sacar y secar la carne. Ponerla en una tartera de horno, añadir las cebollas cortadas en rodajas y la manteca de cerdo. Cocer en el horno a fuego moderado.

## LOMO DE CERDO METIDO EN MANTECA

**Ingredientes**

Ocho filetes de lomo, 500 gr de manteca de cerdo, sal y pimienta.

**Preparación:**

Salpimentar los lomos. Poner en una sartén la manteca a derretir. Freír los lomos en la manteca. Pasar los lomos a una vasija. Cubrirlos con la manteca. Dejarlos enfriar.

Nota: Esta es una forma de conservación. El producto así tratado puede conservarse durante algún tiempo.

## **PATE DE HÍGADO**

**Ingredientes**

½ kilo de hígado de cerdo, una cucharada de coñac, un vaso de vino blanco, 350 gr de panceta, 200 gr de tocino, un diente de ajo, 250 gr de tocino para cubrir, un huevo, manteca de cerdo, nuez moscada y pimienta.

**Preparación:**

Trocear todos los ingredientes muy menuditos con ayuda de una picadora. Añadir el coñac y el vino blanco y dejar macerar dos o tres horas. Salpimentar, añadir la nuez moscada y agregarle el huevo batido. Coger un molde rectangular de horno; engrasarlo con la manteca de cerdo. Cubrir el molde con tiras de tocino y poner dentro la mezcla de todos los ingredientes. Cubrir con tiras de tocino cortadas muy finas. Forrar con papel de aluminio y meter en el horno a baño maria durante dos horas aproximadamente. Una vez fuera del horno meter en la nevera poniéndole peso encima. Servir una vez se haya enfriado.

## **PECHUGAS CON BECHAMEL GRATINADAS**

**Ingredientes**

Cuatro pechugas de pollo, 250 gr de bechamel, 100 gr de queso parmesano.

**Preparación:**

Asar las pechugas en una plancha. Ponerlas en un cuenco. Verter la bechamel por encima. Poner el queso y gratinar en el horno unos minutos.

## POLLO AL LIMÓN

### Ingredientes

Un pollo grande, 250 gr de manteca, un limón y sal.

### Preparación:

Limpiar y trocear el pollo en trozos regulares. Ponerlo en una olla. Añadir el zumo de medio limón, la manteca y el otro medio limón cortado a rodajas sin cáscaras. Sazonar, añadir un poco de caldo y dejar cocer hasta que el pollo este hecho. Si fuera necesario añadir más caldo.

Receta aportada por Ángela Martín Concepción

## POLLO AL LIMÓN

### Ingredientes

Un pollo grande, una cabeza de ajos, dos limones, un vaso de leche y sal.

### Preparación:

Limpiar y trocear el pollo. Poner en una sartén el aceite y rehogar el pollo. Añadir los limones cortados a trozos y la cabeza de ajos cortada por la mitad. Sazonar. Tapar y dejar cocer hasta que el pollo esté cocido.

Receta aportada por Nani Flores Regalado

## POLLO ASADO

### Ingredientes

Un pollo de dos kilos aprox., Manteca de cerdo y sal.

### Preparación:

Limpiar bien el pollo. Untarlo con la manteca. Salpimentar y meterlo en una bandeja de horno. Cocer durante hora y media aproximadamente.

## POLLO CON ALMENDRAS

### Ingredientes

Un pollo, una cebolla, dos tomates maduros, cuatro dientes de ajos, dos huevos duros, una hoja de laurel, una copa de vino blanco, caldo o agua, una cucharadita de azafrán, una ramita de perejil, veinte gramos de almendras.

### Preparación:

Limpiar y trocear el pollo en trozos regulares. En una sartén con abundante aceite dorar los trozos de pollo. Poner en una cazuela de barro un poco de aceite y rehogar los ajos junto con la cebolla picada. Agregar el tomate, meter los trozos de pollo y regar con vino blanco. Si fuera necesario mojar con un poco de caldo o agua. En un mortero machacar las almendras junto con los huevos. Agregar el contenido del mortero a la cazuela y dejar y dejar cocer unos minutos. Sazonar a gusto.

## POLLO CON TOMATE

### Ingredientes

Un pollo grande, una cebolla, 5 ó 6 dientes de ajos, 3 ó 4 tomates maduros, 2 ó 3 pimientos, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite y sal.

### Preparación:

Poner en una sartén el aceite. Añadir la cebolla picada, los ajos enteros machacados, el tomate, pimiento y el pollo, que previamente habremos limpiado y cortado a trozos regulares. Rehogar unos minutos. Regar el vino blanco e ir añadiendo agua poco a poco hasta que el pollo este cocido. Una vez hecho, retirar el pollo. Pasar la salsa por la batidora e introducir de nuevo el pollo en la salsa. Rectificar de sal si es necesario.

Receta aportada por Eva María Rodríguez Macias

## POLLO EN ADOBO

### Ingredientes para el adobo

Una cabeza de ajos, una cucharadita de pimentón, un pellizco de orégano, una cucharadita de tomillo, un vaso de vinagre, dos hojas de laurel, aceite para freír t sal.

### Preparación:

Limpiar bien el pollo. Trocear y salar. Preparar el adobo con todos los ingredientes y tenerlo durante dos o tres horas. Sacar y secar. Dorar en aceite caliente.

## REDONDILLO MECHADO

### Ingredientes

Kilo y medio de redondo de ternera, dos pimientos, dos tomates maduros, una cebolla, 5 ó 6 dientes de ajos, 2 ó 3 hojas de laurel, 4 ó 5 zanahorias, un vaso de vino, caldo de ternera, sal y pimienta.

### Para el relleno

Una zanahoria, 200 gr de jamón, 5 ó 6 dientes de ajos, un manojo de perejil, un huevo cocido.

### Preparación:

Picar todos los ingredientes del relleno. Con la ayuda de un mechador introducir los ingredientes en la carne. Salpimentar. En una cacerola poner los tomates, los pimientos, zanahorias, cebolla, muy picados. Añadir los ajos machacados y las hojas de laurel. Refreír durante unos minutos. Añadir el redondo y rehogar. Una vez dorada la carne añadir el vino y el caldo de ternera. Cocer durante dos horas. Pinchar la carne. Si no suelta jugo es que esta hecha.

## SOLOMILLO DE CERDO RELLENO

### Ingredientes

#### Para el relleno

Un manojo de perejil, tres dientes de ajos, dos champiñones, sal y pimienta.

**Preparación:**

Picar los ingredientes muy finamente y mezclarlos en un recipiente. Salpimentar y añadir el huevo batido.

**Para la salsa**

Una cebolla, una cucharada de harina, un vaso de vino blanco, un limón (zumo), caldo, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

**Preparación:**

Abrir el solomillo y ponerle dentro el relleno. Coser con un bramante. En una cacerola poner la mantequilla. Añadir la cebolla y rehogar unos minutos. Añadir el solomillo relleno y dorar. Poner la cucharada de harina. Regar con el zumo del limón y añadirle el caldo. Salpimentar y cocer quince minutos.

## SOLOMILLO DE CERDO RELLENO

**Ingredientes**

Cuatro solomillos de cerdo, una cebolla, 50 gr de pasas, 100 gr de nueces, un huevo, migas de pan.

**Preparación:**

Abrir los solomillos por la mitad. Picar los ingredientes y ligarlo con el huevo. Disponer el relleno en el centro del solomillo. Cerrar y cubrir con lonchas de bacón. Atar con el bramante. Asar durante una hora.

## SOLOMILLO RELLENO

**Ingredientes**

**Para el relleno:**

Una zanahoria, tiras de jamón, tres dientes de ajos, un manojo de perejil, pan rallado, un huevo, dos champiñones, sal y pimienta.

**Preparación:**

Picar todos los ingredientes muy finamente y mezclarlos en un recipiente. Salpimentar y añadir huevo batido.



Para la salsa:

Dos zanahorias, dos cebollas, un vaso de vino blanco, una cucharada de harina, caldo de ave, sal y pimienta.

Preparación:

Abrir el solomillo y rellenarlo. Cerrar y coser. En una cacerola poner la cebolla junto con la zanahoria cortada a cuadritos. Dorar el solomillo. Echar la harina y desglasar con el vino. Añadir el caldo. Salpimentar y cocer durante quince minutos.

## TERNERA ESTOFADA

Ingredientes

750 gr de carne de ternera, dos tomates maduros, un vaso de vino blanco, ½ kilo de zanahorias, un puerro, un kilo de patatas, tres cebollas medianas, un pimiento, tres dientes de ajos, 2 ó 3 hojas de laurel, un vaso de aceite, caldo o agua, sal y pimienta.

Preparación:

Trocear la carne y salpimentarla. En una sartén poner todos los ingredientes picaditos y rehogar. Añadir la carne. Marear un poco. Regar con vino blanco y el caldo y dejar cocer hasta que la carne quede tierna. Pelar y trocear las patatas. Añadir al estofado. Agregar caldo o agua, rectificar de sal y dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas.

## TOURNEDÓ

Ingredientes

Un kilo de solomillo, lonchas de bacón, mantequilla de ajos.

Preparación:

Cortar el solomillo en rodajas gruesas. Forrar cada rodaja con tiras de bacón. Calentar la plancha y poner las rodajas de solomillo. Dorar y servir, acompañando cada rodaja con mantequilla de ajos, muy caliente.

## POSTRES

### BIZCOCHO

#### Ingredientes

Seis huevos, 250 gr de harina, 250 gr de azúcar, un yogurt de limón, un limón rallado, un sobre de levadura un vaso de aceite.

#### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes. Untar una bizcochera con mantequilla. Poner en su interior la mezcla y hornear durante cuarenta minutos.

Receta aportada por Mayte González Landero

### BIZCOCHO DE CIDRA

#### Ingredientes

Nueve huevos, una taza de azúcar, dos limones, una lata de cidra, ½ kilo de almendras y un paquete de Royal.

#### Preparación:

Batir los huevos añadiendo las demás componentes. Meter a horno moderado durante treinta y cinco minutos.

### DULCE DE CALABAZA

#### Ingredientes

Una calabaza de palo, dos limones, azúcar y agua.

#### Preparación:

Quitar la piel a la calabaza y cortarla en trozos pequeños. Poner los trozos de calabaza en agua de cal durante dos horas aproximadamente. Retirar y enjuagar bien los trozos de calabaza. Poner el peso de la calabaza de azúcar y agua. Poner a hacer el almíbar, el agua con azúcar. Una vez disuelta el azúcar añadir la calabaza, la corteza de un limón. A media cocción añadir la ralladura del limón y terminar de cocer.

## HUEVOS NEVADOS

### Ingredientes

Cuatro claras de huevo, cáscara de un limón, un litro de leche, canela en rama, seis yemas de huevo, 250 gr de azúcar, canela molida.

### Preparación

Para hacer la crema: Batir las seis yemas con azúcar hasta que doble su tamaño. Añadir la canela en rama y la cáscara del limón. Llevar a ebullición medio litro de leche. Añadir la leche al batido y remover hasta que espese. Dejar enfriar.

Para hacer las nubes: Llevar a ebullición la leche restante. Batir las claras a punto de nieve añadiéndole un poco de azúcar. Coger cucharadas de merengues e introducirlas en la leche hirviendo. Depositar en bandejas. Añadirle la crema por encima y espolvorear con canela molida. Servir frío.

## LECHE FRITA

### Ingredientes

60 gr de maicena, ½ litro de leche, 250 gr de azúcar, canela en rama, canela molida, azúcar glasé, un huevo, harina, pan rallado y cáscara de limón.

### Preparación:

Mezclar la leche con el azúcar, la maicena y la cáscara de limón, remover hasta obtener una masa muy espesa. Verter sobre una fuente y dejar enfriar. Cortar la masa en trozos regulares. Pasar por harina huevo y pan rallado y freír. Con el azúcar glasé y la canela molida hacer una mezcla proporcionada. Pasar la masa frita por la mezcla y servir.

## COCA

### Ingredientes para la masa

250 gr de harina, un vasito de vino blanco, una cucharadita de matalauva, un pellizco de canela molida, dos cucharadas de azúcar, una cucharadita de anís, una cáscara de limón un vaso de aceite.

#### Preparación de la masa

Poner a calentar el aceite. Añadir la cáscara de limón y retirar del fuego. Una vez se halla enfriado, retirar la cáscara del limón, añadir el anís, la matalauva y el vino blanco. Disponer la harina sobre un cuenco e ir incorporando poco a poco el líquido. Amasar bien hasta conseguir una masa homogénea. Estirar la masa y disponerla sobre un papel de aluminio en el interior de un molde redondo para horno. Pinchar la masa con un tenedor repetidas veces.

#### Ingredientes para el batido final

Seis huevos, 250 gr de azúcar, un vaso de aceite.

#### Preparación.

Poner los huevos con el azúcar en un cuenco y batirlos bien. Incorporar el aceite y continuar batiendo hasta que el batido tenga cuerpo.

#### Composición de la coca

Coger el molde en el que se ha dispuesto la masa. Espolvorear el fondo con un poco de azúcar, canela molida y la ralladura de limón. Batir dos huevos e incorporar a la masa. Poner una capa de almendras picadas; una capa de cidra. Volver a cubrir con otra capa de almendras. Añadir el batido; espolvorear con azúcar y meter a horno moderado durante treinta minutos.

## MOUSSE DE CHOCOLATE

#### Ingredientes

Seis huevos, 150 gr de chocolate, ½ vaso de leche, 250 gr de azúcar.

#### Preparación:

Separar las yemas de las claras. Poner el chocolate junto con la leche al baño maría hasta derretirlo. Dejar enfriar. Batir las yemas junto con el azúcar hasta que doble su tamaño. Añadir las yemas al chocolate y remover. Batir las claras a punto de nieve y mezclarlas bien con el chocolate. Poner en moldes individuales y meter en el frigorífico.

## MOUSSE DE LIMÓN

### Ingredientes

Seis huevos, ralladura de dos limones, zumo de limón, 250 gr de azúcar.

### Preparación:

Separar las yemas de las claras. Batir las yemas con azúcar. Añadir las raspaduras de dos limones y el zumo de un limón. Poner al baño maria hasta que la crema espese. Batir las claras a punto de nieve e incorporársela a la crema. Poner en moldes individuales y meter en el frigorífico como mínimo dos horas.

## MASA QUEBRADA

### Ingredientes

250 gr de harina, 125 gr de manteca, una yema de huevo, una cucharadita de leche y sal.

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea. Hacer una bola y forrarla con papel de aluminio. Meter en la nevera y dejarla reposar durante media hora como mínimo.

Es la base de preparación de muchas tartas, tartaletas, etc.

## ROSCOS

### Ingredientes

Un kilo de harina, dos huevos, ralladura de limón, un sobre de levadura, seis cucharadas de aceite, dos vasitos de leche, dos vasitos de azúcar y azúcar glasé.

### Preparación:

Batir los huevos. Añadir la ralladura del limón, la levadura, el azúcar, la leche, el aceite, poco a poco, y por ultimo la harina. Amasar bien la mezcla. Hacer los roscos. Freírlos en aceite caliente y pasarlos por azúcar glasé.

Receta aportada por Juani Ríos Forque

## TARTA DE GALLETA

### Ingredientes

150 gr de chocolate, 100 gr de azúcar, 250 gr de mantequilla, un vasito de café, 50 gr de piñones, un vasito de coñac, un paquete de galletas hojaldradas y dos yemas de huevo.

### Preparación:

Para la crema: Hacer una crema con la mantequilla, el azúcar glasé, una cucharada de café, piñones y el coñac. Reservar.

Para hacer el chocolate: Poner el chocolate derretir a baño maria, añadiéndole unas cucharadas de leche. Cuando se enfríe añadirle las yemas del huevo batidas. Reservar.

Hacer una solución con café y coñac. En un molde redondo mojar el fondo con chocolate. Mojar las galletas en la solución del café con coñac y disponer intercalando las capas de crema y chocolate. Una vez dispuestas cubrir con chocolate, adornar y meter en la nevera.

Receta aportada por Mati Sares Vázquez

## TARTA DE QUESO

### Ingredientes

250 gr de pasta quebrada, un kilo de queso fresco, un vasito de aceite, 300 gr de azúcar, tres yemas de huevo, una cucharada de maicena y tres claras de huevo.

### Preparación:

Picar el queso. Mezclarlo con el azúcar, la maicena y las yemas de huevo batidas. Batir las claras a punto de nieve e incorporárselo a la mezcla. Untar un molde para horno con mantequilla. Extender la pasta quebrada y cubrir el molde. Echar la masa y hornear durante cuarenta minutos.

## TOCINO DE CIELO

### Ingredientes

Medio litro de agua, medio kilo de azúcar, quince huevos, una rama de canela.

### Preparación:

Con el agua, el azúcar y la canela hacer un almíbar. En un molde derretir un poco de azúcar (hacer caramelo). Mezclar el almíbar con los huevos y verter sobre el molde. Hornear durante treinta minutos.

## ÍNDICE

### SOPAS ..... 5

CALDO DE AVE  
CONSOMÉ AL JEREZ  
POLEA DE MAÍZ  
SOPA DE AJOS  
SOPA DE ARROZ  
SOPA DE CEBOLLA  
SOPA DE COQUINAS  
SOPA DE MARISCOS  
SOPA DE RAPE Y MEJILLONES  
SALMOREJO  
GAZPACHO (sopa fría)  
GAZPACHEJO  
PIRIÑACA

### HUEVOS ..... 9

CREPES  
CREPES DE JAMÓN  
CREPES DE POLLO  
CREPES DE MARISCOS  
HUEVOS A LA FLAMENCA  
HUEVOS AL PLATO CON JAMÓN  
SOUFFLÉ DE JAMON  
SOUFFLÉ DE PATATAS  
HUEVOS RELLENOS

### MARISCO ..... 12

CALDERETA DE LANGOSTA  
VIEIRAS  
COQUINAS AL AJILLO  
GAMBAS AL AJILLO  
LONGUERONES EN SALSA

### VERDURAS ..... 15

BOLAS DE PATATAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
SALTEADAS CON JAMÓN  
ROLLO DE PATATAS Y ESPINACAS  
PIMIENTOS RELLENOS  
RATATOUILLE (pisto)  
ROLLO DE PATATAS  
PATATAS EN REMIAU

### ARROCES ..... 18

ARROCES A LA BANDA  
ARROZ CON SARDINAS  
ARROZ CON RAYA  
ARROZ MARINERO  
RAPE CON ARROZ



Recetario de la Cocina Isleña  
Restaurante Casa Rufino Isla Cristina (Huelva)

**PASTAS** ..... 20

ESPAGUETI A LA CARBONARA  
MACARRONES BOLOÑESA  
ESPAGUETIS CON ALMEJAS  
QUICHE LORRAINE  
QUICHE CON CEBOLLAS  
QUICHE CON PUERROS

**GUISOS** ..... 22

ALMEJAS CON PATATAS  
ANGUILA EN AMARILLO  
ATÚN CON PATATAS  
CHOCOS CON HABAS  
CHOCOS CON PATATAS  
ESPINETA DE ATÚN  
FIDEOS CON CHOCOS  
LENTEJAS ESTOFADAS  
MARMITAKO DE ATÚN  
PATATAS MARINERA  
PINTARROJA CON PATATAS  
POTAJE ANDALUZ  
PATATAS CON RAPE  
RUBIO CON PATATAS  
POTAJE DE HABICHUELAS CON COLES

**PESCADOS** ..... 27

ACEDÍAS AL AJILLO CON ALMENDRAS  
ADOBO DE CAZÓN  
AIJA DE ATÚN  
ALBÓNDIGAS DE CHOCOS Y MARISCOS  
ATÚN CON TOMATE  
ATÚN EN ADOBO  
ATÚN ENCEBOLLADO (estilo gaditano)  
ATÚN MECHADO  
ATÚN SALADO Y ALIÑADO  
BACALAO CON TOMATE  
BESUGO AL HORNO  
BRECAS A LA ESPALDA  
BOQUERONES EN VINAGRE  
CABALLAS ASADAS  
CABEZA DE PARGO AL HORNO  
CALAMARES RELLENOS  
CAZÓN CON TOMATE  
CHOCOS ASADOS  
CHOCOS CON MOSTAZA  
CHOQUITOS EN TINTA  
DORADA AL HORNO  
JURELES EN ESCABECHE  
LUBINA CON MARISCOS  
MERLUZA A LA SIDRA  
MERLUZA EN SOBREHUSA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
MERLUZA REBOZADA  
OVA DE CHOCO  
PARGO ENCEBOLLADO

José Antonio Zaiño Goye  
Restaurante Casa Rufino Isla Cristina (Huelva)

PATATAS CON RAPE  
PELLEJITO DE ATÚN  
PESCADOS A LA MOLINERA  
PINTARROJA CON PATATAS  
PULPO A LA GALLEGA  
PULPO A LA VINAGRETA  
PULPO ALIÑADO  
RAPE AL PAN FRITO  
RAPE CON SALSA DE ZANAHORIAS  
RAGU DE CALAMARES  
RAPE CON PATATAS  
RAYA CON PATATAS  
RAYA EN PIMENTÓN  
REVUELTO DE BACALAO  
SARDINAS COCIDAS Y ALIÑADAS  
SUQUET DE PESCADOS  
TOLLOS CON TOMATE  
URTA CON GUISANTES  
ZARZUELA DE PESCADO

**CARNES ..... 43**

ALETA RELLENA  
BROCHETAS DE POLLO  
CHULETA DE CERDO CON ZANAHORIAS  
FALDA DE CORDERO  
FILETES DE BECHAMEL  
FILETES DE TERNERA CORDÓN BLEU  
FLAMENQUINES DE CERDO  
GALATINA DE POLLO  
GUISO DE CORDERO  
LIBRITO DE CERDO  
LOMO DE CORDERO EN ADOBO  
LOMO DE CERDO EN ADOBO  
LOMO DE CERDO METIDO EN MANTECA  
PATE DE HIGADO  
PECHUGAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
POLLO AL LIMÓN  
POLLO AL LIMÓN  
POLLO ASADO  
POLLO CON ALMENDRAS  
POLLO CON TOMATE  
POLLO EN ADOBO  
REDONDILLO MECHADO  
SOLOMILLO DE CERDO RELLENO  
SOLOMILLO DE CERDO RELLENO  
SOLOMILLO RELLENO  
TERNERA ESTOFADA  
TOURNEDO

**POSTRES ..... 52**

BIZCOCHO  
BIZCOCHO DE CIDRA  
DULCE DE CALABAZA  
HUEVOS NEVADOS  
LECHE FRITA  
COCA  
MOUSSE DE CHOCOLATE

Recetario de la Cocina Isleña  
Restaurante Casa Rufino Isla Cristina (Huelva)

MOUSSE LIMÓN  
MASA QUEBRADA  
ROSCOS  
TARTA DE GALLETA  
TARTA DE QUESO  
TOCINO DE CIELO.