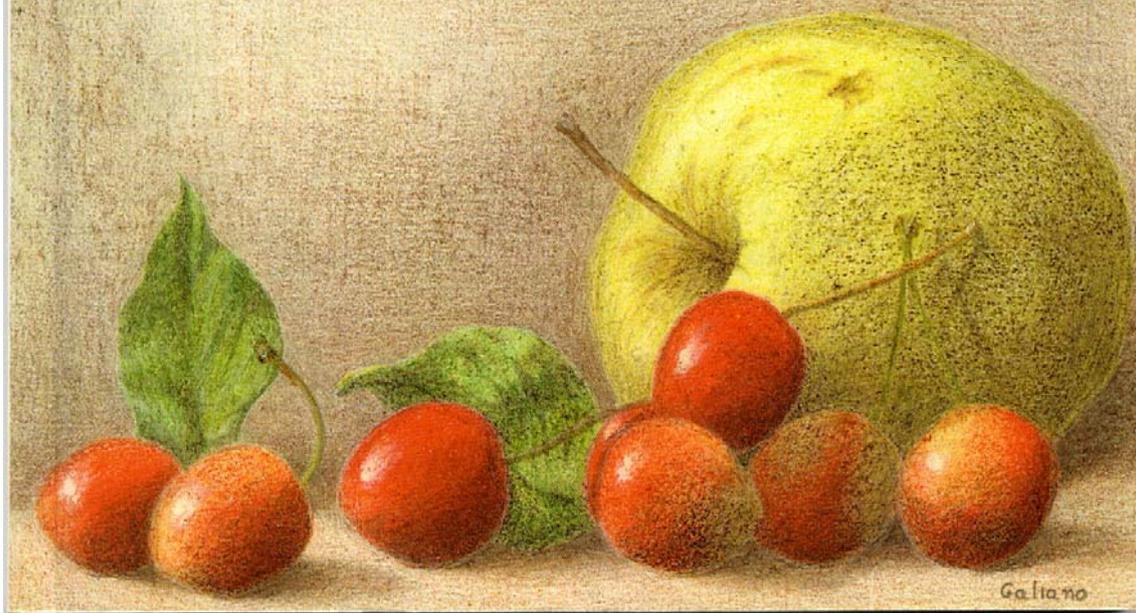


*La cocina  
tradicional de  
Pegalajar*





LA COCINA  
TRADICIONAL  
DE PEGALAJAR  
(Tercera edición ampliada)

ASOCIACIÓN VECINAL "FUENTE DE LA REJA"

*Edita: Asociación Vecinal Fuente de la Reja de Pegalajar*

*Colaboran las siguientes almazaras de Pegalajar:*

*S.C.A. "Santa María"*

*Aceites "Melgarejo"*

*Aceites "Espinosa"*

*Aceites "Resultón"*

*Y la Cooperativa "Purísima Concepción" de La Cerradura:*

*Depósito Legal:*

*A NUESTRA AMIGA "LA FUENTE DE LA REJA", sin cuya agua no hubiera sido posible la riqueza gastronómica que aquí se describe, basada en gran medida en los productos horto-frutícolas, nacidos de la conjunción de la tierra, el sol, el agua y el mimo de nuestros padres y abuelos, agricultores, que han sido maestros en alimentar nuestras despensas.*





# *Prólogo*

La Charca de Pegalajar ha sido la principal razón de ser de la Asociación Vecinal “Fuente de la Reja”. La defensa y reivindicación de un derrame permanente del manantial que la alimenta sigue siendo el principal objetivo que nos mueve en esta labor que venimos realizando desde hace ya más de 20 años.

En todo este tiempo de trabajo constante y de esfuerzo colectivo hemos ido ampliando horizontes y proponiendo nuevas metas en torno, siempre, a la recuperación y revitalización de los valores culturales y patrimoniales de Pegalajar.

En esta línea se enmarcan las diferentes muestras de gastronomía que hemos realizado en diferentes momentos con el fin de elaborar y degustar las más variadas recetas de la cocina típica y popular de Pegalajar, algunas de ellas olvidadas y casi desaparecidas. Estas muestras, siempre muy participativas, han servido para compartir recetas aprendidas de nuestras madres y abuelas que, con mucho ingenio y pocos ingredientes, elaboraban auténticas joyas gastronómicas. Como resultado de ello, publicamos en 1996 el libro “La cocina tradicional de Pegalajar” que, agotado rápidamente, fue necesario reeditar al año siguiente completándolo con un nuevo capítulo de “Dulces y licores navideños”. Ahora, dieciséis años después, publicamos la tercera edición de este libro tan solicitado.

La presente publicación contiene las recetas ya expuestas en ediciones anteriores, además de algunas nuevas que hemos incorporado con el fin de difundir y conservar un aspecto tan importante de la cultura popular como es la magia del olor, color y sabor de nuestra rica cocina tradicional. Los entendidos suelen decir que “la cocina es cultura y arte a la vez”.

El agua de la Fuente de la Rreja, que alimentaba la Huerta, nos ha proporcionado una gran variedad de productos que nuestros antepasados supieron utilizar con sencillez e ingenio. Por ello, la reivindicación del agua forma parte también de este libro para que siga dando vida y prosperidad a Pegalajar.

Queremos agradecer la colaboración de las almazaras de Pegalajar y de La Cerradura. El Aceite de oliva virgen constituye el ingrediente principal y seguramente ineludible en cualquier comida que queramos preparar; es el pilar fundamental de la economía agraria de nuestro pueblo. Gracias a todos ellos por su buen hacer en la elaboración de nuestros aceites de primerísima calidad, así como por su participación en la elaboración de este libro.

Pegalajar, 6 de Febrero de 2013  
Junta Directiva de la Asociación Vecinal  
“Fuente de la Rreja”

## **EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN**

El Aceite de oliva virgen es el zumo natural procedente del fruto del olivo: las olivas o aceitunas. La virginidad de un aceite se debe a que en su elaboración no tiene contacto en ningún momento con productos químicos o disolventes orgánicos, realizándose su extracción mediante procedimientos mecánicos o físicos, ya sea por presión, decantación o centrifugación.

La calidad de este zumo depende de la calidad de la materia prima de la que procede, así como de la calidad de los procesos relacionados (desarrollo y maduración del fruto, recolección, transporte, extracción, conservación, envasado y distribución del producto final). Una vez que se ha obtenido el aceite, éste ha de superar una serie de controles que certifiquen que son aptos para el consumo de boca. Estos controles son de tipo químico y organoléptico.

Entre las características químicas podemos destacar sobre todo la acidez. Los aceites de calidad suelen tener unos niveles de acidez comprendidos entre 0,4° y 1°. A medida que las aceitunas maduran, se obtienen aceites con una acidez ligeramente más alta y de un paladar más dulce. El sabor amargo, contrariamente a lo que pueden pensar muchas personas, es considerado como una característica positiva y suele ser un indicador de aceitunas menos maduras. El amargo, junto con otros atributos, caracteriza algunos de los aceites de mayor calidad del mundo.

Las características organolépticas del aceite de oliva virgen son uno de los aspectos más importantes a la hora de valorar la calidad global de un aceite. El atributo positivo que más se tiene en cuenta es el frutado, los aceites que tienen frutados medios o intensos limpios suelen corresponder con los aceites de mayor calidad. Después de los análisis organolépticos y químicos, los aceites son clasificados como extras, finos, corrientes y lampantes.

## **PEGALAJAR Y SU ACEITE**

Pegalajar es un pueblo con una gran tradición oleícola. Con poco más de tres mil habitantes, y un término municipal de unos 80 km<sup>2</sup>, tiene su principal base económica en el olivar, que ocupa más de la mitad del término, y se extiende por las laderas y valles de esta población de Sierra Mágina, especialmente en el monte de Bercho, donde la mecanización es difícil y las labores agrícolas se realizan de forma tradicional. El producto es un aceite singular, de altas cualidades organolépticas y beneficios saludables, heredero de una cultura milenaria que ha sabido tratar con mimo y esmero a su mejor producto, el aceite de oliva virgen extra, y que, como resultado del esfuerzo de productores y fabricantes, tiene en sus siglos de historia su mejor aval.

Las características definidas más arriba como determinantes de la calidad de los mejores aceites (calidad de la aceituna y proceso de elaboración correcto) se dan en el aceite de nuestra localidad, por lo que contiene excepcionales características organolépticas como el olor, color y sabor. El aceite de nuestra localidad es excelente para degustar crudo en ensaladas, sobre pan, acompañado con jamón o queso. En la cocina, liga a la perfección con todo tipo de guisos, salsas y fritos.

En el núcleo urbano de Pegalajar ha habido varias cooperativas y almazaras particulares. Actualmente la COOPERATIVA DE ACEITES “SANTA MARÍA” reúne a la mayor parte de los cosecheros. También hay 3 fabricantes particulares: ACEITES MELGAREJO, ACEITES ESPINOSA Y ACEITES RESULTÓN que molturan aceituna de Pegalajar y alrededores. Y en La Cerradura, pedanía perteneciente al mismo término, se encuentra también la COOPERATIVA DE ACEITES “LA PURISIMA”

### **COOPERATIVA DE ACEITES “SANTA MARÍA”**

Fundada en 1968, SCA Santa María cuenta con una larga trayectoria que avala la calidad de sus productos. Las instalaciones cuentan con la última tecnología para sacar el mayor partido a nuestra materia prima.

La elaboración de los aceites en la SCA Santa María se realiza de forma completamente mecánica, mediante un sistema de decantación natural y a temperaturas mínimas, sin intervenir ningún producto químico.

S.C.A. Santa María cuenta con clientes nacionales e internacionales gracias al excelente prestigio que tienen sus productos tanto dentro como fuera de España. Sirven el producto tanto a granel como envasado.

#### **ACEITES MELGAREJO**

La tradición se une a la innovación en la familia Melgarejo, elaboradores de aceite desde el año 1780. Se presenta, en esta empresa, una amplia gama de productos basados en la investigación y desarrollo unidos al esfuerzo de los miembros de esta familia. Fruto de esta pasión por mejorar la calidad de los aceites producidos nace “Aromas de Picual”, empresa que se centra en elaborar productos de alta gama en aceites extra vírgenes.

Los productos de Aceites Melgarejo, son el reflejo de esta filosofía y de la pasión por el producto, el aceite extra virgen de oliva, desde los denominados “cosecha propia” más indicados para el consumo diario en cocina, hasta los aceites de selección gourmet, composición delicatessen, o los monovarietales, indicados para el placer gastronómico y destinados, en consecuencia, a consumos más especializados que han sido reconocidos a nivel internacional con los más prestigiosos premios.

#### **ACEITES ESPINOSA**

Es una empresa familiar de nuestra localidad, que obtiene su aceite de una forma artesanal, por el sistema clásico de prensado (presión) de la aceituna triturada, de la variedad picual, de la que se obtienen unos aceites, con alto contenido en ácido oleico, polifenoles, vitamina E y, de gran estabilidad, muy frutados, y ligeramente amargos, cuyo color varía desde el verde intenso al amarillo dorado.

La cuidada elaboración del Aceite de oliva virgen Espinosa, comienza con una meticulosa selección de los frutos, que tras pasar por las líneas de limpieza, lavado y pesado automático, son molturados y prensados en frío, y su posterior envasado con las más avanzadas técnicas de microfiltración, lo que permite conservar intacto todo el aroma y sabor.

El Aceite de oliva virgen extra Espinosa es fruto de conjugar una cuidada tradición artesanal con las más innovadoras y modernas tecnologías, ofreciendo así un producto final de la más alta calidad.

#### **ACEITES RESULTÓN**

Es una empresa con más de 100 años de tradición, dedicada a la fabricación de aceites de oliva en Pegalajar. La fábrica de Aceites Resultón es un referente en la provincia, respecto a la calidad de sus productos y el buen hacer manifestado en el minucioso cuidado que imprimen en cada proceso de elaboración de su producto. La calidad del aceite y el buen servicio son sus avales. El Aceite de oliva virgen extra Resultón es un aceite de categoría superior, obtenido directamente de aceitunas mediante procedimientos mecánicos. Elaborado y envasado por Herederos de Gregorio Chica Siles C.B.

#### **SOCIEDAD COOPERATIVA ANDALUZA "LA PURÍSIMA CONCEPCIÓN"**

Aunque sus orígenes son anteriores, como Fábrica particular, la Cooperativa se fundó en el año 1956 por 32 socios y a que al día de hoy cuenta con 229 y la media de la molturación de los últimos años por campaña podemos situarlos alrededor de 4.600.000 kilos de aceituna que produjeron 1.130.000 kilos de aceite aproximadamente.

En la actualidad la cooperativa cuenta con las más avanzadas tecnologías, tanto para la elaboración del aceite, como para su control de calidad, contando ya con 240 socios y molturando una media anual de 3,3 millones de kilos de aceituna, procedente de los términos municipales de Cambil, Campillo de Arenas, Carchelejo, La Guardia de Jaén, Mancha Real, Jaén y Pegalajar, que producen una media de 792.000 Kilos de Aceite de oliva virgen.

# *Aceite de oliva*

*Molino de aceite  
que aceituna mueles,  
moler cada día  
es lo que tú quieres.*

*Aceite de oliva  
tú vas a sacar;  
es la mejor grasa  
la del olivar.*

*Aceituna negra  
que madura está  
pones en tus rulos  
para machacar.*

*Sacas el orujo,  
sacas la jamila  
y aceite de oliva  
de primera fila.*

*Aceite de oliva,  
¡qué sabor, qué gusto!  
para cocinar  
el mejor del mundo.*

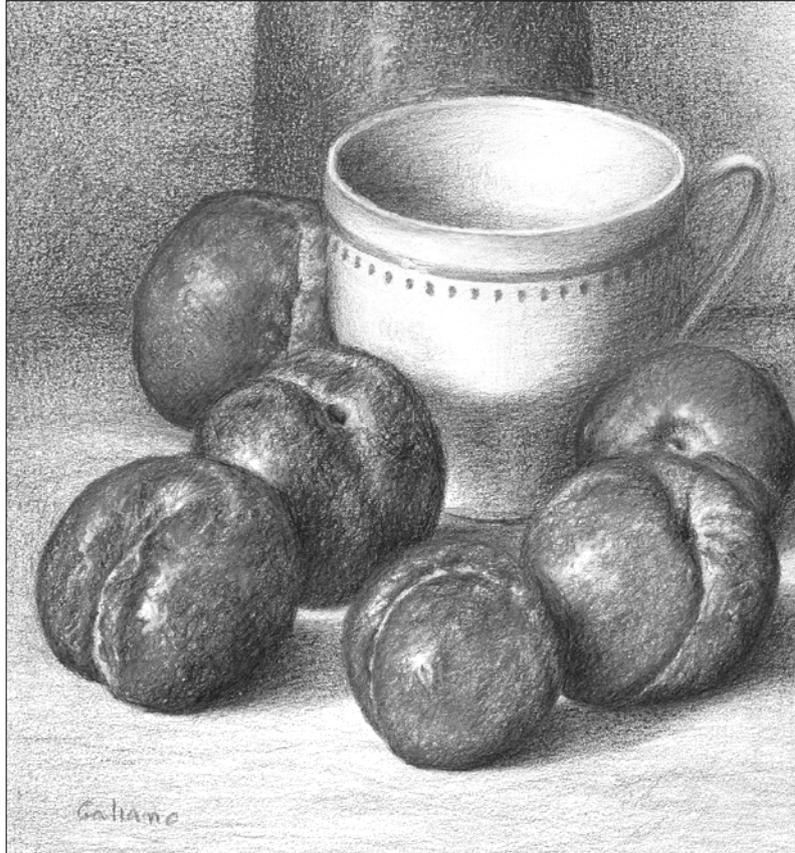
*Para las frituras,  
para la tortilla,  
para los guisados  
y la ensaladilla.  
Siempre en tu cocina  
aceite de oliva  
de fino sabor  
que cuida tu cuerpo  
de grasas pesadas  
y colesterol.*

*Aceite de oliva,  
¡buena digestión!  
Aceite de oliva  
virgen el mejor.*

*Encarna Gómez Valenzuela*



# *Sopas*



*Se dice en Pegalajar que "una sopa calentica en el mes de enero, resucita a los muertos". Por eso eran muchas las noches, durante el invierno, que nuestros mayores cenaban unos caracoles o unas cachorreñas bien calientes y picantes acompañadas de vino del país, al lado de la chimenea.*



# *Sopa de ajo con habas verdes*

## **INGREDIENTES:**

Habas verdes. Tres dientes de ajo. Una cebolla. Un tomate. Aceite de oliva virgen extra. Cominos. Pimentón. Vinagre. Agua. Sal. Pan.

## **PREPARACIÓN:**

En una sartén freímos los ajos un poco, después añadimos las habas y se sofríen.

Seguidamente ponemos el pimentón, los cominos, vinagre, cebolla, tomate y agua; y se deja hervir a fuego lento alrededor de media hora.

Un poco antes de servirla, se le añade pan desmigado.

## **COMENTARIOS:**

*Esta sopa la cocinamos para aprovechar las habas verdes que ya están un poco duras.*



# *Cachorreñas del tío chaval*

## **INGREDIENTES:**

Dos ajos pelados. Un pimiento rojo seco. Chorizo casero. Aceite de oliva virgen extra. Un trozo de pan. Picante. Vinagre. Agua y sal a gusto del comensal.

## **PREPARACIÓN:**

En una cacerola ponemos a hervir el agua, ajos y pimiento rojo. Cuando estén cocidos, se les añade el pan y se mantiene hirviendo otro poco. Se sacan todos los ingredientes y se ponen en un mortero junto con el aceite, vinagre y sal para machacarlos.

De nuevo se echa todo en la cacerola junto con el chorizo y se deja hervir unos diez minutos.

Se sirve muy caliente.

## **COMENTARIOS:**

*La Virgen hacía cachorreñas muy picantes y San José le decía "que me maten si las cate". (Tradición Oral)*



# *Albóndigas en caldo*

## **INGREDIENTES:**

Carne (principalmente de cerdo y en menor cantidad de gallina). Jamón. Panceta o tocino de cerdo. Huevos. Unas hebras de azafrán en rama. Perejil. Pan rallado. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Después de haber batido los huevos, se les añade la carne picada, el tocino y jamón, también triturados.

En un mortero, majamos unos dientes de ajo, el azafrán y una ramita de perejil y se lo añadimos a la masa anterior. Ponemos pan rallado hasta conseguir una mezcla no demasiado dura; se amasan bien, se hacen bolitas del tamaño deseado, y por último, se fríen en abundante aceite virgen de oliva no demasiado caliente.

Una vez fritas, las cocemos con agua y hueso de jamón.

Cuando estén tiernas, se retiran del fuego y se dejan enfriar un poco para aliñarlas posteriormente con una yema de huevo batida y vinagre.

## **COMENTARIOS:**

*Es un plato que no faltaba en casi ninguna de las cenas en las que se reunía la familia para celebrar festividades, como el día de los Santos, Nochebuena o día de las Nieves.*

# *Huevos en gazpachuelo*

## **INGREDIENTES:**

Huevos. Un diente de ajo. Un chorreón de Aceite de oliva virgen extra crudo. Vinagre. Sal.

## **PREPARACIÓN:**

Se pone a hervir un poco de agua junto con el resto de los ingredientes.

Cuando empiece a hervir, se deja alrededor de cinco minutos a fuego lento, se le echa el huevo procurando que quede entero y se deja cuajar.

Un poco antes de servirlo, se le añade una yema de huevo batida.



# *Caracoles en caldo*

## **INGREDIENTES:**

Caracoles. Un ramito de "mastranzo". Dos hojas de laurel. Cáscara de naranja. Un tomate. Un pimiento y un picante rojos secos. Agua y sal.

## **PREPARACIÓN:**

Antes de cocinarlos, es necesario lavar, limpiar bien y escaldar los caracoles. A continuación, se ponen a hervir con agua y con el resto de los ingredientes, los sazonamos a gusto y... listos para servir.

## **COMENTARIOS:**

*Se toman calientes en cualquier época del año, pero es más habitual hacerlo después de los días de lluvia.*

*Es tradición que, después de llover, se salga al campo, en concreto a la huerta, para buscar caracoles, puesto que son fáciles de encontrar en los márgenes de las acequias y entre la hierba.*

*Es un plato muy socorrido, pues se utiliza como aperitivo, primer plato y, en Pegalajar, incluso como postre.*

# *Carnerete*

## **INGREDIENTES:**

Pan. Un diente de ajo. Un pimiento rojo seco. Aceite de oliva virgen extra. Agua. Vinagre. Sal. Huevo.

## **PREPARACIÓN:**

Freímos pan, cortado en rodajas, en abundante Aceite de oliva virgen extra y lo reservamos en un plato. A continuación, freímos el ajo entero y el pimiento rojo, los sacamos bien escurridos y se ponen ambos en el mortero para machacarlos.

Seguidamente, preparamos una cacerola con un poco de agua, vinagre y sal, al gusto, echamos el aceite ya utilizado y el preparado del mortero; los ponemos a hervir un ratito. Un poco antes de retirarlos del fuego, le partimos tantos huevos como comensales haya para que se cuajen.

A la hora de comerlo, se trocean los picatostes en el plato, y se sirve.

## **COMENTARIOS:**

*Era un desayuno consistente, necesario para los agricultores que tenían que realizar trabajos fuertes; por ello se tomaba acompañado de un buen tazón de leche y nunca "capao", es decir, sin huevo.*

# *Sopa de tomate*

## **INGREDIENTES:**

Jamón. Una cebolla. Un ajo. Un tomate. Aceite de oliva virgen extra. Agua. Vinagre. Sal. Pan.

## **PREPARACIÓN:**

Picamos la cebolla y el ajo. Rallamos el tomate. Mientras tanto, se está calentando aceite en una sartén. Cuando está a punto, freímos los ingredientes anteriores y el jamón, también troceado. Vertemos todo este preparado en una olla con agua, sal y vinagre al gusto personal y lo dejamos que hierva alrededor de media hora.

Podemos ponerle el pan, cortado en rodajas, en el plato a la hora de servirla, o bien, en la olla para que hierva un poquito. Hay quien lo fríe y lo pone en el plato cuando se va a comer, a modo de picatostes.



# *Gazpacho*

## **INGREDIENTES:**

Aceite de oliva virgen extra. Sal. Vinagre. Ajo. Pepino. Tomate. Pimiento. Manzana. Cáscara de naranja y limón.

## **PREPARACIÓN:**

Se maja, en un dornillo (\*), un diente de ajo, sal y un tomate. A continuación, añadimos un poquito de Aceite de oliva virgen extra, vinagre, un pimiento y una manzana troceada y seguimos majando hasta formar una pasta.

Después, ponemos la cáscara de naranja y el limón troceado y añadimos tanta cantidad de agua como queramos para conseguir un caldo más o menos concentrado, al gusto. Se sirve muy frío.

## **COMENTARIOS:**

*Si bien éste es el gazpacho más conocido en Andalucía, en nuestro pueblo es muy usual trocear pequeños tacos de manzana, pepino, pera e incluso, a veces, una yema de huevo duro. En el campo, por falta de ingredientes, los trabajadores se hacían su gazpacho sólo con sal, aceite, vinagre, trozos de pan y agua, pues al ser alimento tan refrescante, durante los meses de verano, era muy apetecible.*

(\*) Dornillo: cuenco tradicional de madera que se usa en Pegalajar para hacer la pipirrana o el gazpacho.

# *Sopa de jamón*

## **INGREDIENTES:**

Media pechuga de pollo. Un hueso de jamón. Jamón. Dos dientes de ajo. Una ramita de perejil. Azafrán en rama. Dos huevos duros. Fideos finos. Aceite de oliva virgen extra. Sal.

## **PREPARACIÓN:**

Se cuece media pechuga de pollo junto con el hueso de jamón. Mientras tanto, picamos un trozo de jamón y lo freímos un poco.

Ya cocida la pechuga, añadimos al caldo resultante el jamón, el perejil, ajos y azafrán majados, la carne y los huevos duros picados. Ponemos los fideos y lista para comer.

## **COMENTARIOS:**

*El ajo es uno de los ingredientes esenciales de nuestra gastronomía y es que tiene grandes virtudes curativas. Ya en la Edad Media se utilizaba como remedio contra las epidemias. Es eficaz en el tratamiento de los trastornos gastrointestinales e incluso es útil para reducir la presión sanguínea.*



# *Sopilla de Carnaval*

## **INGREDIENTES:**

Ajos crudos, perejil, azafrán, vinagre, caldo de cocido, pan y sal.

## **PREPARACIÓN:**

Se aparta el caldo del cocido. Machacamos los ajos con el perejil y el azafrán. Lo mezclamos todo con el caldo. Añadimos vinagre al gusto.

Cortamos el pan en rebanadas y lo añadimos al caldo caliente.

## **COMENTARIOS:**

*El Diccionario de la Real Academia Española define el carnaval como “los tres días que preceden al comienzo de la Cuaresma” (miércoles de ceniza) y también como “fiesta popular que se celebra en tales días y consiste en mascaradas, comparsas, bailes y otros regocijos bulliciosos”.*



# *Ensaladas*



*El hombre debe de haber comido ensaladas desde siempre. Los historiadores de alimentos dicen que las ensaladas formaban parte de la dieta de los griegos y romanos de la antigüedad. Con el pasar del tiempo, las ensaladas han evolucionado y se podría decir que hay tantas ensaladas, como lugares en el mundo y cada una tiene un sabor y aroma característico, que nos evoca la tierra que nos vio nacer.*

*En Pegalajar, la ensalada más típica es la “pipirrana”. Pero, la imaginación popular ha dado origen a otras ensaladas muy originales cuyas recetas se exponen en este capítulo.*



# *Pipirrana*

## **INGREDIENTES:**

Tomates. Pimiento verde. Pepino. Ajo. Sal. Aceite de oliva virgen extra. Huevo duro. Atún en conserva. Algo de agua.

## **PREPARACIÓN:**

En un dornillo machacamos un diente de ajo, un pimiento verde hecho trocitos y sal; a continuación pelamos y troceamos los tomates y el pepino, removemos bien e incluso machacamos con la mano del mortero, le ponemos aceite crudo virgen de oliva y seguimos batiendo y añadiendo aceite lentamente hasta conseguir una salsa concentrada y pastosa.

Posteriormente troceamos uno o dos huevos duros para incorporarlos junto con el atún al resto de la ensalada, se bate nuevamente todo bien y... ¡a comer!

## **COMENTARIOS:**

*Los productos de nuestra huerta son utilizados en una amplia gama de comidas que eran el sustento de muchas familias. No obstante, ninguno era tan característico como la superconocida pipirrana, plato por excelencia de verano en el que se pueden saborear gran parte de las hortalizas producidas en los bancales. En Pegalajar se sirve en un "dornillo".*

# *Habas verdes en aceite y vinagre*

## **INGREDIENTES:**

Habas verdes. Unas gotas de agua. Un chorreón de aceite de oliva virgen extra. Vinagre. Sal. Un huevo duro.

## **PREPARACIÓN:**

Debemos escoger habas bien tiernas; después de peladas y lavadas, se colocan en la ensaladera para aderezarlas con los demás ingredientes.

Es tradicional ponerles huevo duro troceado y bacalao seco, hecho trocitos, por encima.

## **COMENTARIOS:**

*Primero se cogen verdes y tiernas,  
en "sobrehusa" las más maduras,  
después "cascás" y con berenjenas,  
más tarde "legas"  
y por último fritas, una vez secas.*



# *Ensaladilla de naranja*

## **INGREDIENTES:**

Naranjas no excesivamente agrias. Aceite de oliva virgen extra. Una cebolla. Bacalao seco. Azúcar. Sal.

## **PREPARACIÓN:**

Pelamos y troceamos las naranjas y le ponemos un buen chorreón de aceite crudo; añadimos azúcar y cebolla picada según gusto personal. Se machaca la naranja un poco para exprimir el jugo, retocamos de azúcar y sal.

Removemos bien para espesar la salsa que se forma. Rematamos con trocitos de bacalao, limpio de piel y espinas, colocados encima.

## **COMENTARIOS:**

*Caminan para adelante, viva el amor;  
se encuentran un "naranjel", viva el laurel.  
El que guarda las naranjas, viva el amor,  
es un ciego que no ve, viva el laurel.  
Ciego, dame una naranja, viva el amor;  
para el Niño entretener, viva el laurel.  
Entre usted, señora y coja, viva el amor;  
para el Niño y para usted, viva el laurel.  
Mientras más cogía la Virgen, viva el amor;  
más echaba el naranjel, viva el laurel.*

*(Aguilando de Tradición Oral)*

# *Ensaladilla de cardo*

## **INGREDIENTES:**

Cardo. Agua. Sal. Vinagre. Aceite de oliva virgen extra. Pimentón dulce.

## **PREPARACIÓN:**

Preparamos el cardo, lavándolo y quitándole las briznas; se trocea y lo dejamos echado en agua unas horas.

Después lo ponemos en la ensaladera para condimentarlo, según gusto personal, y añadirle agua de tal manera que le cubra.

## **COMENTARIOS:**

*No siempre es posible comer esta ensalada; pues el hecho de encontrar el cardo conlleva cierta dificultad, por ser una planta de época corta, y no cultivable en invernadero.*



# *Ensaladilla de pimientos asados*

## **INGREDIENTES:**

Pimientos rojos morrones. Aceite de oliva virgen extra. Sal. Vinagre. Ajo. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Asamos los pimientos en el horno; después de pelados y troceados, se apartan en una fuente. A continuación, en el mortero, machacamos un diente de ajo y sal y se lo añadimos a los pimientos junto con el aceite, vinagre y una pizca de agua; se mezcla todo batiéndolo bien con el tenedor y... lista para servir. Se toma fría.

## **COMENTARIOS:**

*Al no haber hornos en casa, los pimientos se asaban en la lumbre, en la hornilla de carbón, o bien se llevaban a la panadería.*



# *Ensaladilla de pimientos morrones*

## *(Otra variante)*

### **INGREDIENTES:**

Pimientos rojos morrones. Sal. Aceite de oliva virgen extra. Ajos.  
Pimienta.

### **PREPARACIÓN:**

Se lavan los pimientos, se secan y se asan en el horno, se pelan, se les quita las pepitas y se hacen tiras.

Se pone aceite en una sartén, se fríen varios dientes de ajo y antes de que estén dorados, se añaden los pimientos, se sazonan con sal y una pizca de pimienta y se rehogan hasta que pierdan el jugo del pimiento. Se sacan, se ponen en una fuente y se dejan enfriar. Se comen fríos.

### **COMENTARIOS:**

*El arte del buen comer  
de beber y alimentarse  
en cualquier parte del mundo  
Tiene a bien el celebrarse.*

*Y es que el comer y el beber  
sin pasarse y con medida  
te proporciona salud  
si no lo haces con gula.*

*(Encarna Gómez Valenzuela)*

# *Ensaladilla de graná*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de tomates. Una cebolla. Dos o tres granadas. Un trozo de bacalao. Un buen chorreón de Aceite de oliva virgen extra. Sal. Vinagre. Higos secos.

## **PREPARACIÓN:**

Se pelan los tomates y se cortan en trozos, se desgranar las granadas, se corta menuda la cebolla, se desmiga el bacalao y añadimos los higos troceados.

Se colocan todos los ingredientes, ya preparados, en una fuente y se le añade el aceite, una pizca de sal y de vinagre.

## **COMENTARIOS:**

*Aunque hemos escrito granada, en Pegalajar esta palabra se utiliza para citar la ciudad. Para referirnos al término frutal, empleamos la palabra "graná".*

*Era curioso ver como, en época de recolección de granadas, los niños nos divertíamos fabricando las llamadas "botas", que no son más que unas granadas oprimidas con las manos para obtener zumo, que salía por la parte alta de la granada después de haberle quitado los estambres y abrirle un pequeño boquete.*

# *Ensaladilla de habicholillas y patatas*

## **INGREDIENTES:**

Habicholillas. Patas. Huevo duro. Atún. Cebolla. Aceite de oliva virgen extra. Vinagre.

## **PREPARACIÓN:**

Cocemos las habicholillas junto con las patatas y las dejamos enfriar. Una vez, frías, las cortamos en trozos pequeños y picamos encima el huevo duro, el atún y la cebolla.

Por último, incorporamos el vinagre y un buen chorreón de Aceite de oliva virgen extra. La servimos muy fresquita.

## **COMENTARIOS:**

*Hay en Pegalajar un dicho popular (propio de los pueblos en los que abundan los productos de la huerta), en el que se recomienda a los vecinos una ensalada diaria:*

*“Todos los días ensalada,  
con lechugas de la huerta  
y con aceite aliñada”.*

*En este caso no se trata de lechugas, pero sí de dos productos (las habicholillas y las patatas) abundantes en todas las despensas de nuestro pueblo. Esta ensalada solía comerse en las noches calurosas del verano, alternándola con la pipirrana y con otras ensaladas caseras de fácil preparación.*

# *Carnes*



*Hasta hace poco se había pensado que "la carne era comida de ricos", y, en cierta medida, nuestra gastronomía así lo demuestra, pues la mayor parte de las comidas estaban preparadas a base de hortalizas y verduras a las que casi todas las familias tenían acceso, ya que eran propietarias de pequeñas parcelas de huerta.*

*Tampoco puede considerarse raro el que se comiera carne, pero de la criada en el corral, generalmente para el autoconsumo, y, por tanto, totalmente fresca y natural, que aportaba gran cantidad de proteínas y calorías.*



# *Lomo de orza*

## **INGREDIENTES:**

Lomo de cerdo. Ajos. Pimientos rojos secos. Pimienta. Orégano. Matalahúva molida. Clavos molidos. Alcaravea. Sal. Vinagre. Agua. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Cortamos el lomo en rodajas de unos dos centímetros de grosor. Cocemos los pimientos rojos secos en una olla y se trituran en la pasadera para obtener una masa compacta. Mezclamos todos los ingredientes y se los añadimos al agua. Los ajos deben ser la mitad crudos y la otra mitad asados. La mezcla debe resultar un poquito salada y fuerte.

Sumergimos el lomo en el preparado de manera que le cubra y se deja en maceración durante ocho días. Se sacan los trozos y deben escurrir durante veinticuatro horas. A continuación se fríen con aceite virgen de oliva y los podemos conservar en una orza, cubriéndolo con aceite virgen de oliva tostado.

## **COMENTARIOS:**

*Era muy normal ver, durante el mes de diciembre, algunos portales con las puertas "de par en par" y cerdos abiertos en canal colgados en el techo. A su alrededor iban y venían las mujeres con tinajones durante tres días, y al final... morcillas, chorizos, jamones, lomo de orza, butifarra, espinazo, costillas...*

*"El cerdo ha salvado más vidas que la penicilina", decían nuestras abuelas.*

# *Habas verdes fritas con carne*

## **INGREDIENTES:**

Habas. Aceite de oliva virgen extra. Cebolletas. Carne. Sal. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Es conveniente utilizar habas no demasiado grandes, que, después de haberlas pelado, se ponen en una sartén junto con la carne, previamente troceada y frita, que puede ser de cerdo o de choto, dos o tres cebolletas picadas, sal, un poco de agua y abundante Aceite de oliva virgen extra. Las dejamos a fuego lento hasta perder el agua.



# *Perdiz en escabeche*

## **INGREDIENTES:**

Una perdiz. Cuatro dientes de ajo. Dos hojas de laurel. Una cáscara de naranja seca. Pimienta. Tomillo. Azafrán. Sal. Aceite de oliva virgen extra. Vinagre.

## **PREPARACIÓN:**

Limpia la perdiz y trocearla. En una cazuela, se pone el aceite y la perdiz sazonada con sal y pimienta.

Una vez mareada, se le añaden los ajos; cuando éstos empiezan a tomar color, se le añade el laurel, la cáscara de naranja, el tomillo, el azafrán y el vinagre. A continuación, cubrir de agua y cocer hasta que esté tierna. Se puede servir fría.

## **COMENTARIOS:**

*Se dice: "una perdiz o no comerla", y es que, por ser un rico manjar, con un poquito no se tiene suficiente.*

*Ahora es posible encontrar perdiz en cualquier época del año, pero antes, sólo se comía en la época en que se podía cazar.*

# *Albóndigas fritas*

## **INGREDIENTES:**

Carne, principalmente de cerdo y, en menor cantidad, de gallina. Jamón. Panceta o tocino de cerdo. Huevos. Azafrán en rama. Perejil. Pimienta. Ajos. Pan rallado. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

La forma de preparar las albóndigas fritas, ya se explicó en el apartado correspondiente a sopas, con el título "albóndigas en caldo".

## **COMENTARIOS:**

*Se pueden consumir de las formas indicadas anteriormente, o bien en salsa.*



# *Albóndigas en salsa*

## **INGREDIENTES:**

Albóndigas. Sal. Vino. Una cebolla. Tomates. Ajos. Harina tostada. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Una vez fritas, se colocan las albóndigas en una cazuela con agua, sal y vino para que hiervan alrededor de una hora.

Rehogamos una cebolla troceada, tomate y ajo picados; lo trituramos todo para formar una masa compacta; añadimos una cucharada de harina tostada o de maicena e incorporamos todo a las albóndigas, ya hervidas, y las dejamos cocer otro poquito para que tomen bien el sabor de la salsa.



# *Tomates fritos con sangre frita*

## **INGREDIENTES:**

Tomates. Sangre de cerdo, cordero o choto. Aceite de oliva virgen extra. Sal.

## **PREPARACIÓN:**

Lavamos, pelamos y trituramos los tomates. Colocamos aceite en una sartén y cuando esté en su punto, echamos los tomates con una poca sal para freírlos; estarán terminados cuando hayan consumido el caldo y el aceite salga a la superficie.

El siguiente paso es preparar la sangre, que tendremos que cocer y trocear en tacos no demasiado grandes para, a continuación, freírla sazonada con sal. Para terminar, vertemos la sangre, ya escurrida, en los tomates y los dejamos hervir unos minutos.

## **COMENTARIOS:**

*Actualmente la sangre se desecha, pero antes se utilizaba y era un plato apreciado; consumiéndola frita sola o frita con cebolla picada.*



# *Pajarilla de cerdo en salsa*

## **INGREDIENTES:**

Pajarilla (\*). Aceite de oliva virgen extra. Ajo. Sal. Perejil. Vinagre. Harina. Colorante. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Una vez troceada y lavada, se marea la pajarilla.

En el mortero machacamos ajo, sal y perejil y se lo añadimos a la pajarilla. Todo esto se rehoga junto con una cucharada de vinagre y otra de harina; le ponemos un poco de colorante y agua para que hierva hasta que la salsa quede concentrada.

## **COMENTARIOS:**

*También suele consumirse frita en Aceite de oliva virgen extra con cebolla picada.*

*Hemos de aclarar que en Pegalajar al hígado de cerdo se le llama pajarilla.*

(\*) Pajarilla: Así se denomina en Pegalajar al hígado del cerdo.

# *Gallina en pepitoria*

## **INGREDIENTES:**

Una gallina. Ajo crudo. Ajo frito. Cebolla. Perejil. Azafrán. Vino. Almendras fritas. Avecrem. Agua. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Limpia y trocea la gallina.

Una vez fritos el ajo y la cebolla picada, se sacan y se apartan para machacarlos junto con el resto de los ingredientes. En el mismo aceite se marea la gallina.

La ponemos a hervir, junto con los condimentos, el agua y el vino, hasta que esté tierna y la salsa espesa.

## **COMENTARIOS:**

*Era muy normal dejar la gallina en el corral mientras ponía huevos. Cuando dejaba de darlos, se utilizaba su carne.*

*La sangre se recogía para freírla según hemos indicado en el apartado "sangre frita".*

# *Pies de cerdo*

## **INGREDIENTES:**

Tres pies. Un pimiento rojo seco. Un tomate. Cinco o seis dientes de ajo. Sal. Pimienta. Cominos. Perejil. Picante. Pimiento molido. Patatas. Una molla de pan. Dos hojas de laurel.

## **PREPARACIÓN:**

Se trocean, se lavan bien e incluso se afeitan los pies hasta quedar completamente blancos. En una olla los ponemos junto con los ajos, el pimiento rojo seco y el tomate para que hiervan alrededor de treinta minutos (en olla rápida).

Mientras tanto, preparamos el perejil, la sal, los cominos, la pimienta y la molla de pan con el fin de machacarlos junto con los ajos, el pimiento y el tomate que estaban en la olla. Todo bien triturado se le añade a los pies y también las patatas peladas y troceadas para que hiervan con el conjunto durante quince minutos.

## **COMENTARIOS:**

*"Del cerdo están buenos hasta los andares" dice el refrán popular.*



# *Pollo con manzanas*

## **INGREDIENTES:**

Un pollo. Dos hojas de laurel. Tres dientes de ajos. Una cebolla. Tres manzanas. Un vaso de vino blanco. Aceite de oliva virgen extra. Sal. Azafrán en rama.

## **PREPARACIÓN:**

Se pone el pollo troceado y limpio en una perola junto con las dos hojas de laurel y sal al gusto. En una sartén freímos los ajos y la cebolla partida en rodajas. Cuando aún le falte un poco para estar frita, echamos las manzanas, peladas y troceadas en forma de láminas, y continuamos friendo hasta que la cebolla esté bien dorada.

Trituramos el sofrito junto con el vino y azafrán en rama y se lo añadimos al pollo para que cueza. Estará en su punto cuando la carne esté tierna.

## **COMENTARIOS:**

*A la hora de cocer la carne es conveniente ponerla en agua fría pues así se obtiene una mayor extracción de sustancias de la carne. Si lo hacemos con el agua hirviendo se coagulan las proteínas y se dificulta la extracción.*

# *Pechuga de pavo en escabeche*

## **INGREDIENTES:**

Una pechuga de pavo deshuesada. Una cabeza de ajos. Cáscara de naranja. Dos o tres hojas de laurel. Aceite de oliva virgen extra. Unos granos de pimienta. Tomillo. Hinojo. Un chorreón de vinagre. Agua. Sal. Pimiento rojo. Pepinillos en vinagre. Cebolletas.

## **PREPARACIÓN:**

Freímos en abundante aceite la mitad de los ajos, la cáscara de naranja y el laurel. Cuando lo hayan hecho trituramos este preparado. En el aceite que nos ha quedado, freímos las pechugas por ambos lados. A continuación, en la olla rápida, colocamos la carne, el anterior preparado, los granos de pimienta, la otra mitad de los ajos crudos, un ramillete de tomillo e hinojo, una chorreada de vinagre y agua hasta que le cubra, y cocemos por espacio de veinte minutos.

Cuando esté fría la hacemos filetes y los colocamos en una fuente decorándolos con tiras de pimiento rojo, pepinillos en vinagre y cebolletas. Para que no se resequen, es conveniente ponerle unas cucharaditas de caldo de cocción.



# *Conejo en vinagrillo*

## **INGREDIENTES:**

Un conejo. Una cebolla picada. Cinco o seis dientes de ajos picados. Azafrán en rama. Azafrán de color. Pimienta molida. Una cucharada de vinagre y otra de vino. Sal. Dos o tres hojas de laurel. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN**

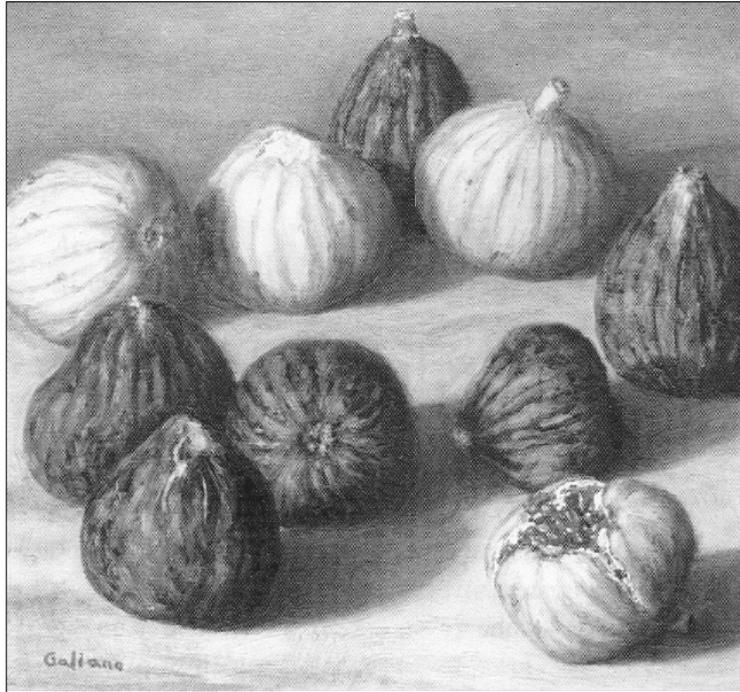
Troceamos el conejo, lo lavamos y escurrimos para después freírlo. Una vez frito, lo ponemos en una cacerola, junto con el resto de los ingredientes, para que hierva un poquito. Estará en su punto cuando se consuma el líquido y quede una salsa espesa.

Si deseamos que hierva un poco más para que la carne quede más tierna, podemos añadirle algo de agua, pero con cuidado de que la salsa no pierda la consistencia.

## **COMENTARIOS:**

*El valor nutritivo de la carne queda modificado por los procesos de cocción. El contenido en vitaminas disminuye pues algunas son sensibles al calor. Si la cocción es con aceite, aumenta el número de calorías y disminuye la facilidad de digestión debido al aumento de materia grasa.*

# *Platos principales*



*No siempre hemos visto en un menú varios platos; no había posibilidades de diversificar; un solo preparado era suficiente para satisfacer las necesidades por la gran cantidad de calorías que aportaba, además de que así se ahorraba tiempo y dinero.*

*Era muy cómodo, por otra parte, planificar la comida cuando estaba compuesta por un solo plato porque no había que pensar en varios alimentos, máxime cuando no era fácil encontrar algunos, como ocurría con el pescado.*



# *Patatas guisadas con bacalao*

## **INGREDIENTES:**

Patatas. Pan. Bacalao u otro pescado. Almejas. Alcachofas. Sal. Aceite de oliva virgen extra. Pimiento rojo y verde. Tomate. Pimentón. Perejil. Cominos. Laurel. Ajo. Cebolla. Azafrán.

## **PREPARACIÓN:**

Se sofríe, en Aceite de oliva virgen extra, ajo, cebolla, pimiento rojo y verde todo picado. Posteriormente añadimos las alcachofas, patatas troceadas, las almejas, bacalao y el resto de los ingredientes para terminar de freírlo todo. A continuación ponemos agua, perejil picado, cominos, azafrán, una hoja de laurel y sal al gusto. Se deja cocer hasta que estén tiernas las patatas.

## **COMENTARIOS:**

*Las familias cultivaban patatas procurando conservarlas para que les aguantaran la mayor parte del año. Se almacenaban en un lugar oscuro y sin humedad, colocadas sobre una capa de paja, arena y ceniza y cubiertas con la misma mezcla.*



# *Sobrehúsa*

## **INGREDIENTES:**

Habas verdes maduras. Aceite de oliva virgen extra. Ajo. Cebolla. Pimentón dulce. Sal. Cilantro. Yema de huevo crudo. Vinagre. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Se descoran y se rajan las habas. En una sartén, se hace un sofrito de cuatro o cinco dientes de ajos y una cebolla picados. Vertemos las habas en este sofrito y se marea todo; un poquito antes de retirarlos del fuego le ponemos una cucharadita de pimentón dulce.

Mientras tanto, se está calentando agua en una olla para echar las habas, ya mareadas y aliñadas; le añadimos sal y cilantro majados en el mortero y se cuecen durante cuarenta y cinco minutos en la olla a presión.

En el momento de servirla, se le añade una yema de huevo y el vinagre batidos conjuntamente.

## **COMENTARIOS:**

*Se puede acompañar la sobrehúsa de engañifas (\*) como cebolletas, rábanos, aceitunas...*

(\*) Engañifas: Se dice en Pegalajar de aquellos productos secundarios que acompañan al plato principal para completar el menú.

# *Arroz con caracoles*

## **INGREDIENTES:**

Arroz. Caracoles. Aceite de oliva virgen extra. Ajos. Tomate. Perejil. Pimiento verde. Azafrán. Habicholillas. Guisantes. Cardillos.

## **PREPARACIÓN:**

Preparamos un sofrito con ajos pelados y picados y el tomate rallado. Posteriormente añadimos un ramito de perejil picado, los guisantes, las habicholillas, el pimiento verde y los cardillos troceados, azafrán y los caracoles, ya lavados y escaldados.

Dejamos que hierva alrededor de treinta minutos y ponemos el arroz para que cueza.



# *Habas legas con oreja y morcilla*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de habas secas. Una cebolla. Una cabeza de ajos. Un tomate. Uno o dos pimientos rojos secos. Sal. Dos hojas de laurel. Pimienta. Pimiento molido. Aceite de oliva virgen extra. Una oreja de cerdo. Una morcilla.

## **PREPARACIÓN:**

Se le quitan a las habas la coroneta (\*), y se ponen en una olla con la cebolla y el tomate picados, la cabeza de ajos entera, los pimientos rojos, el laurel, una cucharadita de pimiento molido y un chorreón de Aceite de oliva virgen extra para marearlo (\*\*) todo. A continuación sazonamos con sal y pimienta, ponemos la oreja y la morcilla, y se cubre todo con agua. Dejamos hervir hasta que las habas estén tiernas. Se puede acompañar con pimientos rojos secos y fritos.

## **COMENTARIOS:**

*Habas puse el lunes  
habas puse el martes  
el miércoles habas  
y el jueves guisantes  
el viernes puse cocido  
"pa" ver si me convenía  
viendo que no me conviene  
habas puse al otro día.  
(Canción popular)*

(\*) Coroneta: raya oscura situada en la parte superior del fruto seco por dónde se une a la vaina.

(\*\*) Marear: freír ligeramente los alimentos.

# *Habas cascás*

## **INGREDIENTES:**

Habas secas, calabacín, berenjenas, cebollas, ajos, pimiento molido, tomate, sal y Aceite de oliva virgen extra de Pegalajar.

## **PREPARACIÓN:**

Se tuesta el aceite y se le añade agua para pochar la cebolla y los ajos cortados. Después se le echa el tomate rallado.

Cuando esté listo el sofrito, se añaden las berenjenas y el calabacín y se marean bien. Lo echamos todo en una olla junto con las habas peladas y partidas y dejamos cocer.

## **COMENTARIOS:**

*“En cada casa cuecen habas” dice el refrán popular. En algunos sitios se añade “y en mi casa a calderadas”.*



# *Cazolilla*

## **INGREDIENTES:**

Torta de tomate. Una cebolla picada. Pimentón dulce. Cominos. Bacalao. Aceite de oliva virgen extra. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Troceamos la torta de tomate y se echa en agua durante una noche. Seguidamente la ponemos a escurrir.

En una sartén con abundante aceite, freímos la cebolla, ya picada, y añadimos el tomate, una cucharadita de pimentón y una pizca de cominos; es conveniente ponerle un chorreón de agua para que los tomates hiervan un poco.

Cuando quede poco para terminar de freírse, añadimos los trozos de bacalao, bien frito de antemano.

## **COMENTARIOS:**

*La cazolilla está basada en una conserva, pues la "torta de tomate", que es su ingrediente principal, no es más que tomate natural triturado y seco formando una gran torta. Puede sustituirse por tomate conservado artesanalmente en botellas.*

*Es una comida típica de cuaresma y más aún del Viernes Santo. Como ya es sabido, en este día se toman platos sin carne; y hace años, las comidas más características eran: cazolilla, espinacas guisadas o fritas, papajotes...*

# *Migas de pan con chorizos y bacalao*

## **INGREDIENTES:**

Pan. Aceite de oliva virgen extra. Cuatro o cinco dientes de ajo. Sal. Chorizos.

## **PREPARACIÓN:**

Troceamos el pan en pequeños tacos y los remojaamos con agua. Seguidamente, después de haber pelado los ajos, los freímos e igual hacemos con los chorizos. Sacamos estos últimos y echamos en el mismo aceite el pan para que se fría y lo sazonamos. Es conveniente remover continuamente y poner el fuego lento.

## **COMENTARIOS:**

*A veces se utiliza el pan que nos va quedando y se ha puesto duro; en estos casos, como es difícil trocearlo, se echa en agua para que se desmenuce. Como engaño se acompañan de rábano, uvas, aceitunas, bacalao...*

# *Potaje de garbanzos con panecillos*

## **INGREDIENTES:**

Garbanzos. Un pimiento colorado. Patatas. Chorizo. Bacalao. Pan rallado. Huevos. Una cebolla. Varios dientes de ajo. Un tomate. Sal. Aceite virgen de oliva.

## **PREPARACIÓN:**

Primeramente cocemos, no demasiado, los garbanzos con el pimiento colorado. Cuando estén tiernos, se les echan las patatas troceadas. Mientras se cuece todo, se preparan los panecillos con el pan rallado y el huevo.

Ponemos aceite para freír el chorizo hecho trocitos, y para hacer un sofrito a base de cebolla, ajo y tomate picados.

Añadimos a los garbanzos y patatas, el chorizo, los panecillos, el bacalao troceado y el sofrito. Se le agrega un poco de agua para que hierva unos quince minutos, se sazona y listo para comer.

## **COMENTARIOS: PREPARACIÓN DE LOS "PANECILLOS":**

*Batimos tres o cuatro huevos con sal, le añadimos una ramita de perejil, un trozo de jamón picado y pan rallado. Con esta masa, no demasiado espesa, hacemos panecillos de unos diez centímetros de diámetro y seguidamente los freímos.*

# *Patatas al ajillo*

## **INGREDIENTES:**

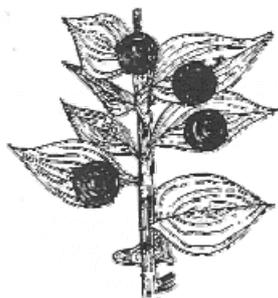
Ajo. Aceite de oliva virgen extra. Patatas. Vinagre. Perejil. Sal. Azafrán en rama. Colorante. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Pelamos un diente de ajo, lo freímos y se aparta. En el mismo aceite freímos las patatas después de haberlas pelado, cortado a rodajas y lavado.

Machacamos el ajo que habíamos apartado, junto con una ramita de perejil y el azafrán y se le añade a las patatas fritas. Condimentamos con sal y vinagre. Al final, añadimos agua para que cuezan hasta que las patatas estén tiernas.

A veces se le pone un huevo entero para cada comensal con el fin de que cuaje.



# *Migas de harina con torreznos*

## **INGREDIENTES:**

Aceite de oliva virgen extra. Harina. Cuatro o cinco dientes de ajo. Agua. Sal. Torreznos.

## **PREPARACIÓN:**

Póngase en una sartén Aceite de oliva virgen extra. Cuando esté tostado, se fríen los ajos y los torreznos junto con un puñado de harina, se le añade un litro de agua aproximadamente, se sazona y ponemos el resto de la harina.

Es necesario poner el fuego lento y remover continuamente para que no se quemem, hasta que la masa esté hecha. Debe quedar un poco suelta y nunca apelmazada; les daremos vueltas hasta quedar tostadas.

## **COMENTARIOS:**

*Es recomendable que las migas no queden excesivamente empapadas de aceite, que ocupen todo el diámetro de la sartén y que la torta formada no sea demasiado gruesa.*

*Por lo que respecta a la harina a utilizar, en Pegalajar antes se usaban las de maíz y trigo, pero ahora solamente se consume la segunda.*

# *Andrajos*

## **INGREDIENTES:**

Harina de trigo. Sal. Ajo. Cebolla. Pimiento verde y rojo. Tomate. Aceite de oliva virgen extra. Laurel. Perejil. Cominos. Boquerones u otro pescado. Almejas. Pimentón.

## **PREPARACIÓN:**

Formamos una masa a base de harina (la que admita), agua y sal, la extendemos y se deja secar.

En una sartén preparamos un sofrito de ajo, una cebolla, un pimiento rojo y otro verde, todo junto y picado. Cuando esté dorado, añadimos un tomate pelado y también picado y se termina de freír todo.

A esto se le añaden las almejas, los boquerones limpios y crudos, agua, una hoja de laurel, perejil, y se condimenta con cominos, una cucharadita de pimentón y sal.

Seguidamente troceamos la masa formando pequeñas tortas y las añadimos al preparado anterior para que hiervan y cuezan hasta que estén tiernas.

## **COMENTARIOS:**

*Aunque la palabra andrajo se le aplica a una persona o cosa desagradable, se puede asegurar que este preparado no lo es. Pruébalo y repetirás.*

# *Arroz con pitillos*

## **INGREDIENTES:**

Aceite de oliva virgen extra. Una cebolla pequeña. Tres o cuatro dientes de ajo. Sal. Un tomate. Pitillos. Arroz. Una hoja de laurel. Azafrán en rama. Un pimiento rojo. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Se prepara un sofrito con la cebolla y los ajos picados. Cuando estén dorados, los sacamos y los machacamos en el mortero junto con la sal.

En el mismo aceite se fríe el tomate hecho trocitos pequeños y los pitillos; añadimos la masa majada del mortero, el laurel, el azafrán, el pimiento rojo y el agua.

A continuación ponemos todo lo anterior a hervir. Cuando lo haya hecho por espacio de media hora, ponemos el arroz y lo dejamos cocer.

## **COMENTARIOS:**

*Debemos aclarar que los "pitillos" son habas, con su vaina tal como nacen de la mata, muy tiernas, de unos diez centímetros de largos y que también se pueden tomar fritos y revueltos con huevos.*

# *Arroz de Bercho*

## **INGREDIENTES:**

Arroz. Dos o tres dientes de ajo. Bacalao. Patatas. Pimiento verde. Judías verdes. Tomate. Pimiento molido. Agua. Sal. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Se prepara un sofrito con los dientes de ajo picados. Cuando estén dorados, añadimos el pimiento verde, las judías y las patatas troceadas. Se sigue mareando y se le incorpora el tomate rallado o picado, y el bacalao hecho pequeños pedazos (a veces se utiliza la quijada y la cola), y continuamos mareándolo todo. A continuación se le agrega una cucharadita de pimiento molido y el agua necesaria para que pueda cocerse el arroz, y lo dejamos hervir para que tome bien el sabor. Finalmente se añade el arroz.

En época de las habas verdes, se le pone unas cuantas, y se sirve caldoso y en la misma sartén.

## **COMENTARIOS:**

*Era bastante común que durante parte del verano, otoño y en época de recolección de aceituna, las familias se trasladaran a vivir a Bercho para facilitar las labores agrícolas. Como la distancia al casco urbano es considerable y o existía gran variedad de alimentos, éstos se aprovechaban al máximo haciendo comidas lo más variadas posible. Entre ellas está el "arroz de Bercho".*

# *Arroz y habichuelas*

## **INGREDIENTES:**

Arroz, habichuelas, ajos, cebolla, bacalao, pimiento molido, sal y Aceite de oliva virgen extra de Pegalajar.

## **PREPARACIÓN:**

Se pone el aceite a tostar y se fríen los ajos, la cebolla y el tomate troceados. Hecho el sofrito, se añaden las habichuelas previamente cocidas con su propia agua. Cuando empiezan a hervir, añadimos el arroz hasta su total cocción en la sartén.

## **COMENTARIOS:**

*El “Arroz con habichuelas” es un plato tradicional de la huerta de Murcia. Está considerado como un guiso exquisito heredado de la antigüedad. En Pegalajar también ha sido una receta muy conocida y apreciada por nuestros antepasados.*



# *Ropa vieja*

## **INGREDIENTES:**

Sobras del cocido, pimientos verdes, patatas, Aceite de oliva virgen extra de Pegalajar y sal.

## **PREPARACIÓN:**

Se fríen las patatas al montón con los pimientos revueltos. Después se le añaden los restos del cocido previamente machacados con la mano del mortero. Se termina de freír todo junto.

## **COMENTARIOS:**

*En muchos sitios de España se hacen recetas de Ropa Vieja de manera muy diferente. En Canarias, la “ropavieja” ha pasado de ser un plato que, aunque derive de los restos del puchero, ha adquirido carácter propio y se cocina incluso directamente, sin haber preparado un cocido previamente. A la carne y los garbanzos, se le suelen añadir otros ingredientes y especias, pimiento rojo, ajo, cebolla, laurel, tomillo y clavo de olor.*



# *Potaje de Semana Santa*

## **INGREDIENTES:**

Garbanzos. Espinacas. Patatas. Huevos duros. Ajos. Cebollas. Tomates. Pan. Vinagre. Pimienta. Aceite de oliva virgen extra. Sal. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Dejamos los garbanzos en remojo, con agua tibia y un puñado de sal gorda, durante la noche anterior. Ponemos agua a hervir en una cazuela. Cuando rompa el hervor, echamos los garbanzos y los dejamos cocer durante dos horas a fuego lento. Lavamos bien las espinacas, las hervimos durante cinco minutos, las escurrimos y las picamos. Las añadimos a los garbanzos, junto con las patatas peladas y cortadas en trozos grandes. Machacamos los ajos en un mortero y hacemos un sofrito junto con la cebolla, el tomate y el pan. Echamos esta mezcla en la cacerola de los garbanzos. Salpimentamos el potaje y los dejamos un rato a fuego lento hasta que los garbanzos estén tiernos. Por último, incorporamos los huevos duros y vinagre al gusto.

## **COMENTARIOS:**

*“Potaje habrás de comer  
si la bula no ha llegado.  
Está prohibida la carne  
todos los viernes del año”.*

*Ha sido tradición de nuestro pueblo no comer carne durante los viernes, especialmente durante la Cuaresma y Semana Santa. Este potaje de garbanzos no faltaba en ninguna de las casas de Pegalajar, junto con la cazolilla, las espinacas guisadas y otras recetas populares propias de la arraigada religiosidad de nuestras gentes.*

## *Recetas varias*



*La relación de comidas que a continuación se expone, se ha clasificado como "variadas" porque debido a sus componentes principales muy diversos, no se podrían incluir dentro de los restantes apartados.*



# *Relleno de carnaval*

## **INGREDIENTES:**

Carne variada (gallina, cordero, pavo...). Papada de cerdo salada. Chorizos caseros. Lomo de orza. Jamón. Huevos. Perejil. Pimienta. Ajos. Sal. Azafrán. Vino blanco. Pan rallado. Tripas.

## **PREPARACIÓN:**

Previamente picamos la carne, el chorizo, jamón, papada de cerdo y el lomo; seguidamente, en un mortero, majamos los ajos, pimienta, sal, azafrán y perejil. Mezclamos todo lo picado y añadimos los condimentos majados, un poco de vino y los huevos bien batidos. Es aconsejable dejarlo en reposo durante un día.

Después de haber lavado y preparado las tripas, añadimos pan rallado hasta formar una masa compacta, y ya lista para embutirla. Se atan los extremos de las tripas y las cocemos durante unos veinte minutos.

Es importante no llenar las tripas al máximo, pues al cocerse pueden romperse y abrirse.

## **COMENTARIOS:**

*Puede tomarse frío, en lonchas y como aperitivo; pero en Pegalajar es tradición tomarlo el domingo de Carnaval, preparado en una tripa recia, llamada "morcón", y añadirsele al cocido junto con la carne y el tocino.*

## *Rellenos varios*

### **INGREDIENTES:**

Alcachofas, patatas, tomates, cebollas o pimientos. Pan rallado, sal, Aceite de oliva virgen extra, ajos, azafrán y masa de albóndigas.

### **PREPARACIÓN:**

Se vacían las alcachofas, patatas, tomates, cebollas o pimientos que queramos rellenar.

Preparamos una masa de albóndigas y rellenamos con ella los productos elegidos. Los echamos en la sartén para freírlos boca abajo. Una vez fritos, los colocamos en una perola.

Freímos los ajos y los machacamos junto al azafrán. Los echamos en la perola y lo cocemos todo. Antes de retirar del fuego, añadimos el pan rallado.

### **COMENTARIOS:**

*Cada hortaliza que rellenemos tendrá un sabor y unas propiedades diferentes. Por lo que podemos repetir la receta en distintas ocasiones. Siempre será un plato sano y muy nutritivo.*

# *Picatostes con vino y azúcar*

## **INGREDIENTES:**

Pan. Aceite de oliva virgen extra. Azúcar. Vino.

## **PREPARACIÓN:**

Troceamos pan, si es posible del día anterior, en rodajas no demasiado finas. Mientras tanto se está calentando aceite en una sartén, para freír las rodajas ya preparadas; el aceite debe ser abundante y estar bien caliente.

Después de fritas las rebanadas de pan, las dejamos escurrir y se colocan en una fuente; añadimos vino blanco para que se empapen bien y a la hora de tomarlos se espolvorean con un poco de azúcar.

## **COMENTARIOS:**

*Es tradicional tomarlos, como ya se ha mencionado, únicamente fritos, o solamente con azúcar.*



# *Boquerones al laurel*

## **INGREDIENTES:**

Boquerones. Laurel. Ajos. Vinagre. Aceite de oliva virgen extra. Sal. Pimentón dulce.

## **PREPARACIÓN:**

En una sartén se colocan hojas de laurel tapando el fondo. Ponemos encima los boquerones, unos al lado de otros, nunca unos sobre otros. Se espolvorean con sal y pimentón dulce. A continuación troceamos ajos en rodajas finas y se los añadimos junto con el aceite y el vinagre. Los ponemos a hervir a fuego lento hasta que se consuma el vinagre.

Se toman en frío, y la cantidad de aceite y vinagre depende del gusto del comensal, pero se aconseja que para medio kilo de boquerones utilicemos cinco o seis cucharadas soperas de vinagre y doble cantidad de Aceite de oliva virgen extra.

## **COMENTARIOS:**

*Es un plato digestivo y con gran valor nutritivo y energético.*



# *Boquerones en escabeche*

## **INGREDIENTES:**

Boquerones no muy grandes. Aceite de oliva virgen extra. Agua. Cominos. Cáscara seca de naranja. Laurel. Azafrán. Ajo. Sal. Vinagre.

## **PREPARACIÓN:**

Se descabezan y limpian los boquerones, se enharinan y se fríen. En una fuente, preparamos un caldo con agua fría, un trozo de cáscara de naranja, azafrán, unas gotas de aceite crudo, sal y vinagre al gusto del comensal, cominos y un diente de ajo majados. Seguidamente se ponen los boquerones fritos dentro de dicho caldo.

Es aconsejable dejarlos en reposo durante unas horas antes de servirlos.

## **COMENTARIOS:**

*Los precios del pescado sufren grandes oscilaciones, por eso es mejor comprar pescado durante la temporada en que más abunde y por tanto esté más barato. Los meses en los que el boquerón es más fácil de conseguir son desde junio hasta octubre.*



# *Pimientos verdes fritos*

## **INGREDIENTES:**

Aceite de oliva virgen extra. Pimientos. Sal.

## **PREPARACIÓN:**

Una vez lavados los pimientos, los rajamos de arriba a abajo y les introducimos un poco de sal. Preparamos una sartén con abundante Aceite de oliva virgen extra y cuando esté algo caliente, los freímos.

Si queremos decorarlos, les podemos añadir láminas o trocitos de almendra tostada por encima, cuando estén a punto de servirse.

## **COMENTARIOS:**

*En Pegalajar a los pimientos se les llama "pajarillos de huerta". Es muy común cocinar un revuelto de pimientos verdes, berenjenas y patatas troceadas, que una vez sazonados se fríen en abundante aceite virgen de oliva; incluso podemos añadirles un huevo, para que se fría con el conjunto anterior.*



# *Berenjenas*

## **INGREDIENTES:**

Cuatro berenjenas. Una cebolla picada. Cinco o seis ajos picados. Un pimiento verde. Un tomate. Unos granos de pimienta. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Tomamos las berenjenas, las troceamos en cuatro partes y las ponemos en una cacerola para sofreírlas junto con la cebolla, los ajos, el pimiento y el tomate picados. Añadimos el resto de los ingredientes y las ponemos a fuego lento removiendo continuamente para que no se pegue.

Estará en su punto cuando el tomate quede concentrado formando una salsa.



# *Tortillas de harina*

## **INGREDIENTES:**

Harina. Agua. Sal. Azúcar. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Se hace una masa con la harina, el agua y la sal, procurando que quede dura para extenderla con el rodillo y cortarla en trozos no excesivamente grandes.

Posteriormente se fríen con el aceite bien caliente y abundante; las sacamos cuando estén doradas; las ponemos a escurrir para que dejen el aceite y a continuación se espolvorean con azúcar.

## **COMENTARIOS:**

*Con el fin de hacer variada la comida, cuando se preparaban "andrajos", una parte de la masa se dedicaba a la confección de estas tortillas y, aunque la materia prima es la misma, el resultado es distinto y muy atractivo para los niños.*



# *Caracoles con tomate*

## **INGREDIENTES:**

Caracoles. Mastranzo. Sal. Cáscara de naranja. Picante. Vinagre. Aceite de oliva virgen extra. Tomate

## **PREPARACIÓN:**

Se lavan los caracoles muy bien con agua, vinagre y sal; seguidamente se escaldan para hacer salir la parte comestible de la concha y los ponemos a hervir alrededor de treinta minutos con cáscara de naranja, un ramito de "matrancho", un picante y sal; los sacamos y dejamos que escurran.

Mientras tanto preparamos una salsa a base de tomate frito (su preparación ya se indicó en el apartado "tomates fritos y pajarilla") con un poco de picante; se la ponemos a los caracoles y a fuego lento lo mezclamos todo bien.

## **COMENTARIOS:**

*En nuestro pueblo se distinguen tres tipos de caracoles: "cabrilla" de un tamaño mediano y color entre gris y marrón. Los "serranos", algo más gordos y de colores claros y a veces listados. Y los más comunes y apreciados son los llamados "bollunos", aunque su nombre auténtico es "chupaderos", gordos y oscuros, propios de la huerta.*

# *Espinacas guisadas*

## **INGREDIENTES:**

Espinacas. Cuatro dientes de ajo. Un pimiento rojo seco. Un picatoste. Cominos. Huevo. Seis cucharadas de Aceite de oliva virgen extra. Una cáscara de naranja.

## **PREPARACIÓN:**

Cortamos, lavamos, cocemos las espinacas y se ponen a escurrir. En una sartén freímos los ajos, el picatoste y el pimiento que después machacaremos todo junto.

Rehogamos las espinacas, ya escurridas, en el aceite anterior y seguidamente le añadimos la cáscara de naranja, la masa majada, cominos y una taza de agua, y las ponemos a hervir. Cuando empiecen a hacerlo, echamos tantos huevos como personas vayan a comer para que se cuajen y las dejamos cocer por espacio de veinte minutos.

En el momento de servir las, le echamos un chorreón de vinagre.



# *Canto*

## **INGREDIENTES:**

Pan. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Partimos un trozo de pan redondo, generalmente medio pan, le abrimos un hoyo en la zona donde está la molla y lo llenamos de aceite, le abrimos una raja en ambos lados del hoyo para que el aceite se pueda introducir en el interior del pan; seguidamente, con la molla extraída del hoyo y mojada en aceite, se empapa la parte superficial del pan, y... listo para comer.

## **COMENTARIOS:**

*Se puede acompañar de engañifas como bacalao seco, habas verdes tiernas, tomate crudo con sal, rábano, alcachofas, pepino, embutidos, aceitunas, etc... No se entiende una comida en el campo en la época de la recolección de la aceituna, en la que no esté presente el canto.*



# *Papajotes de la posguerra*

## **INGREDIENTES:**

Harina, agua, sal, aceite de oliva virgen extra y un sobre de “El tigre” (marca de un gasificante en polvo para elaborar pastas y productos de bollería).

## **PREPARACIÓN:**

Se mezcla la harina con el agua, la sal y el gasificante hasta que espese. Un buen indicador es que no chorree de la cuchara. Cogemos pequeñas porciones de esta masa y las freímos en el aceite bien caliente.

## **COMENTARIOS:**

*Esta receta de “papajotes” es salada, pero en la página 88 se explica hay otra receta de “papajotes” dulces. Esto nos muestra la capacidad creativa de la gente para hacer comidas variadas con ingredientes muy sencillos y económicos. Especialmente cuando el hambre aprieta como era el caso de la posguerra en España.*



# *Postres - Repostería*



- *Y para acabar la comida, ¿qué tomamos?*

- *Pues, frutas del país:*

*Membrillos, "serbas", "granás", higos, majoletas, madroños, brevas, uvas del parral o de la viña, albrichigos, peras sanjuaneras, peras de agua o de invierno, albaricoques, manzanas, melocotones, caquis, ciruelas, cerezas o guindas, uvas pasas, melón, sandía, moras, bellotas, higos secos, higos chumbos, almendras, nueces...*

*- Pero, si puedo, prepararé una calabaza asada, unas gachas con cuscurreones (\*) o almíbar de cidra.*

(\*) Cuscurreones: trozos pequeños de pan frito



# *Gachas con cuscurreones*

## **INGREDIENTES:**

Aceite de oliva virgen extra. Pan. Harina de trigo. Agua. Sal. Canela. Raspadura de limón. Azúcar.

## **PREPARACIÓN:**

Freímos trozos de pan pequeños, los retiramos del fuego y los ponemos en un plato. Freímos en el mismo aceite un puñado de harina. Cuando esté dorada, le añadimos agua, una pizca de sal, canela molida, raspadura de un limón y azúcar; seguimos echando harina hasta formar una pasta fluida. No dejamos de mover hasta que se cueza con el fuego bien flojo. Cuando estén a punto, añadimos los cuscurreones.

Se pueden acompañar con miel, azúcar, leche o café.

## **COMENTARIOS:**

*Las gachas era uno más de los muchos postres que se consumía en la cena familiar del día de los Santos.*

*Existía la costumbre de que los mozos introducían las gachas en las cerraduras de las puertas de las casas donde vivían muchachas, para demostrarles que tenían admiradores con ciertas pretensiones.*

*Según otros, se pegaban en las cerraduras de las puertas con el propósito de fastidiar, cuando había disputas entre dos familias.*

# *Gusanillos fritos en la sartén*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de harina. Un cuarto de Aceite de oliva virgen extra tostado. Una cucharadita de bicarbonato. Un puñado de matalahúva. Un vaso de vino. Un vaso pequeño de aguardiente.

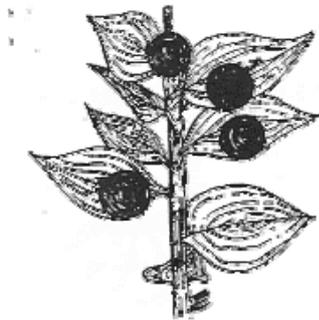
## **PREPARACIÓN:**

Vertemos la harina en una fuente; en el centro formamos un pequeño hoyo para poner los ingredientes; se remueve y mezcla todo muy bien formándose una masa. A continuación vamos haciendo el dulce con las manos, dándole forma de gusanillo, de ahí su nombre.

Los freímos en aceite fuerte. Cuando hayan quedado dorados, se sacan bien escurridos, se dejan enfriar y se mojan en azúcar.

## **COMENTARIOS:**

*Este postre también puede prepararse cociéndolo en el horno.*



# *Roscas fritos en la sartén*

## **INGREDIENTES:**

Huevos. Raspadura y zumo de limón. Harina. Bicarbonato o levadura. Aceite de oliva tostado. Leche. Aguardiente. Azúcar.

## **PREPARACIÓN:**

Separamos las claras de las yemas de los huevos para ponerlas unas a punto de nieve y las otras batirlas bien. Mezclamos ambas y añadimos, para cada huevo utilizado, tres cucharadas soperas de azúcar, dos de aceite tostado, tres de leche, una cucharadita de aguardiente y otra de bicarbonato. Continuamos poniendo zumo y raspadura de limón según gusto personal.

Batimos todo muy bien y añadimos harina hasta que se forme una masa que no se pegue a los dedos y podemos empezar a dar forma a los roscos, que suelen ser un poco grandes; para evitar que no se frían lo suficientemente bien por dentro, se les hace una incisión alrededor y listos para freír con el aceite flojo.

Cuando estén bien fritos, se sacan, se escurren y se embadurnan en azúcar.



# *Arroz con leche*

## **INGREDIENTES:**

Doscientos gramos de arroz. Doscientos gramos de azúcar. Tres tubos de canela en rama. Un poco de canela molida. La cáscara de un limón. Un litro y medio de leche. Agua.

## **PREPARACIÓN:**

Ponemos en el fuego doble cantidad de agua que de arroz. Cuando rompa a hervir, vertemos el arroz, ya lavado, y lo dejamos cocer durante cinco minutos. Debe escurrir para después echarlo en la leche hirviendo con la canela y la corteza de limón.

Después de cocer por espacio de una hora a fuego lento, incorporamos el azúcar y removemos con mucho cuidado. Continuará hirviendo cinco minutos más y ya se puede retirar del fuego para que enfríe.

Antes de distribuirlo en platos individuales, se aconseja extraer la canela y la cáscara de limón, y a continuación espolvorear con azúcar y canela molida cuando vaya a servirse.



# *Calabaza asada*

## **INGREDIENTES:**

Calabaza. Azúcar. Canela.

## **PREPARACIÓN:**

Se limpia la calabaza abriendo por la parte de arriba un boquete para poder sacar las pepitas. Una vez que se ha quedado el hueco, lo rellenamos con azúcar y canela molida al gusto.

La colocamos en una bandeja para ponerla en el horno a fuego medio por espacio de dos horas aproximadamente.

Estará a punto para comerla cuando quede tierna.



# *Papajotes*

## **INGREDIENTES:**

Una taza de leche. Sal. Una taza de harina. Azúcar. Un huevo. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Mezclamos la taza de leche (si se quiere puede sustituirse por agua), una pizca de sal y el huevo batido. Añadimos la taza de harina poco a poco y amasamos el conjunto hasta hacer una masa fina y homogénea que estará perfecta para hacer el dulce cuando al coger una cucharada se quede adherida. A continuación podemos freírlos en aceite fuerte y abundante. Todavía calientes se embadurnan con azúcar.

La forma ideal que deben adoptar es la de pequeños panecillos.

## **COMENTARIOS:**

*Además del significado ya enunciado, la palabra papajotes tiene otros matices en nuestro pueblo.*

*Se dice que "hace papajotes" cuando alguien dice y hace tonterías, muecas y movimientos raros. Si se va y viene la luz sucesivamente, decimos que ésta "hace papajotes". A los trazos, garabatos y dibujos infantiles o algo extraños, también les llamamos papajotes.*

# *Espuma de higos*

## **INGREDIENTES:**

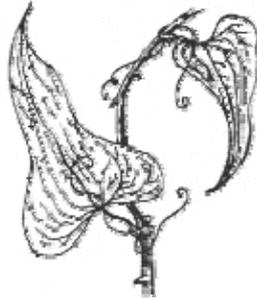
Para seis personas: Cinco yemas de huevo. Un huevo entero. Ciento veinticinco gramos de azúcar. Cuatrocientos gramos de nata montada. Doscientos gramos de higos secos. Un vaso pequeño de agua. Seis hojas de gelatina.

## **PREPARACIÓN:**

Poner en remojo la gelatina. Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Mezclar el almíbar con la gelatina. Batir el huevo entero y las yemas y añadirlo al conjunto anterior.

Dejamos enfriar en la nevera. A continuación montar la nata y añadir los higos triturados, incorporándose la mezcla de huevo y almíbar.

Verter en un molde y ponerlo a enfriar. Se sirve como postre frío.



# *Torrijas con naranjas y plátanos*

## **INGREDIENTES:**

Pan. Naranjas. Plátanos. Coñac. Canela en rama. Canela molida. Azúcar. Huevos. Leche. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Cortamos tantas rodajas de pan como torrijas queramos preparar; se empapan en leche y las dejamos en reposo unas dos horas aproximadamente.

Batimos huevos suficientes para poder mojarlas y listas para freír. Mientras tanto preparamos un almíbar mezclando azúcar, canela en rama y coñac.

Las torrijas deben estar bien escurridas para poder colocarlas en el plato en el cual se servirán y a continuación vertemos el almíbar, ya preparado, sobre ellas.

Por lo que respecta a las naranjas y a los plátanos, es necesario trocearlos y añadirles un poco de almíbar, y se tomarán acompañando a las torrijas.



# *Membrillo cocido*

## **INGREDIENTES:**

Membrillo bien maduro. Agua. Azúcar. Uno o dos tubos de canela en rama.

## **PREPARACIÓN:**

Se pelan y trocean los membrillos. Una vez lavados, se ponen a hervir con abundante agua, azúcar según gusto personal y canela.

Cuando estén blandos, se quitan del fuego y se retocan de azúcar y están aptos para servir.

## **COMENTARIOS:**

*Es un postre bastante apreciado e imprescindible en las cenas familiares del día de los Santos y de Nochebuena.*



# *Tostá de azúcar*

## **INGREDIENTES:**

Aceite de oliva virgen extra. Agua. Maíz "saltaor".

## **PREPARACIÓN:**

En una sartén o recipiente que pueda cubrirse, ponemos el maíz desgranado, aceite suficiente hasta llegar a cubrir los granos, muy poca agua, tres o cuatro cucharadas de azúcar. Todo este revuelto lo ponemos al fuego bien fuerte y removemos continuamente.

Cuando empiecen a saltar los granos, tapamos el recipiente para que no se salgan las rosetas y movemos la olla para que los granos no se peguen.

Es aconsejable bajar el fuego cuando queden pocos granos cerrados para que el resto no se queme.

Después de haber saltado todos los granos, se vacían en una fuente, tapamos con un paño y se hace presión para que las rosetas se adhieran entre sí.



# *Dulces y licores navideños*



*Cuando Jesucristo vino,  
Vino por Pegalajar.  
Vino pisando las uvas  
y el vino ¿Cuándo vendrá?.*

*(Aguilando popular)*



# *Roscas de manteca*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de manteca. Azúcar matizada. Zumo de dos naranjas. Un cuarto de anís. Canela molida. Un kilo de almendras molidas. Harina.

## **PREPARACIÓN:**

En un lebrillo pequeño ponemos la manteca derretida junto con el zumo de naranja, el anís, las almendras, la canela y un poco de azúcar. Poco a poco vamos echando la harina formándose una masa que no estará a punto hasta que tome consistencia para poder formar los roscos.

Cuecen en el horno y al sacarlos, aún calientes, se pasan por azúcar.



# *Roscos de almendra*

## **INGREDIENTES:**

Un litro de Aceite de oliva virgen extra tostado. Medio litro de vino. Un cuarto de litro de anís seco. Raspadura de dos o tres limones. Medio kilo de almendra tostada. Una taza de azúcar. El zumo de dos o tres naranjas. Canela molida. Dos kilos de harina tostada.

## **PREPARACIÓN:**

Comenzamos tostando el aceite; para conseguirlo, lo pondremos a calentar en una sartén junto con una cáscara de naranja; estará a punto cuando empiece a echar humo; lo retiramos y dejamos enfriar.

Mientras tanto, raspamos la cáscara de los limones; trituramos las almendras, previamente peladas y tostadas; exprimimos las naranjas y moles los tubos de canela. Preparados los ingredientes, los ponemos en un recipiente grande y añadimos el vino, anís, azúcar y, poco a poco, la harina para poder ir removiendo y mezclando. La masa deberá quedar compacta; estará perfecta cuando sea posible moldear el rosco.

Una vez hechos, se cuecen en el horno y, aún calientes, se embadurnan en azúcar corriente o tamizada.



# *Roscos de almendra bañados en almíbar*

## **INGREDIENTES:**

Roscos. Azúcar. Agua. Anís dulce. Vino. Canela en rama. Cáscara seca de naranja. Matalahúva.

## **PREPARACIÓN:**

Ponemos a hervir agua junto con un buen chorreón de anís y otro de vino, un tubo de canela en rama, cáscara de naranja y un pellizco de matalahúva. Cuando lo haya hecho durante quince minutos, estará listo para introducir el rosco.

## **COMENTARIOS:**

*Algunas personas, en Pegalajar, una vez cocidos los roscos, los dejan sin darle el azúcar; al día siguiente les dan un baño en almíbar y a continuación los pasan por el azúcar.*

*Se aconseja no guardarlos directamente, sino dejarlos orear en una tabla hasta que se sequen.*

# *Roscas de huevo y almendra*

## **INGREDIENTES:**

Un huevo. Siete cucharadas de Aceite de oliva virgen extra deshumado (\*) Siete cucharadas de leche. Siete cucharadas de azúcar. Un tercio de un vaso de vino de almendra tostada y muy molida. Raspadura de un limón. Siete copillas de anís seco. Una pizca de levadura o un sobre de "gaseosa". Harina candeal al gusto.

## **PREPARACIÓN:**

Batimos por separado la yema y la clara del huevo hasta poner esta última a punto de nieve. Ambas se vierten en una fuente. Seguidamente añadimos los demás ingredientes procurando que queden bien mezclados y que la masa no tenga grumos.

Una vez hechos los roscos, se dejan orear durante diez o quince minutos, se fríen en aceite abundante y a una temperatura media. Cuando se saquen, se embadurnan en azúcar tamizada.

## **COMENTARIOS:**

*Una forma rápida de hacer estos roscos es preparando dos bolitas; ponemos una encima de otra y las aplastamos formando tortitas; se rajan por medio para hacerle la "carruchilla"(\*\*), y se fríen. Estos roscos también pueden prepararse sin almendra.*

(\*) Aceite deshumado: aceite puesto al fuego durante unos minutos junto con una cáscara de naranja.

(\*\*) Carruchilla: incisión que se hace en los roscos por el centro

# *Gusanillos*

## **INGREDIENTES:**

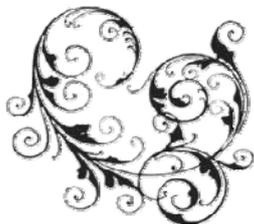
Un litro de Aceite de oliva virgen extra tostado. Zumo de tres naranjas gordas. Un octavo de anís seco. Almendra tostada muy triturada. Harina, la que admita. Azúcar tamizada.

## **PREPARACIÓN:**

Tostamos el aceite y lo dejamos enfriar. Exprimimos las naranjas. Ponemos ambos líquidos en un lebrillo y le añadimos el resto de los ingredientes. Removemos para mezclarlo todo; la harina es la última en poner y así poder controlar la masa para que quede compacta y no muy dura. Para hacer el gusanillo, preparamos una bola no demasiado grande, se aplana y se le vuelve una esquina. Terminamos metiéndolos en el horno; cuando salgan, aún calientes, se pasan por azúcar tamizada.

## **COMENTARIOS:**

*Los gusanillos también pueden prepararse fritos en la sartén tal y como aparecen en el apartado correspondiente.*



# *Empanadillas*

## **INGREDIENTES:**

Los componentes de la masa del gusanillo. Almíbar.

## **PREPARACIÓN:**

Preparamos la masa de igual forma que la ya citada de los gusanillos. Continuamos confeccionando tortitas. Se les pone encima el almíbar y se doblan por la mitad hasta cerrarlas. Es conveniente apretar bien los bordes con un tenedor para que el relleno no se salga.

Continuamos cociéndolos en el horno. Cuando lo hayan hecho, se embadurnan en azúcar (mitad de azúcar tamizada y mitad de normal).

## **COMENTARIOS:**

*En Pegalajar se le llama almíbar a lo que se conoce como cabello de ángel que se obtiene de la “cidra” tal como se explica en la página siguiente.*



# *Almíbar o Cabello de Ángel*

## **INGREDIENTES:**

Cidra. Azúcar. Canela en rama. Cáscara de limón.

## **PREPARACIÓN:**

Troceamos la cidra para cocerla; estará cocida cuando las hebras queden blandas. A continuación, extraemos la pulpa y se pone a escurrir alrededor de cinco o seis horas; la pesamos para preparar la misma cantidad de azúcar.

Colocamos ambas en una perola junto con un tubo de canela en rama y la cáscara de un limón; se pone al fuego flojo, removiendo continuamente para que no se pegue. Estará listo cuando esté dorado.

## **COMENTARIOS:**

*El almíbar no sólo se utiliza como relleno de dulces, sino que era costumbre tomarlo como postre, sobretodo cuando las familias se reunían para cenar con motivo del día de los Santos o Nochebuena.*



# *Flores de sartén*

## **INGREDIENTES:**

Tres huevos. Agua. Canela en rama. Siete cucharadas de harina. Azúcar. Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Sin separar la yema de la clara, batimos los huevos muy bien; los medimos para añadirle la misma cantidad de agua; machacamos uno o dos tubos de canela en rama (según el gusto) y se la incorporamos junto con la harina. Removemos bien hasta que quede una masa homogénea y fácilmente moldeable.

Continuamos colocando el molde con forma de flor para extraerlas y, seguidamente, se fríen en aceite abundante a temperatura normal.

Estarán para sacarlas de la sartén cuando estén doradas. Y para finalizar, al salir de la sartén, aún calientes, se pasan por azúcar.

## **COMENTARIOS:**

*Su nombre se debe a la forma que adquieren. Es un dulce muy antiguo, económico y fácil de preparar.*

*Tradicionalmente siempre estaba presente en los convites con los que se celebraban las bodas.*

# *Mantecados de almendra*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de manteca de cerdo. Un medio o un tercio de almendras peladas, tostadas y molidas. Tres cuartos de azúcar. Raspadura de limón. Canela molida. Un kilo y medio de harina.

## **PREPARACIÓN:**

Por tratarse de un proceso largo, tendremos que empezar a preparar los ingredientes unos días antes. Así pues, pelamos, tostamos y molem la almendra muy bien. Calentamos la manteca para que se ponga líquida, la echamos en un tinajón junto con los demás ingredientes y removemos.

Se aconseja echar la harina poco a poco para poder amasarlos bien. El preparado estará listo para hacer los mantecados cuando se ponga duro. Los hacemos adoptando la forma redondeada u ovalada y se cuecen en el horno; cuando lo estén, se espolvorean con azúcar corriente o tamizada.

## **COMENTARIOS:**

*El aguilando real es un mantecado caliente,  
una tira de alfajor y una copa de aguardiente.  
Al kirikikí, al kirikicando  
de aquí no me voy sin el “aguilando”.*

*(Aguilando popular)*

# *Roscos de manteca y almendra*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de manteca de cerdo. Un kilo de almendra. Tres cuartos de kilo de azúcar. Medio litro de aguardiente seco. Un kilo y cuarto de harina tostada.

## **PREPARACIÓN:**

Una vez pelada y tostada la almendra, la trituramos. Seguidamente, calentamos la manteca para que se ponga líquida.

En un lebrillo, mezclamos todos los ingredientes y deberá quedar una masa con consistencia, que estará en su punto si se puede formar el roscó. Se hacen y se cuecen en el horno.

Una vez que haya finalizado la cocción, se embadurnan en azúcar aún calientes.

## **COMENTARIOS:**

*Rosco de sartén, roscos de almendra, roscos de huevo, roscos de manteca y almendra... Es mucha la variedad de roscos que se hacen en Pegalajar.*

# *Alfajor*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de almendra tostada y picada. Un kilo de azúcar. Un kilo de cabello de ángel. Raspadura de un limón. Canela en rama. Un vaso pequeño de anís dulce o seco. Medio litro de agua. Obleas.

## **PREPARACIÓN:**

Escaldamos, tostamos y molem la almendra. Preparamos el cabello de ángel o almíbar, según se ha indicado en el apartado correspondiente. Ponemos al fuego una perola con el azúcar y un vaso de agua para derretirla; cuando lo esté, se aparta del fuego. Seguidamente, se le añade el cabello de ángel, mezclándolo muy bien, y añadimos la almendra, la canela ya machacada, la raspadura de limón y el anís.

Volvemos a poner la perola durante unos minutos a fuego lento, sin parar de remover, y ya podemos extender en las obleas cubriéndose con otras a modo de bocadillos. Terminado este proceso, se dejan secar durante uno o dos días, colocándole peso encima para que se peguen bien las hostias u obleas.

## **COMENTARIO:**

*El azúcar del alfajor estará bien diluida cuando al cogerla entre los dedos y levantarlos cuelgue como un hilo. Antiguamente se decía que el azúcar estaba en su punto cuando al echarla en un vaso con agua formaba bolitas similares a las perlas.*

## *Otra variedad de Alfajor*

### **INGREDIENTES:**

Un kilo de almendra. Un kilo de cabello de ángel. Una taza de miel blanca. Canela en rama. Raspadura de un limón. Cien gramos de pan rallado. Un vaso pequeño de anís. Obleas. Un vaso de zumo de naranja. Un vaso de agua.

### **PREPARACIÓN:**

La forma de preparar este tipo de alfajor es similar al descrito anteriormente, aunque hay que destacar que debemos sustituir el azúcar por la miel, derretirla y añadir los demás ingredientes. El resto del proceso es idéntico al ya mencionado.

### **COMENTARIOS:**

*Hemos de mencionar que, a veces, se sustituye la almendra, uno de los principales componentes del alfajor, por nuez, o incluso se pueden mezclar ambos frutos. Podemos comprobar como en este dulce navideño se aprovechan al máximo la gran variedad de frutos que se cultivan en Pegalajar.*



# *Batatines*

## **INGREDIENTES:**

Batatas. Almendra. Medio kilo de azúcar. Un cuarto de kilo de coco.  
Canela molida al gusto.

## **PREPARACIÓN:**

Es necesario asar, pelar y triturar las batatas; igualmente, preparamos la almendra pelándola y triturándola.

En un recipiente ponemos todos los ingredientes, mezclándolos bien; a continuación se hacen bolitas no demasiado grandes que, a su vez, se embadurnan en coco y se colocan en moldes redondos y pequeños. Se aconseja dejarlos reposar para que oreen.

## **COMENTARIOS:**

*Las batatas, desde la antigüedad, se han comido en nuestro pueblo, cocidas y a rodajas con azúcar y canela, cocidas y con caldo o bien asadas.*

*Pocas veces se ha celebrado una cena del día de los Santos en la que no hayan estado presentes en el postre.*

# *Almendrados*

## **INGREDIENTES:**

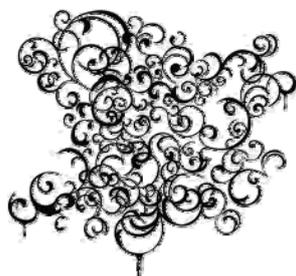
Un kilo de almendras. Doce huevos. Un kilo de azúcar.

## **PREPARACIÓN:**

Montamos las claras de huevo a punto de nieve junto con el azúcar. Ya preparada la almendra (pelada, tostada y cortada a trozos), se la añadimos a las claras y mezclamos bien. Continuamos echando el preparado, con una cuchara, en moldes pequeños hasta llenarlos a la mitad; seguidamente los metemos en el horno, ya caliente, durante quince o veinte minutos a una temperatura de ciento setenta grados. Estarán en su punto cuando tomen un color dorado.

## **COMENTARIOS:**

*La almendra, en nuestra tierra, es muy apreciada, pues la utilizamos para condimentar carne, como aperitivo, en la preparación de dulces e incluso para hacer helado.*



# Yemas

## INGREDIENTES:

Un kilo de azúcar. Un litro de agua. Catorce yemas de huevo.

## PREPARACIÓN:

Se prepara un almíbar con el agua y el azúcar puestas al fuego. Estará terminado cuando se consuma el agua y quede concentrado. Batimos las yemas y las añadimos al almíbar, ya retirado del fuego. Mezclamos todo y se deja enfriar. Cuando esté frío, hacemos bolitas pequeñas y las ponemos en moldes. Podemos decorarlas con fideos finos de chocolate, coco, anís... etc.

## COMENTARIOS:

*El huevo, por la gran cantidad de reservas alimenticias que contiene, es esencial en nuestra alimentación; pero es indispensable tomarlos frescos, y lo serán cuando al abrirlos y ponerlos en un plato, la yema quede abombada y la clara pegada a su alrededor; si no es fresco, todo quedará mucho más aplanado.*



# *Bocaditos de nata con nueces*

## **INGREDIENTES:**

Un vaso de nata. Tres huevos. Un vaso de azúcar. Raspadura de un limón. Cuatro sobres de gaseosa (dos azules y dos blancos). Harina (la que admita). Aceite de oliva virgen extra.

## **PREPARACIÓN:**

Mezclamos los huevos y la nata con la batidora. En un recipiente ponemos la anterior mezcla junto con el azúcar, la raspadura de un limón, los sobres y la harina. Deberá quedar una masa perfecta para hacer un rosco.

Hacemos una bolita, se aplasta para que quede delgada, se coloca un trozo de nuez en medio y se fríe en Aceite de oliva virgen extra con cuidado para que no se caiga la nuez. Aún calientes las pasamos por azúcar.

## **COMENTARIOS:**

*Las nueces prefieren el fresco al calor; para conservarlas, se recomienda cogerlas cuando estén maduras y enterrarlas con su cáscara en un lugar seco o guardarlas en la bodega, apartadas del aire exterior.*

*Si se nos ponen añejas y queremos devolverles el gusto primitivo debemos echarlas durante cinco o seis días en agua salada.*

# *Torrijas*

## **INGREDIENTES:**

Rodajas de pan. Leche. Azúcar. Huevo. Aceite de oliva virgen extra.  
Canela molida.

## **PREPARACIÓN:**

Preparamos rodajas de pan y las mojamos en leche azucarada y, después, en huevo.

Las freímos en aceite caliente a temperatura media. Se sacan bien escurridas y se pasan por azúcar y canela revueltas.

## **COMENTARIOS:**

*Es un dulce al que podíamos atribuirle el calificativo de “reciclado”, pues se aprovecha el pan del día anterior para darle una nueva utilidad.*



# *Licor de Moras*

## **INGREDIENTES:**

Moras. Anís dulce.

## **PREPARACIÓN:**

Una vez recogidas las moras, las seleccionamos, lavamos y dejamos escurrir. Las ponemos en un recipiente; a continuación rellenamos con anís dulce y lo dejamos en reposo durante un mes.

Transcurrido este tiempo habrá resultado u licor de color oscuro; lo colamos y vertemos en la botella desde la que se servirá.

## **COMENTARIOS:**

*Desde siempre este fruto ha sido muy apreciado en nuestra tierra. Ya de niños nos encantaba visitar los zarzales para cogerlas y comerlas. Se dice que las moras de la zona de “Bercho” son de más calidad que las del resto del término.*



# *Pacharán*

## **INGREDIENTES:**

Un cuarto de kilo de endrinas. Un litro de anís seco. Dos cucharadas de azúcar. Una rama de canela entera. Seis granos de café. Flores de manzanilla. Cáscara seca de naranja.

## **PREPARACIÓN:**

Escogidas las endrinas, limpias y seleccionadas, las más sanas se dejan macerar en el aguardiente.

Cuando el licor ha obtenido el color característico del pacharán (rojo intenso brillante), se añade el azúcar, café, unas cuantas flores de manzanilla, la canela y unos trozos de cáscara de naranja.

Se deja en reposo, macerando en recipiente bien cerrado de cristal, en lugar seco y oscuro, durante algunos meses. Lo ideal es prepararlo de un año para otro.

A la hora de echarlo en botella se cuela bien y se limpia. No es perecedero si está bien cerrado el envase.

## **COMENTARIOS:**

*En Pegalajar no ha habido tradición de preparación de pacharán. Sin embargo, algunas personas de pueblos de Sierra Mágina, lo han venido preparando de forma similar aunque con variaciones y cada uno con su “sello particular”.*

# *Mistela*

## **INGREDIENTES:**

Un litro de zumo de uva. Un cuarto de kilo de azúcar. Un cuarto de litro de anís seco. Un palo de canela en rama. Unos granos de café.

## **PREPARACIÓN:**

Utilizamos un zumo de uva recién exprimido, de una antigüedad máxima de veinticuatro horas.

En un recipiente ponemos todos los ingredientes, removemos para que queden bien mezclados y podemos taparlo, aunque no herméticamente, para dejarlo en reposo durante dos meses. Transcurrido este tiempo se cuele, se envasa y listo para beber.

## **COMENTARIOS:**

*Existen muchas variedades de mistela en nuestro pueblo, dependiendo del tipo de zumo de uva que se utilice y de los ingredientes a utilizar. Hay quien no le pone granos de café o los sustituye por café de cafetera, e incluso le añaden “hierba luisa” o anís dulce.*



# *Licor de café*

## **INGREDIENTES:**

Dos partes de café concentrado. Una de mistela. Una de anís dulce.  
Azúcar al gusto.

## **PREPARACIÓN:**

Preparamos el café en cafetera y lo dejamos enfriar, para verterlo seguidamente en un recipiente; añadimos el resto de los ingredientes y removemos bien para que el líquido quede bien mezclado. Y terminamos pasando el licor al envase desde el que se servirá.

Se puede tomar al instante y también podemos conservarlo siempre que esté bien cerrado el frasco.

## **COMENTARIOS:**

*La preparación de la mistela ya se indicó en el apartado correspondiente.*



# *Uvas o guindas en aguardiente*

## **INGREDIENTES:**

Uvas o guindas. Aguardiente dulce. Un tubo de canela en rama.

## **PREPARACIÓN:**

Cogeremos para preparar este licor, uvas de corazón; las lavamos y ponemos en un bote de boca ancha. Deberá quedar lleno, como mínimo, hasta la mitad de su capacidad.

Introducimos la canela, rellenos de aguardiente y las dejamos en reposo. Tendremos que ir añadiéndole anís a medida que vaya disminuyendo el líquido.

Cuando las uvas queden bien cubiertas, se tapa el recipiente. Estarán para tomar, tanto el licor como el fruto, cuando hayan transcurrido alrededor de dos meses, pero lo ideal es dejarlo más tiempo.

Se pueden sustituir las uvas por guindas y preparar el licor de igual forma.

## **COMENTARIOS:**

*Ambos preparados se consideraban muy digestivos y se consumían casi siempre para tal fin después de las comidas.*

# *Licor de membrillo*

## **INGREDIENTES:**

Un kilo de membrillos. Un litro de agua. Un litro de vino tinto. Un kilo de azúcar. Medio litro de aguardiente seco.

## **PREPARACIÓN:**

Una vez lavados los membrillos, se pelan y conservamos la cáscara para, posteriormente, ponerla a hervir en una cacerola. Cuando lo haya hecho alrededor de media hora, colamos el caldo que ha quedado y añadimos el resto de los ingredientes. Lo dejamos enfriar y reposar para, a continuación, verterlo en el envase desde el cual se servirá.



## *Postre poético*

*"De mis orígenes"*

*Cuéntame un cuento moruno,  
Luna,  
con sabor a azúcar y a canela.*

*Cuéntame un cuento andaluz,  
Luna,  
con sabor a pan y a vino.*

*Cuéntame un cuento serrano,  
Luna,  
con sabor a aceite y a romero.*

*Cuéntame un cuento hortelano,  
Luna,  
con sabor a maíz y a hierbabuena.*

*Cuéntame todos los cuentos que sepas,  
Luna,  
que quiero sentir en mis venas  
la sangre de mis ancestros.*

*José María Almagro Valenzuela*

# *Índice de recetas*

## **SOPAS**

Sopa de ajo con habas verdes.....	pag. 15
Cachorreñas del tío Chaval .....	pag. 16
Albóndigas en caldo.....	pag. 17
Huevos en gazpachuelo .....	pag. 18
Caracoles en caldo .....	pag. 19
Carnerete.....	pag. 20
Sopa de tomate.....	pag. 21
Gazpacho .....	pag. 22
Sopa de jamón.....	pag. 23
Sopilla de Carnaval.....	pag. 24

## **ENSALADAS:**

Pipirrana.....	pag. 27
Habas verdes en aceite y vinagre .....	pag. 28
Ensaladilla de naranja .....	pag. 29
Ensalada de cardo .....	pag. 30
Ensaladilla de pimientos asados.....	pag. 31
Ensaladilla de pimientos morrones .....	pag. 32
Ensaladilla de "graná" .....	pag. 33
Ensaladilla de habicholillas y patatas.....	pag. 34

## **CARNES:**

Lomo de orza .....	pag. 37
Habas verdes fritas con carne .....	pag. 38
Perdiz en escabeche .....	pag. 39
Albóndigas fritas.....	pag. 40
Albóndigas en salsa .....	pag. 41
Tomates fritos con sangre .....	pag. 42
Pajarilla de cerdo en salsa.....	pag. 43
Gallina en pepitoria.....	pag. 44
Pies de cerdo .....	pag. 45

Pollo con manzanas .....	pag. 46
Pechuga de pavo en escabeche .....	pag. 47
Conejo en vinagrillo.....	pag. 48

### **PLATOS PRINCIPALES:**

Patatas guisadas con bacalao .....	pag. 51
Sobrehúsa.....	pag. 52
Arroz con caracoles .....	pag. 53
Habas legas con oreja y morcilla .....	pag. 54
Habas cascás .....	pag. 55
Cazolilla.....	pag. 56
Migas de pan con chorizos y bacalao .....	pag. 57
Potaje de garbanzos con panecillos.....	pag. 58
Patatas al ajillo .....	pag. 59
Migas de harina con torreznos .....	pag. 60
Andrajos.....	pag. 61
Arroz con pitillos .....	pag. 62
Arroz de Bercho.....	pag. 63
Arroz y habichuelas .....	pag. 64
Ropa vieja .....	pag. 65
Potaje de Semana Santa .....	pag. 66

### **RECETAS VARIAS:**

Relleno de carnaval.....	pag. 69
Rellenos varios.....	pag. 70
Picatostes con vino y azúcar .....	pag. 71
Boquerones al laurel .....	pag. 72
Boquerones en escabeche .....	pag. 73
Pimientos verdes fritos.....	pag. 74
Berenjenas.....	pag. 75
Tortillas de harina .....	pag. 76
Caracoles con tomate .....	pag. 77
Espinacas guisadas.....	pag. 78
Canto .....	pag. 79
Papajotes de las posguerra .....	pag. 80

## **POSTRES**

Gachas con cuscurrones.....	pag. 83
Gusanillos fritos en la sartén.....	pag. 84
Roscas fritos en la sartén.....	pag. 85
Arroz con leche.....	pag. 86
Calabaza asada.....	pag. 87
Papajotes.....	pag. 88
Espuma de higos.....	pag. 89
Torrijas con naranjas y plátanos.....	pag. 90
Membrillo cocido.....	pag. 91
Tostá de azúcar.....	pag. 92

## **DULCES DE NAVIDAD:**

Roscas de manteca.....	pag. 95
Roscas de almendra.....	pag. 96
Roscas de almendra bañados en almíbar.....	pag. 97
Roscas de huevo y almendra.....	pag. 98
Gusanillos.....	pag. 99
Empanadillas.....	pag. 100
Almíbar o Cabello de Ángel.....	pag. 101
Flores de sartén.....	pag. 102
Mantecados de almendra.....	pag. 103
Roscas de manteca y almendra.....	pag. 104
Alfajor.....	pag. 105
Otra variedad de alfajor.....	pag. 106
Batatines.....	pag. 107
Almendrados.....	pag. 108
Yemas.....	pag. 109
Bocaditos de nata con nueces.....	pag. 110
Torrijas.....	pag. 111

## **LICORES:**

Licor de moras.....	pag. 112
Pacharán.....	pag. 113
Mistela.....	pag. 114
Licor de café.....	pag. 115
Uvas o guindas en aguardiente.....	pag. 116
Licor de membrillo.....	pag. 117

***Nuestro agradecimiento a todas las personas que han colaborado, aportando sus recetas o realizando cualquier otro trabajo, para la confección de este libro:***

María Cordero Medina  
Isabel Torres Jiménez  
Maite Torres Torres  
Queti Torres Torres  
Mari Gómez Cobo  
Lina Torres Ruiz  
Capilla Moreno Morales  
Carmen Ortega Cueva  
Manolita Herrera Valero  
Modesta Cueva Gámez  
M<sup>a</sup> Francisca Almagro Liétor  
Amparo Pérez Quesada  
Luisa Valenzuela Raya  
Dulce Fernández Aranda  
Juani Gómez González  
Inmaculada Herrera Valero  
Amalia Lechuga Morillas  
Rosalfá González López  
Nicolasa Jiménez Quesada  
M<sup>a</sup> Amalia Rentero Lechuga  
Amalia Ruiz Gómez  
Josefa Valenzuela Almagro  
Margarita Moreno Almagro  
Encarna Valenzuela Valenzuela  
Ramona Torres Jiménez  
Paqui León Gómez  
M<sup>a</sup> Dolores Torres Aranda  
Restaurante "Cueva los Majuelos"  
Nicolasa Cordero Medina  
Josefa Gila García  
Ana Polo Aranda  
Dolores Fernández Valenzuela  
Francisca Torres Polo  
Nieves Cobo Martínez  
Marita Pérez Cruz

Mari Gómez González  
Encarna Cordero García  
Dolores Quesada Garrido  
María Quesada Rentero  
M<sup>a</sup> Ángeles Espinosa Jiménez  
M<sup>a</sup> de la Paz Quesada Valero  
Carmen Tello Lorite  
Dolores Ruiz González  
Ángeles Ruiz Gómez  
Esperanza Mengibar Fernández  
Gracia Mengibar Fernández  
Conchi García García  
Ana Carrascosa Quesada  
Ana M<sup>a</sup> Valero Jiménez  
Dolores Gómez Torres  
Nicolás Barajas Sánchez  
Angelita Ruiz Ríos  
Diego Polo Aranda  
Juan Quesada Guzmán  
María Chica Hermoso  
Carmen Lechuga Martínez  
Josefa Valenzuela Valenzuela  
Capilla Torres Fernández  
José M<sup>a</sup> Almagro Valenzuela  
Encarna Gómez Valenzuela  
Magdalena Valenzuela Raya  
(Coordinadora de las dos ediciones anteriores)  
Teresa Almagro (Autora del prólogo de la 1<sup>a</sup> edición)  
Juan A. Salcedo Lorite (Autor del prólogo de la 2<sup>a</sup> edición)  
Ramón Galiano Torres (Dibujos portada e interiores)  
y otras personas cuyo nombre no ha sido facilitado.



Este libro ha sido editado por la Asociación Vecinal “Fuente de la Reja” con la colaboración de las siguientes empresas de aceites de Pegalajar y de La Cerradura:

