

# Las Recetas de Mamá

*(y de la mamá de mamá)*





# Las Recetas de Mamá

*(y de la mamá de mamá)*

# Índice

pica &  
-pica &  
entrantes

14

sopas &  
cremas

24

cenar &  
comidas

50

dulces &  
postres

42

Prólogo	6
Introducción	10
Catálogo Recetas	60
Agradecimientos	61



# Prólogo

*Por Miriam Pérez*

Yo me crié en una casa donde siempre olía rico; a comida recién hecha, a cariño. Una casa cuya banda sonora era el cantar de mi madre mientras cocinaba. Un cantar que te transportaba directamente a sus raíces. A su tierra.

Una tierra llena de contrastes. Bañada por el sol. Y donde el verde y el dorado se dan la mano para crear paisajes únicos. Una tierra que huele a candela y azahar. A especias y jazmín. Una tierra que, aun y estando lejos, se siente cerca.

Y es que yo soy una chica como tantas otras: una catalana de padres andaluces.

En mi casa se mezclaba el catalán con el andaluz. Las Nochebuenas en familia cantando villancicos rascando la botella de anís con *"fer cagar el Tió"*. Las empanadillas con los *"panellets"* o los pestiños con la *"mona de Pasqua"*. Mis padres consiguieron la combinación ideal entre el norte y el sur. Nuestro hogar.

Pero la verdad es que yo me pasaba todo el curso deseando que llegasen las vacaciones. Vacaciones en las que siempre volvíamos a Andalucía.

Nos traían de vuelta a su casa.

En Andalucía todo era diferente. La luz, los colores, las costumbres, el sabor... hasta el tiempo parecía ir a otra velocidad.

Recuerdo perfectamente esas mañanas de verano. Mi abuelo Victoriano sentado en el patio jugando con su gancha; mis padres hablando desde la cocina; el olor a café recién hecho y el bollo de pan con aceite encima de la mesa.

En Andalucía la vida era más sencilla y a la vez mucho más intensa.

Me encantaba ir al huerto y jugar a remover la tierra con el escardillo. Cogíamos los higos y las uvas que nos tomaríamos de postre. Mi pasatiempo favorito era mancharme las manos de barro y hacer "tartas" de fango. Antes de irnos, mi abuelo Andrés solía partirme nueces y contarme sus historias. Volvíamos a su casa corriendo entre los olivos.

Al llegar el mediodía, me sentaba con mi abuela Antonia a verla cocinar. Me quedaba embobada mirándola. Ese sofrito era inconfundible. Hoy pienso que era capaz de hacer magia. Y sé que la forma más pura de demostrar su amor era cocinando.

Sin embargo, mi parte favorita del día llegaba por la noche. La familia entera nos reuníamos para cenar lo que ella había preparado. Teníamos que comer por turnos porque no cabíamos todos a la vez. Los líos por las sillas; la risa de mi padre; las miradas cómplices de mi madre y mi hermana; el enfado permanente de mi abuela... Todo.

Al acabar, siempre nos salíamos a la puerta de la casa, al fresco. Mientras los adultos charlaban, los niños íbamos de un lado para otro. Jugábamos en la calle al escondite o al pilla-pilla hasta que se apagaban las farolas y tocaba acostarse.

En Andalucía los días eran eternos.

Y es que yo he tenido la suerte de poder conocer y vivir todo eso. De sentir. De empaparme de esas costumbres, olores y sabores.

Yo he tenido la suerte de crecer en una casa donde cada día nos sentábamos alrededor de la mesa a celebrar. Donde las recetas que se preparaban tenían historia. Una historia que contaba amor, esfuerzo y tradición. Una historia de mujeres fuertes y familia.

Una historia de tierra y raíces.



# Intro- ducción

## La cocina es todo un arte.

Eso es algo que sabemos todos, sobre todo si recordamos cómo fue la primera vez nos decidimos a preparar algo con nuestras propias manos... Desde fuera, cuando eres un niño, lo percibes como si de un truco de magia se tratase: ves a tu madre coger comida, cortarla, cocinarla ¡y listo! (Ojalá así de fácil) Pero por suerte o por desgracia, la realidad es otra completamente distinta.

Recuerdo jugar, con unos 4 años, imitando a mi abuela mientras preparaba la comida. Ella guisaba en aquella cocina minúscula a la vez que yo, en el patio, mezclaba mondaduras de tomate con agua, fideos y pan. Cuando ella terminaba, yo también, y le decía que mi comida se la tenía que comer el abuelo, porque claro, si ella estaba cocinando para todos qué menos que lo que yo preparaba fuese para alguien. Aquí es cuando os podría decir que nació mi interés y pasión por la cocina, pero nada más lejos de la realidad: no me he metido en una cocina a preparar algo "decente" hasta que me fui de casa.

Es cierto que de una forma u otra sabes hacer lo básico, como hervir pasta o cocinar algo al horno; pero el guisoteo de verdad, el de toda la vida, me parecía un idioma completamente diferente al mío.

En casa siempre hemos comido cocina tradicional y de aprovechamiento: de un plato pueden salir otros 3. Así pues, el menú semanal estaba compuesto por potajes, sopas, guisos y, por supuesto, arroz los domingos. Y no era todo cuchara, también está la lasaña maravillosa e inimitable que hace mi madre, su pasta boloñesa o el clásico andaluz que me vuelve loca: gazpacho fresquito para acompañar la tortilla de patatas en verano.

Es curioso cómo aprendes a darle más valor a todo cuando ya no lo tienes como antes...

Cuando me fui de casa, con 18 años, prácticamente el 90% de mis comidas eran tapers de mamá. Pero conforme pasó el tiempo y yo dejaba de ser una niña, ese porcentaje de tapers fue reduciéndose y se compensaba con mi presencia cada vez más constante en la cocina. Empecé por lo que yo intuía como más sencillo: la tortilla española.

Me acuerdo perfectamente de llamar a mi madre para que me contase, palabra por palabra, qué y cómo tenía que hacer para que me saliese exacta a la que ella prepara. Le preguntaba hasta por la forma de cortar las patatas, la cantidad de sal o cómo tenía que estar el aceite a la hora de freír; lo quería saber todo. Pero en la cocina, la teoría es sólo una parte del proceso, lo importante es la práctica, la práctica y otra vez la práctica. Y el cariño y el amor, los dos ingredientes estrella que, según mi madre, necesita cualquier plato.

¿Qué cómo salió mi primera tortilla de patatas? Pues, sinceramente, no lo recuerdo, pero probablemente muy mejorable y un poco churruscada. Lo cierto es que, con el paso de los años, mi destreza con la tortilla ha mejorado hasta tal punto que es mi plato estrella y una digna sucesora de la de mi señora madre. Pero ojalá mi interés y habilidad como cocinera hubiese avanzado de la misma manera con todas las recetas que llevo comiendo desde pequeña.

De esta necesidad de saber recrear y, sobre todo, conservar el tesoro que es la cocina de siempre, nace el libro "Las Recetas de Mamá". A veces pienso en qué voy a hacer si me voy a vivir tan lejos que lo de tener un taper de las lentejas de mi madre en el congelador ya no sea una opción, y no os voy a mentir, me entristece esa hipotética situación. Por eso, tomé la decisión de comenzar a recopilar las recetas que, ya no solo en mi familia, han pasado de generación en generación.

Decidí, incluso, ir más allá y dar voz a algo más importante que mi propia vivencia y relación con la cocina tradicional: hablar de mi tierra, de nuestros sabores y de lo que somos a través de la cocina.

Las Recetas de Mamá es un recetario de la cocina de siempre dedicado a nosotros, las nuevas generaciones frente a los fogones. Es un libro que recoge recetas, más fáciles o complicadas, que hablan por sí solas, que cuentan historias y que, con suerte, habrás visto preparar a tu madre y a tu abuela desde que eras pequeño. La intención principal de este proyecto es la de preservar y dar vida a algo que, por desgracia, estamos perdiendo: nuestra propia tradición culinaria. Por esta razón, quiero hacer ver que cocinar bien y como siempre no es una utopía para los más jóvenes, sino una realidad que podemos llevar a cabo si sabemos cómo.

Y del cómo ya me encargo yo con el recetario que tienes entre las manos. Espero que puedas disfrutar de él tanto como yo recopilando y recreando estos platos para guardarlos en papel y no volver a perderlos nunca de vista. Para que así, si algún día te apetece preparar un potaje de habichuelas, unas albóndigas como las que hacía tu abuela (o al menos muy parecidas) o unos rosquillos fritos, puedas hacerlo sin tener que complicarte y tan sólo abriendo este libro que sostienes.

**Bienvenidos a las Recetas de Mamá,  
el libro con el que se cocina con cariño y amor.**





Para  
abrir  
boca...

pica &  
-pica  
entrantes

# Pipirrana



2 RACIONES



10 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

2 Tomates Medianos  
1 Pimiento Verde  
1 Cebolla Pequeña  
Sal  
AOVE  
Vinagre

## NOTA:

Puedes orientarte en las cantidades de ingredientes detalladas en la receta, pero, sobre todo, fijate en la proporción de colores que hay en la foto: la pipirrana debe tener más tomate que pimiento y cebolla, por lo que el orden en función a cantidades sería: **tomate > pimiento verde > cebolla**.

Hay quién también añade pepino a la pipirrana, así que, si te apetece y gusta esta hortaliza, ¡puedes probarlo!

## ELABORACIÓN

Cortamos las hortalizas y el tomate en cuadraditos pequeños, un tipo de corte llamado *Mirepoix*. El resultado debe ser algo similar a pequeños "cubos" que midan aproximadamente medio centímetro, tal y como aparece en la fotografía. El corte en esta ensalada es muy importante, ya que es lo que la define y hará que sea más fácil y agradable comerla.

Una vez cortados los tomates, el pimiento y la cebolla, lo pasamos todo a un bol o plato hondo y aliñamos al gusto con sal, vinagre y aceite. Para esta cantidad concreta de verdura, una proporción de media cucharadita de sal, 2 cucharadas soperas de aceite y otras 2 de vinagre, queda bien, pero como ocurre con cualquier aliño, va al gusto. Puedes ir añadiendo poco a poco e ir mezclando y probando hasta que consideres que está en su punto.

## ¡TRUCO!

Si calcular la cantidad de aceite necesario para el equilibrio perfecto te resulta difícil, puedes fijarte en el "brillo" que va cogiendo la pipirrana conforme añades el AOVE y vas mezclando. Te darás cuenta en seguida cuando hayas puesto la medida adecuada.



# Ensaladilla



4 RACIONES



60 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

10 Patatas Medianas  
50 gr de Judías Verdes  
2 Zanahorias  
50 gr de Guisantes  
4 Huevos  
1 Lata Pequeña de Pimientos Asados  
2 Latas de Atún  
1 Lata de Aceitunas Sabor Anchoa  
Mayonesa (Cantidad al Gusto)  
Sal

## ¡TRUCO!

¿No tienes tiempo de hervir las patatas? También puedes cocerlas en el microondas: pon las patatas lavadas en un recipiente apto para microondas, pínchalas bien por diferentes sitios y tápalas con papel film. Déjalas unos 10 minutos a potencia máxima, ¡y listo!

## ELABORACIÓN

Ponemos las patatas en una olla con agua hasta que las cubra, añadimos una cucharada de sal y dejamos que hiervan hasta que estén cocidas por completo. Esto lo sabremos cuando al pinchar con un tenedor, este entre y salga fácilmente. Una vez listas, escurrimos el agua y dejamos enfriar.

Al mismo tiempo o de conforma consecutiva, pondremos a cocer los huevos durante aproximadamente 10 minutos desde que empiezan a hervir. Un truco para que pelen mejor es ponerles un buen puñado de sal y, tras estar cocidos, ponerlos en un bol con agua y hielo.

Mientras las patatas y los huevos se están cociendo troceamos las judías verdes y las zanahorias en cuadritos muy pequeños y lo añadimos junto a los guisantes en otra olla con agua para cocerlo, de nuevo, otros 10 minutos. Retiramos el exceso de agua y dejamos que enfrien un poco.

Con todos los ingredientes ya cocinados y fríos, podemos pelar las patatas y los huevos. En un bol grande echamos las verduras, y troceamos las patatas, huevos y pimiento rojo, todo igual de pequeñito que las judías o los guisantes. Añadimos también las aceitunas, troceadas o enteras (según preferencia), las latas de atún y empezamos a mezclar todo bien.

Sazonamos al gusto y, por último, vamos añadiendo la mayonesa poco a poco procurando que todo se integre bien. La cantidad de mayonesa dependerá del gusto de cada uno.

Dejamos que repose en la nevera para servir bien fría.



# Croquetas de la Sopa



RACIONES VARIABLES



8-12 HORAS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

2 Muslos de Pavo  
500 gr de Jamón  
2 Cebollas Medianas  
1 L de Caldo  
(8 cazos)  
1 L de Leche  
(8 cazos)  
600 gr - 640 gr de harina  
(16 puñados)  
Nuez Moscada  
AOVE  
Agua  
Sal y Pimienta

## NOTA:

Las medidas para preparar la bechamel son: 1 puñado de harina por cada cazo de la mezcla de caldo y leche.

## ELABORACIÓN

La base de estas croquetas es una buena sopa, ya que la carne que se usará será íntegramente de una sopa que ya tengamos hecha (pavo y jamón).

Comenzaremos separando el jamón y la carne del caldo. Repasamos bien que no haya ningún hueso, limpiando con cuidado y desmenuzándolo o picándolo.

A continuación empezamos a preparar la bechamel. Para ello, cortamos la cebolla muy finita (corte *Brunoise*) y la echamos a la sartén junto con la mantequilla. Pochamos la cebolla a fuego lento hasta que se quede suave y transparente.

Cuando la tenemos lista, manteniendo la potencia al mínimo, incorporamos la harina poco a poco, y vamos moviendo hasta que esté tostada. En ese momento, agregamos la carne que reservamos antes.

En un recipiente a parte, mezclaremos a partes iguales leche y caldo (a ser preferible, el mismo de la sopa de la que hemos usado la carne). Iremos incorporando esta mezcla a la sartén sin parar de revolver, hasta que quede todo ligado y sin grumos. Le añadimos la sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

El secreto para una croqueta cremosa es la paciencia. Removeremos bien durante 15-20 minutos a fuego bajo. Transcurrido ese tiempo, pasaremos nuestra masa a una fuente, taparemos bien con papel film y la dejaremos enfriar. Si puede ser de un día para otro, mejor.

Boleamos y les damos forma. Para que el rebozado quede perfecto, primero pasamos la croqueta por harina, después por huevo y, por último en pan rallado. Calentamos abundante aceite y las freímos hasta que estén doradas.

Como la cantidad que suele salir de croquetas es bastante grande, las puedes congelar sin problema, ¡pero sin haberlas frito!



# Albóndigas de Cocido



RACIONES VARIABLES



90 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

Carne Sobrante de Sopa  
Migaja de Pan Duro  
Huevos  
Ajo al Gusto  
Perejil al Gusto  
Zumo de Medio Limón  
Sal

## NOTA:

Este es un plato de aprovechamiento, preparado a partir de la carne que queda tras haber hecho sopa, sobre todo el jamón o el pavo, pollo, etc.

## ¡TRUCO!

Para que la masa de las albóndigas no se quede pegada a las manos cuando estés haciendo "las pelotas," mójatelas con un poco de agua.

## ELABORACIÓN

La carne que hayamos reservado tras haber hecho una sopa o cocido la vamos a desmenuzar y "limpiar", tratando de eliminar cualquier trocito de grasa que no queramos, separándola bien de huesecillos, tendones, etc. Tras esto, la pasamos por la picadora y la reservamos.

De igual forma hacemos con el pan duro que hayamos ido acumulando: lo partimos en trozos más pequeños, aprovechando únicamente el migajón (ya que así conseguiremos unas albóndigas más jugosas), y lo trituramos con la picadora.

A continuación, vertemos la carne y el pan en un recipiente grande, añadimos el ajo y el perejil bien picaditos, la sal y mezclamos todo. Cuando la mezcla sea uniforme incorporamos los huevos.

El número de huevos que añadamos dependerá de la cantidad de carne que estemos utilizando. Como hablamos de un plato de aprovechamiento, no hay medidas exactas estipuladas, por lo que debemos fijarnos en las texturas: iremos incorporando huevos hasta que la masa sea cremosa pero lo suficientemente densa como para poder manipularla y darle forma a las albóndigas. La textura que finalmente consigamos en la masa definirá la jugosidad de las albóndigas, es algo similar a lo que pasa con la masa de las croquetas: cuanto más "líquida" esté, más tiernas y jugosas serán las albóndigas

Una vez dada la forma, sólo queda freirlas. No debemos dejarlas mucho tiempo para que no absorban demasiado aceite, así que habrá que cuidar la temperatura y cuando estén doraditas y cocinadas, las retiraremos.

Como la cantidad que suele salir de este tipo de albóndigas es bastante grande (de ahí que sea una receta de aprovechamiento), las puedes congelar, una vez fritas, para usarlas poco a poco como más te gusten: en sopas, guisos, salsas...



El cuchareteo,  
para verano  
o invierno.

sopas &  
cremas

# Sopa de Niño Chico



6-8 RACIONES



120 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

2-3 Trozos de Jamón Serrano  
½ Pollo  
3 Zanahorias  
200 gr de Judías Verdes  
2 Dientes de Ajo  
1 Puerro  
½ Nabo  
Sal  
4 Litros de Agua

## NOTA:

El hecho de hacer la sopa de forma tradicional, en una olla durante casi dos horas, hace que los sabores se concentren mucho más y tenga ese toque de "hogar" que caracteriza a este plato, muy suave e ideal para niños pequeños, de ahí el nombre que se le ha dado.

## ELABORACIÓN

Echamos el agua en una olla bien grande y ponemos los trozos de jamón serrano, que normalmente son restos duros del mismo jamón, aprovechándose así de una forma diferente en lugar de tirarlo. Dejamos que hierva a fuego medio-alto unos 30 minutos.

A continuación agregamos el medio pollo partido en 2 o 3 trozos, pelamos las zanahorias y lavamos bien el resto de ingredientes para añadirlos al caldo. Dejamos hervir todo hasta que la verdura esté tierna unos 40 minutos. Pasado este tiempo, comprobamos que toda la verdura está cocinada por completo y la retiramos, pero dejando aún que el pollo se termine de cocinar, otros 30-40 minutos más.

Durante todo el proceso tendremos la olla tapada para que no se evapore demasiada agua y se agilice el cocinado.

Troceamos toda la verdura y cuando el pollo esté tierno la devolvemos al caldo para sazonarlo al gusto.

Se puede servir únicamente con la verdura y el pollo que hemos utilizado para el caldo, o hervir arroz o fideos.



# Sopa de Albóndigas



8 RACIONES



120 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

½ Pechuga de Pollo  
300 gr de Jamón  
400 gr de Pan  
12-14 Huevos  
1 Hueso Blanco  
1 Trozo de Jamón  
(Para el Caldo)  
1 Muslo de Pavo  
2 Dientes de Ajo  
Perejil  
Limón  
Agua  
AOVE  
Sal y Pimienta

## ¡TRUCOS!

Aprovecha el pan duro que tengas en casa para hacer la miga. Pícalo en la picadora, ¡queda genial!

Frie un poquito de masa antes de bolear todas las albóndigas para comprobar el punto de sazón. Así podrás rectificar.

## ELABORACIÓN

Comenzamos preparando la mezcla para la masa de las albóndigas. Picamos bien, con la ayuda de la picadora, el jamón y la pechuga de pollo. A continuación, en un bol echaremos la carne, el ajo y el perejil cortado muy pequeño, la miga de pan y el huevo. Sazonamos con sal, una pizca de pimienta y el chorrito de limón. Por último, mezclamos bien hasta conseguir una masa que se pueda manipular sin problema y les damos forma redonda.

Freimos las albóndigas en abundante aceite, sin dejarlas mucho tiempo para evitar que absorban demasiado, y las reservamos en papel absorbente.

Para hacer el caldo, ponemos en una olla grande y alta un hueso blanco, jamón y el muslo de pavo con abundante agua (que la olla queda prácticamente llena). Lo dejamos hervir a fuego fuerte hasta que la carne esté a medio cocinar, y en ese momento añadimos las albóndigas.

Cuando las albóndigas estén cocidas, aproximadamente 1 hora más tarde, comprobamos el punto de sal y servimos.





Platos que  
alimentan  
el alma.

cenas &  
comidas

# El Mejor Arroz del Mundo



5-6 RACIONES



120 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

½ Pollo  
1 Pimiento Verde  
½ Pimiento Rojo  
1 Cebolla  
1 Zanahoria  
2 Dientes Ajo  
1 Tomate  
1 Litro y Medio de Agua  
6 puñados de arroz  
(Aproximadamente 300 gr)  
AOVE  
Sal y Pimienta  
Pimentón Dulce  
Pimentón Picante

## ¡TRUCO!

Aunque hay que ir removiendo el arroz de vez en cuando para evitar que se quede pegado al fondo de la olla, hay que tener cuidado y no moverlo demasiado para que no se apelmace ni se abra, ya que la textura cambia por completo y puede quedar hecho una pasta.

## ELABORACIÓN

En una sartén grande echamos un buen chorro de aceite, hasta que cubra medio cm del fondo aproximadamente y calentamos bien. Una vez que el aceite esté caliente añadimos el pollo, previamente troceado y salpimentado al gusto, para marcarlo y dorarlo levemente. Tras esto, lo retiramos y reservamos.

A este mismo aceite añadimos ahora las verduras previamente cortadas (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo y zanahoria) en trozos pequeños, y, a fuego lento, vamos cocinando el sofrito. Cuando las verduras estén comenzando a pocharse, incorporamos el tomate troceado, removemos bien y continuamos cocinando, moviendo de vez en cuando hasta que todas las verduras estén pochaditas y tiernas (se notará gracias al color y la textura).

En una cacerola grande ponemos el agua y el pollo que terníamos reservado, calentamos hasta que comience a hervir y lo dejamos haciendo "chup-chup" unos 20 minutos o media hora. Mientras tanto, cuando el sofrito esté listo lo trituramos con un poco de agua (podemos usar la misma que estamos hirviendo con el pollo) y sazonamos al gusto con sal, una pizca de pimentón dulce y una pizca de pimentón picante. Una vez transcurridos los 20 minutos, incorporamos esta mezcla al agua con el pollo y removemos para integrarlo todo bien.

Cuando el caldo vuelva a hervir, vertemos el arroz en la olla, movemos bien para evitar que se pegue al fondo y tapamos, poniendo el fuego al máximo unos 10 minutos. En este tiempo debemos estar muy pendientes para que no rebose el caldo de la olla ni que se pegue el arroz. Una vez transcurran los primeros 10 minutos, bajamos el fuego a medio/bajo, y continuamos cocinando unos 18-20 minutos, removiendo de vez en cuando y con la tapa puesta.

Cuando el arroz esté listo (haya pasado el tiempo marcado), paramos el fuego y dejamos reposar, con la olla tapada, otros 5 minutos.



# Tortilla de Patatas



6 RACIONES



70 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

12 Huevos  
5 Patatas Grandes  
2 Cebollas Grandes

## NOTA:

El corte de la patata puede ser otro diferente al indicado en el paso a paso, pero sí que con este tipo de corte se consigue que las patatas quedan muy tiernas y el acabado de la tortilla será muy jugosos.

## ELABORACIÓN

Se comienza pelando y cortando las patatas, a ser posible con un corte a cuadros, es decir, que nos queden dados de 1 cm de lado aproximadamente. Una vez cortadas, las lavamos bien con agua para que suelten todo el almidón posible, se retira el exceso de agua y sazonamos. Con la sal ya puesta, las dejamos unos minutos en el escurridor para que continúe eliminando agua.

Pelamos y cortamos la cebolla, de nuevo, a dados.

Preparamos una sartén honda y ponemos una cantidad de aceite suficiente para freír la cebolla y las patatas, pero cuidando que, al incorporar las patatas, no haya más aceite que patatas, sino al revés.

Una vez que al aceite esté caliente, dejamos el fuego medio-alto y echamos la cebolla. Cuando esté comenzando a freirse ponemos las patatas, movemos bien para mezclarlas con la cebolla y dejamos que se frian/cuezan. Debemos estar pendientes de que no se tuesten, sino más bien que se cocinen hasta quedar blanditas sin llegar a dorarse por fuera. Cuando tengamos las patatas y la cebolla echas, las retiramos del aceite y ponemos a escurrir.

Después de escurrir el exceso de aceite, cascamos los huevos (en un plato a parte) y los unimos a las patatas y cebolla. Corregimos la sal de la mezcla y movemos muy bien (si dejamos reposar un poco las patatas con el huevo, lograremos una textura más agradable)

En una sartén plana y grande ponemos un poco de aceite y, cuando esté caliente, incorporamos la mezcla de la tortilla, con el fuego alto. Dejamos que se asiente unos 20 segundos y justo después, vamos moviendo con una paleta de cocina de vez en cuando a lo largo de un minuto para agilizar el cocinado. Tras esto, le damos la vuelta a la tortilla con la ayuda de un plato llano o tapadera y bajamos el fuego al mínimo. A los 5 minutos, la volvemos a girar, y a partir de aquí, vamos vigilando la cocción (mientras giramos de vez en cuando para controlar el color exterior) hasta conseguir el punto de cocinado que más nos guste.



# Pollo en Salsa de Almendras



4-6 RACIONES



120 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

1 Pollo Troceado  
1 Cebolla  
1 Pimiento Verde  
½ Pimiento Rojo  
1 Tomate  
2-3 Dientes de Ajo  
1 Trozo de Pan (Frito)  
15-20 Almendras  
½ vaso de vino  
Aceite  
Sal  
Pimienta

## NOTA:

Este pollo queda muy bien acompañado por patatas (salteadas, fritas, al horno...) o también con arroz.

## ELABORACIÓN

En una olla o sartén de tamaño mediano-grande, ponemos una buena cantidad de aceite, aproximadamente medio cm de profundidad. Cuando el aceite esté caliente (no demasiado), ponemos las almendras y el pan y freímos hasta conseguir un color doradito. Tras esto, los retiramos y apartamos para más adelante.

A este aceite, añadimos ahora las verduras (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) para preparar el sofrito con el fuego no muy alto. Cuando las verduras estén un poco rehogadas (hayan comenzado a soltar el agua y veamos que han empezado a cambiar de color y a oler bien) añadimos el tomate troceado y continuamos cocinando. No es necesario haber cortado las verduras muy pequeñas, ya que posteriormente las vamos a triturar.

Una vez preparado el sofrito, retiramos la verdura y la molem con una batidora, junto con las almendras y el pan para preparar la salsa. Mientras tanto, al aceite que ha quedado en la sartén (si no hay mucho, añadimos más hasta conseguir una cantidad similar a la del principio) le echamos los trozos de pollo previamente sazonado con sal y pimienta, además de la hoja de laurel. Este aceite debe estar bastante caliente en el momento en que incorporamos el pollo, para así poder sellarlo rápidamente.

Cuando el pollo comience a dorarse, bajamos el fuego y seguimos rehogando para que se cocine un poco más. Una vez esté bien dorado, bajamos el fuego casi al mínimo y echamos el vasito de vino. A fuego lento, esperamos a que se evapore parte de este vino (que se pierda el olor intenso a alcohol) y vertemos el sofrito que ya tenemos triturado junto con un caso de agua (la cantidad de agua que añadimos irá en función del espesor que se le quiera dar a la salsa, por lo que podemos echar el vaso completo o un poco más).

Dejamos cocinar y hervir a fuego a lento durante aproximadamente 1 hora, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.



# Potaje de Habichuelas y Garbanzos



4 RACIONES



120 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

500 gr de Garbanzos  
250 gr de Habichuelas  
4 Tajadas de Chorizo  
1 Pimiento Verde  
1 Cebolla  
1 Tomate  
1 Pimiento Choricero  
2 Patatas Medianas  
2 Zanahorias  
2 Rebanadas de Pan  
3 Dientes de Ajo  
1 Hoja de Laurel  
Pimentón Picante  
AOVE  
Agua  
Sal y Pimienta

## ¡TRUCO!

¿Sabías que la mayoría de potajes están más buenos si los dejas reposar? Por esa razón, se dice que los potajes están más ricos el día después de hacerlos.

## ELABORACIÓN

Ponemos en los garbanzos y habichuelas en remojo la noche anterior con un puñadito de sal. Una vez han pasado unas 8-12 horas, por la mañana, empezamos poniendo a hervir en agua el chorizo para que suelte la grasa. Lo dejamos unos 20 minutos, cambiando el agua de vez en cuando o retirando la grasa de la superficie con una cuchara.

Mientras tanto, preparamos la olla exprés donde haremos el potaje. Lavamos los garbanzos y habichuelas con agua limpia y los echamos a la olla junto con la cebolla, el pimiento, el tomate y el pimiento choricero y cubrimos con abundante agua (2/3 dedos por encima). Añadimos también el chorizo ya desgrasado, una hojita de laurel y la zanahoria. Tapamos bien y dejamos hervir alrededor de 30 minutos (recordamos que es una olla express y no una "normal", ya que los tiempos en ese caso se alargarían).

Mientras la olla va haciendo, cortamos un par de trozos de pan y los freímos con 3 ajos. Esto lo dejaremos en un recipiente reservado para más adelante. Pelamos y cascamos la patata (no hacemos el corte completo, dejamos que "cruja" al terminar el corte) que usaremos después.

Pasada la media hora, abrimos la olla con cuidado y sacamos el tomate, pimiento y cebolla para incorporarlo al pan, ajos fritos y pimentón picante al gusto. Lo trituramos todo junto hasta que no queden grumos y lo devolvemos a la olla de nuevo. En este punto agregamos la patata que habíamos cortado y la sal (al gusto). Lo dejamos seguir cocinando a fuego bajo hasta que la patata esté hecha. Una vez que la patata esté ternita, ya tenemos hecho nuestro potaje de garbanzos y habichuelas



# Pimientos Rellenos



4 RACIONES



120 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

10 Pimientos verdes  
(8 para rellenar, 2 para la salsa)  
2 Cebollas  
400 gr de Pan  
200 gr de Pollo  
200 gr de Jamón Picado  
12 Huevos  
250 ml de Vino  
(un vaso)  
250 ml de Agua  
(un vaso)  
250 gr de Tomate frito  
2 Dientes de Ajo  
Perejil  
AOVE  
Sal

## ELABORACIÓN

Empezamos haciendo el relleno de los pimientos. Para ello, picamos el jamón, el pollo, la miga de pan, el ajo y el perejil en la picadora. Cuanto más pequeño, más agradable será de comer, ya que no encontraremos tropezones. Lo mezclamos todo bien con los huevos y echamos un chorrito de limón.

A continuación, lavamos y preparamos los pimientos. Cortamos la parte de arriba y quitamos bien las pepitas de dentro. Rellenamos con la mezcla anterior con cuidado y para acabar colocamos la parte superior del pimiento a modo de tapa o sombrerito. En este punto, los reservamos.

A continuación (o al mismo tiempo que estamos con el proceso anterior) preparamos la salsa. Hacemos un buen sofrito de cebolla y pimiento verde. Las verduras tienen que estar cortadas muy finitas, vaya que esta salsa no va triturada. Una vez tengamos la verdura dorada, añadimos el vaso de vino y el agua, junto con el tomate frito (preferiblemente casero)

En ese momento, incorporamos los pimientos a la salsa y tapamos. Dejamos que se cocinen a fuego bajo, sin olvidar de ir removiendo de vez en cuando hasta que estén cocidos por completo.

Puedes acompañar los pimientos de arroz cocido, ¡queda muy bien!

## NOTA

Es importante ir dando la vuelta a los pimientos para que se cuezan de forma uniforme, pero con cuidado de que no se desmonten o rompan.



A nadie  
le amarga  
un dulce...

dulces &  
postres

# Bizcocho de Yogur



10 RACIONES



10 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 1 Yogur  
*(se utilizará como medida)*
- 1 Medida de AOVE
- 2 Medidas de Azúcar
- 3 Medidas de Harina
- 1 Sobre de Levadura de Repostería

## ¡TRUCO!

¿Quieres darle un toque especial? Usa el yogur con sabor a limón o macedonia y verás qué toque tan rico le das. También puedes añadir canela a la mezcla si quieres lograr ese sabor más tradicional.

Para conseguir una textura más esponjosa podemos montar las claras

## ELABORACIÓN

Precalentamos el horno a 180°C con calor arriba y abajo.

En un bol grande, vertimos el contenido del yogur y añadimos los huevos y las 2 medidas de azúcar y batimos hasta conseguir una mezcla lo suficientemente homogénea, en la que el azúcar se haya disuelto y no "cuscurree".

A continuación, se añade el aceite y cuando esté integrado, incorporamos la levadura en polvo y las 3 medidas de harina poco a poco, tamizando con un colador de malla para facilitar la eliminación de grumos y hacer más fácil este paso.

Cuando todos los ingredientes estén bien ligados, tendremos una masa cremosa, pero con cuerpo, de color crema, en la que no debería haber grumos.

Cogemos el molde y lo untamos en aceite, procurando que no haya demasiado. Las paredes deben quedar impregnadas, pero no empapadas, por lo que, si hay demasiado, retiramos el exceso. Tras esto, espolvoreamos con harina la superficie del molde, tratando de cubrirlo por completo y eliminando la sobrante. Por último, vertemos la mezcla del bizcocho y llevamos al horno.

El bizcocho deberá permanecer en el horno con calor arriba y abajo unos 40 minutos, a 180 °C. Durante la cocción, si vemos que la parte de arriba se dora, tapamos con papel de aluminio para evitar que se pueda quemar. Transcurrido el tiempo, pinchamos con un palillo para comprobar que está cocinado; si el palillo sale limpio, el bizcocho estará hecho, pero si sale con restos de bizcocho, debemos dejar que siga cocinando otros 5-10 minutos.

Se recomienda desmoldar cuando esté entre templado y frío, ya que sino se podría romper.





# Rosquillos



15-20 UNIDADES



60-90 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

1 Medida de Huevos  
(2 Huevos)  
1 Medida de Aceite  
1 Medida de Leche  
1 Medida de Azúcar  
Zumo de Media Naranja  
Harina  
(400 gr aprox)  
Canela  
1 Sobre de Levadura en Polvo

## NOTA

Para esta receta se utilizará una medida concreta para todos los ingredientes, y esta será marcada por la cantidad de huevos.

La estimación de la cantidad de harina en el listado de ingredientes es aproximada, ya que esta receta no tiene una medida estipulada, sino que lo "pide" la propia masa.

## ELABORACIÓN

Con un vaso vamos a ir preparando las medidas de los ingredientes, empezando por los huevos, ya que serán los que marcarán las cantidades del resto. Con forme vayamos midiendo, vamos a ir poniendo en un bol grande los huevos, el aceite, la leche, el azúcar y el zumo de media naranja, es decir, todos los ingredientes líquidos junto con el azúcar. Mezclamos bien, a mano o con batidora, hasta conseguir una masa homogénea.

A esta masa vamos a ir incorporando la harina poco a poco mientras removemos, hasta que tengamos una textura maleable, pero que no sea muy densa, que permita formar los rosos. También debemos añadir en este punto la levadura y la canela (al gusto).

Ponemos aceite abundante a calentar, y cuando esté listo, vamos dando la forma a los rosos justo antes de echarlos a la sartén. Es decir: cogemos la masa, le damos forma con las manos y a la sartén directamente. Una vez en el aceite, movemos la sartén haciendo círculos, ya que este traqueteo ayuda a que los rosos suban y no los estaremos tocando directamente. Cuando veamos que el roso se está dorando, le damos la vuelta con cuidado con una espumadera, y los retiraremos del aceite cuando se doren por el otro lado.

De la sartén los colocamos en una superficie con papel de cocina para que absorba el aceite y, aún en caliente, los pasamos por azúcar. En esta receta podemos rebozarlos de 2 formas diferentes, en azúcar normal (que es el acabado tradicional) o azúcar glass (azúcar molida en molinillo), que es como están preparados los de las fotos.

## ¡TRUCO!

Si no te gusta que el azúcar del rebozado cuscurree, puedes molerla y transformarla en azúcar glass, tal y como están los rosos que aparecen en la foto de la derecha. Con este truco, además, conseguirás que el azúcar no se desprenda con tanta facilidad.



# Arroz con Leche



5-6 RACIONES



10 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

1 Litro de Leche de Cabra  
4 Puñados de Arroz  
(aproximadamente 200 gr)  
8 cdas de Azúcar  
Canela en Rama  
Canela en Polvo  
Mondadura de Limón

## ELABORACIÓN

Ponemos una olla mediana al fuego con la leche y se infundona con la canela en rama y la mondadura de limón a fuego medio, hasta que empiece a hervir.

Una vez que comience a hervir, echaremos el arroz, se remueve bien y bajamos el fuego al mínimo. De vez en cuando vamos moviendo el arroz para evitar que se pegue al fondo de la olla.

Cuando pasen unos 20 minutos, incorporamos el azúcar y dejamos hervir otros 5 minutos, removiendo de nuevo, de vez en cuando.

Paramos el fuego, quitamos las peladuras de limón y servimos en los recipientes. Dejamos enfriar y para acabar decoramos con más canela en polvo.

## NOTA

No es necesario retirar la canela en rama, ya que sigue aportando sabor y aroma al plato, además, chuperrreear los palitos de canela es toda una delicia.

## ¡TRUCO!

Con la leche de cabra el arroz con leche sale mucho más cremosos y el sabor es más agradable e intenso que con la leche de vaca.

Si cocinamos la leche a fuego lento, no es necesario estar moviéndola constantemente, y sale mucho más cremoso



# Carne de Membrillo



RACIONES VARIABLES



60-90 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

1 Kg de Membrillos  
750 gr de Azúcar  
Agua

## NOTA

La carne de membrillo es como una mermelada al uso, por lo que su vida es muy longeva. Siempre y cuando la conserves en un recipiente bien cerrado y en un lugar limpio y seco, puedes almacenarla, incluso, durante meses.

## ELABORACIÓN

En una olla grande ponemos los membrillos enteros con la piel, y los cubrimos de agua para que hiervan a fuego medio-alto.

Cuando podamos pincharlos fácilmente con un tenedor, significa que están cocidos y podremos retirarlos del agua para dejarlos enfriar.

Una vez estén fríos, los pelamos y troceamos para añadirlos a una olla antiadherente, preferiblemente alta. A partir de aquí entran en juego las cantidades: por cada kilo de membrillo troceado se añaden 750g de azúcar, por tanto, si únicamente tienes un kilo de membrillos, puedes seguir las medidas exactas de la receta, sino, simplemente tienes que hacer la equivalencia: *para 2 kg de membrillos, se usan 1,5 Kg de azúcar, y así sucesivamente.*

Cuando tengamos toda la cantidad en la olla, trituramos con una batidora de mano y dejamos que comience a hervir. Desde este momento estaremos moviendo sin parar durante una hora a fuego lento. Veremos que poco a poco va cambiando de color.

Pasada la hora, vertemos la "masa" en los recipientes necesarios y dejamos enfriar hasta que solidifique.

## ¿CÓMO SE PUEDE COMER?

La carne de membrillo, así sola tal cual, como postre o cuando nos apetece algo dulce, es siempre un acierto, aunque combinándola con queso (en cualquiera de sus versiones) y con nueces, es una delicia. También puede servir como el toque dulce de tostadas de mantequilla o queso untable.



# Bizcocho de la Chacha Dolores

10 RACIONES

60 MINUTOS

DIFICULTAD

## INGREDIENTES

1 Medida de Huevos  
(4 Huevos)

1 Medida de Harina  
(120 gr)

1 Medida de Azúcar  
(180 gr)

## NOTA

La adaptación de las medidas de esta receta se ha hecho para un molde redondo de 21 cm de diámetro y una profundidad de 7 cm. Si las dimensiones son diferentes, conviene adaptar las medidas, ya que el bizcocho podría salir menos gordito.

## ¡TRUCO!

¿No te montan las claras? Mete el recipiente un rato antes en la nevera y añade una pizca de sal a las claras antes de montarlas, iverás qué diferecia!

## ELABORACIÓN

Precalentamos el horno con calor arriba y abajo a 180°C.

Cascamos los huevos y separamos las claras de las yemas en 2 boles diferentes. Es importante que ambos boles sean de un tamaño grande, ya que así se facilitará el trabajo y evitaremos tener que cambiar a un recipiente mayor en medio del proceso.

Con unas varillas (manuales o eléctricas) montamos las claras a punto de nieve, sin añadirles ninguno de los otros ingredientes por el momento.

Al bol de las yemas incorporamos el azúcar y batimos hasta conseguir disolverla y obtener una mezcla blanquecina y homogénea.

Poco a poco pasamos las claras al bol de las yemas, mezclando sin parar con movimientos lentos y envolventes, ya que si no perderemos el aire que contienen las claras. Cuando la mezcla sea homogénea, iremos vertiendo la harina con la ayuda de un colador de malla, tamizándola y sin dejar de remover con movimientos suaves y envolventes. El resultado de la masa deberá ser de aspecto esponjoso y mucho más aireada que la de un bizcocho normal.

Forramos el molde con papel de horno y vertemos la masa con cuidado. Es importante intentar retener la mayor cantidad de burbujas dentro de la mezcla, ya que al ser un bizcocho que no tiene levadura, el levado lo conseguiremos con el aire que hemos obtenido al montar las claras.

Introducimos el bizcocho en el horno y horneamos durante 35 minutos. Transcurrido este tiempo, pinchamos con un palillo para comprobar que está cocinado; si el palillo sale limpio, el bizcocho estará hecho, pero si sale con restos de bizcocho, debemos dejar que siga cocinando otros 5-10 minutos.

Se recomienda desmoldar cuando esté entre templado y frío, ya que sino se podría romper.



# Gachas de Harina

1 RACIÓN

15 MINUTOS

DIFICULTAD

## INGREDIENTES

3 cdas de Aceite  
3-4 cdas de Harina  
Pan  
Miel o Azúcar  
Sal  
Agua

## NOTA

Estas gachas se comen calientes/templadas, y era muy típico tomarlas como plato único al mediodía en la zona interior de Andalucía. Se comían mucho en las casas más humildes, ya que es un plato relativamente contundente debido al aceite y la harina, y además están preparadas a base de ingredientes básicos sin mucho coste que eran más fáciles de encontrar en todas las casas.

## ELABORACIÓN

En un cazuela pequeña o mediana ponemos 3 cucharadas soperas de aceite y comenzamos a calentar con el fuego medio. Una vez haya cogido temperatura, incorporamos otras 3 o 4 cucharadas soperas de harina y la freímos/tostamos, con cuidado de que no se queme.

Una vez que tengamos la harina frita, ponemos una pizca de sal y empezamos a introducir el agua. Aquí dependerá la clase de textura que estemos buscando: si queremos unas gachas más líquidas, añadiremos mayor cantidad de agua, pero si las queremos más espesitas o incluso "sólidas", pondremos menos; el truco está en ir añadiéndola poco a poco e ir removiendo constantemente con unas varillas, teniendo en cuenta que una vez hierva, van a espesar más. Cuando tengamos las gachas con la consistencia que deseemos, las vertemos en un recipiente y las dejamos reposar.

Mientras tanto, calentamos aceite en una sartén y cortamos un trozo de pan en daditos de 1 cm aproximadamente, para freirlo como unos picatostes. Cuando el aceite esté lo suficientemente caliente, echamos el pan y lo doramos a fuego medio-alto. Una vez listos, los sacamos de la sartén y retiramos el exceso de aceite con papel de cocina.

Ponemos los picatostes sobre las gachas (calientes) y como toque final se añade miel de caña o azúcar por encima, y ya tendríamos el plato listo para comer.



# Tarta de la Tita Romi



10-12 RACIONES



8 HORAS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

1 litro de leche  
(Para el Flan)

400 ml Leche  
(Para el Chantilly)

12 Magdalenas Medianas

1 Sobre de Preparado de Flan

2 Paquetes de Chantilly

1 Vasito pequeño de Anís (licor)  
(Medida de Vaso de Café Solo)

Chocolate Negro

## NOTA

Este postre no es un plato "tradicional al uso", pero sí que es algo que dentro de mi propia familia se ha comido durante toda la vida, y que, por tanto, a nivel más personal, lo considero como una tarta clásica que forma parte de nuestra tradición familiar. De hecho, de ahí que se utilicen ingredientes de preparado fácil (flan o el chantilly) aunque siempre está la opción de hacerlo todo casero, pero he querido compartir la receta tal cual que sigue mi tía.

## ELABORACIÓN

En un cazo u olla mediana, ponemos el litro de leche a calentar a fuego bajo/medio a excepción de un vaso, que utilizaremos para disolver el sobre de flan más adelante. Mientras la leche se va calentando, vamos cortando las magdalenas a rodajas y las colocamos en la fuente en la que vayamos a servir la tarta. La base de la tarta tiene una preparación muy similar a la de un pudín, por lo que este paso es prácticamente igual. Las magdalenas que vayamos a utilizar pueden ser caseras (preferiblemente) o no, al igual que si no están tiernas, no pasa nada, ya que las vamos a "regar" con el flan/natillas.

Cuando la leche esté hirviendo, vamos a incorporar el preparado de flan ya disuelto en el vaso de leche que hemos dejado apartada, de esta forma reducimos la posibilidad de que aparezcan grumos. Añadimos también el anís, removemos bien y unificamos la mezcla, esperando sin parar de mover, a que espese y hierva un poco.

Una vez que nuestro flan rompa a hervir, retiramos del fuego y vamos regando las magdalenas con la mezcla, hasta cubrirlas y gastar el flan. Esta especie de pudín debe reposar y enfriar durante unas horas, por lo que es recomendable esperar una noche entera para continuar con la segunda parte de la tarta.

Cuando la base esté completamente fría, preparamos el chantilly. Normalmente el paso a paso viene indicado en el propio envase del producto, por lo que siguiéndolo tal cual, no debe dar problema. Se recomienda montarlo con la leche bien fría, ya que así se favorecerá la preparación.

Una vez montada la crema chantilly, la vertemos sobre la base de la tarta, buscando una cobertura de acabado uniforme y con un grosor de unos 2-3cm. Para terminar, partimos en trocitos pequeños chocolate negro al gusto, y los ponemos a modo de decoración en toda la superficie de la tarta.



# Huevos Volaos



6-7 RACIONES



30 MINUTOS



DIFICULTAD

## INGREDIENTES

4 Huevos  
1 L de Leche  
6 cucharadas de Azúcar  
½ Sobre de Preparado para Natillas  
Galletas  
Limón  
1 Rama de Canela  
Canela en Polvo

## ELABORACIÓN

Cascamos los huevos y separamos las claras de las yemas en 2 recipientes distintos y de un tamaño grande. Con unas varillas (eléctricas o manuales) montamos las claras a punto de nieve. Guardamos las yemas para más adelante.

Ponemos a infundir la leche con la piel del limón y la ramita de canela, separando un vaso de leche fría para más tarde. Incorporaremos el azúcar y removemos hasta que se diluya por completo. Dejamos que siga a fuego mínimo hasta que hierva, momento en el que retiraremos el limón y la canela.

A continuación, con la ayuda de una cuchara, depositamos en la leche pequeñas "bolas" de claras. La intención es que parezcan nubes. Este es un paso complicado, así que tómatelo con tiempo y no intentes poner más de 1 o 2 "nubes" en la leche. Pasado 1 minuto, las giramos para que cuezan por el otro lado, y volvemos a esperar otro minuto.

En una bandeja o fuente, colocamos una base con galletas. Ahí iremos soltando nuestras "nubes" de claras a medida que se vayan cocinando, con cuidado de que no se desmoronen o rompan al manipularlas.

En el vaso de leche fría que separamos al principio, disolvemos medio sobre de preparado de natillas. Lo juntamos con las yemas hasta integrarlo bien con unas varillas (manuales) y vamos añadiendo poco a poco la leche infundida sin dejar de remover durante aproximadamente 2 minutos.

Echamos la mezcla de las natillas sobre las "nubes" de manera uniforme para que quede cubierta la base entera de galletas y evitando mancharlas mucho.

Para acabar, espolvoreamos un poco de canela por encima.



# Catálogo Recetas

## Pica-Pica & Entrantes

Pipirrana	16
Ensaladilla	18
Croquetas	20
Albóndigas	22

## Sopas & Cremas

Sopa de Niño Chico	26
Sopa de Albóndigas	28

## Cenas & Comidas

El Mejor Arroz del Mundo	52
Tortilla de Patatas	54
Pollo en Salsa de Almendras	56
Potaje de Habichuelas y Garbanzos	58
Pimientos Rellenos	40

## Dulces & Postres

Bizcocho de Yogur	44	Gachas de Harina	54
Rosquillos Fritos	46	Tarta de la Tita Romi	56
Arroz con Leche	48	Huevos Volaos	58
Carne de Membrillo	50		
Bizcocho de la Chacha Dolores	52		

## Agradecimientos

Sin duda alguna, este libro no habría si no hubiese estado acompañada desde el minuto 1 por personas que me han hecho algo más fáciles los días que parecían imposibles.

A ti, mamá, por todo.  
Por decir que si antes incluso de preguntártelo.

A mi hermano.  
Por cuidarme los días en los que ni yo sabía cómo hacerlo.

A Miriam.  
Por demostrarme día tras día lo que es la amistad de verdad y ser una constante a pesar de la tormenta.

A Mariví.  
Por querer ayudarme en todo, siempre.

A mi madrina.  
Por su paciencia continua conmigo y el cariño con el que me mira y me habla cada vez que llama por teléfono.

Gracias a todos los que habéis hecho posible que hoy esto sea una realidad, os debo una buena comida alrededor de una mesa llena de risas, miradas y momentos para recordar.

Gracias por acompañarme cada día.

Delia





# Las Recetas de Mamá

## *(y de la mamá de mamá)*

La cocina de siempre sí es para todos, créeme. Incluso si eres de los que piensa que es demasiado difícil o laboriosa para alguien con poco tiempo o destreza entre fogones.

Las Recetas de Mamá (y de la mamá de mamá) no es más que ese recetario que podrías haber escrito tú mismo al recoger una por una las recetas que siempre habéis comido en casa y que han ido pasando de generación en generación hasta llegar a la nuestra, una con un poco menos de tiempo y que se puede llegar a abrumar al pensar en hacer unas lentejas.

Así que si quieres volver a conectar con la cocina de siempre pero de una forma mucho más relajada, pausada y, sobre todo, accesible y bien explicada, tienes entre tus manos el libro que necesitabas.

