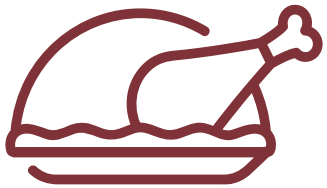
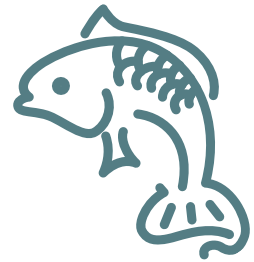
Recetas Majdales



Indice



Pescados:

- Cabaña con Piriñaca
- Ortiguillas fritas
- Urta a la Roteña

Carnes:

- Carne Mechada
- Albóndigas Gigantes

Arroces:

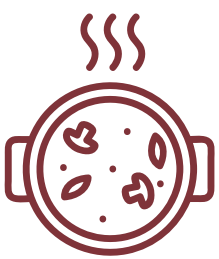
- Paella de Galeras
- Arroz con mix de setas

Pan:

- Pan tradicional

Potajes:

- Berza Jerezana
- Potaje de Vigilia



Cabaña con piriñaca

Tiempo:
24h 37 minutos

Ingredientes:

- 1 caballa de 300 a 400 gr.
- 3 cucharadas de tomate de Conil picado.
- 3 cucharadas de pimiento verde picado.
- 3 cucharadas de cebolla dulce picada.
- 3 cucharadas de AOVE.
- 3 cucharadas de AOVE.
- 1 cucharada de vinagre de Jerez.
- Sal de salinas.

Receta:

Comprar la caballa fresca un día antes. Pedir al pescadero que le saque las vísceras, sin abrir el pescado, para que no reseque.

En Casa:

- Lavar el pescado. Coger un bol con agua y hielo y dejar en la nevera 24h.
- Preparar guarnición 30 minutos antes de sacar el pescado.
- Cortar el tomate en trozos pequeños, dejar la piel.
- Cortar la cebolla y el pimiento.
- Agregar en una ensaladera 3 cucharadas del tomate, el pimiento y la cebolla.
- Mezclar y reservar en la nevera.
- Preparar una vinagreta: sal, 3 cucharadas de aceite y 1 de vinagre.

A la hora de poner la caballa en el fuego:

- Cocinar a la plancha con fuego medio-alto.
- Truco para evitar que se pegue: poner un papel sulfurizado entre la plancha y el pescado.
- Introducir sal gorda en la branquias, para salar el pescador.
- Hacer por cada lado durante 7 minutos.

Ortiguillas fritas

Tiempo:
30 minutos

Ingredientes:

- 800 gr de ortiguillas
- 250 ml de aceite de oliva
- 150 gr de harina de pescado

Receta:

- Lavar bien las ortiguillas y dejarlas escurrir.
- Enharinar preferiblemente con un cernidor, si no se dispone de uno se pueden introducir en una bolsa de plásticos con harina y dar vueltas.
- Calentar el aceite en la sartén a fuego alto. El aceite debe estar muy caliente antes de echar las ortiguillas.
- Freír por tandas.
- Al sacarlas, colocarlas sobre papel absorbente para expulsar el exceso de aceite.
- Emplatar.
- Se puede acompañar con una rodaja de limón para echar por encima.
- La única dificultad del plato es saber el punto exacto de la fritura, de forma que no quede muy frita ni muy cruda.

Hurta a la Roteña

Tiempo:
30 minutos

Ingredientes:

- Una hurta fresca de 1 kg*
- 250 g de cebolla
- 250 g de tomate triturado
- 70 g de pimiento verde
- 70 g de pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 250 ml de aceite de oliva virgen extra
- Un limón
- Una hoja de laurel
- 2 g de nuez moscada en polvo
- 5 g de pimienta en grano recién molida
- 15 ml de vinagre de vino
- Sal al gusto

*Recordad que para eliminar el anisakis debemos cocinar adecuadamente el pescado durante al menos 2 minutos a más de 60°C

Receta:

- Limpiar, eviscerar y desescamar la pieza.
- Con la ayuda de un cuchillo realizar un par de cortes transversales en los lomos.
- Precalentar el horno a 200º C.
- Preparar una cazuela o bandeja para horno, en su interior piner el aceite.
- Picar los ajos, la cebolla y los pimientos, muy fino.
- Incorporar la mitad del tomate.
- Añadir la hoja de laurel y salpimentar ligeramente.
- Salar a hurta en su interior y la colocar sobre la verdura.
- Añadir el zumo de limón, el resto del tomate y por último las especias.
- Introducir en el horno y bajar la temperatura a 180º C
- Dejar durante 20 minutos que se haga.
- Sacar la pieza y emplatar.

Carne Mechada

Tiempo: 24h

Ingredientes:

- 1,5 kg de cabecera de lomo de cerdo ibérico.
- 50 g de manteca de cerdo.
- 80 g de cebolla.
- 5 dientes de ajo.
- 3 clavos de olor, no van a ser de hierro.
- 5 g de pimienta negra en grano.
- 2 hojas de laurel.
- 250 ml de vino de Jerez (Fino, por ejemplo)
- 1 l de caldo de verduras.
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Sal al gusto.

Receta:

- En una cazuela ancha y alta poner las cebollas cortadas en trozos grandes, los ajos sin piel con un golpe para abrirlos y el AOVE a fuego medio. Dejar que se doren despacio.

Añadir un poco de sal para ayudar a sudar a las verduras y que el proceso sea más rápido.

- Colocar la carne para dorarla levemente

Con la idea de propiciar la reacción Maillard (evitando que gran parte de los jugos de la pieza salgan del interior y quede más jugoso el plato).

- Añadir laurel, pimienta en grano y clavo. Después el fino y dejar evaporar unos 10 minutos. Pasado el tiempo cubrir la carne con el caldo de verduras y se dejar cocer con la cazuela tapada una hora y media.

Si se utiliza una olla express, serán suficiente con 30 minutos.

- Dejar enfriar y después introducir en la nevera de 12 a 24 horas, siempre bien tapada. Al día siguiente filetear la carne, lo más fina posible.

Idealmente mejor si se dispone de un máquina corta fiambres.

Albóndigas gigantes

Tiempo:
2 h

Ingredientes:

Salsa de Tomate:

- 2kg de tomates.
- 3 / 4 dientes de ajo.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 1 ramita de apio.

Albóndigas:

- 3 / 4 de carne picada (de cerdo y ternera).
- 1 cebolla pequeña.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 1 ramita de perejil.
- 1 huevo.
- 3 cucharadas soperas de pan rallado.
- Harina para reboza.-
- Sal.
- Pimienta.
- 500 gr de tomate casero para la salsa.

Receta:

Elaboración Tomate:

- Picamos las verduras
- Echar un chorro de aceite de oliva en una cazuela. Dorar el ajo y añadir la cebolla.
- Añadir pimientos, zanahorias y apio. Remover y dejar dorar.
- Añadir tomate. Dejar hacer a fuego lento, remover de vez en cuando. Cuando esté listo, pasar por el pasapuré.

Elaboración albóndigas:

- En un bol echar el huevo. Salpimentar y batir.
- Picar la cebolla, el ajo, el perejil y la zanahoria. Añadir al bol del huevo y mezclar.
- Incorporar la carne y el pan rallado y lo mezclar.
- Hacer bolas con la carne (idealmente grandes) y pasar por la harina.
- Poner el aceite a freír, cuando esté a temperatura, echar la carne. Retirar en una servilla encima para eliminar el exceso de aceite.
- Poner el tomate frito a calentar. Incorporar las albóndigas y lo dejar cocinar 5 minutos.
- Servir en la mesa y a disfrutar.

Paella de Galeras

Tiempo:
3 h

Ingredientes:

Para el fumet:

- 1 l de agua
- 80 gr de cebolla cortada en Brunoise
- 1 diente de ajo
- 250 gr de galeras
- 50 cl de vino blanco (un buen fino le irá bien)
- 50 cl de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Para el arroz

- 250 gr galeras
- 250 gramos de arroz variedad japónica (bomba)
- 80 gr de cebolla cortada en Brunoise
- 1 diente de ajo grande
- 50 cl tomates maduros rallados
- La carne de 2 pimientos choriceros
- 1 diente de ajo grande
- 25 cl de AOVE
- 5 hebras de azafrán
- Sal y pimienta al gusto

Receta:

- Echar aceite en una cacerola honda. añadir el ajo cuando esté caliente. Añadir la cebolla y dejar pochar (5-10 minutos).
- Echar las galeras y dejar un par de minutos. Añadir un poco de vino blanco y dejar evaporar el alcohol. Añadir agua y mantener a fuego lento 20 minutos.
- Colar el fumet y reservar.
- Poner aceite a calentar en una paella. Añadir ajo, cebolla, tomate rallado y sofreír.
- Añadir pulpa de los pimientos choriceros. Añadir el arroz bomba y remover hasta que quede transparente.
- Añadir azafrán, el fumet y sal. Dejar a fuego alto 10 minutos y a fuego lento otros 10 minutos.
- 5 minutos antes de terminar, echar en una plancha aceite. añadir las galeras y salpimentar. Dejar 1 minuto y dar la vuelta, dejar 1 minutos del otro lado.
- Cuando el arroz esté preparado dejar reposar. Pasados 5 minutos, echar las galeras y servir.

Arroz con mix de setas

Tiempo:
2 h

Ingredientes:

- 450 g de arroz bomba
- 1 litro de agua
- 200 g de setas variada
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- Azafrán
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Perejil

Receta:

- Lavar los pimientos, quitar los filamentos y los cortar en trozos pequeños.
- Pelar la cebolla y ajos y picar finamente. Poner un chorro de aceite en la cazuela y añadir las verduras con un poco de sal. Dejar hacer unos minutos.
- Lavar los tomates y rallarlos. Cortar las setas en trozos. Añadir a la cazuela, salpimentado y lo dejar cocer durante unos minutos.
- Paralelamente, en otra cazuela poner agua a calentar. Cuando llegue a ebullición, añadir el arroz con un poco de azafrán. Remover para que quede todo uniforme.
- El arroz bomba suele tardar 20 minutos en hacerse. Una vez que esté listo, dejar reposar y espolvorear con perejil picado.
- Añadir vino blanco a la cazuela y dejar que se evapore el alcohol, cuando se haya consumido, añadir el arroz. Mezclar todo para el que arroz coja aroma de sofrito.
- Finalmente solo queda servir y disfrutar.

Pan tradicional

Tiempo: 1 h

Ingredientes:

- 1 huevo.
- 250 gr de azúcar glas.
- 250 gr de almendras molidas.
- 1 limón.
- Frutas confitadas variadas.

Para la crema:

- 3 yemas de huevo.
- 50 gr de azúcar glas.

Receta:

- Cascar los huevos, separando la yema de la clara. Reservar la primera para más adelante
- Mezclar la clara, el azúcar, la almendra y limón rayado hasta obtener una masa homogénea.
- Estirar la masa en una masa hasta formar una plancha rectangular en un papel sulfurizado.
- Cortar en cuatro porciones, envolver en papel transparente y dejar en la nevera.
- Para preparar la crema: echar las yemas y el azúcar en una cazuela.
- Remover a fuego lento hasta que empiece a espesar, luego retinar.
- Remover durante 10 minutos más y dejar para que se enfríe.
- Cortar frutas en forma de dado. Colocar una porción de mazapán en la placa forrada con papel de horno. Y cubrir con los dados de fruta y la mitad de la crema.
- Tiene que haber suficiente mazapán, fruta y crema para poder repetir el proceso dos veces más.
- Cortar el mazapán con un cortapastas. Al ser un postre navideño, cortarlo en forma de estrella.
- Decorar y pintar el pan con la yema reservada y batida.
- Gratinar durante 8 minutos en el horno precalentado a 250º y retirar.

Berza Jerezana

Tiempo: 1,30 h

Ingredientes:

- Garbanzos y habichuelas (misma cantidad) remojadas por separado desde el día anterior.
- Verduras: tagarnina y cardillo, apios y tallos de acelgas, coles, habas y chicharras.
- Cebolla a trozos.
- 4 ó 5 ajos pelados.
- 1 Patata mediana a trozos.
- Chorreón de aceite de oliva.
- Pimentón bueno una cucharada.
- Pimienta molida un par de pizcas.
- Comino una pizca.
- Jarrete de ternera (4 personas equivalen a ½ kilo).
- Magro de cerdo (lo mismo, 4 personas son ½ kilo).
- Tocino fresco.
- Chorizo (de la Sierra de Cádiz).
- Morcilla (de la Sierra de Cádiz).

Receta:

- Meter los ingredientes en una olla exprés. Echar por último el aceite.
- Llena la olla de agua hasta que cubra todos los ingredientes.
- Cuando toma presión, dejar durante 30 minutos.
- Esperar hasta poder abrir la olla. Si tiene exceso de líquido, dejar hacer un poco más a fuego lento.
- Cuando esté listo, servir. Aunque queda mejor al día siguiente.

Potaje de vigilia

Tiempo:
1 día

Ingredientes:

- 300 g de garbanzos.
- 250 g de bacalao desmigado.
- 300 g de espinacas frescas.
- 2 cebollas 140 g.
- 4 dientes de ajo.
- Dos hojas de laurel.
- 1 tomate maduro.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).
- 1 cucharada de harina.
- Sal.

Receta:

- Desalar el bacalao.
- Dejar en remojo los garbanzos unas horas, luego escurrir y meterlas en una cacerola con 1L de agua.
- Pelar una de las cebollas y partirla por la mitad. En una sartén chamuscar un par de dientes de ajo (con piel) y retirar. Añadir todo a la cacerola a fuego medio. Vigilar que no le falte agua.
- Sofrito: picar la cebolla muy fina y los dientes de ajo restantes.
- Echar en una sartén bañado en aceite de oliva y una hoja de laurel.
- Cuando la verdura esté pochada, echar el tomate, pimentón. Dejarlo en la sartén para que fría bien.
- Transcurrida 1h y media, añadir el sofrito, las espinacas y remover. Por último, echar el bacalao. Dejar a fuego medio durante 5 minutos.
- Probar para comprobar que está bien de sal antes de servir.