



**COCINA
DE LA TIERRA
DE BARCARROTA**



**FERNANDO
GONZÁLEZ
LÓPEZ**

FERNANDO GONZÁLEZ LÓPEZ

COCINA DE LA TIERRA
DE BARCARROTA

FERNANDO GONZÁLEZ LÓPEZ

FERNANDO GONZÁLEZ LÓPEZ

COCINA DE LA TIERRA
DE BARCARROTA

FERNANDO GONZÁLEZ LÓPEZ

© Fernando González López
Edita: Ayuntamiento de Barcarrota
(Concejalía de Bienestar Social)
Red Extremeña de Ciudades Saludables y Sostenibles
Diciembre de 2014
Edición: F. J. P. G.
Imprime: Imprenta Rayego. Zafra.

PRESENTACIÓN

No es la primera vez que tengo el gusto de prologar un trabajo sobre la cocina de nuestro pueblo. Va a hacer en breve diez años que tuve el honor de presentar la «Cocina de mi tierra» de Francisco Javier García Guerra.

Una década después me veo otra vez rodeada de nuevas recetas, fórmulas casi mágicas, que consiguen dar autonomía creativa a la cocina de Barcarrota y lograrán, sin duda, placentero deleite a los paladares de los que se aventuren a confeccionarlas.

Ahora es el turno de Fernando González López, Jefe de Cocina del restaurante «Las Mayas», otro magnífico cocinero que presta su saber para una buena causa. Decenas de recetas aportarán aún más riqueza (y ricura) a la historia gastronómica de nuestro pueblo. Una firma esta, la de Fernando, más que autorizada que, durante décadas, ha sabido conservar los conocimientos de nuestras madres y abuelas a la par que aportar

los nuevos gustos imperantes logrando con ello un volumen de creaciones altamente meritorias.

Sólo queda agradecer a Fernando el haber puesto un buen número de horas de su trabajo para beneficio de los más necesitados de Barcarrota. Nada más que añadir que desearles que le saquen el mejor jugo a estas recetas y, como concluía aquel primer prólogo culinario arriba referido, que les aproveche.

M^a Cándida Alzás Trejo

Concejal de Bienestar Social

Octubre, 2014

SOPAS

SOPA DE VAINILLA

Ingredientes:

Un litro de nata, una lata de maíz dulce, una cebolla, una rama de vainilla, una hebra de azafrán, sal y mantequilla (un cuadradito).

Preparación:

Poner una olla al fuego, con la mantequilla y sofreír la cebolla.

Una vez frita, incorporar la lata de maíz escurrida. Dejar cocer cinco minutos más. Echar la vainilla y por último la nata y sal al gusto. Dejar cocer diez minutos más.

Pasado este tiempo dar *túrmix* y se cuela por un colador o chino y lista para servir.

Notas: Se acompaña con picatoste de pan; Para abrir la vainilla se raspa el interior.

SOPA DE CASTAÑAS

Ingredientes:

500 grs. de castañas, 150 grs. de setas, 500 grs. de carcasa de pollo, 150 grs. de gallina, un hueso de jamón, una zanahoria, una cebolla, un puerro, dos ramas de apio, una ramita de perejil, sal y pimienta negra molida.

Preparación:

Raspar la zanahoria y trocear la ramita de apio.

Limpiar y cortar las setas en tiras.

Picar muy fino el perejil.

Colocar en una olla, con abundante agua y sal, las carcasas del pollo, la gallina, el hueso de jamón, la zanahoria, el puerro y el apio. Cocer durante una hora y media.

Rectificar de sal si fuese necesario.

Agregar las castañas y cocer quince minutos más con un poco de pimienta negra.

Añadir el apio, las setas. Cocer ocho minutos más.

Colocar el caldo en una sopera, espolvorear con perejil y servir caliente.

SOPA DEL CURA

Ingredientes:

100 grs. de garbanzos, 250 grs. de morrillo de ternera, 50 grs. de tocino fresco, una pechuga de gallina, un hueso de rodilla, un hueso de buey, una punta de jamón serrano, una cucharada de arroz, una ramita de hierbabuena y sal.

Preparación:

Poner los garbanzos a remojo.

Escurrirlos y ponerlos a hervir, en abundante agua con sal, junto con el morrillo, los huesos, la pechuga de gallina, el tocino y el jamón durante dos horas.

Retirar los huesos y picar todas las carnes.

Poner nuevamente la olla al fuego.

Cuando el caldo empiece a hervir, añadir todas las carnes picadas, el arroz, la hierbabuena y corregir de sal si fuera necesario.

Dejar cocer durante diez minutos más.

Servir caliente.

SOPA DE POLEO

Ingredientes:

Dos ramas de poleo, 50 grs. de tocino, sal, dos rebanadas de pan, dos cucharadas de aceite, dos ajos, agua y un huevo.

Preparación:

Se pone el tocino en una cazuela de barro y se fríe un poco. Una vez frito se aparta del aceite.

En un mortero se machacan dos dientes de ajos, el poleo y un poco de sal.

Se aparta el aceite del fuego y se le añade el preparado del mortero.

Se le agrega agua según el número de personas.

Se corta el pan en rebanadas. Se le agrega el agua con el majado que hemos preparado y ya está listo para servir.

Nota: Se acompaña con el tocino o bien se le estrella un huevo según gusto.

SOPA DE TOMATE

Ingredientes:

Pan del día anterior, dos cebollas, dos pimientos verdes, 500 grs. de tomates maduros, una hoja de laurel, orégano, una ramita de perejil, tres dientes de ajo, sal y pimienta negra.

Preparación:

Poner una cacerola en el fuego con el aceite. Se rehoga la cebolla y el pimiento. Cuando esté bien rehogado se le añade el tomate pelado y cortado a cuadraditos.

Una vez frito el tomate se le agrega cuatro vasos de agua y sal al gusto, la pimienta negra y el laurel. Se deja cocer diez minutos.

Hacer un majado de ajo y perejil en el mortero. Se incorpora a la sopa este majado junto con el orégano, al gusto.

Poner en plato hondo las rebanadas de pan y verter la sopa encima de ellas y listo para servir.

Nota: este plato se puede acompañar con higos o huevos escalfados.

VARIOS
ARROCES Y VERDURAS

ARROZ CON PAVO

Ingredientes:

Dos kg. de pavo, una cabeza de ajo, un tomate, tres hojas de laurel, dos pimientos rojos, dos clavos, un vaso de aceite, sal, arroz (según comensales), una cebolla, una ramita de perejil, canela en polvo y un vaso de vino blanco.

Preparación:

En una olla se echa el aceite con la cabeza de ajo. Cuando esté dorado se retira el ajo y se echa el pavo. Cuando el pavo esté dorado se le echa el tomate, el pimiento rojo y la cebolla. Cuando el sofrito de la verdura esté terminado se le echa el vaso de vino blanco y el clavo.

A continuación echamos el agua que cubra la carne y se deja cocer a fuego lento durante una hora junto con la hoja de laurel.

Pasado este tiempo se incorpora el arroz con bastante caldo. Dejar cocer durante 15 minutos.

Después hacer un majado en el mortero con el perejil y el ajo que antes hemos retirado.

Lo incorporamos a la olla cinco minutos antes de retirarla del fuego. Espolvoreamos con la canela y listo para servir.

LIEBRE CON ARROZ

Ingredientes:

Una liebre, aceite de oliva, un litro de colado de carne, tres dientes de ajo, dos hojas de laurel, dos pimientos rojos, una cucharada de pimentón, sal, canela en polvo y 200 grs. de arroz.

Preparación:

Limpiar la liebre y trocearla.

En una sartén se fríen tres dientes de ajo, enteros, sin pelar.

Cuando empiecen a dorarse se retiran y se añade la liebre con las hojas de laurel, el pimiento rojo troceado y la sal.

Se rehoga todo y se le añade el pimentón.

Una vez frito se echa el caldo y se deja cocer lentamente treinta minutos o un poco más si la liebre lo necesita.

A continuación se añade el arroz y se rehoga.

Se agrega el caldo de carne y se deja cocer a fuego lento veinte minutos y se sazona con un poquito de canela en polvo y listo para servir.

ARROZ AL VINO TINTO

Ingredientes:

400 grs. de arroz, 100 grs. de mantequilla, 500 grs. de lomo de cerdo cortado a cuadraditos, 250 grs. de queso rallado emental, ½ l. de caldo de carne, una cebolla, ½ litro de vino tinto, sal y pimienta negra molida.

Preparación:

En una paellera echamos la mantequilla con la cebolla, el lomo de cerdo, sal y pimienta negra.

A continuación el arroz y el caldo de carne, el vino tinto y la mitad de queso rallado.

Dejar cocer veinte minutos. Rectificar de caldo si fuera necesario.

Pasado este tiempo retiramos el fuego y le echamos la otra mitad del queso espolvoreado.

Reposar cinco minutos para que haga costra y listo para servir.

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS EN SALSA

Ingredientes:

Una manojito de espárragos trigueros, dos huevos cocidos, una hoja de laurel, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, tres cucharadas de aceite de oliva, un vaso pequeño de vinagre, sal y pimienta negra molida.

Preparación:

Picar los espárragos y lavarlos.

En una sartén freír las cebollas y los ajos y retirarlos.

En ese aceite echamos los espárragos con la sal, la pimienta negra molida. Rehogar tres minutos y a continuación echar el pimentón.

En un mortero hacemos un majado con el pan, los ajos, la cebolla, dos yemas de huevo duro y el vaso de vinagre. A continuación echamos los espárragos con un vaso de agua. Dejar cocer cinco minutos más y apartar.

Para servir echamos las dos claras de huevo picado por encima.

VERDURAS CON TORTA DE LA SERENA

Ingredientes:

Dos zanahorias, dos puerros, una cebolla, tres setas, un manojito de espárragos trigueros, tres cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta negra molida, torta de la Serena y dos lonchas de jamón ibérico.

Preparación:

Cortar la verdura en juliana y lavarlas.

En un sartén echamos toda la verdura con el aceite y salteamos con sal y pimienta negra. Retirar.

En un plato ponemos un aro de cocina, con toda la verdura dentro y una o dos cucharadas de torta de la Serena y unos taquitos de jamón ibérico y listo para servir.

PESCADOS

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA

Ingredientes:

50 grs. de harina de maíz, 50 grs. de harina normal, un huevo, un vaso de leche, un kg. de lomo de bacalao, dos dientes de ajo, una ramita de perejil y aceite.

Preparación:

Desalar el bacalao 48 horas antes cambiando el agua cada 12 horas y probar el punto de sal. Secar con un paño.

Para la masa:

Mezclar el huevo, la leche, las harinas y batir bien.

Cortar el bacalao en trozos.

En el mortero hacer un majado de ajo y perejil con un poco de aceite.

Echar este majado encima del bacalao.

Pasar el bacalao por la «masa» y freír a continuación hasta que dore y listo para servir.

Se puede acompañar con ensalada del tiempo.

Lenguado con Chirlas

Ingredientes:

Cinco lenguados, 24 chirlas. un ramillete de perejil picado. 100 gramos de pan rallado, tres limones, doce cucharadas de aceite. agua y sal.

Preparación:

Limpiamos los lenguados con cabeza. los pelaremos, lavaremos y daremos sal por ambos lados.

Exprimir los limones encima del pescado.

Ponerlos en una fuente de horno. cubriéndolos con el perejil picado y el pan. Añadiremos dos cucharadas soperas de aceite en cada lenguado.

A continuación lo metemos en el horno durante 15 o 25 minutos, regándolos durante su cocción con su propia salsa.

Lavaremos las chirlas a las que daremos un hervor con un poco de agua y sal.

Escurridas las echamos a la fuente de lenguados.

Serviremos en la propia fuente de horno.

PESCADA RELLENA

Ingredientes:

Cuatro pescadas de un kilo, tres huevos duros, sal, 50 grs. de aceitunas verdes sin huesos, una taza de salsa de tomate, 50 grs. de jamón, dos cucharadas soperas de pan rallado y dos cucharadas soperas de mantequilla.

Preparación:

Abrimos la pescada, quitándole la espina central y la cabeza. La lavamos y la secamos con un paño dejándolas abiertas sobre un plato.

Haremos un picadillo compuesto por los huevos duros, pelados y picados, las aceitunas y el jamón cortado finito.

Con esto rellenaremos cada pescada y la cerramos.

Las colocamos en una fuente de horno, en la que habremos echado la salsa de tomate.

Añadiremos la mantequilla, a trocitos, y espolvorearemos con el pan rallado.

Metemos la fuente en el horno hasta que las pescadas estén hechas y listo para servir.

MERLUZA CON SIDRA

Ingredientes:

Cuatro rodajas de merluza, dos manzanas Golden, 100 grs. de mantequilla, 100 grs. de azúcar moreno, una botella de sidra, dos clavos, sal y pimienta negra molida.

Preparación:

Poner al fuego una olla con mantequilla.

Pelar y cortar las manzanas en gajos y echarlas en la olla hasta que doren un poco.

A continuación echar el azúcar moreno.

Cuando el azúcar coja color echamos la sidra.

Dejar cocer cinco minutos.

A continuación echamos las rodajas de merluza, con un poco de sal y pimienta negra y los dos clavos.

Dejar cocer diez minutos más y listo para servir.

CARNES

CODORNICES RELLENAS

Ingredientes:

4 codornices, 2 cucharadas de aceite de oliva, 15 grs. de mantequilla, sal y pimienta blanca molida.

Para el relleno:

6 rebanadas de pan tostado, 40 grs. de mantequilla, una manzana, 20 ml. de licor de manzana, 40 ml. de agua azucarada, una ramita de perejil picado, dos yemas de huevo, sal, pimienta blanca molida y nuez moscada.

Preparación:

Para hacer el relleno cortar el pan en pequeños dados.

Echar la mantequilla en una sartén, calentar y tostar en ella los dados de pan.

Retirar el pan y secar.

Pelar la manzana y cortarla en dados, mezclando en una cacerola, con el licor de manzana y el agua azucarada.

Dejar reposar.

En un mortero echar el pan tostado, el perejil y las yemas de huevo.

Mezclar bien y añadirlo a la marinada de manzana.

Salpimentar al gusto.

Una vez hecho el relleno, rellenar las codornices con la marinada anterior, bridarlas (atarlas) a continuación.

En un sartén dorar las codornices.

Hornearlas durante 25 minutos, a 180 grados.

En los últimos cinco minutos untarlas con mantequilla derretida y listo para servir.

PERDIZ CON COL

Ingredientes:

Dos perdices, cuatro hojas de col grandes, cuatro lonchas de beicon, un vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta negra molida.

Preparación:

Se introducen las hojas de col en agua hirviendo, 30 segundos. Se enfrían y se reservan.

Se limpian las perdices y se salpimientan.

Se envuelven en dos hojas de col.

Sobre éstas se colocan dos lonchas de beicon. Se bridan (atan).

Se colocan en una cazuela de barro; se riega con el aceite y se hornean 20 minutos a 180 grados. Pasado este tiempo se le añade el vaso de vino y se sigue horneando durante diez minutos más.

Se retiran del horno. Se cortan los hilos y se sirven calientes, acompañadas de setas que previamente hemos salteado en una sartén. Y listo par servir o, con bolitas de puré o patata, rebozadas en harina y fritas en aceite muy caliente.

PAVO GUISADO CON UVAS

Ingredientes:

Un pavo, 25 uvas blancas, una cebolla, un puerro, una zanahoria, hierbas aromáticas, dos chorritos de brandy, una copa de moscatel, un vaso de caldo de ave, sal, pimienta negra molida, aceite y harina.

Preparación:

Limpiar el pavo y cortarlo en trozos.

En una cazuela con un poco de aceite, poner al fuego las verduras, finamente cortadas y dejar que cojan color.

A continuación añadir el pavo, salpimentado y enharinado y el ramillete de hierbas aromáticas.

Dejar cocer a fuego lento y flamear con el brandy.

Añadir la copa de moscatel y dejar reducir.

Incorporar 12 uvas y el caldo de ave. Dejar que el pavo se termine de cocer a fuego lento (dependiendo de lo que pese el pavo).

Pelar las 12 uvas restantes y reservarlas.

Retirar el pavo y colar la salsa.

Meter el pavo en la salsa ya colada. Añadir las uvas y dejar cocer cinco minutos más.

Rectificar el punto de sal.

Servir el pavo con la salsa y acompañado de las uvas. Listo para servir.

SOLOMILLO IBÉRICO CON HIGOS AL BRANDY

Ingredientes:

Cuatro solomillos de cerdo ibérico, 250 grs. de higos secos, ½ vaso de brandy, un vaso de vino blanco, 500 grs. de nata líquida, aceite de oliva, sal, pimienta negra molida y hierbas aromáticas.

Preparación:

Poner los higos a macerar, con ½ vaso de brandy y el ½ vaso de vino.

Salpimentar los solomillos en una sartén y con un chorrito de aceite se pasa por la carne. A pocos minutos se le añade un chorrito de vino blanco, todo a fuego lento hasta que embeba el vino.

Después añadimos los higos que hemos puesto a macerar.

Cuando la carne esté hecha se aparta.

A continuación haremos la salsa en la misma sartén. Ponemos 500 grs. de nata líquida y cuando reduzca ponemos la sal, pimienta negra molida y las hierbas aromáticas al gusto.

El solomillo lo cortamos en medallones y colocados en un plato vertemos la salsa por encima.

Se puede acompañar con unas patatas fritas o con peras al vino tinto. Y listo para servir.

POLLO DE CAMPO EN SALSA

Ingredientes:

Un pollo, una cebolla, un pimiento verde, un pimiento rojo, tres dientes de ajo, una rebanada de pan frito, una hoja de laurel, perejil, almendras tostadas, dos hebras de azafrán, tomate frito, pimienta negra en polvo, sal, azafrán y aceite de oliva.

Para el caldo:

Una zanahoria, un puerro, una cebolla, tres dientes de ajo, sal.

Preparación:

Primero hacer el caldo en una olla con agua, las carcasas del pollo y el «preparado para el caldo» y sal, durante dos horas.

Limpiar y trocear el pollo

En una olla con aceite poner el pollo hasta que dore.

Una vez dorado se le agrega el pimiento rojo, el pimiento verde cortados a cuadraditos, la

cebolla, la hoja de laurel, sal, vino blanco y pimienta negra.

Una vez que reduzca el vino se cubre del «preparado de caldo» y se deja cocer dos horas, vigilando siempre que esté cubierto de caldo.

En el mortero haremos un majado con el ajo, perejil, azafrán, la rebanada de pan frito, las almendras y se le incorpora el pollo. Se deja cocer cinco minutos más con un chorrito de tomate frito y listo para servir.

Si se prefiere la salsa más espesa se le añade harina de maíz.

POSTRES

TORRIJAS

Ingredientes:

18 rebanadas de pan, 100 grs. de harina, ½ litro de leche, dos huevos, una rama de canela, abundante aceite de oliva, cinco cucharadas de azúcar y canela en polvo.

Preparación:

Calentar la leche con el azúcar y la ramita de canela. Retirar del fuego antes de que hierva.

Colocar las rebanadas de pan en una fuente y verter en ella la leche. Dejar en remojo durante 30 minutos.

Batir los huevos.

Rebozar las torrijas en harina y huevo.

Calentar el aceite y freír las torrijas, sacándolas bien doradas y escurridas.

Espolvorear las torrijas con azúcar y canela y servir.

LECHE FRITA

Ingredientes:

Un litro de leche, una rama de canela, doce cucharadas de harina, seis cucharadas de azúcar, cáscara de limón y tres cucharas de aceite de oliva.

Preparación:

Se pone la leche a calentar en un cazo, con azúcar, la canela y la cáscara de limón.

Cuando esté a punto de hervir, se le incorpora la harina poco a poco, removiendo a fuego lento, hasta que espese.

Se vierte la masa en una fuente. Se deja enfriar y se parte a cuadraditos.

Se pasan por harina y huevo batido. Se fríen en aceite bien caliente.

Apartar y escurrir.

Por último se rebozan en una mezcla de azúcar y canela molida y listo para servir.

REPAPILOS CON LECHE

Ingredientes:

Un pan de pueblo, dos vasos de leche, dos ramas de canela, sal, dos huevos batidos, cuatro cucharadas de azúcar y dos cucharadas de aceite.

Preparación:

Se coge el pan si corteza y se desborona en pequeños migajones.

Se echan en un recipiente y se le añade los huevos batidos (lo que el pan admita), para hacer una masa no muy blanda.

Con una cucharada sopera se va cogiendo la masa y se fríe en abundante aceite bien caliente.

Una vez frito se ponen en una cazuela y se le echa la leche templada con el azúcar y dos ramitas de canela. Se deja cocer a fuego lento durante veinte minutos. Enfriar y listo para servir.

MEMBRILLO COCIDO

Ingredientes:

Dos membrillos gordos maduros, 300 grs. de azúcar, una rama de canela, una cáscara de naranja, una bola de helado de limón

Preparación:

Pelar los membrillos y quitar las pepitas. Cortarlos a cuadraditos.

Poner todos los ingredientes en una olla, con un poco de agua. Cuando el membrillo esté cocido, retirarlo y enfriar.

Servir en un plato hondo, con una bola de helado de limón.

POTAJE DE CASTAÑAS

Ingredientes:

Dos kls. de castañas secas y peladas, dos ramas de canela, un chorro de aguardiente, 250 grs. de azúcar, 50 grs. de matalahúva y agua.

Preparación:

En una olla se ponen a cocer las castañas con la matalahúva y el resto de los ingredientes.

Cuando ya estén cocidas, con la salsa espesa, se le quita la matalahúva y listo para servir.

Nota: La matalahúva se pone dentro de un paño para poder retirarla.

Y, PARA FINALIZAR, ALGUNOS CONSEJOS...

-Si vas al mercadillo no dejes la comida puesta al fuego, corres el peligro de que no comas hoy.

-Cuando peles cebollas no respires por la nariz. evitarás que no te piquen los ojos.

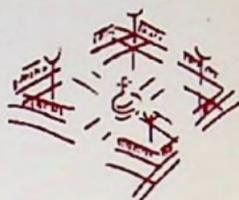
-Cuando peles ajos, lávate las manos debajo del grifo sin restregarlas. evitarás el olor a ajo.

Edita:



Ayuntamiento de Barcarrota
Concejalía de Bienestar Social

Colabora:



Asociación
Mujeres "Altozano"
Barcarrota

CON EL PATROCINIO DE:



C/ Monte, s/n
Tf. 924 737 057



C/ Huerta Cámara, Parc. 16
Tf. 924 736 053



Avda. Portugal, 1
Tf. 924 736 253 - 924 736 926

06160 BARCARROTA. BADAJOZ

*Los beneficios íntegros por la venta de esta publicación
están destinados al*
BANCO DE ALIMENTOS DE BARCARROTA