

COCINA FÁCIL

Recetas  
que siempre  
salen bien



# 10 recetas andaluzas

que quitan el "sentío"

# Cocido o puchero

## INGREDIENTES

- 300 g de garbanzos
- 400 g de morcillo de ternera
- 350 g de gallina
- 50 g de jamón en un trozo
- 50 g de tocino en un trozo
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 hueso de caña
- 3 zanahorias
- 3 patatas
- 1 cebolla
- Sal
- 50 g de fideos

### PARA LAS VERDURAS:

- 350 g de repollo
- 150 g de judías verdes
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite

🕒 6 RACIONES 🕒 2 HORAS 50 MIN

**1. Deja los garbanzos** en remojo de agua 12 horas; escúrrelos e introdúcelos en una bolsita de rejilla. Pela las patatas, raspa las zanahorias y lava ambas. Pela la cebolla y córtala en trozos. Lava el hueso y el morcillo y colócalos, junto con el tocino, en una olla grande con abundante agua salada. Lleva a ebullición, retira la espuma y agrega la cebolla y los garbanzos. Cuece suavemente 1 hora, incorpora la carne de gallina limpia y prosigue la cocción 1 hora más.

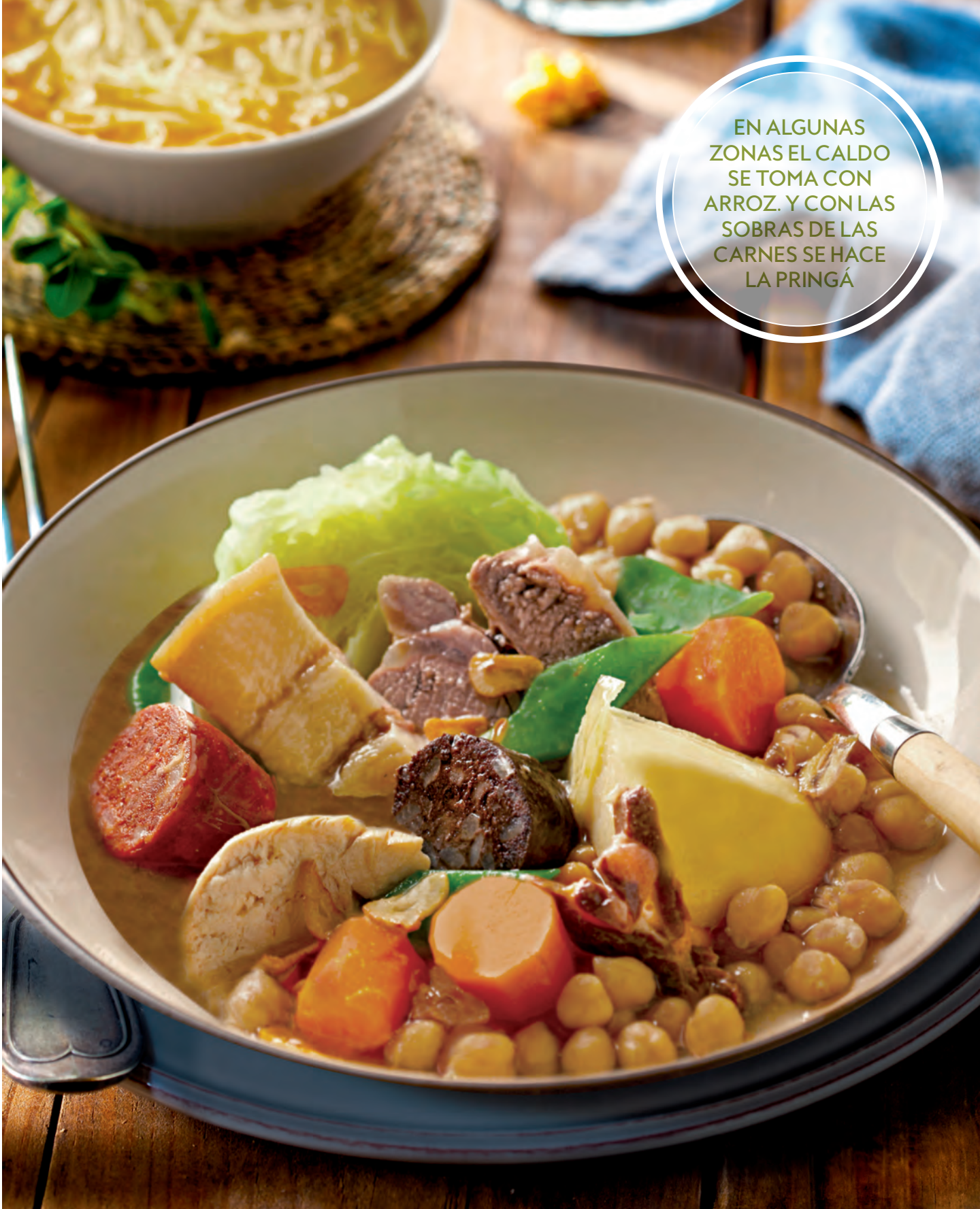
**2. Añade el chorizo**, el jamón, la morcilla, las zanahorias y las patatas y deja que cueza durante 30 minutos; retira un litro y medio de caldo, cuélalo con cuidado y reserva.

**3. Limpia el repollo** y despunta las judías; lava ambos, trocéalos, cuécelos en agua salada durante 30 o 35 minutos y escúrrelos. Cuece los fideos en el caldo durante 10 minutos. Pela y pica el ajo, sofríelo 1 minuto en el aceite y agrégalo a las verduras. Sirve primero la sopa y, de segundo, los garbanzos, las carnes y las verduras.

**TRUCO** Para que los garbanzos queden tiernos, hidrátalos con agua mineral y cuécelos siempre con el agua hirviendo.



EN ALGUNAS  
ZONAS EL CALDO  
SE TOMA CON  
ARROZ. Y CON LAS  
SOBRAS DE LAS  
CARNES SE HACE  
LA PRINGÁ



# Caldereta de ternera

## INGREDIENTES

- 800 g de ternera para guisar en dados
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 200 g de champiñones
- 2 zanahorias
- 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
- 200 ml de cerveza
- 800 ml de caldo de cocido
- 100 g de harina de trigo
- 200 g de guisantes
- 2 ramitas de perejil
- Unas ramitas de tomillo fresco
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta negra

 4 RACIONES  1 HORA 30 MIN

**1. Salpimenta la carne** y enharínala suavemente.


Pela y pica la cebolla y los dientes de ajo. Pela las zanahorias y córtalas en rodajas. Corta la parte terrosa del pie de los champiñones, lávalos sin dejarlos en remojo y córtalos en cuartos. Lava y pica el perejil y lava y seca el tomillo.

**2. Dora los dados** de ternera por todos lados en una cazuela con un fondo de aceite caliente. Añade la cebolla y el ajo picado y rehoga 4 minutos. Incorpora las zanahorias, los champiñones y las ramitas de tomillo, salpimenta y rehoga otros 4 minutos más.

**3. Añade el tomate** concentrado, mezcla bien y vierte la cerveza; deja reducir esta hasta la mitad, agrega el caldo, baja la intensidad del fuego y deja guisar durante 1 hora. A los 45 minutos, añade los guisantes y termina la cocción; prueba el punto de sal, rectifica si es necesario y deja reposar el guiso un ratito antes de servir.

**PREPARA** un caldo exprés cociendo 10 minutos 150 g de jamón serrano con 2 ajos machados y unas hierbas.



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a hearty chicken stew. The stew contains several pieces of chicken, sliced mushrooms, sliced carrots, and green peas, all in a rich, dark brown sauce. The bowl is placed on a wooden cutting board. In the background, there are more mushrooms, a spoon, and some fresh herbs. A circular graphic with text is overlaid in the top right corner.

ACOMPaña ESTE  
GUIso CON UNAS  
PATATAS FRITAS  
CORTADAS EN  
DADITOS O CON  
UN POCO DE  
ARROZ BLANCO

# Alboronía con picatostes

## INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 1 patata grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 tomates rojos
- 1 cebolla
- 100 g de pan de barra del día anterior
- 200 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

 4 RACIONES  30 MIN

**1. Pela la patata.** Limpia los pimientos retirándoles el tallo, las semillas y los filamentos blancos del interior. Despunta el calabacín. Lava los tomates, la patata, los pimientos y el calabacín, sécalos y córtalos en dados. Pela la cebolla y pícala fina.

**2. Calienta la mitad del aceite** en una sartén y rehoga la cebolla y el pimiento 6 o 7 minutos. Añade la patata y el tomate y cocina otros 10 minutos, removiendo a menudo. Por último, agrega el calabacín y rehoga durante 8 o 10 minutos; deja al fuego hasta que veas que todas las hortalizas están bien tiernas y salpiméntalas al gusto.

**3. Corta el pan** en rebanadas finas. Calienta el aceite restante y fríelas, por tandas, durante apenas unos 15 segundos por cada lado, hasta que estén ligeramente doradas; retíralas y déjalas escurrir en un plato forrado con papel de cocina. Sirve la alboronía caliente, acompañada de los picatostes.



**TRUCO** Para variar, se puede hacer con calabaza y puerro. Incluso se le puede añadir garbanzo y huevo duro.





# Patatas a lo pobre

## INGREDIENTES

- 4 huevos camperos
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 pimientos italianos
- 100 g de jamón curado
- 4 huevos
- 8 rebanadas de pan
- Aceite de oliva
- Sal

 4 RACIONES  40 MIN

**1. Pela las patatas**, lávalas y córtalas en láminas finas. Pela la cebolla y córtala en juliana. Limpia los pimientos, retirando los tallos, córtalos por la mitad y elimina las semillas y los filamentos interiores; lávalos, sécalos con papel de cocina y córtalos en tiras.

**2. Precalienta el horno** a 180°. Dispón cuatro lonchas de jamón en una fuente refractaria forrada con papel sulfurizado y hornéalas durante 5 minutos, hasta que estén crujientes. Corta el jamón restante en dados pequeños, saltéalos en 2 cucharadas de aceite hasta dorarlos y retíralos. Sofríe los pimientos y la cebolla 5 minutos en la misma sartén, agrega de nuevo el jamón, remueve y retira.

**3. Calienta abundante aceite** en una sartén y fríe las patatas a fuego medio 15 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas; retíralas, déjalas escurrir en un plato forrado con papel de cocina y sazónalas. Lava el tomate, sécalo, córtalo por la mitad y frótalo con las rebanadas de pan. Riega con un poco de aceite y hornéalas 5 minutos.

**4. Fríe los huevos**, de uno en uno, en la sartén de las patatas. Reparte estas en los platos, con los huevos fritos encima, sazónalos y rompe la yema pinchándola con un tenedor. Acompaña con los pimientos salteados con jamón, decora con el jamón crujient y sirve enseguida con el pan.





LAS PATATAS  
ORIGINALES SE  
FREÍAN SOLAS Y SE  
ALIÑABAN CON  
UN REFRITO DE  
AJO MACHACADO  
Y VINAGRE



# Cazón en adobo

## INGREDIENTES

- ½ kg de cazón
- 1 limón
- 4 ajos
- 100 ml de vinagre de vino
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de vino de Jerez seco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- Perejil fresco
- Aceite
- Sal
- Pimienta

II 4 RACIONES ⌚ 25 MIN + MACERACIÓN

**1. Limpia el cazón** y lávalo. Córtalo en tacos medianos y ponlos en un cuenco. Salpimiéntalos y remueve para que se condimenten bien. Reserva. Lava el limón, exprime la mitad y corta en gajos el restante; resérvalos también. Cuela el zumo y viértelo en una fuente junto con el vino y el vinagre.

**2. Pela los ajos** y córtalos en láminas finas. Incorpóralas al adobo y añade también el pimentón, el comino y el orégano. Mezcla todo para formar una pasta e incorpora el cazón. Remueve para que se impregne con el adobo homogéneamente y tapa la fuente con film transparente; deja macerar al menos unas 4-8 horas en la nevera.

**3. Escurre el pescado** del adobo y sécalo con papel de cocina. Enharínalo y sacúdelo suavemente en un colador para retirar el exceso de harina. Fríe los tacos por tandas en aceite abundante bien caliente hasta que se doren. Lava el perejil, sécalo y pícalo fino. Espolvorea el pescado con él y sírvelo enseguida, acompañado de los gajos de limón reservados.

**TRUCO** ¿No te gusta la acidez del vinagre? Escoge uno suave, como el de manzana, y rebájalo un poco con agua.



ESTA POPULAR  
TAPA DE CÁDIZ  
TAMBIÉN SE  
CONOCE COMO  
BIENMESABE Y  
PUEDES HACERLA  
CON MERO



# Boquerones rellenos y fritos

## INGREDIENTES

- 800 g de boquerones frescos
- 2 ajos
- 1 manojo de perejil fresco
- 150 g de miga de pan seca (de 2 días)
- 3 huevos
- Sal
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva para freír

 4 RACIONES  45 MIN


**1. Pela los ajos**, retírales el germen y pícalos bien menudos. Pica un par de ramas de perejil fresco, lavadas y secas. En un cuenco, desmenuza con los dedos la miga de pan seco. Agrega los huevos a la masa de pan junto con los dientes de ajo y el perejil picados y una pizca de sal. Mezcla todos los ingredientes del relleno hasta que se integren bien y obtengas una especie de masa grumosa. Reserva.

**2. Limpia los boquerones**, quitando la cabeza y las tripas. Luego, ábrelos como si fueran un libro, y retira con cuidado la espina central, procurando que no se rompan al hacerlo. Sécalos con un paño limpio o papel de cocina y sazónalos ligeramente.

**3. En una superficie plana**, coloca 1 boquerón abierto, cúbrelo con 1 cucharadita de la masa de miga de pan con huevo, ajo y perejil. Pon encima otro boquerón abierto para tapanlo y presiona ligeramente, de modo que quede compactado. Repite la operación hasta terminar con todos los boquerones. Pasa los boquerones rellenos por harina y fríelos en abundante aceite caliente. Reserva sobre papel absorbente. Sirve calientes.

**TRUCO** También puedes separar los dos lomos de boquerón para rellenarlos más fácilmente.





IGUAL QUE  
LOS BOQUERONES  
ENHARINADOS  
Y FRITOS PERO  
SIN RELLENO ESTA  
RECETA ES TÍPICA  
DE MÁLAGA

# Andrajos de conejo

## INGREDIENTES

- 500 g de conejo limpio troceado
- 200 g de harina de trigo
- 2 cebollas
- 4 ajos
- 1 pimiento choricero
- 1 tomate
- 2 patatas medianas
- 1 copa de vino blanco
- 4 pimientos verdes asados cortados en tiras
- Aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Pimienta
- Sal

II 6 RACIONES ⌚ 1 HORA

**1. Mezcla en un bol** la harina, medio vaso de agua tibia y una pizca de sal; remueve hasta que tome cuerpo. Vuelca la masa sobre la encimera enharinada, amasa 5 minutos y deja que repose cubriéndola con un paño.


**2. Pela y pica las cebollas** y los ajos. Pela, lava y corta en rodajas las patatas. Lava y corta en dados el tomate. Calienta una sartén con 4 cucharadas de aceite, sofríe los trozos de conejo salpimentados durante unos 5 minutos y retíralos. Sofríe el ajo en ese mismo aceite 3 minutos a fuego suave y retíralo también. En la misma sartén, saltea el pimiento choricero 1 minuto; retira y sofríe la cebolla 4 minutos.

**3. Reincorpora el conejo**, añade el tomate, las patatas, media cucharada de sal y remueve 2 minutos. Agrega la copa de vino, deja reducir, cubre con litro y medio de agua y cuece a fuego lento y tapado 15 minutos. Haz una picada con los ajos y el pimiento choricero y agrégala al caldo.

**4. Estira la masa** con un rodillo y haz una lámina fina. Corta trozos irregulares, échalos en el caldo y cuece 15 minutos a fuego lento. Decora con el pimiento verde y sirve enseguida.

**TOMA NOTA** Cuando amases los andrajos, procura no agregar demasiada harina para que el caldo no espese demasiado.



A close-up photograph of a white ceramic bowl with a blue rim, filled with tortellini pasta in a rich red sauce. A silver spoon is lifting a piece of pasta. The background is softly blurred, showing a wooden surface, a glass of water, and some green herbs. A circular text box is overlaid in the upper right corner.

EL CURIOSO  
NOMBRE DE ESTE  
PLATO PROVIENE  
DE LA COSTUMBRE  
DE HACER JIRONES  
LA MASA CON LAS  
MANOS

# Caldereta de cordero

## INGREDIENTES

- 850 g de cordero troceado
- 1 hígado de cordero
- 2 cebollas
- 1 rebanada de pan
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento morrón asado
- 4 dl de vino blanco
- 4 dl de caldo
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- Tomillo
- Pimentón dulce
- Harina

 4 RACIONES  1 HORA 20 MIN

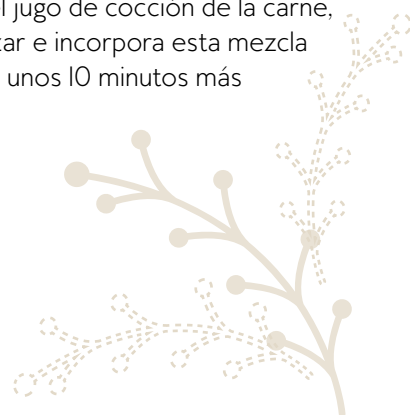
**1. Pela los ajos** y las cebollas y pica estas últimas.

Lava, seca y pica el perejil. Fríe los ajos y la rebanada de pan en una cazuela con 6 cucharadas de aceite.


Cuando se doren, retíralos y reserva. Lava los trozos de cordero y el hígado, sécalos bien y salpimienta por todas sus partes. Añádelos a la cazuela, con 1 ramita de tomillo lavada y seca y dóralos por ambas caras. Retira la carne y el hígado y reserva aparte.

**2. Agrega ahora la cebolla** picada a la cazuela y rehógala 10 minutos. Cuando esté transparente, vuelve a incorporar el cordero y espolvoréalo con 1 cucharadita de pimentón y otra de harina y sofríe todo unos instantes, removiendo. Riega con el vino y deja que se evapore. Añade el laurel lavado y vierte el caldo; baja el fuego y deja cocer 1 hora.

**3. Trocea el hígado** y májalo en el mortero, con el pan y los ajos fritos, hasta obtener una pasta. Añade el pimiento picado y 1 cucharadita de vinagre y mezcla bien. Añade unas cucharadas del jugo de cocción de la carne, remueve para homogeneizar e incorpora esta mezcla al guiso. Cuece el conjunto unos 10 minutos más y sirve caliente.







LA CALDERETA  
TAMBIÉN SE PUEDE  
HACER CON CABRITO.  
Y SI LA HACES DE UN  
DÍA PARA OTRO LOS  
SABORES SE  
POTENCIARÁN  
MÁS

# Piononos de Santa Fe

## INGREDIENTES

- 8 huevos
- 150 g de azúcar
- 175 g de azúcar glas
- 1 pizca de sal
- 75 g de harina
- 250 g de fresas
- Hojas de menta



6 RACIONES 45 MIN

**1. Casca 4 huevos** en un cuenco y bátelos con 125 g de azúcar. Cuécelos suavemente al baño maría, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese. Retira del fuego, bate durante 5 minutos e incorpora la harina. Precalienta el horno a 190°. Vierte la masa en una fuente de 22 x 33 cm apta para horno y forrada con papel sulfurizado, extendiéndola con la espátula. Cuece 8 minutos, desmolda y deja enfriar el bizcocho en una rejilla.

**2. Lava las fresas** y reserva algunas. Trocea y cuece las demás con 50 ml de agua y el azúcar restante, 5 minutos. Tritúralas y deja enfriar. Separa las yemas de las claras de los huevos restantes. Monta las claras a punto de nieve con la sal. Incorpora el puré de fresas y 125 g de azúcar glas, poco a poco y con movimientos envolventes.

**3. Cubre el bizcocho** con tres cuartas partes de la crema. Enróllalo prieto, envuélvelo con film y congela 1 hora. Córdalo en cilindros de 4 cm, espolvorea con azúcar glas y decóralos con las fresas troceadas y el relleno reservados, y unas hojas de menta.

**TRUCO** Para que no se reblandezcan las fresas no las laves hasta el momento de servir, sécalas y evita amontonarlas.



LOS PIONONOS  
ORIGINALES  
QUE SE PREPARAN  
EN GRANADA  
SE CORONAN  
CON LA YEMA  
QUEMADA

# Pestiños andaluces

## INGREDIENTES

- 375 g de harina
- 125 ml de aceite de oliva virgen extra
- 125 ml de vino blanco o de Jerez
- 1/2 rama de canela
- Canela molida (opcional)
- 1/2 cáscara de limón
- 1 cucharadita de sal
- Aceite de oliva suave para freír
- Azúcar para espolvorear

|| 8 RACIONES ⌚ 1 HORA 15 MIN


**1. Vierte el aceite** de oliva virgen extra en una sartén. Añade la rama de canela y la cáscara de limón lavada y seca. Fríe todo unos minutos, a fuego suave, para evitar que los aromáticos se quemen. Deja enfriar el aceite, retira la cáscara de limón y la canela y pásalo a un cuenco grande.

**2. Incorpora el vino**, la sal y un poco de harina, mezclando bien. Añade la harina restante poco a poco y termina amasando hasta obtener una pasta suave que no se pegue a los dedos. Estírala con un rodillo y forma una plancha de medio centímetro de grosor. Con un cuchillo corta cuadrados de unos 6 cm de lado y, con un pincel mojado en agua, humedece dos puntas opuestas; únelas llevándolas hacia el centro, doblándolas hacia dentro y presionando suavemente.

**3. Fríe los pestiños**, por tandas, en una sartén con abundante aceite, hasta que se doren. Déjalos escurrir sobre papel absorbente y, cuando aún estén tibios, espolvoréalos con abundante azúcar. Para darles más sabor, puedes mezclar el azúcar con un poco de canela molida.

**TRUCO** Si se pega la masa al hacerlos, deja que repose 20 minutos tapada con un paño y engrasa la tabla de trabajo con aceite.



A photograph of several golden-brown, sugar-coated pastries, possibly donuts or fritters, arranged on a dark brown plate. The pastries are dusted with white sugar and have a slightly irregular, twisted shape. The plate is set on a rustic wooden table. In the background, there is a small basket containing several pink and yellow tulips. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

LA MASA SE PUEDE  
AROMATIZAR  
TAMBIÉN CON  
SEMILLAS DE ANÍS  
Y SERVIR CON UN  
BAÑO DE MIEL,  
AGUA Y LIMÓN