

Recetario de cocina Legado Andalusí



Recetario de cocina Legado Andalúsí

VERDOLAGA

Ingredientes para 6 personas:

- 600 gr. de acelgas.
- 200 grt. de calabaza violín.
- 1 berenjena menuda.
- 100 gr. de bulbo de hinojo.
- 1 ramillete de menta.
- 200 gr. de habas.
- 2 dl. de aceite de oliva.
- 3 unidades de espárragos trigueros.
- 1 diente de ajo, pimienta, cilantro seco y alcaravea.

Ingredientes para los bizcocho micro de acelga:

- 150 gr. de puré de hoja de acelga.
- 135 gr. de claras de huevo.
- 90 gr. de yemas de huevo.
- 30 gr. de harina común.



VERDOLAGA

Elaboración:

1. Se cortan los tallos de acelgas e hinojo en diferentes formas y se cuece con agua y sal.
2. Se cocina la calabaza en dados o en bolitas y se cuece así como la berenjena.
3. Se pone aceite, ajo picado, pimienta, cilantro seco y alcaravea, y se pone a fuego moderado. Se le añade la verdura y se termina de rehogar.
4. Cocemos las habas y le añadimos unas hojas de menta, un chorrito de aceite de oliva y las trituramos.
5. Para la presentación ponemos un poco de crema de habas y menta y ponemos las verduras rehogadas encima, guarnecemos con el bizcocho de acelgas y la tira de espárragos.

Elaboración del bizcocho:

1. Cocemos las hojas de acelga y trituramos, pasamos por el colador y mezclamos con el resto de ingredientes.
2. Añadimos al sifón y mezclamos con una carga de aire.
3. Disponemos en vasos pinchados y cocemos en el microondas 90 segundos.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

FIDAWSH

Ingredientes para 6 personas:

- 400 gr. de fideos finos.
- 1,5 kg. de pollo.
- 150 gr. de cebolla picada.
- 1 huevo.
- 50 gr. de pasas de Corinto.
- 50 gr. de almendras peladas.
- 50 gr. de azúcar.
- 2 dl. de aceite de oliva.
- 20 gr. de mantequilla.

Condimentos:

- Sal.
- 5 gr. de pimienta.
- 5 gr. de jengibre.
- 5 gr. de cúrcuma.
- Perejil.
- Canela en polvo y en rama.



FIDAWSH

Elaboración:

1. Poner el pollo a cocer en agua fría con el jengibre, la cúrcuma, la pimienta, la canela en rama, perejil y un 1 dl de aceite, unos 35 minutos.
2. En una vaporera ponemos agua hasta que llegue a ebullición y colocamos en un cocedor de vapor los fideos y un poco de aceite.
3. Dejamos cocer unos 10 minutos y removemos, añadimos las pasas y un poco de azúcar y dejamos cocer 15 minutos más.
4. Sacamos los fideos al ataífor, le añadimos la mantequilla y los removemos.
5. Desmenuzamos el pollo y lo servimos encima de los fideos, mezclamos.
6. Con el caldo de la cocción del pollo, le añadimos el huevo y removemos hasta que espese. Se lo añadimos a los fideos.
7. Guarnecemos con unas almendras fritas y empanadas con azúcar y canela en polvo.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

EL CODICIADO

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg. de carne de ternera, tapilla, en filetes gruesos.
- 3 cebollas.
- 3 berenjenas.
- 4 dientes de ajos.
- 4 cucharadas de vinagre.
- 2 dl. de aceite de oliva.
- 30 gr. de Almorí.
- 2 huevos.

Condimentos:

- 1, 1/2 gr. de azafrán.
- 20 gr. de hinojo.
- 1 zeste de limón.
- 2 gr. de pimienta.
- 2 gr. de cilantro seco.
- 2 gr. de cominos.
- 2 gr. de alcaravea.



Almorí:

- 200 gr. de harina.
- 50 gr. de miel.
- 25 gr. de pasas.
- 50 gr. de avellanas.
- 20 gr. de piñones.

EL CODICIADO

Receta:

1. Se corta la carne de ternera en trozos redondeados y se ponen en una cacerola con un poco de aceite, se le añaden las cebollas cuarteadas.
2. Pelamos y cortamos las berenjenas en cuartos y escaldamos en agua fría.
3. Preparamos en el mortero la pimienta, el cilantro seco, los cominos, los palos de hinojo y zeste de limón junto con los ajos, el vinagre.
4. Se deja cocinar hasta que enterezca (unos 35 minutos), se le puede añadir algo de agua.
5. Se coge el azafrán y se maja en el mortero, se le añade el almorí y se añade a la carne.
6. Se coge un poco de caldo y se agregan los huevos, se mezcla un poco y se le añade hasta que cuaje.

Guarnición:

1. Puré de berenjenas asadas con un poco de sésamo.
2. Cebolla asada en el horno unos 15 minutos
3. Brotes de hierbas frescas.

Elaboración del almorí:

1. Con todos los ingredientes se hace una masa espesa que hornearemos en el horno hasta hacer unas tortas.
2. Estas luego se emplean para la ligazón de majados o para espesar desmenuzándolas.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

ALCACHOFAS CON TERNASCO Y CREMA DE HABAS

Ingredientes para 6 personas:

- 6 alcachofas frescas.
- 600 gr. de paletilla de ternasco de Aragón picada.
- 1 limón.
- 200 gr. Habas.
- 1 dl. de aceite de oliva.
- Sal.
- 2 dl. de aceite de oliva virgen.

Espicias:

- 2 gr. comino.
- 5 gr. de canela en polvo.
- 2 gr. de pimienta negra.
- 5 gr. de tahini o 10 gr de pasta de sésamo.
- Sésamo negro, brotes de habas o col.



ALCACHOFAS CON TERNASCO Y CREMA DE HABAS

Elaboración:

1. Limpiar las alcachofas y vaciar en lo posible dejarlas en remojo con agua fría con el limón.
2. Majar las especias en el mortero y con ellas aliñar el cordero, dejar macerar una hora.
3. Rellenar con la mezcla las alcachofas y poner en una bandeja con un poco de agua en el horno a 160° unos 20 minutos, braseando.
4. Cocer las habas en agua hirviendo, pelarlas, y triturar y emulsionar con el aceite de oliva y el tahini, o sésamo majado.
5. Sacar las alcachofas del horno, comprobar que están cocinadas.
6. Poner la crema de habas en el fondo del plato y poner las alcachofas encima.
7. Decorar espolvoreando el sésamo y los brotes de habas tiernos o cilantro.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

TAFALLA BLANCA DE ALBÓNDIGAS <ISFIDABAYA>

Ingredientes para 6 personas.

Para las Albóndigas:

- 900 gr. de carne de ternasco de picada.
- 250 ml. de agua.
- 2 dl. de aceite.
- 1 huevo.

Condimentos:

- Sal cilantro seco.
- Pimienta.
- Zumo de cebolla.
- 2 gr. de canela y 2 gr. de espliego, 1 huevo, almorí.

Para la salsa:

- 150 gr. de cebolla cortada fina.
- 2 dientes de ajo.
- 5 gr. de canela.
- 1 dl. de aceite.



Majado en el Mortero:

- 50 gr. de almendras crudas.
- 0,5 ml. de agua de rosas.

Hierbas de decoración:

- Flores, pensamientos o pétalos de rosa.

TAFALLA BLANCA DE ALBÓNDIGAS <ISFIDABAYA>

Elaboración:

1. Preparar una masa de albóndigas con la carne del ternasco, se añade sal. Majar en un mortero el cilantro, la pimienta y la cebolla y aliñar con ello la carne, añadirle un huevo crudo para unir la masa, si es necesario añadir pan rallado.
2. Freírlas suavemente en aceite de oliva y reservar.
3. Preparar un fondo de cebolla picada y rehogar en aceite a fuego suave, con un poco de canela molida al final, procurando que no tome color.
4. Añadir las albóndigas fritas y cocinar a fuego lento hasta que estén cocinadas, si es necesario añadirles un poco de agua para facilitar la cocción.
5. Cuando estén cocinadas preparamos un majado de almendras crudas con agua de rosas, añadir por encima y cocinar 2 minutos.
6. Decorar con las hierbas y las flores.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

POLLO CON JUGO DE UVAS Y CALABAZA

Ingredientes para 6 personas.

- 6 pechugas de pollo.
- 100 gr. de almendras molidas.
- Agua.
- 100 gr. de uvas
- 300 gr. de calabaza.
- 2 huevo.
- 50 gr. de almorí.

Condimentos:

- Clavo.
- Menta.



POLLO CON JUGO DE UVAS Y CALABAZA

Elaboración:

1. Sazonamos las pechugas de pollo y le añadimos clavo molido, las ponemos a cocinar con agua fría y le añadimos las almendras molidas y la mitad de las uvas.
2. Cocinamos las pechugas en el caldo hasta que este casi tierno y le añadimos la calabaza troceada.
3. Cuando esté cocinada la calabaza la sacamos y la trituramos haciendo un puré, añadimos el resto de las uvas, partidas por la mitad.
4. Añadimos la menta picada y rectificamos de sal.
5. Parte del caldo, como 1/2 litro, lo mezclamos con dos huevos batidos y le añadimos el almorí, cuajamos la salsa a fuego lento y se la añadimos por encima.
6. Para el emplatado ponemos en la base del plato un poco de puré de calabaza, encima la pechuga de pollo fileteada y guarnecemos con las uvas, decoramos con menta.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

ESCABECHE DE TRUCHA DEL JALÓN CON REINETA Y ACEITE DE SEDILES

Ingredientes para 6 personas:

- 3 truchas.
- 3 dl. de aceite de oliva de baja graduación.
- 3 dl. de vinagre de manzana.
- ½ cebolla morada.
- 1 manzanas reineta.
- Sal.

Para la ensalada de verduras:

- 1 berenjena pequeña.
- 2 calabacines pequeños.
- Aceite de oliva (2 cucharadas).
- ½ taza de cilantro fresco picado.
- Zumo de limón al gusto.
- Zumo de naranja al gusto.
- Pimienta molida (½ cucharada de café).

Almorí de frutos secos:

- 80 gr. de avellanas
- 80 gr. de almendras
- 80 gr. de piñones.



ESCABECHE DE TRUCHA DEL JALÓN CON REINETA Y ACEITE DE SEDILES

Elaboración:

1. Limpiar la trucha y filetear en lomos o en tiras grandes de unos 150 gr, enharinarlas ligeramente y freírlas sin que tomen color.
2. Preparar en una cazuela, el aceite y pochar ligeramente la cebolla, esta puede ir cortada en juliana fina. Cuando esté pochada añadir la manzana cortada en dados y añadir el vinagre de manzana, se le puede añadir un poco de zumo de naranja.
3. Dejar cocinar hasta que la manzana este casi tierna.
4. Una vez pasadas por la sartén los filetes de trucha, ponerlas en el escabeche y cocinar unos 5 minutos. Dejar enfriar.
5. Poner a secar la piel de la trucha (estirada) en el horno a 140° C durante 30 minutos para hacer el crujiente.

Para la ensalada de verduras

Elaboración:

1. Asamos las berenjenas y los calabacines en el horno a 180° durante 20 minutos aproximadamente.
2. En un Ataífor, ponemos los calabacines, las berenjenas y los aliñamos con los zumos

de naranja y limón, el aceite, el cilantro y la pimienta.

3. Dejar reposar unos minutos para que cojan las verduras los sabores del aliño.
4. Los frutos secos los freímos ligeramente y los majamos en el mortero.

Terminación.

Ponemos como base del plato las verduras aliñadas, ponemos la ensalada y la trucha y guarnecemos con el almorí de frutos seco y la ralladura de naranja.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

LUBINA AL HINOJO Y ALMORÍ DE PISTACHOS

Ingredientes para 6 personas:

- 6 lubinas de unos 300 gr.
- 1 bulbo de hinojo.
- 100 gr. de pistachos.
- 150 gr. de cebolla.

Condimentos:

- 1 ramillete de cilantro.
- 1 diente de ajo.
- 1 dl. de aceite de oliva.
- Sal.



LUBINA AL HINOJO Y ALMORÍ DE PISTACHOS

Elaboración:

1. Limpiar la lubina y sacar los lomos hermosos.
2. Hacer un fumet con las espaldas e incluir unos brotes de hinojo.
3. Preparar un majado con el cilantro, los pistachos y el ajo. Añadirle aceite de oliva y algo de fumet con el hinojo.
4. En esta marinada introducir los lomos de lubina y dejar una hora aproximadamente en nevera.
5. Sacar los lomos de lubina, poner el resto de la picada por encima y gratinar en el horno a 180° durante 7 minutos. Debe quedar crujiente la parte de arriba y cocinado.
6. Cocer el hinojo y triturar hasta hacer un puré.
7. Cortar la cebolla en juliana y mezclar con parte del hinojo en juliana y pochar en aceite.
8. Preparar un majado de pistachos tostados y cilantro.
9. Poner en el fondo del plato el puré de hinojo, un zócalo de cebolla pochada y poner la lubina gratinada encima, terminar con algunos brotes de hierbas y el almorí de pistachos.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

LOMO DE CIERVO ASADO Y MIGAS CON SETAS

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg. de lomo de ciervo.
- 1 dl. de aceite de oliva.
- 4 gr. de comino.
- Sal.
- Pimienta.
-

Para la salsa:

- 1 L de agua.
- 50 gr. de almorí.
- 1 kg. de huesos de ciervo.
- 200 gr. de cebolla.
- 1 cabeza de ajos.
-

Guarnición:

- 100 gr. de setas.
- 100 gr. de cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 150 gr. de calabaza.

- 100 gr. de habas cocidas y peladas.
- 1 alcachofa.
- 10 gr. de harina.
- 6 espárragos trigueros.



LOMO DE CIERVO ASADO Y MIGAS CON SETAS

Elaboración.

Para la salsa:

1. Tostar los huesos del ciervo en horno unos 30 minutos a 160°. Cuando estén tostados, añadirle la cebolla cortada con los ajos. Dejar que se cocine la cebolla hasta un tono oscuro.
2. Pasar todo a una olla, añadirle 2 litros de agua y dejar cocer 2 horas.
3. Obtendremos un caldo oscuro que colaremos y reduciremos, le añadiremos el almorí molido en el mortero.

Asamos el lomo:

El lomo del ciervo una vez limpio lo sazonamos con la sal y el comino y le añadimos un poco de aceite, lo asamos en el horno a 170° durante 5 minutos, teniendo que quedar rosáceo.

Para las alcachofas:

Cortamos las alcachofas muy finas y las enharinamos ligeramente, las freímos en aceite de oliva quedando crujientes.

Para las migas:

1. Ponemos las migas a remojo.
2. Cortamos el ajo y la cebolla y ponemos a pochar en aceite, rehogamos las setas cortas hasta que estén tiernas.
3. Añadimos las migas y salteamos hasta que tengan una textura crujiente.

Terminamos:

1. Ponemos el puré de calabaza, las migas de setas y ponemos los lomos de ciervo trinchados y salseamos.
2. Guarnecemos con las alcachofas fritas con las puntas de espárrago cocidas.



Recetario de cocina Legado Andalúsí

ARROZ CON LECHE Y MIEL

Ingredientes para 6 personas:

- 1 litro de leche.
- 150 gr. de arroz.
- 1 rama de canela.
- 1 zeste de limón.
- 100 gr. de miel.
- Canela en polvo.



ARROZ CON LECHE Y MIEL

Elaboración:

1. Blanquear el arroz en agua fría unas horas.
2. Poner a hervir la leche con la rama de canela y la peladura de limón.
3. Añadir el arroz escurrido en forma de lluvia y dejar cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
4. Añadirle la miel, más o menos 2 cucharadas, y dejar a fuego lento 5 minutos más.
5. Retirar la rama de canela y el zeste de limón.
6. Servir en una fuente y dejar enfriar.
7. Espolvorear con canela en polvo y decorar con juliana de limón escaldada.

“Se toma arroz y se remoja con agua dulce que lo cubra un día y una noche, luego se lava y se pone al fuego en una olla o una marmita con agua; se cuece con agua o leche fresca y se le añade miel limpia, a la que se le ha quitado la espuma, cuatro libras o cinco y se cuece con suavidad a un fuego ligero; se riega, mientras se cuece, con leche fresca hasta que se ligue, se cuaje y se haga una masa; se vierte en una fuente y se remueve con una cuchara y se hace un hoyo, que se llena con mantequilla tierna derretida y se espolvorea con azúcar molida y canela y se sirve”.



Ataifor



Bandeja alcachofa



bandeja berenjena



Bandeja de Fátima o de Hamsa



Bandeja de uvas



Bandeja estampillada



Bandeja pescado



Escudilla



Tajador con forma mudéjar



Tajador



Tajín abierto



Tajín cerrado



¿Sabías que...?

- Durante el periodo de ocupación musulmana se desarrollaron diferentes técnicas de conservación de alimentos, como las salazones y el escabeche.

- El orden de los platos en las comidas fue introducido por los árabes en la península. Antes de la conquista musulmana, la comida se servía en bandejas directamente sobre la mesa sin orden a la hora de comerlos. En el año 882 llegó a Córdoba un músico exiliado de Bagdad, Abu al-Hasan Ali ibn Nafi', más conocido como Ziryab, que traslada lo que conoce a la península y establece un orden a la hora de servir las comidas: primero las sopas y los cereales, luego la carne y el pescado y a continuación los dulces y los frutos.

Se cuenta que Ziryab se convirtió en algo así como el asesor culinario de la corte, y los nobles tanto hispanos como árabes de la época, adoptaron esta costumbre. También propuso la utilización de manteles y beber en copas de cristal.

¿Sabías que...?

- Canela, azafrán, comino, cúrcuma, jengibre, pimienta negra, cilantro en grano, alcaravea... son algunas de las especias que fueron introducidas en este periodo, que aderezaba y condimentaba todo tipo de comidas. Cabe destacar que a diferencia de otros productos, el uso de especias no es lo que más caló en la gastronomía española.

- La palabra albóndiga viene del árabe al-búnduqa (bola), ya que era habitual desmenuzar la carne y darle forma de salchicha o bola y posteriormente guisarla en salsa.

-En este periodo, al contrario que en otros países de religión islámica, se producía y consumía vino. Fue el resultado de tolerar costumbres precedentes y de aplicar el derecho malikí (una de las escuelas de Derecho del Islam sunní), que tolera el consumo de vino con medida siempre que no se alcance la embriaguez.



FINANCIADO:



Financiado por la Unión Europea
- Next Generation EU, a través
del Ministerio de Industria,
Comercio y Turismo



EDITA:



COMUNIDAD DE

Calatayud

COLABORA:



Exp- ETE-010000-2021-131
PROYECTO "INNOVA EXPERIENCIA ANDALUSI"