



recetario

LOS MONTESINOS

recetario

LOS MONTESINOS



LOS MONTESINOS

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LOS MONTESINOS

presentación

Es para mí un honor como Alcalde, como hijo de Los Montesinos y sobre todo como parte de una familia de once hermanos criado con todo el amor de mis padres y de mis hermanos mayores, sobre todo de mis hermanas, presentar este libro que recoge gran parte de la comida tradicional de este pueblo.

Este libro es un homenaje fundamental a las mujeres que hace años y con lo más esencial hacían un guiso que nos alimentaba a tantos en casa, recetas que hoy aún y con el cambio de las cosas se siguen haciendo no sólo en los hogares sino también en los restaurantes y bares.

Todo valía para enriquecer un plato: los niños salíamos a por serranas para echarle al arroz en cuanto habían caído cuatro gotas o arrancábamos camarrojas para que nos las hicieran fritas con ñoras. Cuando no había qué comer, con harina se hacían en casa cucurrones o migas y ya teníamos para llenarnos la barriga.

Las olivas con un golpe y un aliño se convertían en un aperitivo y las almendras, lo mismo, según las cogíamos del árbol iban al guiso para darle un sabor especial.

¿Y qué decir de los postres? Pan duro, leche, huevo y a disfrutar de torrijas o natillas... Era época de escasez pero también de generosidad e ingenio.

La huerta, los animales que se criaban en las casas y el gran ingenio que tenían nuestros mayores sobre todo nuestras mujeres nos sacaron adelante con alegría, sin notar la escasez y dando gusto a nuestros paladares, tanto que hoy día que hay de todo, en todas las casas y restaurantes de Los Montesinos se siguen haciendo pelotas, arroz con conejo y serranas y fideos viudos, como entonces. Todo por tradición pero también por exquisitez. Gracias a todas las personas que han contribuido a mantenerla y que la muestran a nuestros visitantes a través de sus restaurantes y bares y ahora también a través de este libro.

Si no conoce nuestra cultura gastronómica no pierda la oportunidad de disfrutar de ella y acérquese a cualquiera de nuestros restaurantes.

José Manuel Butrón Sánchez

Alcalde - Presidente

*Brisas del Mar,
Aromas de Azahar*



prólogo

La historia de un pueblo se cuenta desde distintos parámetros y, sin duda, su gastronomía es un valor que describe muy bien su paisaje, su orografía, su cultura, su pasado y en el caso de Los Montesinos, el arraigo que seguimos teniendo a nuestras raíces.

Con este libro que tiene en sus manos pretendemos no sólo dejar por escrito un legado de nuestra cultura pasada de aquellos que a lo largo de toda la historia de Los Montesinos han ido creando una gastronomía propia que seguimos manteniendo como signo de identidad sino también promocionar los restaurantes y establecimientos que mantienen nuestras costumbres.

Y eso nos lleva a ser un poco más ambiciosos porque queremos contribuir al desarrollo económico de nuestro pueblo atrayendo a los posibles comensales que están de paso en algún momento del año o viven en los alrededores.

Por ello hemos pretendido despertar los sentidos de nuestros futuros comensales para que elijan nuestros restaurantes. Y lo hemos hecho pidiendo su colaboración, poniendo todo el cariño al hacer las fotografías y siguiendo los ingredientes y elaboración para respetar la forma de hacer del restaurante en ese plato que ellos firman.

Distribuiremos y promocionaremos este libro tanto como nos sea posible para que llegue al mayor número de personas y crezca el interés por conocer nuestra gastronomía, nuestro pueblo y nuestros encantos.

Nuestra gastronomía es digna de ser compartida, nuestras madres y abuelas que la inventaron merecen un homenaje y los locales que hoy la mantienen y respetan su tradición también necesitan un respaldo, que tienen de todos nosotros.

Gracias a todos.



índice

platos tradicionales

Arroz a Banda con Tropezones pag. 12 - **Arroz de los 3 puños** pag. 14 - **Arroz y Bancal** pag. 16 - **Arroz y Conejo con Serranas** pag. 18 - **Asadillo de Verduras** pag. 20 - **Camarrojas fritas con ñoras y sardinas** pag. 22 - **Chuletillos de cabrito con ajos** pag. 24 - **Cocido con Pelotas** pag. 26 - **Col frita con ajos tiernos y sardina** pag. 28 - **Conejo frito con tomate** pag. 30 - **Cucurrones** pag. 32 - **Estofao de Cordero** pag. 34 - **Fideos Viudos** pag. 36 - **Guisao de Albóndigas con Bacalao** pag. 38 - **Guisao de Caracoles** pag. 40 - **Guisao de Pollo con Albóndigas** pag. 42 - **Michirones** pag. 44 - **Migas** pag. 46 - **Olla Viuda** pag. 48 - **Pisto con Bacalao frito con tomate, cebolla y ñoras** pag. 50 - **Potaje Garbanzos** pag. 52 - **Tomate frito con huevo y sardinas** pag. 54 - **Tortilla de Patatas** pag. 56

repostería artesanal

Almendrados pag. 60 - **Arroz con leche** pag. 62 - **Brazo de Gitano** pag. 64 - **Buñuelos** pag. 66 - **Dulce de Tomate** pag. 68 - **Flan de huevo** pag. 70 - **Monas de Pascua** pag. 72 - **Natillas** pag. 74 - **Pan de Calatrava** pag. 76 - **Pasta Flora** pag. 78 - **Rollos de Huevo** pag. 80 - **Rollos de Naranja** pag. 82 - **Sopada** pag. 84 - **Tarta de chocolate con galletas** pag. 86 - **Toñas escaldás (miel)** pag. 88 - **Torrijas** pag. 90 - **Torta de Chicharrones** pag. 92 - **Tortada** pag. 94

platos
tradicionales



arroz a banda con tropezones



- * Lo primero que tenemos que hacer es preparar el caldo. Para ello, echamos el chorro de aceite, los dientes de ajo y el tomate indicado. Cuando todo está sofrito, se incorpora el pescado junto con el agua y el colorante y dejamos cociendo a fuego suave una media hora a partir de su ebullición.
- * Mientras, lavamos y limpiamos los distintos tipos de pescado y marisco que vamos a echarle al arroz. En la paellera echamos el aceite de oliva y freímos una ñora, cuando esté hecha la apartaremos para machacarla en un mortero junto con un ajo. En cuanto la mezcla esté bien picada se le añade el tomate y reservamos. En el aceite donde hemos frito la ñora, sofreímos las gambas peladas, los calamares y el emperador y apartamos.
- * Recuperamos ahora el picado del mortero a la paellera para sofreírlo y cuando lo esté añadimos el arroz y el colorante siguiendo sofriendo un poco más. Echamos ahora el caldo del pescado bien caliente. Pasados unos diez minutos de cocción se incorporan las gambas, calamares y el emperador que teníamos apartados y dejamos cocer otros diez minutos más. Nuestro arroz quedará seco –que es su textura perfecta- y listo para comer.

ingredientes

Para el caldo

Un chorro de aceite de oliva
Tres dientes de ajo machacados
Un tomate maduro troceado
Un kilo de morralla de pescado
Dos litros de agua
Colorante

Para el arroz

Medio kilo de arroz
12 gambas rojas peladas
100 gr. de calamares en rodajas
100 gr. de emperador en taquitos
Una ñora
Un tomate maduro rallado
Tres dientes de ajo
Litro y medio de pescado
Un chorro de aceite de oliva
Colorante
Un diente de ajo
Caldo del cocido

Hotel Restaurante La Torre

C/ Algorfa, nº 1. Pol. Ind. Levante II. Los Montesinos CP 03187

Tlf.96 672 00 73



arroz de los 3 puñaos



- * Se limpian y trocean todas las verduras: zanahoria, nabo, alcachofa, apio, judías y acelga y se ponen a hervir junto con las habichuelas –que hemos tenido a remojo el día anterior- y las lentejas.
- * Cuando las habichuelas y lentejas estén guisadas se echan las patatas troceadas.
- * Y por último añadimos el último 'puñao': el del arroz, que tardará 15 minutos en hacerse y completar el plato.

ingredientes

Zanahoria
Nabo
Alcachofa
Apio
Judías
Acelgas
Una patata
Lentejas
Habichuelas a remojo el día anterior
Arroz

Restaurante Montesinos

C/ San Mateo, 19 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 19 51



arroz y bancal



- * Sofreímos todas las verduras con cierto orden y en el mismo aceite. Según vamos friendo vamos retirando.
- * Normalmente se fríen primero las patatas, las judías o los guisantes, dejando para el final la alcachofa, el boquerón y el tomate.
- * Una vez que está todo frito lo juntamos en la sartén –salvo los boquerones, que deberán esperar un poco más- y echamos el arroz con agua caliente durante 20 minutos.
- * Cuando esté hecho ponemos los boquerones por encima y dejamos reposar antes de servir.

ingredientes

Arroz
Judías
Pimientos
Patatas
Tomate
Guisantes
Ajos tiernos
Boquerón
Alcachofa
Habas
Aceite
Sal
Azafrán



arroz

con conejo y

serranas



- * Se pone aceite en una sartén y se sofríe el pimiento en trocitos, se aparta en un plato y en el mismo aceite se fríe el conejo troceado, cuando este dorado se le añade los tomates picados y cuando este frito se añade agua y se pone todo en la paellera.
- * Se salpimenta y se añade el colorante y cuando comienza a hervir el agua se le añade el arroz, las serranas el pimiento y el perejil.
- * Se deja cocer unos 20 minutos, y se deja reposar unos 5 minutos más y se sirve.

ingredientes

2 Tomates maduros
1 conejo
1 pimiento rojo
½ kg. Arroz
Caracoles – serranas
Aceite
Sal
Azafrán
Perejil



asadillo de verduras



- * Colocamos en una bandeja las verduras enteras (tanto como gusten) y las metemos al horno.
- * Una vez hecho las limpiamos, troceamos, aliñamos con las especias, el orégano, la sal y el aceite.
- * Este plato puede servirse templado o frío.

ingredientes

Cebollas
Pimientos
Berenjenas
Orégano
Especias
Sal
Aceite

Super Nicasio

C/ Santos Médicos, 16 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 14 25



camarrojas fritas con ñoras y sardinas



- * Ponemos a hervir las camarrojas y las acelgas durante una hora. Cuando estén blandas les quitamos el agua y reservamos.
- * El resto de los ingredientes los vamos a ir friendo en el mismo aceite por separado: primero las sardinas, más tarde los ajos y después las ñoras.
- * Una vez que tenemos todo hecho, aprovechamos ese aceite, que conserva el sabor del sofrito, para rehogar las camarrojas y las acelgas con el tomate y un poco de sal.
- * Servimos todo junto.

ingredientes

Camarrojas
Acelgas
Sardinas
Ajos tiernos
Ñoras
Tomate
Aceite
Sal
Agua

Bar Casa Pepe

Avda. del Mar, 104 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 11 92



chuletitas de cabrito con ajos tiernos



- * Limpiamos bien la banda de cabrito quitando todo exceso de grasa de la carne.
- * La freímos en una sartén con el aceite bien caliente. Añadimos los ajos tiernos previamente limpios y troceados.
- * Cuando están bien doradas las chuletitas, añadimos una pizca de tomillo, el coñac y flambeamos. En cuanto el alcohol se consume y la llama se apague, salpimentamos y servimos.

ingredientes

Una Banda de cabrito
Un Manojito de Ajos Tiernos
Aceite de Oliva Virgen Extra
Una pizca de Tomillo
20 dl. de coñac
Sal al gusto
Pimienta Negra

Restaurante La Herradura

Prolongación Avda. del Mar, s/n. Polígono Industrial, nº 34 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 10 78



cocido con pelotas



- * Ponemos todos los ingredientes en una olla grande, menos las patatas y las morcillas. Los cubrimos de agua y los dejamos cocer durante una hora aproximadamente. Se retira un poco de caldo del cocido y se reserva.
- * Para las Pelotas: en un bol mezclamos todos los ingredientes descritos en el apartado, lo amasamos y para conseguir la textura deseada añadimos un poco de caldo del cocido.
- * Añadimos las patatas, las morcillas y por último las pelotas cociéndose prácticamente al vapor del cocido.
- * Cocemos a fuego lento durante 45 minutos más con la olla siempre tapada.
- * Se sirven primero las pelotas con un poco de caldo y como segundo el cocido.

ingredientes

Para el cocido

½ Gallina
4 tiras costillar de cerdo
Un trozo de tocino
6 Morcillas de cebolla
Una chirivía, Apio
6 Patatas medianas
750 gr. Garbanzos (puestos a remojo la noche anterior)

Para las pelotas

750 gr. Picadillo de Ave y Cerdo
1 Blanco
100gr. de Tocino de cerdo
Piñones, Perejil
4 huevos
500 gr. migas de Pan duro
Un poco de sangre de ave
Nuez moscada (un poco)
Ralladura de limón
Un diente de ajo
Caldo del cocido

Bar Casa Pili

Avda. del Mar, 81 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 18 19



col frita

con ajos tiernos y ñoras



- * Hervimos la col con abundante agua y escurrimos bien.
- * En una sartén aparte, freímos las dos sardinas y retiramos. En ese mismo aceite freímos las ñoras y apartamos.
- * Al aceite que ya contiene el sabor de las ñoras y las sardinas añadimos la col, los ajos tiernos y el pimentón dulce.
- * Después incorporamos las ñoras y un poquito de sal.
- * Servimos todo junto con las sardinas.

ingredientes

Una Col mediana
Un Manojito de Ajos Tiernos
Tres Ñoras secas
Pimentón Dulce
Dos Sardinas Saladas
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal al gusto

Restaurante La Herradura

Prolongación Avda. del Mar, s/n. Polígono Industrial, nº 34 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 10 78



conejo con tomate



- * Limpiamos, troceamos y freímos el conejo a fuego suave. Una vez frito lo apartamos y lo reservamos.
- * Mientras, hemos troceado el pimiento y el tomate por separado. En el mismo aceite donde hemos hecho el conejo freímos el pimiento a fuego lento. Volvemos a retirar y sofreímos ahora en esa misma sartén el tomate troceado para que coja todo el jugo.
- * Una vez terminado lo mezclamos todo durante unos minutos a fuego lento.

ingredientes

Un Conejo
Un kilo y medio de tomates
Dos pimientos grandes
Aceite
Sal

Bar Juanjo

Avda. de la Marquesa, 20 Bajo. Los Montesinos CP 03187

Tlf. 638 00 90 06



cucurrones



- * Sofreímos el tomate junto con la cebolla y el pimiento molido y reservamos.
- * En una olla ponemos a cocer en agua muy caliente con hinojo fresco durante veinte minutos y el resto de ingredientes que hemos limpiado y troceado previamente: acelgas (o sólo las pencas de éstas), judías, alcachofas, nabo, los ajos y los garbanzos junto con el sofrito que habíamos hecho en primer lugar y habíamos reservado.
- * Mientras que se cuecen las verduras nosotros vamos haciendo los cucurrones, que no son más que unos grumos pequeños hechos con agua, harina y sal –como la masa del pan–.
- * Pasados los veinte minutos que requería la cocción de las verduras, los cucurrones junto con sal, azafrán y hierbabuena se incorporan a la olla durante unos minutos en los que el plato debe reposar para coger el sabor de esta última especia y los cucurrones se hacen con el calor de la olla.

ingredientes

Unos garbanzos puestos a remojo el día anterior
Una cebolla mediana
Pimiento molido
Judías
Un nabo
Una patata
Aceite
Acelga
Alcachofa
5 dientes de ajo
Hinojo
Sal, Azafrán y Hierbabuena
Para los cucurrones:
Agua, Harina y Sal



estofado de cordero



- * En una olla sofreímos primero la carne troceada en el aceite hasta que coja un poquito de color. Echamos después la cebolla y los ajos en trozos y esperamos a que el conjunto se fría bien.
- * Cuando esto ocurra, añadimos el tomate, el laurel, la pimienta, el vino, la sal y el agua y ponemos la mezcla a hervir a presión durante treinta minutos.
- * Pasado este tiempo añadimos a la olla el azafrán y las patatas y esperamos a que éstas se hagan. Momento en el que el plato estará listo para ser servido.

ingredientes

Un costillar de cordero
Una cebolla
Una cabeza de ajos
Laurel
Pimienta en grano
Patatas
Tomate
Vino tinto
Azafrán
Sal
Aceite
Agua

Bar Casa Pepe

Avda. del Mar, 104 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 11 92



fideos viudos



- * Freír por orden la alcachofa, la cebolla, el pimiento rojo, los guisantes, la patata y por último el bacalao con un poco de pimentón.
- * Añadir agua hasta cubrir todos los ingredientes.
- * Cocer unos 30 minutos y añadir los huevos uno a uno, cocer hasta que cuajen.
- * Añadir los fideos y cocer cinco minutos más y servir.

ingredientes

100gr Guisantes
Una cebolla
Un pimiento rojo
Una Alcachofa
Un buen trozo de lomo de bacalao
Una patata
150g fideos medianos
4 huevos
Una cucharada pequeña de pimentón dulce
Colorante
Aceite
Sal

Bar Casa Pili

Avda. del Mar, 81 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 18 19



guiso de albóndigas con bacalao



- * La noche antes de preparar el guiso ponemos a remojo el bacalao que vayamos a usar.
- * En un recipiente hacemos una mezcla con el bacalao en trozos pequeños, los ajos en taquitos pequeños, un poquito de perejil, los piñones, miga de pan y un huevo de forma que quede una masa que mezclaremos y haremos en forma de albóndigas. Para elaborar el plato lo primero que tenemos que hacer es sofreír son las albóndigas, que retiramos.
- * En el mismo aceite sofreímos el bacalao y apartamos. Y siguiendo con el mismo aceite que va guardando los sabores freímos la cebolla con el tomate y más tarde los guisantes.
- * En una olla al fuego y con un poco de agua echamos todo lo que hemos ido friendo: cebolla, tomate y guisantes. Incorporando las patatas, las albóndigas y el bacalao por encima. Cuando lleve una hora hirviendo, abrimos la olla y le ponemos dos dientes de ajo y una hoja de perejil. Servimos adornando con un medio huevo duro.

ingredientes

Medio kilo de patatas
Medio kilo de bacalao
¼ de guisantes
Un tomate
Dos huevos
Dos ajos
Una cebolla
250 grs. Aceite de oliva
Sal
Albóndigas (16)
Ajo
Pan
Piñones
Perejil
Huevo
Bacalao

Bar Agustín

Avda. del Mar, 23. Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 14 93



guisao de caracoles



- * Limpiamos los caracoles con agua y sal para que pierdan toda la tierra. Los ponemos en agua al fuego para que saquen la molla y cuando lo hayan hecho subimos el fuego para que mueran con ella fuera. Apartamos.
- * Mientras, pelamos las patatas y las ponemos a hervir en una cazuela con la ñora seca, el tomate, el aceite y la sal. Añadimos los caracoles
- * Hacemos un majado con tres dientes de ajo, unos pocos cominos en grano y perejil y lo añadimos a la cazuela junto con el resto de elementos. Dejamos hervir un poco para que todo tome el sabor del majado. Retiramos del fuego y servimos.

ingredientes

Patatas
Caracoles
Un tomate maduro
Una ñora seca
Ajos duros
Cominos en grano
Perejil
Aceite de oliva
Azafrán
Sal

Restaurante Mora

C/ Geranio, 4 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 05 13



guisao de pollo con albóndigas



* Las albóndigas es el proceso que lleva más tiempo y que requiere más concentración por eso en un recipiente iremos echando todos los elementos señalados en la elaboración: carne, piñones, una pizca de nuez moscada, un poquito de sangre para darle color, un blanco, ajo, perejil y pan y huevos para que adquieran consistencia y estén esponjosas.

* Una vez que tenemos las albóndigas hechas, nos dedicamos al plato propiamente dicho. Y empezamos por limpiar y trocear el pollo para sofreírlo en una olla. Cuando esté dorado echamos el tomate. Una vez que se haya sofrito añadimos agua, patatas y 'la picá', que hemos hecho mientras tanto y que consiste en majar en un mortero, ajo, perejil y almendra picada. Por último añadimos las albóndigas que completarán el plato.

ingredientes

Un pollo de un kilo aproximadamente

Tomates

Un kilo de patatas

La picá

Ajo, Perejil y Almendra

Albóndigas

½ kilo de carne picada mezclada

Piñones

Nuez moscada

Sangre

Un blanco

Pan

Huevos

Ajo y Perejil

Rincón de Miguel

C/ Vistabella, 15 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 12 20





michirones

- * Ponemos en la olla a presión las habas a fuego medio durante tres cuartos de hora, algunos dientes de ajo, dos o tres hojas de laurel, unos trocitos de chorizo picante, un hueso de jamón o trozos de jamón, según la preferencia de los comensales, y una guindilla (o más en función de lo picante que nos guste).

ingredientes

Michirones (Habas gordas tiernas)
Ajos
Dos o tres hojas de laurel
Guindilla
Chorizo picante
Un hueso de jamón o tacos de jamón
(al gusto)

Bar VF

C/ Bigastro nº1-b. Polígono Industrial Levante II. CP 03187
Tlf. 96 672 01 76



migas



- * Echamos el agua, la sal y la harina en un recipiente. Movemos bien la mezcla hasta dejarla hecha una masa.
- * Se pone el aceite a calentar hasta que esté bien caliente y se echan los ajos. Inmediatamente se sacan y en ese mismo aceite echamos la masa y no dejamos de moverla hasta dejarla suelta y cocida.
- * El plato se puede acompañar con sardinas, ajos tiernos, panceta, salchichas, melón, tomate...

ingredientes

Para 6 raciones

1 kg de harina

1'5 l de agua

½ l de aceite de oliva

4 ajos duros

Sal

La Graciela

B° Los Pérez, nº 8 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 15 99



olla viuda



- * Se guisan los garbanzos empezando con agua fría. Después añadimos siempre agua caliente.
- * Añadimos el resto de los ingredientes –tanto la verdura como la carne-, y se termina añadiendo un poco de aceite y pimentón (para darle color).

ingredientes

Garbanzos
Costillar de cerdo
Tocino
Apio
Calabaza
Cebolla
Morcilla
Patatas
Aceite
Pimentón

Restaurante Montesinos

C/ San Mateo, 19 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 19 51



pisto con bacalao



- * Desalamos el bacalao con unas horas –e incluso un día- de antelación, según el tamaño necesitará más o menos tiempo. Cuando lo tengamos desalado, lo enharinamos, lo freímos y lo reservamos en un plato. En ese mismo aceite, sofreímos las ñoras retirándolas también.
- * Llega el turno de freír la cebolla y cuando está esté dorada añadiremos el tomate para que también se fría.
- * Es el momento de mezclar en la sartén todos los elementos que hemos ido friendo por separado para que cojan el máximo sabor. Después ya está listo para servir.

ingredientes

Bacalao
Cebollas
Tomates
Ñoras
Hariña
Aceite

Bar VF

C/ Bigastro nº1-b. Polígono Industrial Levante II. CP 03187

Tlf. 96 672 01 76



potaje de garbanzos



- * La noche de antes ponemos a remojo los garbanzos. El día que vamos a hacer la comida, empezamos preparando la olla con agua para que se vaya calentando. Lavamos los garbanzos y los echamos a la olla.

Mientras, en una sartén calentamos aceite de oliva y freímos las almendras

- * y los ajos que los reservaremos hasta el final. En el mismo aceite freímos la cebolla y cuando está pochada se añade el tomate. Cuando está totalmente sofrito se añade el pimiento molido.

*

Es el momento de verter la mezcla en la olla donde están los garbanzos. Y añadimos también el resto de verdura troceada –judías, acelgas, alcachofa y calabaza-, junto con la sal y azafrán embrino. Dejamos cocer media hora en la olla a presión y por ultimo añadimos picados al potaje las almendras y los ajos fritos -que habíamos reservado al inicio- al potaje, que ya está listo para servir.

ingredientes

400 grs. de garbanzos
Mitad de cuarto de aceite de oliva
2 Patatas
2 tomates
1 Cebolla
Sal
Pimiento Molido
Almendras
Ajos
Azafrán embrino
Judías
Acelgas
1 Alcachofa
Calabaza



tomate

frito con huevo y sardina



* Tomamos los tomates y los cortamos por la mitad para rallar la pulpa de ambas mitades. Seguidamente ponemos el aceite a calentar en una sartén y cuando esté a la temperatura adecuada echamos el tomate que hemos rallado en la sartén, sazonando al gusto. Dejamos freír el aceite a fuego medio removiendo de vez en cuando el tomate. Cuando el tomate está a mitad, añadimos una pizca de azúcar para corregir la acidez del tomate. Probamos nuestro guiso para ver cómo anda de sal y añadimos a la sartén los huevos batidos, removiéndolos y dejándolo todo reposar un momento para que se fría todo junto.

* Es el momento de las ñoras secas. Las limpiamos y las freímos con aceite de oliva en otra sartén, en cuanto estén fritas, las sacamos y reservamos. En el mismo aceite que hemos usado para las ñoras, freímos las sardinas saladas, que también reservamos una vez fritas.

* Ponemos el tomate frito con el huevo en una fuente y se colocan las sardinas encima y las ñoras alrededor. Un buen casero para 'mojar' y un buen vino de nuestra tierra hará que disfrute de forma especial este plato tan sabroso como sencillo.

ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 200 ml de aceite de oliva virgen sal
- 5 huevos frescos
- azúcar
- 3 ñoras secas
- 4 sardinas saladas



tortilla de patatas y cebolla



- * Freímos las patatas y la cebolla juntas a fuego lento.
- * Una vez fritas ambas cosas las chafamos con una rasera y las mezclamos en un bol con los huevos.
- * Ponemos aceite en una sartén y a fuego lento cuajamos un lado, cuando esté a medio cocer, le damos la vuelta con la ayuda de un plato.
- * Repetimos la operación tantas veces cuantas haga falta. La clave es cuajar la tortilla a fuego lento.

ingredientes

1 kg. Patatas
Una cebolla grande
12 huevos
Aceite
Sal

Bar Charly

Pza. Sagrado Corazón, 4. Los Montesinos CP 03187

Tlf. 638 00 90 06

repostería
artesanal





almendrados

- * Se echan todos los ingredientes por el orden dado en un bol. Se va moviendo hasta mezclar bien.
- * Se enlatan en pequeñas bolitas (según se prefiera). A continuación se mete al horno a 180° durante 20 minutos.

ingredientes

1 kg Almendra molida
3/4kg Azúcar
Canela
Ralladura de limón
6 huevos enteros
4 yemas



arroz con leche



- * Poner en una cazuela el arroz, la leche, la canela y la corteza de limón.
- * Cocer a fuego lento unos 20 minutos, mover con una cuchara periódicamente.
- * Añadir el azúcar y cocer 10 minutos más y servir.
- * Decorar con canela en polvo.

ingredientes

200g Arroz
2L leche
Una rama de canela
Una corteza de limón
500g Azúcar (aprox.)

Bar Casa Pili

Avda. del Mar, 81 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 18 19



brazo gitano



- * Se extiende sobre papel de parafina la masa que hemos hecho con los huevos, la harina, el azúcar y la levadura y la introducimos al horno durante un máximo de 14 minutos a 180°.
- * Una vez pasado este tiempo, quitamos el papel y sobre la masa que hemos pasado por el horno, extendemos el relleno, que hemos preparado con el cacao, el azúcar, la leche y la maicena, y por fin enrollamos el brazo gitano para servirlo.

ingredientes

9 huevos
300 grs. de harina
300 grs. de azúcar
Medio sobre de 250 grs. de levadura royal
Para el relleno
300 grs. cacao en polvo
3 cucharadas de azúcar
Media cucharada de maizena para espesar
75cl de leche

Panadería Rodríguez

C/ Santos Médicos, 3 Los Montesinos CP 03187

Tlf.96 672 14 24



buñuelos de calabaza



- * Cocemos la calabaza y la pasamos por la batidora para crear una calabaza sin grumos. Cuando la calabaza esté tibia le echamos la levadura y la harina y amasamos hasta obtener una masa blanda, que dejamos reposar durante una hora aproximadamente.
- * Pasado este tiempo ponemos el aceite a calentar en una sartén. Cogemos un poco de masa preparada y en forma de rollitos freímos por ambos lados hasta que estén dorados.
- * Se echa azúcar por encima y están listos para servir.

ingredientes

2kg Calabaza

1kg Harina

Levadura

Aceite



dulce de tomate



* Cocemos en una olla el tomate, el azúcar, la canela y el limón, poniéndolo todo a fuego lento, meneándolo de vez en cuando para que no se pase durante aproximadamente 3 horas (siempre a fuego muy lento).

ingredientes

3kg Tomates maduros
1kg Azúcar
Canela en rama
Corteza de limón



flan de huevo



- * En un cazo se pone a hervir la leche con la canela y la corteza del limón, una vez que haya hervido se añade el azúcar y se deja enfriar.
- * Se ponen en las flaneras una base de caramelo líquido.
- * Una vez enfriada la leche se añaden los 9 huevos y se bate con la batidora. Se rellanan los moldes que previamente hemos untado con caramelo.
- * Se ponen en un recipiente de horno y se añade un poco de agua a la base del recipiente.
- * Se introducen en el horno que ha sido calentado previamente a una temperatura de 180° y en unos 30 minutos estarán listos, se dejan enfriar y se desmoldan para servir. Para terminar se decora con nata u otro ingrediente dulce.

ingredientes

1L leche
5 cucharadas soperas azúcar
9 huevos
1 rama canela
1 corteza limón
Caramelo líquido

Restaurante Mora

C/ Geranio, 4 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 05 13



mona de pascua



- * Se amasa todos los ingredientes y se dejan que “crezcan”.
- * Después los metemos al horno y los dejamos entre 10 y 15 minutos a 180°.

ingredientes

Media pastilla de levadura
3 kilos de harina
1/2 kg Azúcar
1/2 L Aceite
½ L Leche
Limón raspado y canela
6 huevos

Super Nicasio

C/ Santos Médicos, 16 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 14 25



natillas



- * Ponemos la leche a calentar hasta que ésta alcance una buena temperatura aunque todavía lejos de hervir. Entonces añadimos a esa leche las dos yemas de los huevos junto con el azúcar y la maizena.
- * Una vez que la mezcla está hirviendo la dejamos en el fuego diez minutos. Pasado ese tiempo, colocamos las natillas en los recipientes en los que vamos a servir con dos galletas cada una y adornamos con canela.
- * Dejamos enfriar antes de sacarlo a la mesa como postre.

ingredientes

Para 4 raciones:

1 litro de leche

¼ kg de maizena

¼ Kg de azúcar

2 huevos

Galletas

La Graciela

B° Los Pérez, nº 8 Los Montesinos CP 03187

Tlf. 96 672 15 99



pan de calatrava



* Para hacer el caramelo ponemos un cazo al fuego con tres cucharadas soperas de azúcar con un chorrito de agua. Cuando el azúcar empiece a derretirse y a tomar color debemos apartarlo y repartirlo por el molde que usaremos para la elaboración del postre.

Una vez preparado el caramelo, se baten los huevos, se incorpora la * leche, el azúcar, la canela, la corteza del limón y la mona y se tritura todo en la batidora. Vertimos la mezcla en el molde caramelizado.

Calentamos el horno a temperatura fuerte, llenamos los recipientes o * molde donde hemos repartido el caramelo y se pone al baño maría durante 30 minutos a 200°.

Cuando esté listo, dejarlo enfriar y meterlo en la nevera hasta que esté muy frío.

ingredientes

Mona
15 huevos
3 L de leche
1 kilo de Azúcar
Canela en rama
Limón (corteza)



pasta flora



- * Se echan todos los ingredientes por el orden dado, poco a poco sin parar de mover.
- * Una vez hecha la masa, se extiende harina en la mesa, para poder trabajar. A continuación se hacen pequeñas tortitas en las cuales se echará una cucharada de cabello de ángel, seguidamente el resto de las tortitas se utilizarán como tapaderas. Para darles forma se debe utilizar un molde pequeño en forma de estrella (opcional).
- * Por último se enlatan. Con una brocha se le unta el huevo para darle brillo y se meten al horno a 180° durante 20 minutos aproximadamente.

ingredientes

1kg Manteca
1kg Azúcar
8 huevos
½ L vino
Bicarbonato
Ralladura de limón
1 cucharada de canela
3kg Harina
Para el relleno:
2kg Cabello de ángel



rollos de huevo



- * En un recipiente se baten los huevos con la canela y el limón. Añadimos el azúcar y seguimos batiendo la mezcla.
- * A continuación sumamos el aceite y la gaseosa al conjunto batiendo hasta que la masa suba y seguimos añadiendo el resto de la harina.
- * Dejamos reposar unos minutos. Formamos después los rollos que vamos mojando en azúcar.
- * Para terminar, los introducimos en el horno a 180° durante 20 minutos.

ingredientes

Una docena de huevos
Un litro de aceite de oliva
Un kilo de azúcar
Una caja de gaseosa
Tres kilos de harina
Canela
Limón



rollos de naranja



- * Se echan todos los ingredientes por el orden dado. Se va moviendo hasta que la masa se quede homogénea.
- * Listo para enlatar y meter al horno a 180° durante 15 minutos aproximadamente.

ingredientes

1L Zumo de naranja
1kg Azúcar
1L Aceite de oliva
1 sobre de levadura en polvo
Ralladura de naranja
1 Cucharada de canela
3kg Harina



sopada



- * Ponemos la leche a calentar a fuego mínimo con la piel del limón y la canela. Mientras separamos las yemas y las claras de los huevos y añadimos las yemas junto con el azúcar y la harina de maizena a la leche que se está calentando.
- * Cuando la mezcla se ha espesado la apartamos del fuego y la movemos durante aproximadamente un minuto hasta comprobar que la natilla resultante está bien hecha y fina.
- * Las claras de huevo que habíamos reservado las ponemos a punto de nieve y las pasamos por leche hirviendo para que no bajen.
- * Mojamos el bizcocho -o las galletas- en leche y lo colocamos en el plato en el que vayamos a servir la sopada. Encima ponemos la clara de huevo montada y alrededor la natilla. Para adornar podemos echar un poco de canela en polvo por encima de la clara y alguna guinda.

ingredientes

750 cc de leche entera
Seis huevos
200 gramos de azúcar
Una cucharada de maizena
La piel de un limón
(sólo la parte amarilla)
Canela en rama
Bizcocho o galletas



tarta de chocolate



* Con un litro de leche hirviendo, mantequilla y chocolate hacemos el chocolate líquido un poquito espeso que nos va a servir para cubrir nuestras capas de galleta.

* Una vez que el chocolate está frío, colocamos en una bandeja las galletas mojándolas en leche con esta rutina: una capa de galletas mojada en leche, una capa de chocolate. Así hasta que consideramos que la tarta tiene el grosor que nos gusta.

* Dejamos enfriar y sacamos una media hora antes de ser comida.

ingredientes

800g Galletas
600g Chocolate
1 ½ L Leche
½ bote mantequilla



toñas de miel



- * Ponemos a calentar el aceite y cuando esté bien caliente lo escaldamos en harina con las alegrías.
- * Después añadimos el azúcar y el anís y amasamos la mezcla. Con ésta hacemos toñas o tortitas y las cocemos en el horno a 180° hasta que estén bien tostadas.
- * Es el momento de poner la miel a calentar hasta que esté completamente diluida. Cuando esto ocurra echamos las toñas en la miel bañándolas en ella.

ingredientes

Tres kilos de harina
Un litro de aceite de oliva
Un litro de anís
Medio kilo de azúcar
50 gramos de alegrías
Miel



torrijas



* Ponemos a macerar las rodajas de pan con la leche y la mitad de azúcar. Mientras, batimos los huevos con la ralladura de naranja.

* En el momento en el que comprobemos que el pan se ha empapado bien de leche debemos sacar y rebozar en harina y después en el huevo batido para freír inmediatamente en aceite muy caliente. En cuanto esté hecho nuestro pan por ambos lados retiramos, escurrimos el aceite sobrante lo más posible situándolo sobre papel de cocina y rociamos con el azúcar y la canela molida y ahora sí tenemos listas las torrijas, que aunque es un plato típico de Semana Santa se puede degustar todo el año en Los Montesinos.

ingredientes

Ocho rodajas de pan
Medio litro de leche
Cuatro huevos enteros
Aceite de girasol
150 gramos de azúcar
Una pizca de canela molida
Una pizca de ralladura de naranja
Harina de trigo



torta de chicharrones



- * Los chicharrones son los trozos que quedan al derretir la grasa del cerdo para hacer la manteca.
- * Sobre la masa de pan se pone el azúcar, los chicharrones, la canela y el limón y se amasa.
- * Se introduce al horno 15 minutos a 180°.

ingredientes

1kg Masa de pan (sin hacer)
300g Chicharrones
600g Azúcar
Raspadura de limón y canela

Super Nicasio

C/ Santos Médicos, 16 Los Montesinos CP 03187
Tlf. 96 672 14 25



tortada de almendra y bizcocho



* Se baten las claras, añadir poco a poco el azúcar, a continuación añadir las yemas, y después la harina con la levadura. Se coloca al molde con papel de parafina y al horno 280° durante 20 minutos. Al sacar el bizcocho se hace la tortada.

* Se parte el bizcocho por la mitad, la parte de abajo se moja con el almíbar. En la mitad se le echa una crema: 12 yemas, 12 cucharadas de azúcar, 2 trozos enteros de limón, canela en polvo y 3 dedos de agua. Se cuece a fuego lento, hasta que hierva.

* Se pone la parte sopera del bizcocho y se moja. Cuando has soltado el almíbar, se adorna con el merengue (hecho con 12 claras y 150g de azúcar). Se mete al horno a dorar.

ingredientes

12 Huevos
500g Harina
500g Azúcar
300g Almendra triturada
Un poco de levadura "Royal"

Almíbar:

2L de agua
Canela
2kg Azúcar

Panadería Rodríguez

C/ Santos Médicos, 3 Los Montesinos CP 03187

Tlf.96 672 14 24

entre fogones



Trinidad Espinosa Montesinos
Vecina de Los Montesinos



Benedicta - Bar Agustín



La cocinera de Bar Charly y Bar Juanjo



Madre e hija - Bar Casa Pili



Pili, cocinera
de Casa Pepe



Dolores Navarro
vecina de Los Montesinos



Aurora
Bar La Graciela



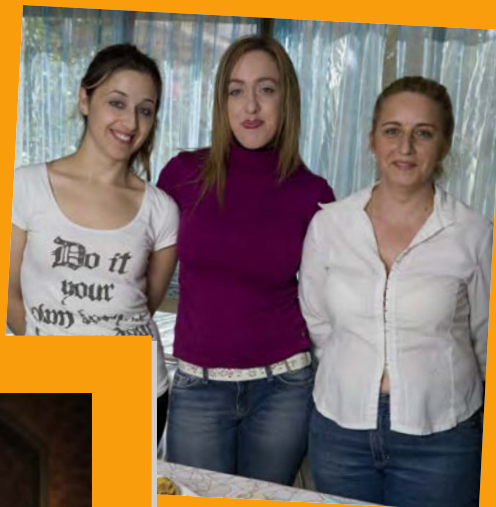
Vicente - Bar Restaurante La Esquina



Aurora, cocinera de La Herradura



Leo, de La Posada



Trabajadoras del
Rincón de Miguel



Mari
Panadería Torregrosa



Mari - Super Nicasio



Caty, dueña de "Restaurante Mora"
y su hijo



Lina, cocinera de Bar VF



Luis
Restaurante Montesinos



Olivia - Panadería Rodríguez



Encarna - Panadería Montesinos



Juan, cocinero de Hotel Restaurante La Torre



*Brisas del Mar,
Aromas de Azahar*



edita
Concejalía de Turismo
Ayuntamiento de Los Montesinos

diseño
Xalmar Comunicación