

Ensalada guisada de acelgas y zanahorias

Ingredientes: (6-8 personas)

- ❖ *1 kg. Acelgas*
- ❖ *4 uds. Zanahorias medianas*
- ❖ *3 uds. Dientes de ajo picados*
- ❖ *1 cuch. Pimentón de ñoras*
- ❖ *1 pizca Comino*
- ❖ *2 cuch. Zumo de limón*
- ❖ *1 trozo Limón curado (ver elaboración en Notas de Cocina)*
- ❖ *1 dl. Aceite de oliva*

Preparación-Elaboración:

Pelar las zanahorias y hervir, dejándolas enteras, escurrir, cortar en dados y reservar. Lavar las acelgas, trocearlas, hervirlas en agua con sal, escurrir y reservar.

En un sartén sofreír los ajos picados, añadir las zanahorias y las acelgas, saltear y agregar una cucharadita de pimentón de ñoras, un trozo pequeño de corteza de limón curado, una pizca de comino y el zumo de limón. Dejar unos minutos al fuego hasta que esté en su punto. Se sirve frío.

Ensalada de naranjas amargas

Ingredientes: (6-8 personas)

- ❖ 4 uds. Naranjas amargas
(se pueden reemplazar por 2 naranjas de piel gruesa y un pomelo)
- ❖ 2 uds. Dientes de ajo
- ❖ c/s Sal, vinagre de manzana
- ❖ 1 cuch. Pimentón de ñoras *(ver elaboración en notas de cocina)*
- ❖ 35-40 grs. Azúcar
- ❖ 1 dl. Aceite de oliva
- ❖ 1 Rama apio verde
- ❖ 6-8 uds. Aceitunas negras
(c/s: cantidad suficiente)

Preparación-Elaboración:

Rallar la cáscara de las naranjas, ponerlas en remojo durante una hora para que pierdan parte del amargor, (desechar la ralladura). Cortarlas en cuatro partes, prensar, retirar la pulpa de las naranjas, salar, enjuagar, escurrir y picar muy pequeño.

En un mortero, preparar el aliño con los ajos, la sal, el vinagre, el pimentón y el azúcar, añadir a la ensalada. Ir agregando a la ensalada el aceite poco a poco. Servir muy fría con el apio verde picado y aceitunas negras.

Ensalada cocha

Ingredientes: (6-8 Personas)

- ❖ 4 uds. Pimientos rojos gruesos asados y pelados
- ❖ 4 uds. Pimientos verdes gruesos asados y pelados
- ❖ 200 grs. Tomate natural triturado
- ❖ 4 uds. Dientes de ajo laminados
- ❖ 3 dl. Aceite de oliva
- ❖ c/s Sal y azúcar (1 o 2 cucharadas)

(c/s: cantidad suficiente)

Preparación-Elaboración:

Cortar los pimientos en tiras finas, eliminar las pepitas y dejar escurrir varias horas. En un recipiente adecuado, a fuego muy lento, freír en el aceite los ajos y el tomate triturado. Incorporar a la mezcla la sal, la pimienta y el azúcar.

Cuando la salsa esté hecha, y se haya evaporado el agua, añadir los pimientos. Seguir cocinando a fuego lento hasta que el aceite flote sobre el guiso.

Esta ensalada se sirve fría.

Ensalada de berenjenas

Ingredientes: (6-8 personas)

- ❖ 4 uds. Berenjenas
- ❖ 3 uds. Cebollas grandes
- ❖ 1 Kg. Tomates maduros pelados y escurridos
- ❖ 1 dl. Aceite de oliva
- ❖ 1 pizca Pimienta molida
- ❖ ½ cuch. Comino molido
- ❖ 1 cuch. Azúcar
- ❖ 2 uds. Ajos picados
- ❖ c/s Sal

(c/s: cantidad suficiente)

Preparación-Elaboración:

Cortar las cebollas en juliana y refreír en abundante aceite.

Añadir los tomates pelados y despepitados, el ajo y el azúcar. Pasarlo todo a fuego muy lento hasta que se haga una especie de mermelada.

Mientras tanto, asar las berenjenas enteras en el horno son pasarlas en exceso. Pelarlas y cortarlas en dados. Añadirlas al sofrito junto con la sal, la pimienta y el comino, seguir en el fuego hasta que se evapore toda el agua.

Servir fría.

Receta original de: Ana Bensadón

Burekas de patata

Ingredientes:

- ❖ Para la masa:
- ❖ 75 grs Agua
- ❖ 75 grs Aceite de Girasol
- ❖ 250 grs Harina
- ❖ ¼ cuch. Royal
- ❖ c/s Sal fina

Mezclar todos los ingredientes para obtener una masa tipo empanadilla

Para el relleno:

- ❖ 1 ud. Cebolla (muy picada)
- ❖ 100 grs. Piñones tostados
- ❖ 2 uds. Patatas Hervidas (300 grs.) aplastadas
- ❖ Sal, pimienta y nuez moscada
- ❖ 50 grs. Queso gruyère rallado (optativo)
- ❖ Yema y ajonjolí (para hornear)

(c/s: cantidad suficiente)

Preparación-Elaboración:

Freír la cebolla hasta dorarla, retirar el aceite, añadir los piñones, el puré de patata y poner a punto de sazonamiento de sal, pimienta, nuez moscada y queso (optativo).

Cortar en círculos de masa estirada de 8 cm. de diámetro, poner un poco de relleno en el centro. Doblar en dos y cerrar bien los bordes. Ponerlas a hornear con el cierre para arriba.

Untar con yema de huevo y espolvorear con ajonjolí blanco, y hornear a 180° durante unos 20 minutos.

Nota: Tienen que quedar doradas.

Receta original de: Ana Bensadón

Sardinas rellenas

Ingredientes: (8 personas)

- ❖ *24 uds. Sardinas pequeñas*
- ❖ *3 uds. Patatas (hervidas)*
- ❖ *1 ud. Yema de huevo*
- ❖ *1 ud. Ajo picado*
- ❖ *1 Rama Perejil picado*
- ❖ *Mejorana*
- ❖ *c/s Sal y pimienta negra molida*
- ❖ *c/s Harina y huevo para el rebozado*
- ❖ *Aceite de oliva (para freír)*

(c/s: cantidad suficiente)

Preparación- Elaboración:

Descamar las sardinas, quitarles la cabeza y abrirlas por la mitad. Quitar la espina, procurando que no se abran los filetes, sazonar y reservar. Preparar el relleno con la patata cocida machacada, el ajo picado, el perejil, la sal, la pimienta, la mejorana y la yema de huevo.

Poner sobre una sardina abierta una capa de relleno y otra de sardina encima cubriéndola, pasar por harina y huevo para freír en el aceite.

Receta original de: Ana Bensadón

Albóndigas de pescado con salsa de limón y huevo

Ingredientes: (10-12 personas)

- ❖ 1 ½ Kg. Merluza
- ❖ 1 *cuch.* Pan rallado
- ❖ *c/s* Perejil Picado
- ❖ 1 *ud.* Huevo batido
- ❖ *c/s* Mejorana picada, sal, pimienta negra molida

Para la Salsa:

- ❖ 1 *dl.* Aceite de Oliva
- ❖ 3 *Uds.* Dientes de Ajo laminados
- ❖ 8-10 *uds.* Hebras de Azafrán
- ❖ 2 *dl.* Agua fría
- ❖ 1 *cuch.* Harina
- ❖ 1 *ud.* Limón en zumo
- ❖ 2 *uds.* Yemas huevo batidas
- ❖ *c/s* Sal

Preparación- Elaboración:

Poner en un bol el pescado triturado crudo, añadir el huevo batido, el pan rallado, el perejil y la mejorana. Salpimentar y mezclar bien.

Formar las albóndigas con la masa, procurando que estén perfectamente lisas para que así no se abran. Se reservan.

Elaboración de la salsa:

En un sartén freímos los ajos en el aceite y les echamos la harina, el agua y el azafrán. Ligamos la salsa moviendo la sartén, y a continuación añadimos las albóndigas, que están crudas y sin enbarinar. Llevamos a ebullición y una vez hechas, apartándolas del calor, añadimos las yemas de huevo batidas, a las que previamente habremos añadido el zumo de limón, sin parar de moverlas, para que no se corte la salsa.

Receta original de: Ana Bensadón

Mero en salsa de ñoras y vainas de habas frescas

Ingredientes: (6 personas)

- ❖ 12 trozos de Mero con piel
 - ❖ 2 uds. Ajo
 - ❖ 1 ud. Pimiento verde
 - ❖ 2 ud. Tomates
 - ❖ ½ taza Cilantro picado
 - ❖ 1 Trozo picado de comino
 - ❖ c/s Perejil
 - ❖ 2 dl. Aceite de oliva
 - ❖ 2 kg. Habas Verdes
 - ❖ Limones Curados (ver elaboración en notas de Cocina)
 - ❖ 1 Cebolla
 - ❖ 1 Cuch. Pimentón de Ñoras (ver elaboración en notas de Cocina)
- (c/s: cantidad suficiente)

Elaboración Vainas de Habas:

Poner en una sartén el aceite y la cebolla hasta que esté pochada, agregar las habas unas pocas peladas y el resto con vainas, rebogar y cubrir con agua. Dejar cocer a fuego lento. En un mortero hacer una majado de ajo, pimentón de ñoras y cilantro. Añadir a las habas y dejar cocer a fuego lento.

Preparación- Elaboración:

Sazonar el mero y reservar. En una placa con aceite, refreír el ajo fileteado, añadir el pimiento verde en juliana, el tomate pelado y despepitado, dejar que se consuma y agregar una cucharadita de pimentón de ñoras, y unos trocitos de la piel del limón curado. Incorporar el pescado, espolvorear con cilantro, media cucharadita de cominos molidos y el perejil picado. Hornear cinco minutos y después dejar al fuego ligando la salsa con el pescado unos minutos. Antes de finalizar, se añaden las vainas de habas y se termina junto al pescado.

Nota: este plato también se puede elaborar con Pargo. Receta original de: Ana Bensadón

Fartalejos

Ingredientes:

- ❖ 300 grs. Queso Fresco
 - ❖ 300 grs. Requesón
 - ❖ Hierbabuena fresca (bastante cantidad)
 - ❖ Mejorana seca (poca cantidad)
 - ❖ 1 ud. Huevo Duro
 - ❖ c/s Sal
 - ❖ 1 cuch. Azúcar
 - ❖ Almíbar (ver elaboración en notas de cocina)
 - ❖ 2 dl. Aceite de oliva (freír)
 - ❖ Masa de hojuelas (ver elaboración en receta Hojuelas)
- (c/s: cantidad suficiente)

Preparación- elaboración:

Aplastar sobre el bol el requesón, añadir el queso fresco troceado, el azúcar y el huevo cocido. Agregar la mejorana (que tenemos seca picada) y la hierbabuena fresca picada.

Cortar la pasta de hojuelas en tiras, poner una porción de relleno y plegar. Freír en el aceite, mojar en el almíbar frío y tomarlos recién fritos.

Receta original de: Ana Bensadón

Fijuelas (hojuelas)

Ingredientes: (para 20 piezas aprox)

- ❖ 2 uds. Huevos
- ❖ 2 cascarones Aceite de Oliva
- ❖ 1 cascarón Agua de Azahar
- ❖ ½ ud. Limón (zumo)
- ❖ 1 cascarón Agua
- ❖ 1 pizca Sal
- ❖ ½ cub. Royal
- ❖ 400 grs. (aprox) Harina floja (la que admita hasta textura de casi pan)

Almíbar (ver elaboración en Notas de Cocina)

Preparación- Elaboración:

Mezclamos bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

Pasaremos por el laminador de pasta e iremos pasando la masa al menos diez vueltas, añadiendo harina hasta que la masa quede compacta. La última vuelta la haremos más fina y cortaremos la masa a medida de lo que queramos hacer. Con ayuda de una pincho tenedor se van friendo poniendo una parte de la tira y sujetándolo con la mano izquierda se va enrollándola en el tenedor y en la fritura a medida que se va dorando se va dándole forma de flor. No se deben dorar demasiado.

Una vez todas fritas se pasan por el almíbar.

Receta original de: Ana Bensadón

Fritos con miel y ajonjolí

Ingredientes:

- ❖ *100 ½ grs. Margarina vegetal*
- ❖ *½ vaso Agua tibia*
- ❖ *400-600 grs. Harina tamizada*
- ❖ *1 pizca Sal*
- ❖ *1 cuch. Agua de azahar*
- ❖ *Ajonjolí (sésamo) blanco*
- ❖ *Almíbar (ver elaboración en notas de cocina)*

Preparación-elaboración:

Calentar el agua y derretir la margarina, una vez frío añadir la sal y el agua de Azahar.

Poner en un bol e ir añadiendo la harina poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Pasar por la laminadora o rodillo dejándola muy fina. Se pueden cortar rectángulos pequeños a los que se les da cuatro cortes longitudinales sin llegar a los bordes, solo en el centro y se van dejando en una placa espolvoreada de harina.

Freír en el aceite dándole forma de flor, escurrir sobre papel absorbente, una vez fritas todas, se pasan por el almíbar y se espolvorea de ajonjolí blanco.

Receta original de: Ana Bensadón

Reventones

Ingredientes: (60 piezas aprox.)

- ❖ 300 grs. *Almendras crudas con piel*
 - ❖ 125 grs. *Nueces peladas*
 - ❖ 200 grs. *Azúcar*
 - ❖ 1 ud. *Cáscara de limón rallada*
 - ❖ 1 *cuch.* *Canela*
 - ❖ 2 *uds.* *Huevos*
 - ❖ *c/s* *Azúcar lustre*
- (c/s: cantidad suficiente)*

Preparación- elaboración:

Triturar las almendras y después la nuez, dejar las dos muy trituradas, casi harina.

Mezclar en un bol la almendra y la nuez picada con el azúcar, la ralladura de limón, la canela, y los huevos. Tapar y dejar reposar el día antes a la elaboración en frío.

Formar unas bolitas del tamaño de una nuez, pasar por azúcar lustre y disponer sobre cápsulas de papel ó directamente sobre papel parafinado en la placa del horno y hornear a 180° C, unos 8 minutos.

Nota: con el calor, las bolitas estallarán, de ahí su nombre.

Receta original de: Ana Bensadón

Letuario de membrillo

Ingredientes:

- ❖ *1 kg de membrillos*
- ❖ *800 grs. azúcar*
- ❖ *10 clavos comestibles*
- ❖ *5 ramitas de canela*
- ❖ *agua*

Preparación-Elaboración:

Lavar y secar los membrillos. Pelarlos y cortar en gajos. Poner parte de las pieles en una gasa y hacer un atillo.

En una cacerola colocar los gajos de membrillo y el atillo. Cubrir con agua a ras de los gajos. Agregar el azúcar, los clavos y la canela en rama.

Tapar y cocer a fuego moderado. Cuando estén tiernos, destapar y cocer a fuego muy lento hasta que se espese el almíbar y tome un color vino.

Receta original de: Ana Bensadón

Potaje de judías blancas

Ingredientes: (para 8-10 personas)

- ❖ *1 kg. Judías blancas*
- ❖ *1 kg. Acelgas*
- ❖ *½ kg. Calabaza*
- ❖ *1 Cebolla*
- ❖ *3 uds. Dientes de ajo*
- ❖ *1 hoja Laurel*
- ❖ *2/3 cuch. Pimentón de Ñoras*
- ❖ *250 ml. Aceite*
- ❖ *Sal*

Preparación-Elaboración:

Poner las judías en remojo la víspera.

En una cacerola con agua fría, poner a hervir las judías sin sal. Agregar las acelgas, previamente hervidas y cortadas. Añadir trozos de calabaza cruda.

Freír una cebolla picada hasta que esté tierna y de color dorado claro, y agregar a las judías. Cuando las judías estén blandas, hacer un “machacado” con los ajos, el pimentón de ñoras, la sal, y agregarlo al potaje.

Receta original de: Ana Bensadón

Adafina

Ingredientes:

- ❖ 2 kg carne de pecho (puede ser 1 kg carne pecho y 1 kg jarrete)
- ❖ 3/4 kg carne picada
- ❖ 100 grs. arroz
- ❖ 2 huevos
- ❖ 1/2 kg garbanzos
- ❖ 24 patatas medianas peladas torneadas
- ❖ 10 huevos jaminados
- ❖ Piel de 4 o 5 cebollas (oscuras)
- ❖ 1 cebolla entera con piel
- ❖ 350 cl de aceite (más o menos)
- ❖ sal, pimienta
- ❖ macis (cáscara de nuez moscada)
- ❖ agua fría

Preparación-Elaboración:

Poner la víspera los garbanzos en remojo.

Hervir los huevos junto con la piel de las cebollas para conseguir un color oscuro (huevos jaminados).

En una cacerola de acero inoxidable, poner en este orden: aceite, garbanzos remojados, carne atada con cuerda, la mano de ternera, los huevos duros, las patatas peladas enteras torneadas. Condimentar y cubrir con agua fría.

Cocer. En cuanto salga la espuma retirarla. Agregar "el relleno". Echar por encima un poco de caramelo (azúcar en una sartén antiadherente; tiene que tener un color oscuro). Tapar y dejar cocinar toda la noche a fuego muy lento.

Receta original de: Ana Bensadón

Horiza (1)

Ingredientes

Para la carne guisada:

- ❖ *1 kg de jarrete*
- ❖ *1 kg de carne sin hueso*
- ❖ *2 huesos rodilla*
- ❖ *1 hueso caña*
- ❖ *1 cebolla grande*
- ❖ *2 hojas laurel*
- ❖ *4 dientes de ajo laminados*

Horiza:

- ❖ *½ litro de aceite de oliva 0,4°*
- ❖ *3 cebollas grandes fileteadas*
- ❖ *4 piezas de batatas rojas (boniatos)*
- ❖ *2 cabezas de ajos enteros*
- ❖ *1 cabeza de ajos pelados*
- ❖ *1 ½ de cebada perlada*
- ❖ *Huevos*
- ❖ *Pimiento de ñoras*
- ❖ *Sal, pimienta negra molida*
- ❖ *Azúcar moreno*

Receta original de: Ana Bensadón

Horiza (2)

Preparación-Elaboración:

La víspera, preparar la carne guisada:

En una cacerola refreír la cebolla y los dientes de ajo con 300 ml de aceite (más o menos). Cuando esté blanda y dorada, agregar la carne a trozos pequeños y los huesos, más las dos hojas de laurel.

Condimentar con sal y pimienta negra molida. Cubrir con agua y tapar. Dejar reducir, dejando un poco de salsa líquida que va a servir para la cebada.

Horiza:

Freír la cebolla hasta que adquiriera un color dorado, añadir los ajos sin pelar y los ajos pelados. Cuando todo esté bien refrito, añadir los boniatos troceados. Rehogar. Añadir la carne guisada del día anterior y la cebada. Volver a rehogar.

Medidas: por un paquete de cebada, 3 vasos de agua. (Es mejor echar dos vasos de caldo de la carne y uno de agua.)

Agregar dos o tres cucharadas de azúcar moreno, más la sal, pimienta y huevos hervidos con piel. Poner 15 minutos a fuego lento y después al horno. Cuando ya el grano esté blando, poner en la placa hasta el día siguiente.

Pastelitos de patata rellenos de carne de ternera

Ingredientes:

- ❖ 4 uds. Patatas con piel
- ❖ 1 pizca Pimienta blanca
- ❖ 1 ud. Yema de huevo
- ❖ c/s Nuez moscada, ralladura de limón y sal
- ❖ 1 cub. Aceite de Oliva
- ❖ 1 cub. Pan rallado

Relleno:

- ❖ ½ Kg. Carne Picada de ternera
- ❖ 1 ud. Cebolla
- ❖ 1 ud. Diente de ajo
- ❖ c/s Sal, Pimienta, Perejil y nuez moscada
- ❖ 1 dl. Aceite de oliva
- ❖ 2 uds. Huevos duros

(c/s: cantidad suficiente)

Elaboración del relleno:

Refreír la cebolla picada y el ajo den el aceite, añadir la carne picada, la nuez moscada, sal, pimienta, un vaso de agua y se deja consumir. Rectificar a punto de sazón. Volver a picar la carne guisada, añadir los huevos duros picados.

Elaboración de las patatas:

Se hierven las patatas con piel y sal, una vez cocidas y calientes se quita la piel y se pasa por el pasapuré. Se incorpora una pizca de pimienta blanca, la yema de huevo, la nuez moscada, la ralladura de limón, la sal, una cucharadita de aceite y otra de pan rallado. Se forman unas bolas y luego de aplastan, se pone un poco de relleno, se cierra, se redondea, se espolvorea ligeramente con pan rallado muy fino, se pasa por clara de huevo y se fríe en el aceite.

Presentación: Se sirve con una salsa de tomate. Receta original de: Ana Bensadón

Albóndigas de carne con tagarninas

Ingredientes:

- ❖ 1 ½ kg carne aguja
- ❖ 1 patata mediana cruda
- ❖ 2 dientes de ajo
- ❖ ½ cebolla cruda
- ❖ 2 huevos
- ❖ 3 cucharadas de pan rallado
- ❖ Perejil
- ❖ Sal, Pimienta, Nuez moscada

Para la Salsa:

- ❖ 3 cebollas
- ❖ 1 ½ vaso de aceite de oliva 0,4°
- ❖ agua

Preparación-Elaboración:

Picar la carne, la patata, los ajos y la cebolla. Cuando está picada, agregar sal, pimienta, nuez moscada y perejil muy picado. Amasar bien y formar albóndigas.

Salsa:

Refreír la cebolla cortada. Cuando está tierna, agregar agua, sal, pimienta y azafrán. Cuando hierva el agua echar las albóndigas. Cuando se reduzca la salsa, echar las tagarninas. (Son cardillos y se pueden utilizar en “tarro de conserva”)

Receta original de: Ana Bensadón

Cordero con criadillas de tierra (turmas)

Ingredientes:

- ❖ *3 uds. Paletillas de Cordero*
- ❖ *2 uds. Dientes de ajo*
- ❖ *Hebras de Azafrán*
- ❖ *1 dl. Aceite de oliva*
- ❖ *200 grs. Turmas (criadillas de Tierra)*
- ❖ *1 pizca Pimienta negra molida*

Preparación-Elaboración:

Freír los trozos de cordero en el aceite, sacar y en el mismo aceite freír los ajos picados, añadir el azafrán, retirar del fuego y mojar con agua. Agregar a la cacerola que tendremos con el cordero, dejar cocer hasta que la carne esté cocida y jugosa. Al final, añadir las turmas troceadas y rectificar de sal y pimienta negra.

Nota: se pueden reemplazar las turmas por ciruelas pasas sin hueso, en este caso, se agrega media cebolla con los ajos.

Receta original de: Ana Bensadón

Notas de cocina

Elaboración del limón curado

Se dan dos cortes al limón, en los extremos, se introduce en un tarro con sal, bien prensado.

Se deja un mes en el tarro y una vez pasado este tiempo, se conserva en la nevera.

Esta conserva fue adoptada por los judíos sefardíes que vivieron en el norte de África.

Elaboración del pimentón de ñoras

Eliminar las semillas de las ñoras, triturarlas y dejar polvo. Conservar en aceite de oliva.

Elaboración de Almíbar

Dos vasos de azúcar, uno de agua, medio limón troceado y unas cucharadas de miel.

Cocer hasta dejar a punto de hebra.