Excmo. Ayuntamiento de Benalmádena
Delegación de Cultura y Educación

BEN
641.5
BEN
con

Colección Local

Biblioteca Pública Municipal Arroyo de la Miel

AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA
Delegación De Cultura

...

CONCURSO GASTRONÓMICO "EL QUIJOTE"
RECETAS

En conmemoración del Cuarto Centenario
de la publicación del
"Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha"
Noviembre 2005

Camino del Prado, 6
29631 ARROYO DE LA MIEL. Benalmádena (Málaga)
Tels. 952 574 151 / 952 574 152 - Fax 952 444 417
biblioteca@benalmadena.com - www.benalmadena.com/biblioteca

AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA
Delegación De Cultura

...

CONCURSO GASTRONÓMICO
"EL QUIJOTE"
RECETAS

Arroyo de la Miel
Sig.: BEN 641.5 BEN con
Tit.: Concurso Gastronómico "El Qu
Aut.: Benalmádena (Málaga). Ayunta
Cód.: 1001987650 R.37089 FL

En conmemoración del Cuarto Centenario
de la publicación del
"Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha"
Noviembre 2005

R. 37089

El programa de actividades elaborado y desarrollado durante el presente año para conmemorar el **IV CENTENARIO DE LA PUBLICACIÓN del "QUIJOTE"**, culminará el próximo día ***4 de Noviembre*** con una jornada con diferentes actos que se desarrollarán a lo largo de todo el día en la ***Casa de la Cultura de Arroyo de la Miel***.
Uno de ellos será un concurso gastronómico cuyas bases a continuación se detallan.

CONCURSO GASTRONÓMICO "EL QUIJOTE"

1. la Delegación de Cultura con motivo de la conmemoración del Cuarto Centenario de la publicación del **"Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha"**, invita a los ciudadanos y ciudadanas de Benalmádena, a realizar comidas del momento histórico en que se desarrollaron estas aventuras.

2. Las recetas de cocina que pueden realizarse para el presente concurso son:

- Ajo atau
- Ajo pringue del hidalgo
- Atascaburras
- Cochifrito
- Frite
- Huevos a lo pobre
- Lentejas viudas
- Migas de Mari Sancha
- Migas manchegas
- Mojete de acelgas
- Mojete de conejo de campo
- Monillas
- Pan de pasas
- Ropa vieja
- Salmorejo manchego
- Tumbalobos

Así como cualquier otra que figure en el libro del Quijote.

3. En la Casa de la Cultura se pueden recoger fotocopias de estas recetas, que como se comprobará, son fáciles de realizar y con ingredientes asequibles.

4. Las comidas elaboradas se presentarán en la **Casa de la Cultura** el **viernes 4 de noviembre a las 19:00 horas**.

5. La cantidad a presentar será de 500 gramos como mínimo.

6. Cada producto elaborado, vendrá acompañado de su receta escrita, donde aparezcan los ingredientes y el proceso de elaboración. Se cumplimentará la ficha de inscripción y se entregará en la **Casa de la Cultura** el mismo día del concurso.

7. Se establecen 3 premios:

   - **1er premio: 200 €**
   - **2º premio: 150 €**
   - **3º premio: 100 €**

8. Todos los participantes recibirán el libro **"La Cocina del Quijote" de Lorenzo Díaz**.

9. El jurado que se designará oportunamente estará presidido por el Sr. Alcalde o persona en quien delegue.

10. El Jurado degustará los platos a partir de las **19:30 horas**. El fallo se comunicará a los medios de comunicación e individualmente a los ganadores.

11. La entrega de premios tendrá lugar el **4 de Noviembre**, al término de la degustación gastronómica, **en la Casa de la Cultura de Arroyo de la Miel**.

12. El hecho de participar en este concurso supone la total aceptación de sus bases. Todas las incidencias no previstas serán resueltas por el jurado.

RECETAS

AJO ATAU

INGREDIENTES:

Huevos, aceite crudo, aceite, pan rallado, agua, bacalao,pan

PREPARACIÓN

Se elabora con huevos, bacalao, pan, y aceite. Al agua en el que previamente se ha hervido el bacalao, se le echa aceite crudo y pan rallado. Cuando comienza a hervir, se añade el bacalao desmenuzado y rodajas de huevos cocidos.

AJO PRINGUE* DEL HIDALGO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Una cabeza de ajos	6 vasos de agua
4 rebanadas de tocino fresco	Una pizca de clavo de especia en polvo
Medio kg. De hígado de cerdo	Una pizca de nuez moscada recién rallada
Sal y pimienta	Una pizca de canela
4 cucharadas de manteca	100 gr. De miga de pan blanco desmenuzada
Una cucharadita de pimentón	2 cucharadas de piñones picados

PREPARACIÓN

Asamos los ajos hasta que estén blandos; los lavamos, pelamos y ponemos en el mortero; reservamos. Partimos el tocino y la carne en dados; salpimentamos al gusto. Calentamos la manteca a fuego suave en una cazuela de barro.
Cuando empiece a humear, rehogamos el tocino y la carne; reservamos el tocino. Majamos bien la mezcla del mortero con la carne, y lo llevamos a la cazuela. Agregamos el pimentón y el agua indicada, sin dejar de remover.
Cuando rompa a hervir, incorporamos las especias y la miga de pan. Removemos hasta que la manteca sobresalga. Apagamos el fuego; distribuimos el tocino por encima; espolvoreamos los piñones y servimos.

* Toque personal: en lugar de pan, ponemos un vaso de arroz y obtendremos una sopa exquisita; después seguimos los pasos de esta receta clásica de la Sierra de Alcaraz (provincias de Albacete y Jaén).

ATASCABURRAS

INGREDIENTES

Patatas , bacalao, ajos, Aceite de oliva, huevos duros, nueces

PREPARACIÓN

Se ponen a cocer las patatas, con el bacalao desalado. En un mortero grande se pican los ajos y se van echando las patatas una a una, machacándolas también. Se desmenuza el bacalao y se le va añadiendo a las patatas, vertiendo encima, poco a poco, aceite crudo. Si queda demasiado

espeso, se aclara con un poco de agua de cocer las patatas, haz que quede como un puré consistente.
Se adorna con rodajas de huevo duro y nueces.

COCHIFRITO

INGREDIENTES

Cordero o cabrito, adobo, ajo, cebolla, tomate, vino blanco, huevos

PREPARACIÓN

Con carne de cordero o cabrito cortado en trozos pequeños. Se deja en adobo el día anterior (el adobo con vino blanco y sal).
Se saca del adobo y se pone la carne a freír; cuando está a medias se le fríe ajo, cebolla y tomate y se deja hervir con vino blanco hasta que se consuma el caldo. Un poco antes de retirarlo del fuego se le agrega ajo machacado con unas yemas y se le pican unos huevos duros.

En más de una ocasión hice parada y fonda en ese gran pueblo conquense que es Tarancón. Un día que me acompañaba Carlos Cano y mi buen amigo Víctor García, me zampé un cochifrito memorable del que conseguí rescatar la receta que ahora fielmente he transcrito.
Ese día Carlitos Cano, muy sentido también en cuestiones de mesa, me confesó que la cuchipanda conquense fue de las que marcan época.
El bueno de Raúl del Pozo, tan serrano y conquense añora en la jungla urbanita los potajes y guisotes que le preparaba su hermana cuando zanganeaba por Cuenca.
Haro Tecglen dice que prepara unos corderos memorables.
Aunque uno no le haya hincado el diente a este suculento manjar, tiene que agradecerle el haberme facilitado dos excelentes recetas: la del potaje serrano y la del potaje de garbanzos conquense.

FRITE

INGREDIENTES

Aceite, cordero, pimiento rojo, vino blanco, asadura de cordero,ajos

PREPARACIÓN

Se sofríe la carne de cordero partida en trozos, junto con un pimiento rojo picado. Se añade vino blanco y se deja cocer hasta que se consume el caldo y sólo quede el aceite.
Se asa la asadura y los ajos. Se machaca bien en el mortero y se añade al guiso, un poco antes de terminar la cocción. Se deja hervir todo junto un ratito.

HUEVOS A LO POBRE

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

4 dientes de ajo
2 pimientos rojos, secos
Aceite de oliva para freír
2 patatas
Sal y pimienta
2 cucharadas de vino blanco
2 huevos
Una cucharadita de perejil picado

PREPARACIÓN

Pelamos los dientes de ajo y los partimos por la mitad.
Lavamos los pimientos y los troceamos, desechando las semillas y los rabitos.
Calentamos el aceite a fuego suave en una sartén antiadherente.
Cuando empiece a humear, añadimos los ajos y los pimientos.
Una vez dorados, los extraemos con la espumadera y los llevamos al mortero; majamos hasta obtener una pasta. Pelamos y lavamos las patatas; las cortamos en rodajas finas, como para tortilla. Salpimentamos al gusto y las freímos en la misma sartén. Cuando estén tiernas y ligeramente doradas, las sacamos con la espumadera.
Retiramos el aceite, incorporamos de nuevo las patatas y, a fuego suave, añadimos el vino y los huevos. Removemos suavemente e incorporamos el majado del mortero. Removemos para mezclar y, con un tenedor, removemos otra vez hasta que los huevos se cuajen. Espolvoreamos el perejil picado y servimos caliente.

- Toque personal: Freímos 200 g. De colas de gambas peladas y sazonadas, que añadimos después de poner los huevos, y seguimos los pasos de la receta.

LENTEJAS VIUDAS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 vasos de lentejas secas
Sal
2 hojas de laurel
2 ramas de perejil
4 dientes de ajo
Una punta de guindilla
4 cucharadas de aceite de oliva
Una cucharada de vinagre

PREPARACIÓN

Dejamos las lentejas en remojo la noche antes.
Al día siguiente las ponemos a cocer en agua fría. Sazonamos al gusto y añadimos el laurel y el perejil. Removemos suavemente y cocinamos a fuego suave.
Mientras tanto, pelamos y troceamos los ajos. Los llevamos al mortero y majamos enérgicamente junto con la guindilla. Agregamos el aceite poco a poco, sin dejar de remover.. Incorporamos también el vinagre, lentamente, removiendo la mezcla sin parar. Una vez cocidas las lentejas, las escurrimos y las ponemos en una fuente honda. Las rociamos con el majado del mortero, removemos con dos cucharas de madera y servimos.

- Toque personal: añadimos al aliño alcaparras, pepinillos y cebollitas en vinagre, todo ello cortado en rodajas finas.

MIGAS DE MARI SANCHA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Un pan de kilo del día anterior
5 cucharadas de aceite de oliva
Una cabeza de ajos
400 g de tocino fresco
Sal
Medio kg. de pasas

PREPARACIÓN

En un caldero, partimos el pan en dados y lo salpicamos con agua. Lo envolvemos con un paño de algodón; reservamos 24 horas. Calentamos el aceite a fuego suave en una sartén de hierro. Cuando empiece a humear, añadimos los ajos pelados y partidos. Sofreímos, sin que lleguen a tomar color. Agregamos el tocino cortado en dados; sazonamos al gusto. Una vez frito, sin que llegue a endurecerse demasiado, retiramos y reservamos. Ponemos las migas preparadas; las freímos hasta que se doren, removiendo de vez en cuando. Apagamos el fuego y añadimos los dados de tocino; removemos. Agregamos las pasas deshuesadas; removemos y servimos.

* Toque personal: podemos sustituir las pasas por uvas frescas, peladas y deshuesadas, como se explica en otra receta; pero con orejones de melocotón las migas están exquisitas.

MIGAS MANCHEGAS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Un pan blanco del día anterior
4 lonchas de panceta fresca
Sal
Una cabeza de ajos
Medio vaso de aceite de oliva
4 sardinas frescas
3 pimientos secos (guindillones)
Uvas de vendimia

PREPARACIÓN

La noche antes, cortamos el pan en dados pequeños; lo humedecemos ligeramente en una cazuela de barro. Tapamos el recipiente con un paño de algodón, también humedecido.
Reservamos la cazuela en lugar fresco. Al día siguiente troceamos la panceta y sazonamos al gusto; reservamos.
Calentamos el aceite a fuego suave en una sartén de hierro honda. Cuando empiece a humear, freímos la panceta hasta que se dore por todas partes. La retiramos con ayuda de la espumadeta y reservamos al calor. En la misma cazuela freímos los ajos partidos por la mitad, con su piel, para que no se abran.
Sazonamos y añadimos el pan con un poco de agua.
Cocinamos, sin dejar de remover, hasta que los dados de pan se doren. Servimos las migas, en platos individuales, con la siguiente guarnición:

⇒ La panceta reservada.
⇒ Las sardinas fritas.
⇒ Los pimiento fritos y troceados, sin semillas.
⇒ Las uvas lavadas.

* Toque personal: podemos sustituir las sardinas por chorizitos y morcillitas, ambos frescos y fritos, de matanza casera, las uvas pueden ser de moscatel u otra variedad.

MOJETE DE ACELGAS

INGREDIENTES

Acelgas, pimentón, ajos, aceite, huevos, tomates, sal.

PREPARACIÓN

Se fríen los ajos, el pimentón y el tomate; se añaden las acelgas cocidas y se refríe todo junto.
Se agrega un poco de agua de cocer las acelgas y se deja hervir cinco minutos.
Se baten los huevos y se vierten sobre las acelgas, dejándolo cuajar.

MOJETE DE CONEJO DE CAMPO

INGREDIENTES

Conejo de campo, canela, pimienta, miga de pan, vino

PREPARACIÓN

Poner en una sartén con un poco de aceite el conejo troceado a freír. Estando a media fritura se le añaden unos dientes de ajo, la miga de pan, la canela, la pimienta y el vino, hasta la perfecta fritura.

MONILLAS

INGREDIENTES

Miel, harina, agua, aceite

PREPARACIÓN

Se bate miel y harina con unas cucharadas de agua; la pasta se va echando a cucharadas sobre el aceite hirviendo, lo que produce una fruta de sartén irregular.

PAN DE PASAS

PREPARACIÓN

En una pasta batida como para magdalenas se introducen pasas de uva (sin rabos), trocitos pequeños de carne de membrillo y piñones frescos pelados. Se cuecen al horno y se guardan en caja para que no endurezcan.

BIBLIOTECA PUBLICA MUNICIPAL
Colección
BENALMADENA