



Libro de recetas

sopas casareñas



Ángeles Narváez

INGREDIENTES

1/2 kilo de pan
(del día anterior)
300 gr de tocino
1 manojo de espárragos
3 cebolletas frescas
1 añora
6 dientes de ajo
2 patatas



Gaspacho campero

PREPARACIÓN

Se refríe el tocino cortado a cuadraditos y, una vez frito, se apartan. A la grasa que queda se le añade aceite de oliva y se fríen las patatas cortadas a rodajas.

Cuando estén hechas se apartan y empezamos a freír la añora y los ajos, después la cebolleta fresca y los espárragos.

Cuando estén bien cocinados se le agrega el agua hasta que hierva, entonces se le echan los huevos y hay que esperar que cuajen.

En una fuente o dornillo de madera se trocea el pan con las manos, se le disponen los huevos, las patatas, el tocino y se le vierte el caldo con las verduras. Se deja reposar unos minutos.



Charo Holgado Rojas



Gaspacho majado

INGREDIENTES

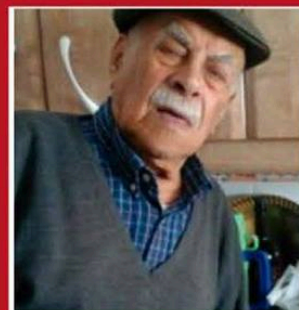
Pan moreno
(del día anterior)
1 añora
2 o 3 dientes de ajo
Aceite y sal
Naranja agria

PREPARACIÓN

Se calienta el agua para que hierva con la añora y el aceite. Pasado unos 20 minutos, se saca la añora y se maja con 2 o 3 dientes de ajo. Se le echa el majado al agua y esperamos que hierva unos 15 minutos más.

Se sala al gusto y se miga el pan. Le echamos el caldo a las migas.

Por último, cada uno en su plato le echa el zumo de naranja agria que quiera.



Diego Morera

Gaspacho casareño

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
6 dientes de ajo
Media cebolla
1 pimiento verde
2 tomates
1 cuarto de almejas
1 cuarto de pan moreno
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se calienta el aceite y se hace el refrito con la media cebolla, los ajos, el pimiento, los tomates y los espárragos. A la vez, se cuecen las almejas en una olla aparte.

Se añade al refrito el caldo de cocer las almejas, las propias almejas ya peladas y más agua. Se deja cocer y se le añade sal.

Por último, se le añade al agua el pan miguado y, tapado, se deja reposar en una fuente.





Mª Ángeles Mena



Mamones

INGREDIENTES

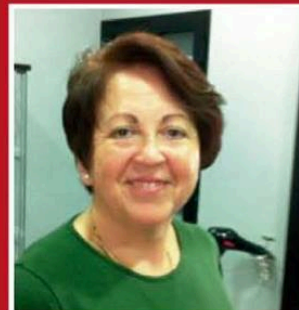
1 cebolla
 3 dientes de ajo
 Aceite y sal
 Pan moreno
 Perejil
 Hierba buena
 1 añora (opcional)

PREPARACIÓN

Se corta el pan en rebanadas y se pone en remojo en agua. Mientras, se hace un refrito con la cebolla, el ajo, el perejil, la añora y la hierba buena.

Cuando está todo dorado, se le va echando en la sartén el pan y el agua en la que estaba remojado. Se deja cocer hasta ver que el pan se pega a la sartén.

Se sirve en la misma sartén y a comer mamones.



Mª Dolores Carrasco

Zajina

INGREDIENTES

Aceite
 (2 cucharadas soperas)
 Matalauva
 (1 cucharada pequeña)
 Harina
 (2 cucharadas soperas)
 1 vaso de agua
 Picatostes de pan frito
 Azúcar
 (1 cucharada pequeña)
 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

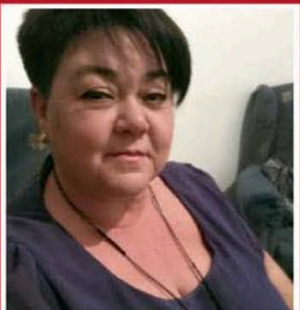
Con el aceite caliente, se dora la matalauva y añadimos el vaso de agua y la sal.

Antes de que hierva el agua, añadimos la harina disuelta en un vaso de agua y empezamos rápidamente a mover para que no se hagan grumos.

Se añade el azúcar al gusto. Se deja cocer varios minutos.

Se aparta y se le pone por encima más azúcar y los picatostes de pan frito y a comer.





Ana María Carrasco



Potaje de haba

INGREDIENTES

Aceite
(4 cucharadas sopera)
1 tomate
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento rojo
Habichuelas blancas y
amarillas
(en remojo desde la noche
anterior)
1 cuarto de habas
Sal
2 hojas de laurel

PREPARACIÓN

Se pone la olla con agua suficiente para cocer y se añade el aceite, el tomate, los ajos, la cebolla, las habas y el pimiento (todo cortado).

Se añaden las habichuelas que estaban en remojo desde la noche anterior.

Se le añade sal y el laurel y se deja cocer en la olla a presión durante 45 minutos.

Después, se cuecen los fideos entrefinos.



Ana María Carrasco

Guiso alcachofas

INGREDIENTES

Aceite y sal
1 cebolla
1 cabeza de ajo
1 añora
500gr de bacalao
500gr alachofas
1 jarra pequeña de vino
blanco
Agua
Laurel y azafrán
Arroz

PREPARACIÓN

Se calienta el aceite y se fríe la cebolla, el ajo picado y la añora. Se rehoga y se ponen las alcachofas cortadas y el bacalao trozado.

Se rehoga todo con el vino y el laurel.

Se le añade agua, el colorante y la sal.

Se deja cocer en la olla a presión 45 minutos. Ya terminando, se le pone el arroz y se deja cocer 20 minutos.





Ana María Carrasco



Gazpacho con espárragos y patatas

INGREDIENTES

- 1 manojo de espárragos
- 1 cebolla
- 2 añoras
- 3 dientes de ajo
- 3 huevos
- Sal al gusto
- Aceite al gusto
- Agua
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Se pica la cebolla, los espárragos, la añora y el ajo. Se refría todo en el aceite caliente.

Se le añaden las patatas cortadas y se hierven.

Cuando estén hervidas, se le añade el pan mizado.

Tapado, se deja reposar en una gran fuente y a disfrutar.

