

Recetas de cocina de Córdoba

- 1 - Entradas y Sopas
- 2 - Verduras y Hortalizas
- 3 - Carnes
- 4 - Pescados
- 5 - Potajes y Guisos Típicos
- 6 - Dulces y Postres

1.- Entradas y Sopas

Ajo Blanco Cordobés
Croquetas de Bacalao
Gazpacho
Salmorejo
Salpicón
Sopa del Cocido

Ajo Blanco Cordobés

Ingredientes:

- 100 grs. almendras crudas peladas
- 250 grs. de pan de pueblo
- 1 ajo
- aceite
- vinagre
- agua
- sal

Preparación:

Ponemos en la batidora todos los ingredientes excepto el agua.

Batimos muy bien, obteniendo una especie de mayonesa.

Añadimos agua a la mezcla a gusto y aderezamos de sal y vinagre.

Servimos muy frío. Acompañamos con guarnición de uvas pasas sin pepitas y manzanas ácidas cortadas en pequeños dados.

Es preferible que nos quedemos cortos en el vinagre y la sal para luego poder aderezar adecuadamente.

Croquetas de Bacalao

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 5 cucharadas soperas de harina
- 500 ml. de leche
- aceite
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- perejil
- pan rayado
- 1 huevo

Preparación:

Picamos las cebollas y las ponemos a freír. Cuando estén doradas añadimos el bacalao bien picado.

Añadimos sal, pimienta, un poco de nuez moscada y perejil.

Rehogamos. Añadimos la harina y mareamos un poco.

Añadimos la leche y dejamos cocer a fuego lento hasta que la masa espese. Colocamos en una bandeja y dejamos enfriar.

Pasado este tiempo cortamos pequeñas porciones de masa, pasándolas por huevo batido y pan rallado, dándoles la forma.

Finalmente freímos las croquetas en aceite muy caliente

Gazpacho

Ingredientes:

- 3 ó 4 tomates rojos
- 1/3 de telera ó 200 grs. de pan de pueblo
- 1 trozo de pepino
- 1/2 pimiento mediano
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 ml. de aceite de oliva
- agua
- vinagre
- sal a gusto

Preparación:

Ponemos el pan en remojo.

Pelamos los tomates y el trozo de pepino.

Colocamos todos los ingredientes bien limpios en un recipiente batiéndolos muy finos, resultando una crema a la que añadimos agua al gusto, según lo

espeso que queramos el gazpacho.
Como guarnición cortamos a partes iguales tomate, pepino, pimiento y cebolla en pequeños trozos. También podemos añadir pequeños dados de pan frito y de manzana ácida.
Sugerencia:

Como todos los gazpachos, es preferible que nos quedemos cortos en la sal y en el vinagre y aderezar una vez añadida el agua.
En ningún caso debemos utilizar pan de molde o similares.
Debemos servir fresco, no excesivamente frío.

Salmorejo

Ingredientes:

- 3 tomates maduros
- 300 grs. de miga de pan del día anterior
- 1 diente de ajo
- 150 ml. de aceite fino de oliva
- sal
- vinagre
- 3 huevos duros
- jamón serrano bien curado para la guarnición

Preparación:

Trituramos los tomates pelados, el pan y el ajo, con el aceite de oliva, la sal y el vinagre hasta que esté todo bien batido formando una mezcla fina y espesa.

Cortamos el jamón en trocitos muy pequeños y picamos los huevos. Los reservamos.

Servimos frío, preferentemente en cazuela de barro.

Inmediatamente antes de servir, añadimos por encima el jamón serrano y los huevos, rematando el plato con un chorreón de aceite de oliva virgen.

Sugerencia:

Conviene poner poca sal y vinagre y aderezar a mitad del proceso de batido.

El salmorejo es uno de los platos emblemáticos de Córdoba.

El éxito de su preparación está en lograr el justo equilibrio en la mezcla y en la utilización de ingredientes de primera calidad, poniendo especial atención a los tomates que deben ser muy maduros y sanos.

El aceite debe ser de oliva virgen.

Conviene utilizar pan compacto tipo telera o pan de pueblo.

El jamón debe estar bien curado. Podemos optar por los huevos de codorniz partidos en mitades, lo que dará un toque de distinción a este plato.

Salpicón

Ingredientes:

- 250 grs. de gambas o langostinos
- 250 grs. de pescadilla o merluza
- 250 grs. de pulpo o calamar
- 250 grs. de mejillones
- 3 tomates grandes
- 2 pimientos
- 1 cebolla mediana
- aceite de oliva

- vinagre
- sal

Preparación:

Cocemos por separado las gambas, la merluza y el pulpo.

Los mejillones los cocemos al vapor.

Pelamos las gambas y troceamos el resto de los mariscos.

Pelamos los tomates y la cebolla y los picamos muy finos.

Picamos también los pimientos.

Mezclamos todos los ingredientes y los aliñamos con aceite de oliva, vinagre y sal.

Sugerencia: El salpicón es una ensalada que admite la incorporación de otros ingredientes como pepino, alcaparras, surimi, huevo duro, etc., según los gustos de cada cual.

Sopa de Cocido

Ingredientes:

- 1 litro de caldo del cocido
- una ramita de hierbabuena
- fideos o arroz
- sal

Preparación:

Colocamos el caldo del cocido en una olla que ponemos a calentar con la ramita de hierbabuena, aderezando de sal si fuera necesario.

Cuando arranque a hervir incorporamos los fideos (o, en su caso, el arroz), dejando cocer a fuego lento hasta que éstos estén tiernos.

Importante:

a lo largo de la cocción del cocido cordobés, debemos retirar parte del caldo con el fin de elaborar esta sopa que tomaremos como cena. En ese caso, en la elaboración del cocido desde el principio tendríamos que comenzar a preparar dicha receta con el agua suficiente para obtener al menos un litro de caldo, que reservaremos para la sopa.

Sugerencia:

Si no disponemos de caldo del cocido, podemos utilizar un caldo serrano elaborado a tal efecto. Podemos agregar a la sopa trocitos de jamón serrano, huevo duro picado y dados de pan frito, obteniendo una sopa similar a la de picadillo.

Verduras y Hortalizas

Berenjenas Fritas
Ensalada de Col
Ensalada Cordobesa
Lechuga al Ajillo
Patatas a la Brava
Patatas a lo Pobre
Picadillo Cordobés
Revuelto Cordobés
Setas a la Cordobesa

Berenjenas Fritas

Ingredientes:

- 1 kg. de berenjenas
- harina de freír
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Cortamos las berenjenas en rodajas o cascós (como las patatas fritas) sin pelar.

Las pasamos por harina y las freímos en aceite muy caliente.

Al terminar de freír sazonamos.

Sugerencia:

Para evitar que las berenjenas absorban demasiado aceite durante la fritura, proponemos el siguiente truco muy practicado en Córdoba.

Durante al menos una hora antes de freírlas y después de cortadas, las sumergimos en cerveza.

Antes de pasarlas por harina las secamos. La cerveza no les dará sabor y evitará que salgan demasiado aceitosas.

Ensalada de Col

Ingredientes:

- 1 lata de pimientos morrones
- orégano
- aceite de oliva
- vinagre

- pimienta molida
- sal

Preparación:

Picamos la col muy fina. La lavamos y la colocamos en una fuente.

Hacemos lo mismo con el pimiento morrón. Lo agregamos a la col.

Aliñamos con orégano, aceite de oliva, vinagre, pimienta molida y sal al gusto.

Sugerencia:

Para picar la col podemos usar la picadora; quedará más fina que si lo hacemos manualmente.

Ensalada Cordobesa

Ingredientes:

- 1 lechuga
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 huevo duro
- aceitunas
- 1 lata de atún en aceite
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Preparación:

Lavamos, pelamos y troceamos todos los ingredientes.

Mezclamos todo y lo aliñamos con aceite, vinagre y sal al gusto.

Lechuga al Ajillo

Ingredientes:

- 4 cogollos limpios
- 1 cabeza de ajos
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Preparación:

Cortamos longitudinalmente los cogollos ya limpios en 4 o 6 partes cada uno.

Los colocamos en un plato y se les añade sal y vinagre por encima.

Picamos los ajos muy finos y los ponemos a freír.

Cuando doren los agregamos con el aceite hirviendo por encima a los cogollos.

Conviene realizar este proceso poco a poco y utilizando una cuchara a fin de distribuir bien los ajos.

Sugerencia:

Para picar bien los ajos podemos utilizar la batidora. Para ello los batimos junto con el aceite.

En ningún caso debemos recurrir a la práctica de utilizar ajos secos en conserva, pues este plato perdería gran parte de su encanto y sabor.

Patatas a la Brava

Ingredientes:

- 1 kg. de patatas
- salsa al-i-oli (mahonesa con ajo)
- salsa brava o tomate frito con guindilla (cayena)
- harina de freír
- agua
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Cocemos las patatas con piel en agua con un poco de sal, hasta que estén tiernas, pero no demasiado. Una vez cocidas las pelamos y las cortamos en cuadrados medianos que pasamos por harina y freímos en aceite muy caliente.

Aún calientes les añadimos por encima la salsa al-i-oli primero y luego la salsa brava al gusto.

Sugerencia:

Podemos cocer las patatas en horno microondas durante 4 o 5 minutos, sin necesidad de utilizar agua.

Patatas a lo Pobre

Ingredientes:

- 1 kg. de patatas
- 3/4 kg. de cebollas
- 3/4 kg. de pimientos
- 3 huevos
- aceite de oliva

- sal

Preparación:

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas.
Picamos los pimientos y las cebollas. Sazonamos.
Freímos todo en aceite no muy caliente, cuidando de que no se queme la cebolla.
Una vez realizada la fritura escurrimos el aceite.
Batimos los huevos y les añadimos un poco de sal.
Los agregamos a la fritura y ponemos la sartén de nuevo al fuego hasta que cuajen los huevos, removiendo de vez en cuando.

Sugerencia:

Conviene agregar la cebolla algún tiempo después de comenzar a freír las patatas, al objeto de que no se queme.

Si es posible, aconsejamos utilizar cebollas frescas.

Picadillo Cordobés

Ingredientes:

- 2 tomates grandes
- 2 pepinos
- 2 pimientos
- 1 cebolla pequeña
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

Preparación:

Picamos bien los tomates, los pepinos, los pimientos y la cebolla.

Aliñamos con aceite de oliva, vinagre y sal a gusto.

Sugerencia:

Aconsejamos servir este plato en cazuela de barro y muy frío.

Para ello podemos incluso añadir hielo por encima. Es un plato refrescante muy aconsejable para el verano.

Revuelto Cordobés

Ingredientes:

- 1 manojo grande de espárragos silvestres (trigueros o amargueros)
- 2 cebollas grandes
- 4 huevos
- 100 grs. de jamón serrano
- 1 vaso de vino Montilla-Moriles
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Ponemos a freír en una cazuela de barro los espárragos ya troceados junto con las cebollas muy picadas.

Se sofríen durante 5 minutos.

Pasado este tiempo añadimos el vino y sazonamos.

Dejamos hervir hasta que el vino se haya consumido.

Añadimos el jamón y los huevos batidos levemente.

Se revuelve todo bien hasta que el huevo cuaje.

Servimos en la misma cazuela.

Setas a la Cordobesa

Ingredientes:

- 1 kg. de setas tipo pleorotus, nízcalos o similares
- 1/2 cabeza de ajos
- 1 tomate
- 1 ramito de perejil
- 100 grs. de jamón serrano
- 50 grs. de pan rallado
- comino
- sal
- pimienta
- aceite de oliva
- agua

Preparación:

Se sofríen en cazuela de barro los ajos.

Añadimos el tomate rallado. Rehogamos.

Agregamos las setas y rehogamos durante 5 minutos más.

Añadimos la sal, la pimienta, un poco de comino, perejil y medio vaso de agua.

Dejamos cocer 5 minutos.

Finalmente incorporamos el jamón serrano cortado a trocitos y un poco de pan rallado para espesar la salsa.

Dejamos cocer 2 o 3 minutos más.

Sugerencia:

Aconsejamos guisar sólo aquellas setas que podamos adquirir en el mercado; recomendamos no consumir setas recolectadas en el campo por nosotros mismos, a no ser que conozcamos perfectamente la especie y sus propiedades. En el

caso de las setas es válido el siguiente dicho: "Ante la duda, desechar".

Por prudencia, debemos evitar consumir bebidas alcohólicas con determinados tipos de setas

Carnes

Albóndigas en Caldo
Carne con Tomate
Cochifrito Cordobés
Cordero a la Miel
Churrasco Cordobés
Flamenquín de Jamón Serrano
Menudillos a la Cordobesa
Pavo en Salsa a la Cordobesa
Pollo al Ajillo
Venado en Salsa

Albóndigas en Caldo

Ingredientes:

- 1/4 kg. de carne de cerdo picada
- 1/4 kg. de carne de ternera picada
- 5 huevos
- 1 telera o 1/2 pan de pueblo (debe ser de varios días)
- 3 años grandes
- caldo serrano
- azafrán
- pimienta
- sal

Preparación:

Descortezamos pan y lo rallamos.

Amasamos bien todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea.

Tomamos porciones de la masa y hacemos bolas del tamaño de una ciruela.

Para facilitar esta labor nos mojamos las manos en vinagre.

Hacemos un caldo serrano con agua, sal, un hueso añejo de canilla y un hueso de jamón.

En este caldo dejamos cocer las albóndigas durante cuarenta minutos.

Sugerencia:

Una vez apartadas del fuego las albóndigas, podemos añadir al caldo una yema de huevo batida, lo que dará mayor consistencia y mejor sabor.

Carne con Tomate

Ingredientes:

- 1 kg. de carne (cerdo, ternera o pollo)
- 3 kg. de tomates muy maduros
- 4 pimientos
- 1 cebolla
- 2 ajos
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Picamos muy bien la cebolla, los ajos y los pimientos y los ponemos a freír. Antes de que tomen color, añadimos la carne y mareamos

durante cinco minutos. Agregamos el tomate triturado sin piel y dejamos cocer a fuego lento hasta que éste quede bien frito y la carne tierna, removiendo de vez en cuando y con cuidado de que el tomate no se agarre.

Sugerencia:

Cinco minutos antes de apartar podemos agregar patatas fritas al guiso, revolviéndolas bien con el tomate y la carne.

Cochifrito Cordobés

Ingredientes:

- 1 kg. de cochinillo
- 750 ml. de aceite
- 250 ml. de vino blanco
- pimienta
- sal

Preparación:

Troceamos el cochinillo en trozos pequeños.

Salpimentamos.

Mareamos un poco el cochinillo en una sartén.

Hecho esto lo pasamos a una cazuela con abundante aceite muy caliente.

Cuando está casi frito añadimos el vino y tapamos la cazuela.

Servimos muy caliente cuando el vino se haya absorbido y el cochinillo esté bien dorado.

Sugerencia:

Acompañamos con guarnición de puré de patatas regado con salsa verde.

Cordero a la Miel

Ingredientes:

- 1 kg. de cordero
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos uno de ellos rojo
- 2 cucharadas soperas de miel
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 vaso de coñac
- 3 cucharadas soperas de vinagre
- azafrán
- aceite de oliva
- agua
- sal

Preparación:

En una cacerola sofreímos la cebolla y los pimientos cortados muy finos.

Agregamos el cordero troceado y cuando comience a dorar añadimos el coñac, el azafrán y el pimentón dulce.

Dejamos cocer durante un cuarto de hora.

A continuación añadimos dos vasos de agua y dejamos cocer a fuego lento durante 1 hora.

Antes de apagar, agregamos el vinagre y la miel, dejando cocer durante 10 minutos más.

Servimos en cazuela de barro.

Sugerencia:

Como guarnición podemos acompañar de arroz hervido con agua y sal, y frito posteriormente junto con un par de ajos picados, piñones, uvas pasas y ciruelas pasas

Churrasco Cordobés

Ingredientes:

- 1 solomillo de cerdo
- aceite de oliva
- sal
- salsa roja de pimentón
- salsa verde

Preparación:

Una vez limpio el solomillo, le hacemos varios cortes transversales y lo colocamos a la brasa (sin llama) en una barbacoa de carbón por la cara en que hemos realizado las incisiones (esta cara al fuego). Cuando esta cara esté asada le damos la vuelta y aprovechamos este momento para agregar la sal. Dejamos asar hasta que está bien hecho. Servimos acompañado de patatas fritas y de las salsas cordobesas.

Elaboración de la salsa verde: En un mortero colocamos un buen manojo de perejil, dos dientes de ajo, una cucharadita de orégano, un poco de romero, pimienta y sal.

Majamos bien a medida que vamos agregando poco a poco 150 ml. de aceite de oliva virgen.

Elaboración de la salsa de pimentón: En un mortero colocamos una cucharada de pimentón dulce, una cucharadita de comino, 2 ajos, 2 guindillas y sal. Majamos bien a medida que vamos agregando poco

a poco 150 ml. de aceite de oliva virgen.

Sugerencia:

Si no disponemos de barbacoa podemos hacerlo en una asadora. No obstante, advertimos que el resultado no será el mismo.

Flamenquín de Jamón Serrano

Ingredientes:

- una docena de filetes de lomo cortados muy finos
- 200 grs. de jamón serrano cortado en tiras
- 2 huevos
- harina
- pan rallado
- aceite
- sal

Preparación:

Aplastamos bien los filetes de lomo para que queden muy delgados.

Colocamos las tiras de jamón sobre cada filete y los enrollamos.

Pasamos cada rollo por harina, huevo batido y pan rallado.

Freímos en abundante aceite.

Sugerencia:

El jamón serrano no debe estar muy curado, pues al freír quedaría demasiado duro. Como guarnición podemos acompañar de mayonesa, patatas y pimientos fritos.

Manos de Cerdo

Ingredientes:

- 3 kg. de manos de cerdo
- 2 cebollas grandes
- 3 tomates grandes pelados y troceados
- 1 cabeza de ajos pelados y troceados en rodajas
- 250 grs. de chorizo
- 3 cornetillas
- 1 cucharada con colmo de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de agua
- azafrán en hebra
- sal

Preparación:

Lavamos bien las manos de cerdo utilizando agua caliente u chumascándolas si fuera necesario.

Las partimos por la mitad longitudinalmente.

Freímos los tomates en una sartén con aceite de oliva.

Colocamos en una olla a presión el resto de los ingredientes en crudo.

Agregamos los tomates fritos y agua que cubra todo.

Cocemos durante tres cuartos de hora. Sugerencia: Debemos dejar reposar el guiso durante un mínimo de 12 horas antes de consumir.

Menudillos a la Cordobesa

Ingredientes:

- 1/2 kg. de mollejas de pollo

- 1/2 kg. de hígado de pollo
- 3 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 ramito de perejil
- pimienta molida
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Picamos la cebolla y los ajos.

Los ponemos a freír en una cazuela de barro.

Dejamos freír con cuidado de que no se queme el sofrito durante cinco minutos y acto seguido añadimos las mollejas y los hígados de pollo bien limpios y troceados. Salpimentamos.

Rehogamos durante un par de minutos. Añadimos el vino y el perejil picado.

Dejamos cocer a fuego lento hasta que el vino se haya consumido y todo quede bien frito.

Sugerencia:

Recomendamos que el vino sea de buena calidad.

Pavo en Salsa

Ingredientes:

- 1 pavo mediano
- 1 kg. de cebollas
- 1/2 kg. de tomates
- 1/2 kg. de zanahorias
- 1/2 kg. de champiñones
- 1 cabeza de ajos
- 3 hojas de laurel

- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1/2 l. de vino Montilla-Moriles
- 150 ml. de aceite de oliva
- pimienta
- sal

Preparación:

En una olla grande ponemos las cebollas ya picadas a freír.

Cuando estén pochadas añadimos el pavo troceado, el tomillo, el laurel y los ajos enteros sin pelar.

Salpimentamos. Rehogamos unos minutos.

Añadimos los tomates picados (no rallados), los champiñones y las zanahorias.

Rehogamos un par de minutos.

Agregamos el vino, el pimentón y otro tanto de agua.

Dejamos cocer a fuego lento durante una hora y media hasta que el pavo esté tierno. Sugerencia:

Acompañamos con guarnición de patatas fritas.

Debemos dejar reposar unas horas antes de servir.

Pollo al Ajillo

Ingredientes:

- 1 pollo mediano
- 3 cabezas de ajos grandes
- 1 vaso de vino Montilla-Moriles
- 300 ml. de aceite de oliva
- 2 cornetillas

- 1 hoja de laurel
- pimienta
- sal

Preparación:

En una cazuela de barro ponemos abundante aceite. Cuando esté algo caliente (no demasiado) añadimos el pollo ya limpio pero con su piel, cortado en trozos pequeños y salpimentado.

Añadimos también la cornetilla, el laurel y los ajos enteros y sin pelar.

Freímos todo un poco a fuego lento durante un par de minutos.

A continuación añadimos el vino.

Dejamos hervir (primero) y freír (cuando se haya consumido el vino), hasta que el pollo y los ajos estén bien dorados.

Los ajos deben quedar muy dorados por fuera y tiernos por dentro.

Sugerencia:

Debemos apartar del fuego un poco antes de su punto, ya que la cazuela de barro guarda el calor y el pollo continuará friendo durante un buen rato.

Podemos servir con guarnición de patatas y pimientos fritos.

Rabo de Toro

Ingredientes:

- 2 rabos de toro
- 3 tomates grandes
- 3 pimientos verdes

- 2 cebollas grandes
- 3 cabezas de ajo
- 4 zanahorias
- 500 ml. de vino Montilla-Moriles
- pimentón
- azafrán
- pimienta un grano
- sal

Preparación:

En una olla a presión sofreímos la cebolla picada. Acto seguido introducimos en ella los rabos limpios y troceados en rodajas con todos los ingredientes picados y en crudo.

Ponemos la olla al fuego lento sin tapar y rehogamos durante veinte minutos.

A continuación añadimos el vino y tapamos la olla para que tome presión, dejando cocer a fuego lento durante tres cuartos de hora sin destapar.

Sugerencia:

Este plato nunca debemos servirlo recién guisado, sino que debe reposar un mínimo de 2 horas.

Podemos acompañar de patatas fritas.

Venado en Salsa

Ingredientes:

- 1 kg. de venado
- 2 cebollas grandes
- 1/2 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de tomillo
- 1/2 l. de vino blanco

- 1 vaso de aceite de oliva
- sal
- pimienta
- agua

Preparación:

En una cacerola sofreímos los ajos picados y las cebollas troceadas muy pequeñas.

Cuando comiencen a dorar añadimos la carne troceada.

Rehogamos durante 10 minutos.

Incorporamos el pimentón y el tomillo.

Salpimentamos. Rehogamos un par de minutos más.

Agregamos el vino y dos vasos de agua.

Dejamos cocer a fuego lento durante una hora.

Sugerencia:

Podemos acompañar con guarnición de patatas fritas o bien con un revuelto de espárragos y setas.

Pescados

Bacalao Rebozado

Boquerones en Vinagre

Buñuelos de Bacalao

Calamares a la Plancha

Gambas al Ajillo

Japuta en Adobo

Merluza en Cazuela

Pez de Espada a la Cordobesa

Bacalao Rebozado

Ingredientes:

- 1 kg. de bacalao desalado
- 150 grs. de harina
- 1/2 vaso de leche
- 1 huevo
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- 1 diente de ajo
- 1 ramito de perejil
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Una vez desalado el bacalao lo cocemos durante cinco minutos.

Hecho esto lo escurrimos y lo troceamos al tamaño deseado.

En una fuente mezclamos bien la harina, la leche, el huevo, la levadura, el diente de ajo muy picado, el perejil y un poco de sal.

Dejamos reposar la masa durante 30 minutos.

Pasamos los trozos de bacalao por la masa y los vamos friendo en una sartén con aceite abundante y muy caliente, hasta que estén bien dorados.

Sugerencia:

Para esta receta también podemos utilizar bacalao fresco o congelado.

Boquerones en Vinagre

Ingredientes:

- 1/2 kg. de boquerones grandes
- 200 ml. de vinagre
- 4 ajos

- 1 ramito de perejil
- 1 cebolla
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Limpiamos los boquerones quitándoles la espina. Los lavamos tres veces escurriendo el agua en cada ocasión, hasta que quede bien clara. Los colocamos en una fuente con agua y les añadimos un buen puñado de sal durante 25 minutos. Transcurrido ese tiempo los volvemos a enjuagar, les escurrimos el agua y les añadimos vinagre que los cubra. Los dejamos en el vinagre durante 24 horas. Al cabo de ese tiempo agregamos el perejil y los ajos crudos picados y la cebolla troceada en juliana.

Sugerencia:

A la hora de servir recomendamos rociar a los boquerones con un chorreón de aceite de oliva por encima.

Es aconsejable haberles escurrido el vinagre previamente.

Buñuelos de Bacalao

Ingredientes:

- 400 grs. de bacalao
- 200 grs. de harina
- 1 vaso de leche
- 1 huevo
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- 1 diente de ajo
- 1 ramito de perejil
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Una vez desalado el bacalao lo cocemos durante cinco minutos.

Hecho esto lo escurrimos y los desmenuzamos.

En una fuente mezclamos bien, la leche, el huevo, la levadura, el bacalao desmigado, el diente de ajo muy picado, el perejil y un poco de sal.

Dejamos reposar durante 40 minutos.

Con ayuda de una cuchara vamos tomando porciones de la masa y vamos friéndolas un una sartén con aceite muy caliente.

Sugerencia:

Para desalar el bacalao debemos ponerlo en remojo al menos 12 horas, cambiándole el agua varias veces durante ese tiempo.

Calamares a la Plancha

Ingredientes:

- 1 kg. de calamares
- aceite de oliva
- sal
- salsa verde

Preparación:

Limpiamos los calamares dejándolos en forma de tubo y los colocamos en una asadora.

Cuando estén hechos por una cara les damos la vuelta y aprovechamos este momento para agregar la sal.

Dejamos asar bien pero sin que se resequen.

Finalmente rociamos los calamares con salsa verde y servimos inmediatamente.

Elaboración de la salsa verde: En un mortero colocamos un buen manojo de perejil, dos dientes de ajo, una cucharadita de orégano, un poco de romero, pimienta y sal.

Majamos bien a medida que vamos agregando poco a poco 150 ml. de aceite de oliva virgen.

Gambas al Ajillo

Ingredientes:

- 1 kg. de gambas crudas
- 1 cabeza de ajos
- 2 cornetillas
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Pelamos los ajos y los cortamos a rodajas muy finas.

Junto con las cornetillas los ponemos a freír en una cazuela de barro con abundante aceite.

Antes de que los ajos comiencen a tomar el más mínimo color añadimos las gambas peladas y una pizca de sal.

Dejamos freír medio minuto y acto seguido apartamos la cazuela del fuego.

Servimos todavía hirviendo. La cazuela retiene el calor y las gambas seguirán friendo durante algunos minutos.

Sugerencia Importante:

los ajos no deben quemarse sino que han de quedar tiernos y completamente blancos. El aceite debe cubrir las gambas totalmente.

Japuta en Adobo

Ingredientes:

- 1 kg. de japuta
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de pimentón dulce
- aceite de oliva
- vinagre
- orégano
- sal

Preparación:

En un recipiente ponemos la japuta ya limpia y troceada, con los ajos machacados y el resto de los ingredientes.

Añadimos un poco de agua y dejamos macerar durante 24 horas.

Transcurrido ese tiempo, escurrimos el pescado, lo pasamos por harina y lo freímos en abundante aceite.

Sugerencia:

Al realizar el adobo, debemos tener cuidado de no excedernos en el vinagre.

Merluza en Cazuela

Ingredientes:

- 1 kg. de merluza
- 2 o 3 ajos
- un ramito de perejil
- harina

- 250 ml. de aceite de oliva
- 250 ml. de agua
- un chorreón de vinagre
- pimienta
- azafrán
- sal

Preparación:

Troceamos la merluza, la pasamos por harina y la ponemos a freír en el aceite de oliva.

Cuando esté dorada la sacamos de la sartén y la reservamos.

En el mismo aceite freímos los ajos pelados pero enteros.

Una vez fritos los colocamos en el mortero y los majamos junto con el perejil.

En una cazuela colocamos la merluza con el aceite sobrante de la fritura, los ajos y el perejil ya majados, un chorreón de vinagre (no demasiado) el agua y el azafrán.

Salpimentamos y dejamos cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Sugerencia:

Podemos probar esta misma receta aplicada a otros pescados, como pez de espada o rape.

Pez de Espada a la Cordobesa

Ingredientes:

- 4 filetes de pez espada
- 3 tomates
- 1 vasito de vino
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla

- perejil
- pimienta
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

Sazonamos los filetes y los asamos levemente a la plancha. Los reservamos.

En una cazuela hacemos un sofrito con la cebolla rallada, los tomates rallados, sal y pimienta.

Incorporamos los filetes y agregamos el vino.

Dejamos cocer 5 minutos.

Apartamos y rociamos con los ajos y el perejil muy picados por encima.

Potajes y Guisos Típicos

Caracoles Chicos con Hierbabuena

Caracoles Gordos en Salsa

Cocido Cordobés

Habas en Cazuela

Lentejas Cordobesas

Perol Cordobés

Caracoles Chicos con Hierbabuena

Ingredientes:

- 1 kg. de caracoles chicos
- hierbabuena abundante
- una vasito de vino blanco

- un trozo de cebolla
- 1 ó 2 cornetillas
- 4 ajos
- una cucharada de cominos
- sal
- agua

Preparación:

En una olla colocamos los caracoles ya limpios pero aún vivos en agua fría que los cubra.

Los ponemos a calentar.

Cuando estén fuera del caparazón avivamos el fuego, al objeto de que queden fuera.

Cuando el agua esté bien caliente o hirviendo incorporamos la hierbabuena, los ajos partidos por la mitad, las cornetillas, el vino, los cominos y la sal.

Dejamos cocer a fuego lento durante hora y media.

Sugerencia:

Podemos añadir al caldo una pastilla de avecrem y un poco de colorante alimentario.

Para lavar los caracoles procederemos del siguiente modo: en un barreño pondremos los caracoles con un poco de agua con abundante sal.

Los lavaremos bien cambiando el agua y la sal en un par de ocasiones.

Posteriormente terminaremos el lavado con agua clara sin sal, repitiendo esta operación y cambiando el agua hasta que los caracoles estén bien limpios.

Es muy importante que los caracoles hayan permanecido en ayunas durante al menos 48 horas.

Caracoles Gordos en Salsa

Ingredientes:

- 2 kg. de caracoles gordos
- un ramito de hierbabuena
- 2 cornetillas
- 1 cabeza de ajos
- 1 ramito de perejil
- 1 vaso de vino
- 3 cucharadas soperas de harina
- aceite de oliva
- pimienta
- sal

Preparación:

Lavamos bien los caracoles.

Los ponemos a cocer en una cacerola con la hierbabuena. Añadimos la sal.

Una vez cocidos escurrimos el agua que reservamos aparte.

En una olla ponemos a freír los ajos picados con cuidado de que no se quemem.

Añadimos los caracoles, el perejil, la pimienta y las cornetillas.

Mareamos un poco y agregamos el vino. Aparte tostamos harina.

La diluimos en parte del caldo de hervir los caracoles y añadimos la mezcla al guiso. Dejamos cocer unos minutos.

Sugerencia:

Una variante de esta receta consiste en añadir un tomate grande rallado y un poco de comino al tiempo de marear los caracoles.

Cocido Cordobés

Ingredientes:

- 1/2 kg. de garbanzos
- 1 muslo de gallina con contramuslo
- 1/4 kg. de carne de ternera
- 1 trozo de tocino
- 1 hueso de canilla
- 1 hueso de jamón
- 1/2 kg. de verduras (judías verdes, zanahoria y cardos)
- 2 patatas
- agua
- sal

Preparación:

Ponemos en remojo los garbanzos la noche anterior. En una olla grande ponemos en agua tibia los garbanzos, el hueso de jamón, el hueso de canilla, el tocino y la sal.

Dejamos hervir durante media hora.

Pasado este tiempo despumamos y añadimos la carne.

Cocemos durante dos horas, hasta que los garbanzos estén tiernos.

Añadimos las verduras y las patatas y dejamos cocer veinte minutos más hasta que éstas estén tiernas.

Sugerencia:

Podemos sustituir las verduras propuestas por otras.

Recomendamos probar esta receta utilizando repollo.

A lo largo de la cocción podemos retirar parte del caldo con el fin de elaborar una sopa del cocido que tomaremos en la cena.

En este caso, desde el principio tendríamos que comenzar a preparar la receta teniendo en cuenta el agua suficiente para ello.

Habas en Cazuela

Ingredientes:

- 2 kg. de habas
- 2 ó 3 alcachofas
- 1/2 kg. de cebollas frescas
- 1 manojito de hierbabuena
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 100 grs. de jamón en trocitos
- harina
- aceite de oliva
- agua
- sal

Preparación:

En una cazuela rehogamos las habas, la cebolla picada, las alcachofas y el jamón con un poco de aceite.

Cuando todo esté pochado agregamos el pimentón y la hierbabuena.

Cubrimos de agua y dejamos cocer hasta que las habas estén tiernas.

Sugerencia:

Si queremos espesar la salsa podemos añadir un poco de harina tostada previamente.

Está bastante extendida la costumbre de escalfar unos huevos en la misma salsa.

Lentejas Cordobesas

Ingredientes:

- 1/2 kg. de lentejas
- 1 trozo de morcilla
- 1 trozo de chorizo
- 2 tomates
- 1 cabeza de ajos
- 2 cebollas medianas
- 2 hojas de laurel
- 2 pimientos (uno rojo)
- azafrán
- pimienta
- 1 chorreón de aceite de oliva
- agua
- sal

Preparación:

Colocamos en un puchero todos los ingredientes en crudo y dejamos cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

No utilizar olla a presión.

Sugerencia:

Podemos utilizar lenteja tipo pardina, más pequeña que la lenteja normal.
Es más suave y se deshace menos.

Perol Cordobés

Ingredientes:

- 1 kg. de arroz
- 1 kg. de carne (conejo, pollo o cerdo)
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates grandes
- 1/2 cabeza de ajos
- 2 pimientos verdes
- 1/4 kg. de setas o champiñones
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva
- azafrán
- pimienta
- agua
- sal

Preparación:

Hacemos un sofrito con las cebollas, los ajos, los pimientos y los tomates.

Añadimos la carne y rehogamos.

Añadimos el vino, las setas, el azafrán, la pimienta y la sal.

Rehogamos todo durante 10 minutos, con cuidado

de que no se queme. Añadimos 2 litros de agua. Cuando arranque a hervir agregamos el arroz. Dejamos cocer a fuego lento durante 20 minutos. Apartamos y dejamos reposar cinco minutos más.

Sugerencia:

El perol cordobés es un plato que admite casi todo tipo de verduras: espárragos, judías verdes, guisantes, pimiento morrón, calabacín, habas, alcachofas, coliflor...

De este modo, incluso podríamos preparar este plato prescindiendo de la carne. También podríamos sustituir la carne por mariscos: gambas, almejas, pez de espada, calamares, etc.

Dulces y Postres

Batatas Asadas

Membrillos en Dulce

Natillas Cordobesas

Pan de Higo

Pastel Cordobés

Roscas de Viento

Sultanas de Coco

Batatas Asadas

Ingredientes:

- 2 kg. de batatas de tamaño mediano

Preparación:

Introducimos las batatas enteras y sin pelar en el horno sin precalentar, y asamos a 210 grados durante hora y media.

Dejamos enfriar y servimos como postre.

Sugerencia:

Las batatas son unos tubérculos que podemos preparar de diversas maneras, si bien lo más usual es prepararlas cocidas en dulce o, como nuestro caso, asadas.

Debemos dejarles la piel, pues una vez asadas se desprende fácilmente y con ella se mantendrán más jugosas.

Membrillos en Dulce

Ingredientes:

- 1 kg. de membrillos
- 6 cucharadas soperas de azúcar
- canela en astilla
- agua

Preparación:

Pelamos y troceamos los membrillos.

Los cubrimos de agua y añadimos la canela y el azúcar.

Dejamos cocer hasta que estén tiernos.

Servimos muy fríos.

Sugerencia:

Esta misma receta la podemos aplicar a otras frutas como manzanas, peras, etc., siempre que éstas estén más bien maduras, pues de lo contrario se desharían.

También podemos mezclar varias frutas junto con uvas pasas y orejones, agregando al agua de cocción un vasito de vino oloroso a modo de compota al estilo cordobés.

Natillas Cordobesas

Ingredientes:

- 6 huevos
- 8 cucharadas de azúcar
- 1/2 litro de leche
- 1 corteza de limón
- canela en astilla
- canela en polvo

Preparación:

Batimos las yemas con el azúcar y vamos incorporando con cuidado la leche templada.

Añadimos la corteza de limón y la canela en astilla y ponemos todo a cocer a fuego lento sin dejar de remover, hasta que la crema se espese.

Servimos en platos, espolvoreamos con canela en polvo y dejamos enfriar.

Sugerencia:

En los platos en los que vamos a servir las natillas, podemos colocar algunas galletas sobre las que vertimos las natillas calientes.

Aconsejamos tomarlas bien frías.

Pan de Higo

Ingredientes:

- 2 kg. de higos secos

- 500 grs. de almendras crudas peladas
- 150 ml. de aguardiente
- 50 grs. de matalauva
- 30 grs. de canela molida
- cáscara de naranja frita

Preparación:

Trituramos los higos secos junto con la tercera parte de las almendras y añadimos el aguardiente, la canela, la matalauva y la cáscara de la naranja.

Trituramos todo de nuevo y amasamos en redondo.

Adornamos con el resto de las almendras enteras.

Dejamos reposar un par de días antes de consumir.

Sugerencia:

Además de almendras podemos utilizar otros frutos secos como piñones y nueces.

Pastel Cordobés

Ingredientes:

- 250 gr. de harina
- 400 grs. de cabello de ángel
- 100 ml. de aceite de oliva
- 150 grs. de mantequilla
- 1 vaso de agua
- 1 huevo
- azúcar
- sal

Preparación:

Mezclamos el aceite con la harina el agua y un poco de sal. Amasamos.

Con un rodillo estiramos la masa y sobre ella extendemos la mantequilla.

La plegamos varias veces y volvemos a amasar.

Dejamos reposar durante hora y media.
Pasado este tiempo dividimos la masa en dos trozos iguales, los cuales estiramos en forma circular. Uno de ellos servirá de base del pastelón y el otro de cobertura.
De este modo, rellenamos el redondel base de cabello de ángel, pero sin llegar al borde, y lo cubrimos con el otro trozo de masa.
Sellamos los bordes con los dedos.
Introducimos el pastel en el horno a 210° durante 40 minutos.
Pasado este tiempo lo sacamos y con un pincel lo pintamos con huevo por encima.
Acto seguido lo espolvoreamos con azúcar y lo volvemos a introducir en el horno durante cinco minutos más.
Finalmente lo sacamos y lo adornamos con canela en polvo.

Roscas de Viento

Ingredientes:

- 6 huevos
- 250 grs. de harina
- 250 ml. de leche
- 1 vaso de aceite
- 1 sobre y 1/2 de levadura en polvo
- azúcar

Preparación:

En un recipiente ponemos a calentar el aceite y la leche.

Cuando comience a hervir añadimos la harina y removemos procurando que no hierva de nuevo.

Retiramos del fuego.

Añadimos los huevos previamente batidos y la levadura. Mezclamos bien.

Untamos una bandeja con aceite y vamos colocando los roscos ya moldeados a mano.

Horneamos a temperatura media (180°) durante 35 minutos.

Hacemos un almíbar con azúcar y agua en el que bañamos rápidamente los roscos una vez horneados (meter y sacar).

Finalmente los espolvoreamos con azúcar.

Sugerencia:

Antes de introducir los roscos de viento en el horno, debemos haberlo precalentado previamente.

Una vez terminados podemos partirlos transversalmente y rellenarlos de crema, mermelada, nata, ect., como si fueran profiteroles.

Sultanas de coco

Ingredientes:

- 6 claras de huevo
- 250 grs. de azúcar
- 250 grs. de coco rallado
- 1/2 vaso de agua

Preparación:

Hacemos un almíbar con el azúcar y el agua.

Aparte, batimos muy bien las claras de huevo a punto de nieve.

Mezclamos el almíbar con las claras montadas y el coco rallado, de manera que resulte una mezcla espesa.

Separamos porciones de la mezcla que horneamos a

temperatura moderada durante 15 ó 20 minutos, o hasta que queden bien cuajadas.

FUENTE

Cocinando en Córdoba, la cocina tradicional de los hogares cordobeses de Fco. Manuel Arenas Rodríguez y Daniel Arenas Rodríguez
Editorial Asociación Cultural Aires de Córdoba 2002.

Vía Fraolmu
De Asociación Arte, Arqueología e Historia de Córdoba.