

RECETAS
DE UNA
GENERACIÓN

A black and white line drawing of kitchen items. On the left is a small cooking pot with a lid and a handle. To its right is a mortar and pestle, with the pestle resting inside the mortar.

RESIDENCIA de ANCIANOS
SAN JERÓNIMO



ÍNDICE

Chipirones en su tinta	4	Tarta de la abuela	24	Leche frita	44
Benilde Illanes Gallego		María Felipa Arriaga Llanos		M ^a Concepción Fabra Solano	
Espaguetis con gambas	6	Solomillo guisado	26	Garbanzos con verduras ...	46
Consuelo Jiménez Arrieta		Elena García Sainz		Antonio Zapatería Pérez	
Potaje de maíz con patata y tomate ..	8	Bizcocho con crema	28	Sopa cana	48
Consuelo Jiménez Arrieta		Isabel Galdeano Portillo		Abdón Larión - Nieves Otermin	
Flan de café	10	Turrón de nueces	30	Crema de pescado	50
Josefina García Solano		Isabel Galdeano Portillo		M ^a Jesús San Martín Aramendía	
Rosquillas	12	Carne guisada	32	Menestra de verduras	52
Josefina García Solano		Isabel Ajona Mauleón		Teresa Garayo Alecha	
Pulpo	14	Lomo rebozado con pimientos ...	34	Patatas a la importancia	54
Jose Antonio Legarda Orbiso		Carmen Delgado Fernández		M ^a Carmen Zúñiga Ibáñez	
Lentejas con arroz y chorizo	16	Berenjenas fritas con bechamel	36	Magdalenas	56
M ^a Luisa Vicuña Etayo		M ^a Andiñón Izu Suéscun		M ^a Pilar Lana Fernández	
Cordero al chilindrón	18	Muslos de pollo en salsa	38	Carne a la portuguesa	58
Victoria Arnedillo Elcarte		M ^a Andiñón Izu Suéscun		M ^a José García de Eulate Rostan	
Patatas trufadas	20	Pastel de carne	40	Codornices	60
Javier Lander Villamayor		Carlos - Mariate y Nieves Michel		M ^a Victoria López Arruti	
Tarta de manzana	22	Ensalada mixta	42	Sopa de ajo y pan seco	62
Cristina Sánchez Lúquin		José Lezáun Zugasti		Miguel Ángel Monreal Hernández	

CHIPIRONES EN SU TINTA

BENILDE ILLANES GALLEGO

87 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 2 chipirones grandes u
8 uds. pequeñas
- 2 cebollas
- una pizca de sal o al gusto
- una cucharada de aceite

ELABORACIÓN

Limpiar bien los chipirones con agua fría. Quitar bien la piel y echar la tinta del chipirón a un recipiente para usarla después para la sala.

Se trocea el chipirón en cuadraditos y se reserva. En caso de ser chipirones pequeños, los limpiamos y rellenamos con sus propias patitas y cerramos con un palillo.

A continuación, se cortan las cebollas en trozos pequeños. Ponemos una perola al fuego con aceite y cebolla y una vez está pochada, añadimos los chipirones. Los dejamos a fuego suave durante 35-40 minutos.

Cuando los chipirones se puedan pinchar bien con el tenedor y estén tiernos, ya están listos. Preparamos entonces la salsa. La tinta hay que mezclarla con un poco de agua caliente. Después, pasarla por el colador para quitar los restos de piel que puedan quedar. Por último, mezclar la tinta con los chipirones y dejar que ligue todo un par de minutos.

Historia de la receta

“Para mí es muy especial porque era el plato que anunciaba que la familia se iba a reunir. Es el plato que más les gustaba, sobre todo a mi hijo y a mi nuera.

Siempre que venían a casa a comer o cenar me pedían que lo hiciera porque me salía de rechupete. A mis nietas también les gusta mucho y espero que la receta la aprendan y pueda pasar de generación en generación. ¡En las comidas familiares no puede faltar!”



Benilde Illanes Gallego
87 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



ESPAGUETIS CON GAMBAS

CONSUELO JIMÉNEZ ARRIETA

84 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 400 g Espaguetis
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 750 g de gambas sin pelar
- Sal

ELABORACIÓN

Primero debemos pelar las gambas y guardar las cáscaras. Después hay que pelar el ajo y picarlo muy fino, ponerlo en una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio y echar las gambas para hacer gambas al ajillo.

A continuación, cocemos las cáscaras y las cabezas en agua. Una vez cocidas las cabezas y las cáscaras, colar el agua de las cáscaras y cocer con ella los espaguetis durante unos 15 minutos.

Seguidamente, hay que echar sal al gusto de cada persona. Y, por último, escurrir los espaguetis y revolverlos con las gambas al ajillo.

Historia de la receta

“Esta receta les encantaba a mis hijas, por eso pensé en escribirla en el recetario. Para mí es muy especial porque mi familia es muy numerosa y era una receta rápida y fácil que les encantaba. También es muy económica.

Espero que perdure en el tiempo y que pueda servir y gustar a muchas otras personas”



Consuelo Jiménez Arrieta
84 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



POTAJE DE MAÍZ CON PATATA Y TOMATE

CONSUELO JIMÉNEZ ARRIETA

84 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- Desperdicios de jamón serrano (400 g)
- 2 o 3 tomates naturales, según el tamaño
- 1 cebolla grande
- 3 o 4 patatas, según el tamaño
- 2 mazorcas de maíz frescas

ELABORACIÓN

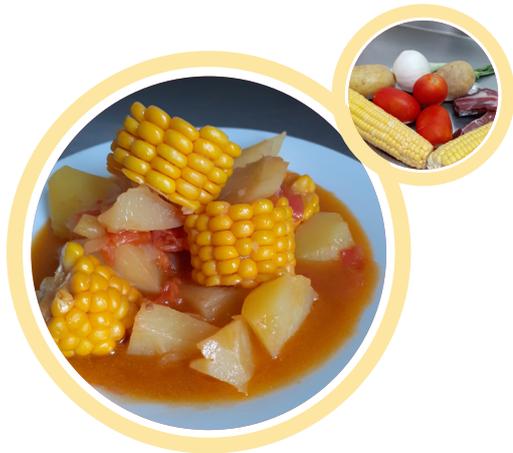
Ponemos los desperdicios de jamón serrano y la cebolla entera y limpia a hervir en una cazuela, hasta que veamos que el caldo tiene la grasilla del jamón.

Una vez hervido, colamos el caldo para separar el jamón y la cebolla y lo guardamos aparte. Pelamos el maíz, pero no con el grano entero, si no que se corta la mazorca en láminas y se limpian los pelos que haya. Ponemos a hervir el maíz, cortado en láminas, en el caldo previamente hecho y echamos también la cebolla cocida. Limpiamos también los tomates, y los echamos a la olla enteros y limpios.

Pelamos también las patatas y las troceamos cascándolas (en gajos pequeños) y las echamos a la olla. Hervimos todo, el maíz, los tomates, la cebolla y las patatas durante aproximadamente 20 minutos, hasta comprobar que la patata esté bien cocida. Es un plato de potaje, con su caldo y sus ingredientes.

Historia de la receta

“Es una receta que ha pasado de generación en generación. Ya la hacía mi bisabuela, después mi abuela, mi madre y por último yo. La he visto hacer en mi casa toda la vida desde mi abuela. Es un potaje familiar, diferente a la de otras familias, que alimenta mucho y sabe a gloria. Me recuerda a mi casa, a mi familia, a mi infancia, a mis tradiciones y al olor y sabor de estar todos reunidos en nuestra casa”



Consuelo Jiménez Arrieta
84 AÑOS



LOS TRUCOS
DE LA RECETA



FLAN DE CAFÉ

JOSEFINA GARCÍA SOLANO

84 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 caja de flan Royal de 8 flanes (con azúcar y caramelo líquido)
- 1 vaso de café negro
- 1 litro de nata líquida
- 2 cucharitas de café soluble

ELABORACIÓN

Ponemos a calentar el litro de nata líquida en una cazuela y cuando esté templada añadimos el sobre de flan, disuelto previamente en un poco de nata que habremos apartado anteriormente.

Añadimos un vaso de café negro y dos cucharitas de café soluble en la cazuela. Revolvemos hasta que hierva. Echamos el caramelo al molde y encima la mezcla. Tan sólo queda enfriar en la nevera para que cuaje.



Historia de la receta

“Es un postre que después de una comida es muy agradable, fácil de hacer. Este postre en familia numerosa se reparte muy bien, sobre todo si es tan grande como la mía. Además, es cómodo porque se prepara de víspera.

En mi familia se hace en cumpleaños de un familiar, el día San José, el día de la Madre, y sobre todo en el cumpleaños de la abuela. Lo recomiendo por lo fácil y rico que es”



Josefina García Solano
84 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



ROSQUILLAS

JOSEFINA GARCÍA SOLANO

84 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 150 cl de aceite
- 1 copa de anís
- 1 sobre de Royal
- Ralladura de limón
- Harina (la que admíta)

ELABORACIÓN

Comenzamos batiendo bien los huevos en una cazuela, bien batidos, y seguido añadimos aceite, azúcar, ralladura de limón, el sobre de royal, anís y harina. Mezclamos todo bien, mejor con paleta de madera.

Vamos echando harina poco a poco en la misma cazuela, y cuando la masa se pueda manejar con la mano, se pone en la mesa untada de aceite o harina para que no se pegue. Se trabaja con las manos, y se forman las rosquillas o figuritas.

Freímos en abundante aceite caliente, que floten. Se doran y se sacan a un plato o fuente con papel absorbente. Se guarda el aceite para la próxima tanda.



Historia de la receta

“Esta receta la conocí hace 65 años por la madre de mi marido, así que ya es la tercera generación familiar. Era típico hacerlas para el día de San José, en honor a la familia, que éramos carpinteros.

Las rosquillas o chandrías, se conservan tiempo en un recipiente cerrado, puede ser una cazuela. Sirve para quedar bien entre amigos y familia ya que con esta cantidad de ingredientes salen muchas; con el doble saldrían para todos los residentes de San Jerónimo”



Josefina García Solano
84 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



PULPO

JOSÉ ANTONIO LEGARDA ORBISO

79 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- Pimentón molido (dulce o picante) y cantidad al gusto
- 1 pulpo
- 1 Patata
- Sal
- Aceite

ELABORACIÓN

Primero se lava bien una patata y ponemos agua a hervir con la patata dentro. Cuando esté cocida, sacamos la patata y ya estaría el agua lista para meter el pulpo.

Se coge el pulpo y se le clava un tenedor de punta larga. Hay que espantar o asustar tres veces el pulpo en el agua hirviendo. Ya espantado, hay que limpiar el pulpo, se le quitan los ojos, las tripas. Y después lo dejamos, ahora sí, dentro del agua de cocción. Cuando el agua comience a hervir de nuevo, es cuando comenzamos a contar el tiempo, unos treinta minutos por cada 1,8 kg - 2 kg de pulpo. Vamos pinchándolo de vez en cuando para ver cómo está de duro en la parte más gruesa de los tentáculos.

Por último, cuando se trocea al plato, se le echa el pimentón (dulce o picante), sal y aceite. Y ya está listo para comer.



Historia de la receta

“Me gustaba mucho ir a los bares a comer pulpo, pero como era muy caro, un día le pregunté a la pescadera y me explicó la receta. Desde ese momento empecé a hacerlo yo en casa y, como veía que me salía bien y a buen precio, pues ya no volví a comerlo en los bares. ¡Es mi plato estrella tanto para mí como para cualquiera que venga a mi casa!

Recuerdo que cuando quedaba para almorzar con mis amigos con los que solía ir a pescar, siempre me decían que les cocinara pulpo; les encantaba”



José Antonio Legarda Orbiso
79 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



LENTEJAS CON ARROZ Y CHORIZO

M^a LUISA VICUÑA ETAYO

91 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 2 puñados de arroz
- $\frac{1}{4}$ Chorizo
- 1 Zanahoria
- 200 g Lentejas pardina

ELABORACIÓN

Ponemos las lentejas en agua fría (4 veces más que la cantidad de las lentejas), con sal en una cazuela. Las ponemos a fuego alto de inicio, para ir bajándolo poco a poco cuando empiece a hervir y mantener con cocción suave.

Cortamos la zanahoria en trozos o rodajas.

Cuando pasen unos 10 minutos a fuego lento echamos el arroz, la zanahoria y el chorizo. Y cocemos durante unos 10-15 minutos, hasta que la zanahoria esté blandita, para comer.

Historia de la receta

“Este plato me recuerda a mi niñez y, sobre todo, a mi madre. ¡Me recuerda a cuando mi madre de pequeña siempre que me ponía lentejas! Me decía que las tenía que comer todas porque tenían hierro y eran muy buenas para crecer fuerte. Y yo, claro, siempre le obedecía”



Ma Luisa Vicuña Etayo
91 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



CORDERO AL CHILINDRÓN

VICTORIA ARNEDILLO ELCARTE

78 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

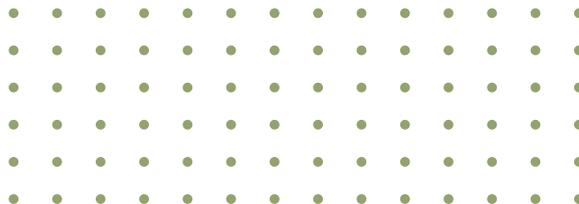
INGREDIENTES

- 1 paletilla de cordero
- 1 ajo
- 1 Cebolla
- Una pizca de sal
- Un par de cucharadas grandes de aceite
- Agua, la necesaria
- 2 pimientos secos

ELABORACIÓN

Lo primero se ponen los pimientos a remojo con agua caliente. Ponemos la olla con un chorretón de aceite y añadimos el ajo y la cebolla picadas. Se fríen y cuando estén dorados estos ingredientes, añadimos el cordero. Se rehoga bien la carne con los ingredientes, luego se incorporan los pimientos en trozos y se guarda el agua. Se echa la sal a convenir y el agua que hemos guardado de los pimientos más toda el agua necesaria hasta cubrir la carne o el cordero.

Se cierra la olla y, cuando llega a la marca, se baja la fuerza del fuego y estará 40 minutos. Se deja enfriar y se saca a una cazuela y a servir.



Historia de la receta

“Es una receta heredada de mi madre, ella la hacía para juntarnos todos en casa y para mí eran días muy especiales porque disfrutábamos mucho. Así la hacía mi madre, así la he aprendido yo, y así os la enseño.

¡Espero que os sepa tan buena como a mí!”



Victoria Arnedillo Elcarte
78 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



PATATAS TRUFADAS

JAVIER LANDER VILLAMAYOR

76 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 2 kg de patatas
- 300 g de trufa de verano (*Tuber Aestivum*)
- Un par de cucharadas grandes de aceite de oliva virgen
- Una pizca de sal
- 4 dientes de ajo

ELABORACIÓN

Se pelan y se trocean en cascós las patatas, se pone en la cazuela, se cubren de agua y se dejan hervir unos 20 minutos o hasta que estén blandas.

En una sartén se pone aceite de oliva virgen y se ponen 4 dientes de ajo machacados. Cuando estén fritos se ponen las patatas que se han cocido antes con sal (al gusto de cada uno).

La trufa se limpia y se cepilla, se ralla y se pone en las patatas.

Se echa todo a una fuente y se machacan las patatas con la trufa. Se revuelven abundantemente y ya están listas para comer.



Historia de la receta

“Toda la vida he tenido perros que buscan trufas y para mí es una actividad que ha dado sentido siempre a mi vida. Por eso, quería elaborar una receta con mi ingrediente estrella, la trufa. Y a través de muchas recetas y platos, llegué a tener el éxito con esta. Espero que os guste”



Javier Lander Villamayor
76 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



TARTA DE MANZANA

CRISTINA SÁNCHEZ LUQUIN

89 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 sobre de levadura Royal
- 4 cucharadas de harina
- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ de leche entera
- 6 cucharadas de maicena
- 2 manzanas Reineta
- Mermelada de albaricoque, al gusto

ELABORACIÓN

Primero se hace la base del pastel con harina, un huevo y un sobre de levadura Royal. Se amasa y se estira en el recipiente en el que se va a poner la tarta.

Después se hace la crema pastelera, se echan seis vasos de leche y, por cada vaso de leche, se echa una cucharada grande de maicena; y por último, la yema de dos huevos. Ponemos todo a hervir. Cuando haya hervido se vierte todo al recipiente donde está la base puesta.

Se coge la manzana reineta, se pela, se corta en rodajas finas y se coloca sobre la crema pastelera.

Seguidamente, se pone mermelada de albaricoque sobre la manzana.

Por último, se precalienta el horno y una vez caliente se mete la tarta al horno durante 10 minutos aproximadamente.

Historia de la receta

“Esta receta es especial porque me la enseñó una buena amiga a hacerla, y ya se quedó para poder hacerla en todos los cumpleaños, tanto de familia como de amistades. Se pueden poner velas de cumpleaños, o no, al gusto. ¡Está para chuparse los dedos!”



Cristina Sánchez Luquin
89 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



TARTA DE LA ABUELA

MARÍA FELIPA ARRIAGA LLANOS

89 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 paquete de bizcochos de soletilla
- 500 ml de leche
- 4 yemas de huevos
- Una cucharada grande de azúcar
- 1 cucharada de harina de Maicena
- Gotas de coñac

ELABORACIÓN

Se cubre la base de una bandeja con una capa de bizcochos de soletilla, con unas gotas de coñac en los bizcochos.

Se separan las claras de las yemas con mucho cuidado, y se baten con el azúcar a punto de nieve. Para hacer el punto de nieve hay que batir con una batidora eléctrica (también podéis hacerlo con varillas manuales, pero es mucho más cómodo con varillas eléctricas), con poca velocidad al principio. Iremos subiendo de velocidad progresivamente hasta batir de manera enérgica, hasta que empiecen a espumar las claras.

Se hace la natilla con leche, maicena y las yemas que hemos separado anteriormente de las claras.

Por último, poner en el molde una capa de bizcochos otra de natilla y otra de claras al punto de nieve, después meter al horno hasta que se dore el monte nevado.

Se puede hacer varias capas dejando el monte nevado solo para el final.

Historia de la receta

“Es una receta heredada. Inicialmente pasó de una tía a mi madre y, después, de mi madre a sus hijas, entre las que estoy yo. Es una receta que sabe a familia y nos recuerda a las reuniones. Antes no se iba a la pastelería y era especial realizarla en los acontecimientos familiares. Estos postres nos gustaban más que los de pastelería”



María Felipa Arriaga Llanos
89 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



SOLOMILLO GUISADO

ELENA GARCÍA SAINZ

95 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 solomillo de cerdo
- 1 huevo
- un puñado de aceitunas picadas negras o verdes, al gusto
- 200 g jamón serrano picado
- Hilo blanco de algodón
- un puñado de harina
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 zanahoria
- Aceite para freír
- 100 ml de caldo

ELABORACIÓN

Lo primero, abrimos por la mitad el solomillo para poner encima los ingredientes que nos sirven para rellenarlo: una tortilla de un huevo, aceitunas picadas (negras o verdes, al gusto) y jamón serrano picado. Con los ingredientes sobre el solomillo, envolvemos en redondo el solomillo y lo atamos con hilo blanco de algodón.

Marcamos el solomillo con bien de harina y lo ponemos en una perola con aceite; lo freímos hasta que quede doradito por fuera. En otra olla rehogamos primero con un poco de aceite la cebolla picada, ajos picados y la zanahoria cortada y, después, añadimos agua y caldo para cocinar el solomillo hasta aproximadamente taparlo. Ponemos a cocer una hora a fuego suave. Pichamos para ver si está bien blandito.

Cuando esté guisado, lo ponemos en una fuente. Partimos en ruedicas el solomillo y lo acompañamos con un poco de la salsa de la perola. Ésta es mejor que la pasemos por el pasapurés o la batimos, y la echamos por encima.

Historia de la receta

“Esta receta es especial para mí porque es mía, la he ido modificando a mi gusto y al de mi familia. Esta receta se la enseñé a mis hijos y espero que ellos continúen enseñándola en sus casas. Es una receta que siempre triunfa y espero que todas las personas puedan disfrutar de ella, como han hecho mis hijos cuando venían a verme y a comer todos juntos en casa”



Elena García Sainz
95 AÑOS



LOS TRUCOS
DE LA RECETA



BIZCOCHO CON CREMA

ISABEL GALDEANO PORTILLO

86 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de azúcar glass
- 4 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de levadura
- 1 trozo de mantequilla
- 2 cucharitas de café
- Almendra molida o frita al gusto

ELABORACIÓN

Hacemos 2 bizcochos si son finos o un bizcocho si es grande.

El bizcocho se hace con cuatro yemas de huevo, y cuatro cucharaditas de azúcar. Se bate bien, que quede como una crema. Después se batan las claras a punto de nieve. Se le pone un poco de azúcar glass y se vuelve a batir hasta punto de nieve y se mezcla con las yemas. No batir fuerte, suave. A continuación, se ponen 4 cucharadas de harina y levadura, y se mezcla con suavidad.

Se unta el recipiente donde vamos a poner la masa con 1 poco de mantequilla. Metemos al horno unos 15-20 minutos hasta que coja altura y color. Cuando estén hechos, se emborrachan los bizcochos con unas cucharitas de café y azúcar. Y, entre bizcocho y bizcocho, lo rellenamos con crema pastelera. Después un poco de nata por encima al gusto y también se le puede añadir almendra molida o frita.

Historia de la receta

“Esta receta es especial porque me la enseñó una vecina. Cuando la elaboraba ella, yo siempre le ayudaba a hacer las claras a punto de nieve. Después, comencé a hacérsela yo a mis hermanos y era el postre que más les gustaba”



Isabel Galdeano Portillo
86 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



TURRÓN DE NUECES

ISABEL GALDEANO PORTILLO

86 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1kg de nueces sin pelar
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ de azúcar

ELABORACIÓN

Primero se limpia 1kg de nueces y se muele.

Después se pone en una cazuela $\frac{1}{4}$ de kilo de azúcar con medio vaso de agua, ponerlo a fuego lento e ir dándole vueltas. Cuando empiece a hervir iréis viendo que se va poniendo más grueso, no hay que dejarlo que se quede ni muy grueso ni muy líquido. Cuando esté un poco grueso echamos la nuez molida y un huevo batido, a la cazuela y se revuelve todo hasta que se haga una masa compacta.

Cuando tengáis la masa compacta se pone todo en un molde y se aprieta toda la superficie con la mano. Se deja durante 15 días a temperatura ambiente.

Si queréis que os quede más bonito yo lo que solía hacer era echar azúcar glas por encima y con un hierro rusiente le hacía rombos.



Historia de la receta

“Esta receta me la enseñó mi madre. Ella siempre la hacía para Navidad, porque, aunque comprobá- mos turrón, el que más me gustaba a mí y a mis hermanos era el que hacía mi madre. Cuando mi madre comenzó a ser más mayor ya dejó de hacer- lo y la que lo hacía en casa era yo, para mi familia y parientes”



Isabel Galdeano Portillo
86 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



CARNE GUISADA

ISABEL AJONA MAULEÓN

83 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de ternera
- 6 dientes de ajos
- $\frac{1}{4}$ de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco

ELABORACIÓN

Ponemos aceite abundante en una cazuela y echamos abundantes ajos. Cuando se doren, echamos la carne de ternera troceada. Rehogamos un poco y cuando esté doradita, añadiremos abundante cebolla troceada y ajo picado. Debemos poner el fuego lento hasta que todo quede doradito.

A continuación, echamos agua, subimos el fuego y echamos un vaso de vino blanco para que evapore y dejaremos que se vaya terminando de cocer, controlando el fuego para que no se agarre. A fuego suave, puede llevarnos hasta dos horas de cocción.

Por último, con el tenedor, comprobamos y pinchamos para saber si está al gusto, blandita.

Historia de la receta

“He elegido esta receta porque es la que mejor me sale al cocinar, le he cogido el punto. Es una receta muy familiar, que he visto en casa y en otras casas también. A todo el mundo gusta, es sencilla pero muy rica y te puede dar mucho juego para poder acompañarlo con lo que quieras o con un buen postre”



Isabel Ajona Mauleón
83 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



LOMO REBOZADO CON PIMIENTOS

CARMEN DELGADO FERNÁNDEZ

91 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 750 g de lomo de dos colores
- 2 huevos
- Un par de cucharadas de harina
- 8 pimientos
- Abundante aceite

ELABORACIÓN

Primero se batan los huevos en un plato y en otro ponemos la harina. Mientras preparamos esto, ponemos la sartén con aceite de oliva a calentar.

Disponemos las ruedas de lomo de dos colores, para que sea más tierno. A continuación, untamos el lomo primero en la harina y luego en los huevos. Cuando esté caliente el aceite se echan las ruedas, se dejan friendo y se les da la vuelta. Una vez hechos ambos lados del filete los sacamos. La sal siempre a gusto de cada uno.

Por otro lado, abrimos un bote de pimientos del piquillo o usamos los caseros congelados. Los cortamos en tiras y los sofreímos un poco. Por último, se juntan los filetes y los pimientos en un plato.



Historia de la receta

“Cada vez que yo como este plato en la residencia me recuerda mucho a cuando cocinaba yo en casa y se lo ponía a mi marido y a mi hijo; ¡les encantaba!

Es un plato sencillo, pero muy agradecido y además económico, ya que se puede comer cualquier día”



Carmen Delgado Fernández

91 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



BERENJENAS FRITAS CON BECHAMEL

M^a ANDIÓN IZU SUÉSCUN

77 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

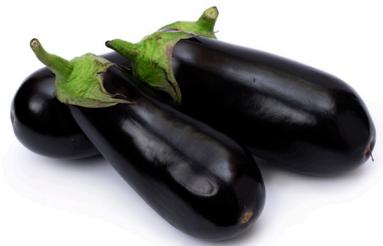
- 2 berenjenas
- 2 cucharadas de harina para freír
- 25 g de harina de trigo para la bechamel
- 2 huevos
- 300 ml leche
- 25 g mantequilla

ELABORACIÓN

Se trocean las berenjenas más o menos de un un centímetro de grosor. Se pasan por harina y huevo, se fríen y se ponen en una fuente.

Para hacer la bechamel, agregamos la mantequilla a un cazo y, cuando se funda, incorporamos la harina e integramos todo. Poco a poco añadimos leche removiendo constantemente a fuego medio lento y apagamos el fuego cuando comienza a espesar.

Por último, se echa la bechamel encima de las berenjenas.



Historia de la receta

“Esta receta es muy especial para mí porque me recuerda a mi madre, la heredé de ella. Están buenísimas y espero que pueda pasar a otras personas para que el recuerdo de mi madre perdure para siempre”



Ma. Andión Izu Suéscun
77 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



MUSLOS DE POLLO EN SALSA

M^a ANDIÓN IZU SUÉSCUN

77 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 4 muslos enteros de pollo
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1/2 pastilla de Avecrem
- 1 manzana
- 1 puerro

ELABORACIÓN

Se rehogan los muslos en la olla exprés por todos los lados hasta que estén doraditos y se sacan a un plato. En la misma cazuela u olla se pone en el aceite a rehogar la cebolla, el ajo, el puerro y la zanahoria, todo troceado al gusto de cada uno. A continuación, añadimos la 1/2 pastilla de Avecrem y la manzana troceada.

Cuando esté todo rehogado se ponen los muslos, se cierra la olla y cuando saca el vapor se deja 10 min. Una vez se ha enfriado, abrimos la olla, se abre, se sacan los muslos y, por otro lado, se batan los demás ingredientes para dejar la salsa lista.

Colocamos los muslos en una cazuela y vertemos la salsa caliente por encima de los muslos, se hierven unos minutos para que se integre y listo para comer.

Historia de la receta

“Para mí esta receta es muy especial; la heredé de mi madre, quien la hacía de maravilla. Nos encantaba a todos en casa. Después yo también la cocinaba a mi marido y a mi hija, y cuando el marido de ésta probó la receta, mostró interés en ella, así que también le enseñé la receta. Ha pasado ya por tres generaciones y es un orgullo”



M^a Andión Izu Suéscun
77 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



PASTEL DE CARNE

CARLOS MICHEL ERRAZQUIN (88), SUS HIJAS MARIATE Y NIEVES MICHEL SANTOS,
EN RECUERDO DE SU MADRE LORENZA SANTOS GÁLLEGO (83)



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 6 patatas grandes
- 750 g de carne picada
- Salsa de tomate
- 1 cebolla
- Una cucharada de aceite
- Una pizca de sal
- Queso rallado al gusto

ELABORACIÓN

Cocer las patatas y machacarlas para hacer un puré.

Se pica la cebolla muy fina y se pone en la sartén, con un poco de aceite y se cocina al fuego lento; se le echa la salsa de tomate y se deja unos minutos para que se espese un poco. Luego se añade la carne picada y removemos un poco. Cuando la carne se quede suelta, se retira.

En una fuente de horno ponemos una capa de puré de patata, sobre esta se pone la carne que hemos cocinado y encima otra capa de puré de patata. Finalmente cubrimos con salsa de tomate y se mete al horno unos 10 minutos.

Se le puede añadir queso rallado sobre la salsa de tomate antes de meterlo al horno.



Historia de la receta

“Esta receta la hacía mi madre los sábados cuando nos reuníamos a comer toda la familia, porque les gustaba mucho a sus nietos. Los niños le pedían que hiciera y ella cómo no, les daba el gusto. Incluso hacía más cantidad para que nos lleváramos a casa”



Mariate Michel Santos
Carlos Michel Errazquin
Nieves Michel Santos



LOS TRUCOS
DE LA RECETA



ENSALADA MIXTA

JOSÉ LEZÁUN ZUGASTI

100 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 lechuga fresca pequeña casera o media si es muy grande
- 2 tomates de la huerta si son pequeños
- 1/2 cebolla
- 1/2 lata de maíz
- 1 lata de atún
- 1 huevo duro
- Vinagre, aceite y sal para aliñar al gusto

ELABORACIÓN

Limpiamos la lechuga, hoja por hoja para poder quitar la tierra que pueda haber en ella. Recomiendo limpiarla con vinagre y mucha agua. Escurrir bien la lechuga. Limpiar con agua los tomates y trocear, si los vamos a comer con piel. Si no nos gusta la piel, es el momento de pelar los tomates. Limpiamos y cortamos la cebolla en juliana o al gusto. Mientras tanto, cocemos un huevo duro en una olla durante 5-6 minutos.

Ponemos en un plato la lechuga y el tomate limpio, y añadimos la cebolla cortada, el maíz, el atún y el huevo a trozos. Por último, justo antes de comerla, aliñamos al gusto con vinagre, aceite y sal.



Historia de la receta

“Esta es una receta nacida del campo. En mi casa cuando vivíamos en el pueblo, teníamos huerta y con los productos frescos que cultivábamos, nos hacíamos ricas ensaladas como esta. Es el mejor plato para comer sola y contundente, o para acompañar con otros platos”



José Lezáun Zugasti
100 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



LECHE FRITA

M^a CONCEPCIÓN FABRA SOLANO

91 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 l de leche
- 2 huevos (yemas)
- 100 g de azúcar glass
- 80 g de harina
- Medio litro de aceite de oliva (para rebozar)
- 3 huevos (para rebozar)

ELABORACIÓN

Ponemos una cazuela a fuego lento con la leche y, cuando está a punto de hervir, añadimos el resto de ingredientes previamente integrados: las yemas con el azúcar y la harina, disuelta en un poco de leche que habremos reservado. Lo revolvemos con varillas hasta que espese. Es importante no dejar de mover para que no se pegue.

Echamos en una placa para que se enfríe (un par de horas o un día entero)

Cortamos la masa en cuadrados, lo pasamos por huevo y echamos los cuadrados al aceite muy caliente, retiramos a un plato y la servimos con azúcar glass.



Historia de la receta

“Esta receta es especial porque le encantaba a mi marido, a quien amé mucho. Siempre que la recuerdo o la como, me recuerda a todas las experiencias que he tenido con él, y lo que nos queríamos. Espero que esta receta pueda enamorar a más personas”



Ma Concepción Fabra Solano
91 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



GARBANZOS CON VERDURAS

ANTONIO ZAPATERÍA PÉREZ

86 AÑOS

ELABORACIÓN



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 300 g de garbanzos secos.
- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 3 dientes de ajo.
- 1 calabacín.
- Aceite de oliva y sal.

Poner a remojo los garbanzos en un bol con abundante agua durante una noche entera. Al día siguiente escurrimos los garbanzos y, en el propio escurridor, lavamos un poco con un chorro de agua fría.

Pelamos la cebolla y también las zanahorias. En una olla echamos los garbanzos junto con la cebolla y las zanahorias troceadas y un poco de sal. Cubrimos con agua caliente, suficiente para que queden los garbanzos cubiertos.

Mientras se cocinan los garbanzos durante una hora u 1 hora y media hasta que estén tiernos, pelamos y picamos los dientes de ajo. Lavamos el calabacín y lo cortamos en rodajas.

Cogemos una sartén en la que después te vayan a caer también los garbanzos, y la ponemos a fuego suave con un poco de aceite y doramos los ajos durante un minuto. Echamos el calabacín junto con un poco de sal y cocinamos a fuego suave durante unos diez minutos para que vaya quedando tierno y ligeramente dorado. Echa a la sartén donde está el calabacín, la cebolla y la zanahoria, sube un poco la temperatura del fuego y cocínalo todo junto un par de minutos.

Historia de la receta

“Esta receta es especial para mí porque la hacía mi abuela y me recuerda a los días fríos y lluviosos en casa de los abuelos cuando era niño. Los garbanzos te llenan de energía y nos hacían quitar el frío. La cocinaba mi abuela, después mi madre y luego yo también la elaboré durante años. Tiene mucha historia y años de vida”



Antonio Zapatería Pérez
86 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



SOPA CANA

ABDÓN LARRIÓN ECHÁVARRI (80) Y SU MUJER NIEVES OTERMIN MARTÍNEZ (77)



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 90 g de azúcar
- 1 rama de canela, cáscara de limón
- 50 g de pan del día anterior
- 60 g de almendra molida
- 150 g de mantequilla
- Canela en polvo

ELABORACIÓN

Poner la leche a hervir con la rama de canela, cáscara de limón y azúcar durante 10 minutos en una cazuela.

En otro recipiente deshacer la mantequilla y dorar ligeramente el pan cortado en rodajas finas también llamadas sopas finas. Retirar de la leche, la canela y cáscara de limón, e incorporar las sopas con mantequilla, hervir durante 10 minutos, a los 5 minutos añadir la almendra molida.

Dejar reposar un poco y espolvorear con la canela.

Servir templada - fría

Historia de la receta

“Esta receta tiene mucho que ver con el aprovechamiento de lo que había, y en la posguerra no había mucho. Cuando se mataba una gallina, había que aprovechar todo: se limpiaban las patas, la molleja y las tripas y con algún hueso de garrón, que siempre había, bien limpio eso sí, y unos garbanzos se preparaba el primer plato, de segundo gallina en pepitoria y de postre SOPA CANA, hecha no con mantequilla, sino con las grasas de la gallina”



Abdón Larrión Echávarri
Nieves Otermin Martínez



LOS TRUCOS
DE LA RECETA



CREMA DE PESCADO

M^a JESÚS SAN MARTÍN ARAMENDÍA

77 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1 kilo de congrio (puede ser cerrado)
- 1 cebolla grande
- 4 ajos
- 2 trozos de puerro (de lo blanco)
- 3 tomates
- 1 zanahoria
- 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva y de sal
- Litro y medio de agua

ELABORACIÓN

Se rehoga la cebolla con el puerro y los ajos. Cuando está a medio freír, se le añade el congrio y se sigue rehogando todo. Luego se saca el congrio, se echan los tomates al sofrito y que se haga un rato. Seguidamente se pone en una cazuela con agua a hervir el sofrito, el congrio y una zanahoria (unos $\frac{3}{4}$ de hora). Se saca el congrio y se reserva, se tritura el contenido de la cazuela y después se desmenuza el congrio y se le echa por encima a la crema.

Si se quiere que quede un poco más espeso, se le puede añadir unas sopas de pan, según gustos.

El congrio cerrado se desmenuza más fácil si se parte, en vez de en rodajas, en el otro sentido, o sea, a los dos lados de la espina. También puede ser en lugar de ponerle congrio cerrado, una cabeza grande de congrio.



Historia de la receta

“Me la enseñó una de mis hermanas que a su vez la había aprendido de una amiga y que ésta a su vez la aprendió de su madre. Me gustó y desde entonces la hago de vez en cuando, desde hace unos 30 años. Y todavía cuando la hago, me recuerda a mi hermana”



M^a Jesús San Martín Aramendía
77 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



MENESTRA DE VERDURAS

TERESA GARAYO ALECHA

88 AÑOS

ELABORACIÓN

Cortamos las alcachofas por la mitad y cocemos en un recipiente con abundante agua con sal durante 25 minutos. Escurrimos y dejamos enfriar antes de retirar y desechar las hojas más duras y el extremo superior de cada mitad. Cortamos los tallos en trozos. Reservamos.

Separamos la coliflor en ramilletes. Retiramos los extremos de las judías, cortamos por la mitad a lo largo y luego en trozos. Pelamos las zanahorias y cortamos en discos. Limpiamos las acelgas, separando las hojas de las pencas. Retiramos los hilos de éstas últimas y cortamos en trozos.

Cocemos todas las verduras durante unos 15-20 minutos o hasta que estén casi hechas, pero todavía ligeramente duras. Cada verdura tiene su tiempo, así que hay que comprobar el punto de vez en cuando y retirar si fuera necesario.

En una cacerola con un poco de agua cocemos las espinacas y las hojas de acelga troceadas. Escurrimos, retirando toda el agua, y picamos un poco. Salpimentamos. Formamos bolitas y las rebozamos en harina y huevo batido. Freímos en una sartén con aceite. Escurrimos sobre un plato cubierto con papel de cocina.

Rebozamos también, después de salpimentar, los ramilletes de coliflor y las pencas de acelga. Freímos y reservamos.

En una sartén amplia calentamos un poco de aceite y pochamos la cebolla picada finamente. Incorporamos todas las verduras que no estén rebozadas, removemos bien y salpimentamos. Añadimos el agua y cocinamos hasta que se mezclen todos los sabores. Finalmente, agregamos las verduras rebozadas y damos un último hervor antes de servir.



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 1/2 coliflor
- 2 zanahoria
- Sal
- 2 huevos
- 4 alcachofas
- Aceite de oliva
- 200 g judías verdes
- Pimienta negra molida
- 50 g harina de trigo
- 2 hojas de acelgas
- 1 cebolla pequeña
- 100 ml agua

Historia de la receta

“Yo no he sido mucho de cocinar, pero la menestra de verduras es un plato que siempre he visto en casa y que es muy tradicional.

La hacía mi madre y aprendí. Será de los pocos platos que he aprendido. Y además en nuestra casa, hacíamos la verdura rebozada, ya que también se puede hacer sin rebozar, pero a mí me gusta más así.

Este plato también lo hacía mi hermano y como no tengo hijos ni hijas, espero que sirva y guste a otras personas que puedan realizarlo y mantenerlo vivo”



Teresa Garayo Alecha
88 AÑOS



LOS TRUCOS DE LA RECETA



PATATAS A LA IMPORTANCIA

M^a CARMEN ZÚÑIGA IBÁÑEZ

77 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 3 o 4 patatas grandes
- 1 cebolla
- 100 ml de vino blanco
- Aceite para freír
- 700 ml de caldo
- Perejil
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- Harina

ELABORACIÓN

En primer lugar, hay que pelar las patatas y cortarlas en rodajas de un centímetro aproximadamente. Batimos los huevos en un bol. Extendemos la harina en un plato.

Después, pasamos las patatas por harina y huevo batido. Las freímos brevemente en una sartén con aceite y las escurrimos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Reservamos.

Por otro lado, pelamos y troceamos los ajos y los podemos majar en el mortero, añadiendo el vino. Mezclamos bien.

Ponemos un poco de aceite en una tartera. Picamos la cebolleta finamente y la ponemos a pochar. Añadimos una cucharada de harina y rehogamos brevemente. Agregamos el majado y mezclamos bien. Colocamos las patatas y ahora las cubrimos bien con el caldo y agua. Las cocinamos a fuego suave durante 15-16 minutos, removiéndolas de vez en cuando. Ponemos a punto de sal y finalmente, espolvoreamos con perejil picado.

Historia de la receta

“Me encantaban porque eran patatas diferentes a las que hacían en todas las casas y las aprendí de mi madre. Ella siempre las hacía desde que yo era muy pequeña. A mis hijos se las he hecho también cuando ellos eran pequeños, aunque ya hace tiempo que no las hago. Sin embargo, mi hermana pequeña, que ya falleció, las hacía todos los domingos para toda la familia. Me recuerdan a mi niñez, a mi madre...”



Ma Carmen Zúñiga Ibáñez
77 AÑOS



LOS TRUCOS
DE LA RECETA



MAGDALENAS

M^a PILAR LANA FERNÁNDEZ
75 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 6 tazas de azúcar
- 2 paquetes de Royal
- 3 tazas de leche
- 3 tazas de aceite
- 7 tazas de harina
- Conos para el molde de las magdalenas

ELABORACIÓN

Batimos muy bien durante unos minutos los huevos con el azúcar, añadimos la leche y el aceite de oliva y mezclamos todo. Por último, incorporamos la harina mezclada con el Royal. A mí me gusta dejar reposar esta mezcla una media hora.

Vertemos la mezcla en papelillos de papel, dejando un dedo libre, espolvoreamos la superficie con azúcar e introducimos en el horno precalentado a 200°C, bajamos la temperatura a 180°C y horneamos unos 15 minutos. Sacamos, dejamos enfriar y listas para endulzarnos el día.



Historia de la receta

“Esta receta me la enseñó una buena amiga, ya que mi madre no tenía paciencia con la cocina. Soy la primera que ha hecho esta receta en casa, desde que era pequeña prácticamente. He hecho magdalenas toda la vida y me recuerdan a mi pueblo, a Dícastillo, donde es tradición hacer magdalenas en casa. El olor de las magdalenas hace que nos reunamos, la gente se acerca a tu casa y así compartimos momentos”



Ma Pilar Lana Fernández
75 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



CARNE A LA PORTUGUESA

M^a JOSÉ GARCÍA DE EULATE ROSTAN

69 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 200 g carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Sal al gusto
- 1 kg de patatas para cocer
- 2 litros de agua, para cocer
- 60 g de mantequilla
- 100 ml de leche entera
- Queso rallado al gusto

ELABORACIÓN

Lo primero hacemos puré de patata. Debemos de cocer las patatas enteras, sin pelar e intentando que sean todas del mismo tamaño. Las cocemos durante unos 30 minutos, dependiendo un poco del tamaño de las patatas que hayamos elegido.

Una vez que tenemos las patatas cocidas, las escurrimos del agua de la cocción. Con un cuchillo afilado y estando todavía calientes, les retiramos la piel exterior. Podemos utilizar un pasapuré o incluso un simple tenedor, tratando la patata siempre en caliente. Incorporamos la mantequilla mientras vamos estrujando las patatas y vamos removiendo. Añadimos leche y sal en este proceso hasta conseguir la textura deseada.

Por otra parte, hacemos la carne picada con ajo y cebolla. En una sartén con un poco de aceite, echamos ajo y cebolla y removemos hasta quede pochada la cebolla, seguidamente añadimos la carne picada y le vamos dando vueltas hasta que esté cocinada.

En una bandeja para horno, echamos una capa de puré, otra de la carne picada y otra de puré. Por encima echamos queso rallado, y gratinamos en el horno hasta que quede dorado.

Historia de la receta

“Esta receta la aprendí de mi madre cuando era pequeña. A ella se la enseñó una tía de Portugal y me trae muy buenos recuerdos, ya que su tía le contaba historias y a mí, cuando hacíamos esta receta, mi madre me hablaba sobre mi tía y sus historias. También la hacía con mi hermana, las tres juntas. La última vez que la hice fue este invierno, y ahora que estoy lejos de mi hermana, cuando la hago me recuerda a mis orígenes”



Ma José García de Eulate Rostan

69 AÑOS



LOS TRUCOS DE LA RECETA



CODORNICES

M^a VICTORIA LÓPEZ ARRUTI

89 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 2 codornices por persona
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- vinagre, aceite y sal
- un vasito de vino (blanco o tinto)

ELABORACIÓN

En una perola plana echamos un poco de aceite, ajos y cebolla picadita, removiendo hasta que esté bien pochada. A fuego muy lento, ponemos las codornices limpias y enteras, y vamos rehogando suavemente. A los 10-15 minutos damos la vuelta a las codornices.

Echamos agua para estofar las codornices, hasta que las cubra. Echamos sal al gusto y un chorrito de vinagre. Yo prefiero vinagre, pero también se le puede echar vino (blanco o tinto, al gusto). Aproximadamente unos 20 minutos hasta que veamos que las codornices estén tiernas.

Apartamos las codornices en un plato y pasamos por el pasapurés la salsa de cebolla y ajo. Servimos las codornices con la salsa por encima. Si se quiere también se puede cocinar una zanahoria cuando pochamos al principio los ingredientes, para darle un toque de color.

Historia de la receta

“Empecé a cocinar cuando me casé a los 21 años y aprendí por obligación, ya que tuve 5 hijos en 5 años. A mi madre no la he visto cocinar ya que se dedicaba a trabajar y a cuidar de los hijos. Cocinaba mi hermana la mayor y después aprendió otra hermana.

Mi marido me traía codornices, malvices y pajarillos, cuando iba a cazar con los amigos, y ellos se encargan de limpiar las plumas, ya me las traían limpias. Una vez se me quemaron las codornices, le añadí abundante agua y sobrevivieron. Dijeron que eran las mejores codornices que habían probado en su vida”



Ma Victoria López Arruti
89 AÑOS



**LOS TRUCOS
DE LA RECETA**



SOPA DE AJO Y PAN SECO

MIGUEL ÁNGEL MONREAL HERNÁNDEZ

86 AÑOS



RACIONES



TIEMPO ELABORACIÓN



DIFICULTAD

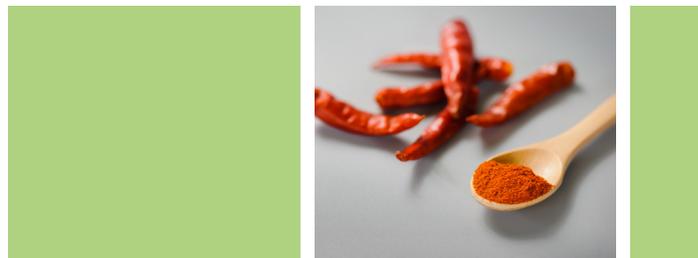
INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla entera
- 1 pimiento rojo seco o
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón dulce
- 50 gr. de pan seco
- Sal
- 3 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN

Cortamos el pan en rebanadas finas con un cuchillo de sierra. Ponemos tres cucharadas de aceite a calentar en una cazuela y echamos la cebolla entera y los dientes de ajo pueden echarse enteros, sin pelar, o se pueden pelar y cortar en láminas. Cuando se dore todo, introduce el pan, rehoga un poco removiendo bien. Agrega el pimentón o el pimiento rojo seco, mezcla y vierte 1 litro de agua. Sazona y sube la potencia del fuego.

Cuando el agua empieza a hervir, tapa la cazuela, bajamos el fuego y dejamos cocer durante 10 minutos.



Historia de la receta

“Esta receta se hacía en mi casa desde que yo era pequeño. La comíamos con mis padres y hermanos. Yo la aprendí de mi hermano y mi cuñada, que la hacían sobre todo los fines de semana cuando nos juntábamos los tres para cenar. Me recuerda a eso, a los momentos vividos con mi hermano, estábamos muy unidos. Y un consejo: tener un porrón de vino al lado de la sopa de ajo; dormirás muy a gusto”



Miguel Ángel Monreal Hernández

86 AÑOS



LOS TRUCOS DE LA RECETA



RECETAS
DE UNA
GENERACIÓN



RECETAS DE UNA GENERACIÓN



SAN JERÓNIMO

RESIDENCIA DE ANCIANOS

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

ACTUACIÓN SUBENCIONADA POR EL GOBIERNO DE NAVARRA