



ggg

grupo gastronómico gaditano

DESDE 1986



# 6º CUADERNO DE APUNTES CULINARIOS

2021 • XXXV ANIVERSARIO GGG • HISTORIA Y RECETAS

## Sumario / 6

Cada cinco años .....	2
35 años de historia ...	3
Socios y S. Honor .....	8
En memoria dos socios..	10
Premios Anuales GGG .	12
Publicaciones y libros ...	16
Practicando la cocina.	18
<b>RECETAS/FICHAS ...</b>	<b>16</b>
Coquinas de la Isla .....	20
Puchero gaditano .....	21
Ropa vieja .....	22
Caldillo de perro .....	23
Cazón en adobo .....	24
Pescado en sobreusa ...	25
Pijotas fritas .....	26
Besugo al horno .....	27
Riñones al jerez .....	28
Pestiños .....	29
Arroz con butifarra .....	30
Rollitos de pringá .....	32
Cuarto de perdiz .....	34
Mollejas con habas .....	36
Calamar relleno .....	38

Edición, platos, recetas e imágenes:

**GRUPO  
GASTRONÓMICO  
GADITANO**

Fotos: GGG, J.A. Lambiris y C. Spínola

Textos, diseño y montaje: Carlos Spínola

ISBN: 978-84-934188-8-5 / Año 2021

[www.grupogastronomicogaditano.com](http://www.grupogastronomicogaditano.com)

## Cada cinco años

Al igual que hace cinco años, coincidiendo con los lustros del GGG, desde hace ya treinta y cinco años, y tras los primeros diez desde la fundación del grupo en 1986, editamos este CUADERNO DE APUNTES CULINARIOS, sobre una idea que puso título nuestro socio presidente Pepe Pérez Moreno -recientemente fallecido-, con datos de la historia cultural culinaria y gastronómica además de recetas elaboradas por este grupo.

Puedes verlos en CUADERNOS, en:  
[www.grupogastronomicogaditano.com](http://www.grupogastronomicogaditano.com)  
o en [documentosggg.blogspot.com](http://documentosggg.blogspot.com)



Nº.1 / 1996



Nº.2 / 2001



Nº.3 / 2006



Nº.4 / 2011



Nº.5 / 2016



Nº.6 / 2021



# 35 años de historia

Ya hace 35 años que se fundó el Grupo Gastronómico Gaditano, el 23 de abril de 1986. Este grupo de 15 amigos no profesionales de la cocina y sin ánimo de lucro, citados por una idea de Eugenio Barea, se propuso estudiar e investigar para recuperar y realzar la gastronomía y la cocina de la provincia de Cádiz, cuando apenas había interés por estos temas culinarios y culturales de la buena mesa. Actualmente está de moda.

En todos estos años y al menos con la frecuencia de un par de veces cada mes sus socios han realizado encuentros, reuniones, cocina, viajes, visitas, charlas, jornadas, conferencias, intervenciones, cursos, jurados, catas, talleres, publicaciones, colaboraciones, libros, webs, redes sociales, medios de comunicación y otras muchas actividades, como las Jornadas Gastronómicas por la provincia o los Talleres de los Cursos de Verano en la Universidad de Cádiz.

Vemos un breve resumen año tras año de algunas de las muchas actividades de esta asociación gaditana, resumidas, pues se vienen reuniendo unas veinte veces al año, más de 700 desde su constitución; que debido a la pandemia se han visto suspendidos estos encuentros en 2020 y 2021.

**1986.** Miércoles 23, abril 1986, fecha de la fundación del GGG, la primera reunión en El Faro de Cádiz. Asisten a una cena los primeros socios o miembros fundadores.

**1987.** Aprobación de los estatutos. Reuniones mensuales en restaurantes gaditanos: Curro El Cojo, Venta Vargas, Indalvi, Achuri, El Manteca, Alboronía, Viena, etc.

**1988.** Se le entrega el 1<sup>er</sup> Premio Anual GGG, correspondiente al año 1987, a Gonzalo Córdoba, del restaurante El Faro de Cádiz. Se empieza a cocinar asiduamente.

**1989.** Se visitan Hotel Atlántico, La Goleta, Casa Bigote, La Barraca, El Faro del Puerto, etc. Se inician las barbacoas de verano.

**1990.** Se empieza a cocinar mensualmente en el antiguo Achuri. Nueva Junta Directiva.

**1991.** Se siguen visitando restaurantes de la provincia. Se celebra el 5<sup>o</sup> Aniversario GGG.

**1992.** Se inician los Encuentro de Gastronomía por las comarcas gaditanas.

# Constituido el Grupo Gastronómico Gaditano

Eugenio Barea Suárez preside el Grupo Gastronómico Gaditano recientemente constituido y que tiene como objetivos la investigación de las artes culinarias y todo lo relacionado con la cocina española, con especial atención a los platos de la gaditana que por distintas razones han dejado de figurar en las cartas de los restaurantes.

El grupo ha celebrado su primera reunión en el restaurante El Fa-

ro, para proceder a la elección del presidente y discutir los estatutos. Los restantes catorce miembros son Casto Palacios Martín, Juan Gibert Rahola, Antonio Sánchez Heredia, José Manuel Pérez Moreno, José Rodríguez Longobardo, Juan González Martínez, Idelfonso Marqués Clavijo, José Almagro Berlanga, José Luis Muñoz López, Mariano del Río García, Rafael Paul Montero, Leopoldo Martín Herrera, Carlos Spinola Brzón y Mario Baudet Carrillo.



**1993.** Reuniones en El Faro, El Terraza, El Yaki, etc., y cocinas mensuales en Achuri.

**1994.** Visitas a El Chato, Los Remos, Bigote, Jardín de Canalejas, etc. Se inicia idas a Barbate, a la Casa del Mar de Chano. Ponencia GGG en el VII Congreso Carnaval.

**1995.** Encuentros en Medina Sidonia, dedicados al Doctor Thebussem. Visitas a restaurantes de la provincia.

**1996.** 10º Aniversario, ataviados de 1780, cuando se inauguró el Ventorrillo El Chato. Presentación de los primeros Cuadernos. Primer Curso Verano UCA.

**1997.** José Luis Flores, del GGG, crea la página web del grupo en Internet.

**1998.** Se siguen visitando restaurantes de la provincia y cocinando en Achuri. El Premio Anual GGG es para la Escuela de Hostelería de Cádiz.

**1999.** Reuniones también en Casa Ángel de Puerto Real, para cocina, barbacoa y pestiñada.

**2000.** Se crea el Socio de Honor: Toto Barbardillo, J. A. Roldán y M<sup>a</sup> Moreno de Arcos, Pepe Ruiz de La Gloria, Chano Corrales de Barbate y la Escuela de Hostelería de Cádiz los primeros.

**2001.** 15º Aniversario, en Casino Gaditano. El GGG reorganiza los Talleres de Cocina Gaditana en los Cursos de Verano de la UCa.

**2002.** Reuniones mensuales restaurantes y martes cocina. El GGG colabora en el libro *Con Mucho Gusto*, de la Cope.

**2003.** Colaboraciones de jurados *TapaCaí* y *Desayunos Andaluces*. Siguen los Talleres UCa.

**2004.** Visitas a bodegas, viñas y restaurantes. Cocina mensual, Talleres Verano, etc.

**2005.** Primer monográfico: *el menudo*. Viaje a Antequera. Siguen la actividades mensuales.

**2006.** 20º Aniversario, en el Casino Gaditano y edición del tercer Cuaderno de Apunte Culinarios.

**2007.** Continúan las tradiciones salidas a restaurantes, cocinas mensuales, Talleres de Verano UCa., jurados, barbacoa, pestiñada, etc...

**2008.** Se siguen entregando los Premios Anuales GGG a la gastronomía y con las habituales actividades mensuales y extras.

**2009.** Se visita Barbate a por atún y Jimena de la Frontera por setas y caza. Se visitan buenos restaurantes, cocina y otras actividades. Fecoan premia al GGG.

**2010.** Se sigue cocinando en El Terraza. Muchas actividades y viaje a Portugal. Colaboraciones en Onda Cero, jurados, Cursos UCa.

**2011.** Celebración de las Bodas de Plata, 25 años, en el Ayuntamiento de Cádiz. Se edita el 4º *Cuadernos de Apuntes Culinarios*.

**2012.** Se continúan con visitas a restaurantes de la provincia, cocinando en El Terraza, entregando los Premios Anuales



GGG, barbacoa, pestiñada y otras actividades. Viaje a Los Pedroches, de Córdoba y otro viaje a por polvorones a Estepa de Sevilla.

**2013.** Viajes, además de cocina y salidas mensuales a El Duque de Medina, Miguel Ángel en San Fernando, Escuela de Hostelería de Cádiz, El Faro de Cádiz, El Faro del Puerto, Casa Bigote, etc. Colaboraciones en Medios de Comunicación en programas gastronómicos.

**2014.** Se organiza el segundo monográfico: una croquetada. Se sigue con la cocina y cena mensualmente, en El Terraza el primer martes, junto a otras actividades. Continúan los Premios Anuales GGG a la gastronomía gaditana.

**2015.** Se continúa saliendo a restaurantes de toda la provincia mensualmente y cocinando en El Terraza de dos en dos socios mensualmente. Se hace el tercer monográfico: la albondigada. Se hacen las reuniones administrativa anuales, la pestiñada, viajes y se re-

toman los Encuentros de Gastronomía con amigos a comarcas gaditanas.

**2016.** Se organiza un amplio programa para el 30º Aniversario del GGG. En el Hotel Playa Victoria de Cádiz, con la presentación del libro “Sabores Gaditanos” del grupo, una charla, una Mesa Redonda, la entrega del Premio Anual GGG 2015, homenaje al fundador y varias actividades más.

**2017.** Continúan las reuniones en El Terraza, donde siguen cocinando los socios por sorteo de dos en dos. Se renueva la Web del grupo, con nuevo diseño. En las salidas, se visitan varios restaurantes de la provincia gaditana. Se colabora con encuentros y otras jornadas gastronómicas de organismos, como la Uca.

**2018.** El grupo sigue su colaboración con varios medios, como el programa de Onda 0, presentado por Carmen Paúl. Se continúa ampliando la lista de los Socios de Honor, ingresando Pepe Melero, de El Campero.

**2019.** Año en el que continúan las habituales reuniones mensuales para cocinar en El Terraza, además de las salidas para visitar restaurantes de la provincia. Se sigue entregando los premios anuales a la gastronomía gaditana, coincidiendo con el aniversario en el mes de abril.

**2020.** Año nefasto por la pandemia del Covid 19, donde parte del Grupo sólo se reúnen solo en dos ocasiones tras el primer confinamiento, en el Terraza de Cádiz y en el Campero de Barbate. A finales, en octubre, fallecen dos grandes socios, Pepe Pérez Moreno, el actual presidente y Mario Baudet.

**2021.** Se cumple en abril el 35 Aniversario del Grupo Gastronómico Gaditano. Continúa la pandemia, y siguen suspendidas las reuniones y encuentros físicos de los socios del grupo, aunque con comunicaciones por internet, con algunas actualizaciones en la web, wuassa y facebook.

## SOCIOS EN 2020



SOCIOS actuales, con varios SOCIOS DE HONOR



# Socios miembros del GGG y Socios de Honor

Desde que el Grupo Gastronómico Gaditano se fundó en 1986, son 15 los miembros que lo constituyen. A lo largo de estos 35 años ha habido bajas por diferentes motivos, pero han ido siendo sustituidos por altas de nuevos socios, sin pasar de 15.

Además, a lo largo de estos años se ha creado la figura del Socio de Honor; nombrando a personas que por su contacto estrecho de amistad, colaboración y dedicación han destacado y son invitados a algunos actos significativos.

## SOCIOS EN 2020

Eugenio Barea  
Rafael Paúl  
Casto Palacios  
Carlos Spínola  
Manuel Fernández-Trujillo  
Julio de la Torre  
José Luis Flores  
Manuel Maestre  
Joaquín Junquera  
José Antonio Lambiris  
Juan José Zaballa  
Luis Baltar  
José María Rosso

José Manuel Pérez Moreno (+)  
Mario Baudet (+)



## También fueros socios en fechas pasadas:

José Almagro  
José Carretero  
Juan González  
Francisco Gil  
Juan Gibert  
Joaquín Lamet  
José R. Lomgobardo  
Leopoldo Martín  
Ildefonso Marqués  
José Luis Muñoz  
Antonio Pérez Roldán  
Mariano del Río  
Antonio Ruiz de la Rosa  
José Sales  
Antonio Sánchez Heredia  
José María Sierra  
José Luis Álvarez-Ossorio  
F. Javier Fernández-Trujillo

## SOCIOS DE HONOR

Escuela de Hostelería de Cádiz  
Chano Corrales (Barbate)  
María Moreno (Arcos de la Frontera)  
José Ruiz Marchante (Cádiz)  
Antonio P. Serrano "Canijo de Carmona"

Fernando Córdoba (El Faro del Puerto)  
Javier Osuna (Cádiz)  
Miguel Pelayo (El Terraza, Cádiz)  
Pepe Monforte (Cádiz)  
José Melero (El Campero, Barbate)



# En memoria de dos socios

El Grupo Gastronómico Gaditano sufrió casi a finales del año 2020 dos importantes bajas, con los fallecimientos seguidos de Mario Baudet y de José Manuel Pérez Moreno.

Los dos, buenos amigos de todos los demás socios del GGG desde su fundación en el año 1986, formaron parte de los primeros impulsores en temas de gastronomía y cocina durante estos últimos 35 años.

## MARIO BAUDET.

Nos dejó el 16 de septiembre, tras varios años de baja del grupo por enfermedad.

Canario de nacimiento, vino a Cádiz a estudiar medicina, especializándose en traumatología, que ejerció en el antiguo hospital Mora y luego en el hospital universitario de Puerto Real.

Además de formar parte de los primeros socios que crearon el GGG, le gustaba cocinar, filmar vídeos de las actividades del grupo y fue secretario del grupo gastronómico durante muchos años, desde 1990 a

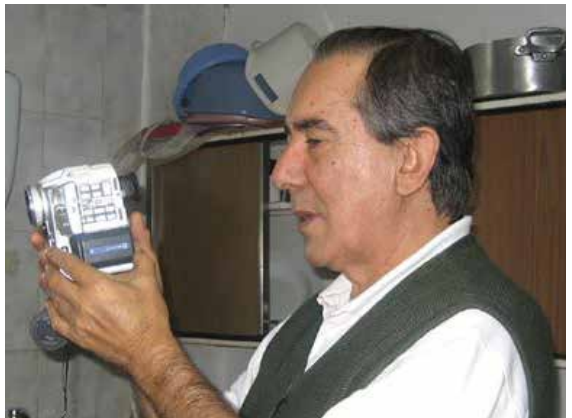
2005, levantando las Actas, citas, historias, recetas, juegos y otros documentos. (ver "libro de Actas" en el apartado Libros, en la web: [documentosGGG.blogspot.com](http://documentosGGG.blogspot.com)). Un tiempo después de dejar la secretaría, se apartó de las reuniones del grupo por complicaciones de salud, sin perder el contacto hasta su reciente fallecimiento.

## PEPE PÉREZ MORENO.

José Manuel Pérez Moreno. Pepe, para los amigos. El 18 de octubre moría nuestro presidente, a los 66 años de edad.



Mario Baudet





Pepe siempre fue un gaditano de pro, estudió medicina, especializándose en aparato digestivo y fue médico internista en el desaparecido hospital de Mora y luego en el clínico de Puerto Real.

Además de ser presidente del Grupo Gastronómico Gaditano, desde el año 1990, la gran actividad de Pepe le llevó a ser miembro del Ateneo de Cádiz, miembro de la Academia Andaluza de la Gastronomía y del Vino, presidente del Jurado de Adultos del Carnaval del Teatro Falla, futbolero y socio inseparable del Cádiz, C.F. Era un caletero que mariscaba en las piedras de La Caleta con nuestro amigo Rafael Paúl cuando aun no estaba prohibido coger erizos, ostiones, carajos de mar y otras delicias marinas.

Cocinaba en las reuniones del GGG los tradicionales platos gaditanos de menudo, alcauciles, chocos con papas, atún encabollao, panizas, huevos de fraile y muchos más, bordando platos como el revuelto de erizos con salicornia.

Viajó y conoció a chefs famosos, como Ferrá Adriá de El Bulli, Ángel León de Aponiente, Fernando Córdoba de El Faro o Pepe Melero de El Campero; además

de amistades como Angelito el Chata-rrero, Luis Benítez, Toto Barbadillo, Pepe Monforte, el Canijo de Carmona, Servando el mariscador, Pelayo, Chano Corrales, etc., y obtuvo merecidas distinciones.

Escribió y colaboró en varias publicaciones como Diario de Cádiz, GastroSur o la web del GGG ([www.grupogastronomicogaditano.com](http://www.grupogastronomicogaditano.com) o en el blog [www.documentosggg.blogspot.com](http://www.documentosggg.blogspot.com)) con un gran número de importantes artículos informativos sobre alimentos, platos, tradiciones y de opinión gastronómica y culinaria.

Entre las publicaciones donde colaboró y sus libros digitales, que escribía al final su frase de "¡ Buen Provecho !" –que se pueden ver en la misma web-, hay que destacar los de temas del GGG: "*Veladas Catedralicias*", "*Más de 100 anécdotas*", "*Sabores gaditanos*", "*Cuadernos de apuntes culinarios*" y la revista "3g"; y fue coautor junto a Julio de la Torre, también del GGG, del libro impreso "*Cocina sencilla y saludable para mayores*".

Descansen en Paz, nuestros amigos Mario y Pepe con los sabores y olores de la buena gastronomía gaditana.



Pepe  
Pérez Moreno







# Premios Anuales GGG a la gastronomía gaditana

En 1987, un año después de la fundación del GGG, se empezó a otorgar el Premio Anual a la Gastronomía Gaditana del GGG, a lugares destacados visitados en las reuniones del grupo, a entidades o personas que destacaron el año anterior en la defensa y difusión de la gastronomía gaditana.

**1987. RESTAURANTE “EL FARO”.** A Gonzalo Córdoba, por su cocina tradicional de Cádiz y resaltarla en todo el mundo.

**1988. LALO GROSSO.** Autora de varios libros de cocina y gran cocinera.

**1989. CASA BIGOTE.** A los hermanos Fernando y Francisco Hermoso Martín, de Sanlúcar de Barrameda.

**1990. ASOCIACIÓN AMAS DE CASA DE CÁDIZ.** A la mujer gaditana, por organizar cursos y concursos gastronómicos.

**1991. CARLOS SPÍNOLA.** Autor del libro “Gastronomía y cocina gaditanas”

**1992. RESTAURANTE “EL CONVENTO”.** A José Antonio Roldán y María Moreno, de Arcos de la Frontera.

**1993. VENTORRILLO DEL CHATO.** A José Manuel Córdoba, por aportar nuevas fórmulas a la culinaria gaditana.

**1994.** Desierto.

**1995. RESTAURANTE “LA MESA REDONDA”.** A José A. Romero Valdespino y Margarita López de Carrizosa, de Jerez.

**1996. LUÍS BENÍTEZ CARRASCO.** Por su labor de investigación histórica sobre las cosas de Cádiz y su gastronomía.

**1997. RESTAURANTE “EL FARO DEL PUERTO”.** A Fernando Córdoba por aportar nuevas fórmulas de la cocina tradicional.

**1998. ESCUELA DE HOSTELERÍA DE CÁDIZ.** Por la labor que desarrollan con sus alumnos en pro del bien hacer.

**1999. RESTAURANTE HOTEL VILLA DE ALGAR.** A su jefe de cocina Antonio Bueno por la cocina típica de la Sierra de Cádiz.

**2000. JON MONASTERIO ANASAGASTI.** Cocinero gaditano de origen vasco que, por su restaurante “Achuri”. y la colaboración con el GGG.



- 2001. PEPE MONFORTE.** Por su labor divulgativa de la gastronomía de Cádiz en los medios de comunicación.
- 2002. MANUEL VALENCIA LAZO.** Cocinero jerezano por su cocina de autor elaborada con productos tradicionales gaditanos.
- 2003. JOSÉ LUÍS FLORES PANIEGO.** Creador de la página web del Grupo Gastronómico Gaditano que dirige y actualiza con frecuencia.
- 2004. JUAN CARLOS CARRASCO.** Restaurador y cocinero jerezano, por su cocina creativa.
- 2005. JESÚS MARTÍN.** Creador de la rutas gastronómicas “Tapa Caí”.
- 2006. MAURO MARTÍNEZ BARREIRO.** Por investigar una nueva cocina de arraigo a Cádiz dentro de la vanguardia y tradición.
- 2007. ESCUELA DE HOSTELERÍA DE JEREZ.** Por sus años de enseñanza y buen hacer en pro de la cocina.
- 2008. RESTAURANTE “EL CAMPE-RO”.** Por su exquisita cocina del atún fusionada con la cocina tradicional marinera de la costa gaditana.
- 2009. BLOG GASTRONÓMICO TUBAL.** Creado por Pilar Acuaviva y Juan Antonio Mena, por la labor de divulgación de la gastronomía de nuestra provincia.
- 2010. ÁNGEL LEÓN.** “Cocinero del mar”, del restaurante Aponiente por su innovación e investigación en la cocina.
- 2011. BAR EL TERRAZA.** A Miguel Pe- layo y su equipo por la restauración tradi- cional de Cádiz.
- 2012. RESTAURANTE “EL DUQUE” de Medina.** A José Luis García creador de una cocina creativa propia.
- 2013. MARÍA LUISA UCERO MAN- ZANO.** Autora del libro “Cádiz, una provincia para comérsela”, del blog “Co- cinando al potopó” y coordinadora de Gastronomía del Ateneo de Cádiz.
- 2014. BODEGAS LUIS PÉREZ.** Por la labor realizada en la investigación y elabo- ración de los vinos de autor de Tierra de Cádiz, en Jerez.
- 2015. JUAN CARLOS ALMAZO Y PETRI BENÍTEZ de Venta Melchor.** Por su aportación a la cocina tradicional gaditana con toques modernistas.
- 2016. GRUPO GASTRONÓMICO “EL ALMIREZ”.** Por la labor de divulga- ción y promoción de la cocina y gastron- omía gaditana.
- 2017. CARMEN PAÚL.** Periodista locu- tora de Onda Cero Radio, por su pro- grama semanal dedicado a la gastronomía gaditana.
- 2018. MANUEL RUIZ TORRES.** Por sus investigaciones, artículos y libros de gastronomía.
- 2019.** Designación y entrega en 2020 pendiente por la pandemia Covid19.
- 2020.** Designación y entrega no realizada en el 35º Aniversario de 2021, pendiente a causa de la pandemia.





# Publicaciones y libros del GGG

Desde poco después la constitución del grupo, algunos socios empezaron a publicar artículos y libros impresos de cocina y gastronomía.

Poco después se creó una página web online -que está activa-, y otros medios de comunicación vía Internet, así como documentos, más libros y publicaciones digitales. Muchos de ellos se pueden ver en la página web del grupo: [www.grupogastronomicogaditano.com](http://www.grupogastronomicogaditano.com).

## EN INTERNET:

WEB OFICIAL:

[www.grupogastronomicogaditano.com](http://www.grupogastronomicogaditano.com)

- Quienes somos
- Recetas
- Artículos
- Actividades
- Facebook
- Premios GGG
- Libros
- Documentos

BLOG DE DOCUMENTOS:

[documentosggg.blogspot.com](http://documentosggg.blogspot.com)

- Inicio
- Cuadernos
- Revista 3g
- Libros
- Vídeos
- Audios
- Prensa
- Premios
- Enlace a Artículos y Recetas.

FACEBOOK:

[www.facebook.com/grupogastronomicogaditano/](http://www.facebook.com/grupogastronomicogaditano/)

## PUBLICACIONES:

**DIGITAL** en web y *documentosGGG*:

- “Cuadernos de Apuntes Culinarios”
- Revistas “3g”
- Libro “Veladas Catedralicias”
- Libro “Más de 100 anécdotas”
- Álbum “Recortes de Prensa”
- Álbum “Libro de Actas y documentos”

**VÍDEOS** del GGG

**AUDIOS** de radio, colaboración GGG

**LIBROS IMPRESOS** de varios autores del Grupo Gastronómico Gaditano:

- “Sabores Gaditanos” 30 años del GGG.
- “Con mucho gusto” COPE-GGG
- “Gastronomía y cocina gaditana” y otros 15 títulos gastroculinarios
- “Cocina sencilla y saludable para mayores”
- “Pescados y mariscos gaditanos”
- “Un paseo por la gastronomía y el paisaje de Cádiz”





MANUEL FORZ-TRUJILLO MARIO BAUDET JOSE ANTONIO LANBIRIS RAFAEL PAUL EUGENIO BARRA JOSE M. PEREZ MORENO JOSE ELUIS FLORES MANUEL MAESTRI ELUIS BALTAR CASTO PALACIOS JULIO DE LA TORRE JOAQUIN JUNQUERA CARLOS SPINOLA JUAN JOSE ZABALLA JOSE MARIA ROSO



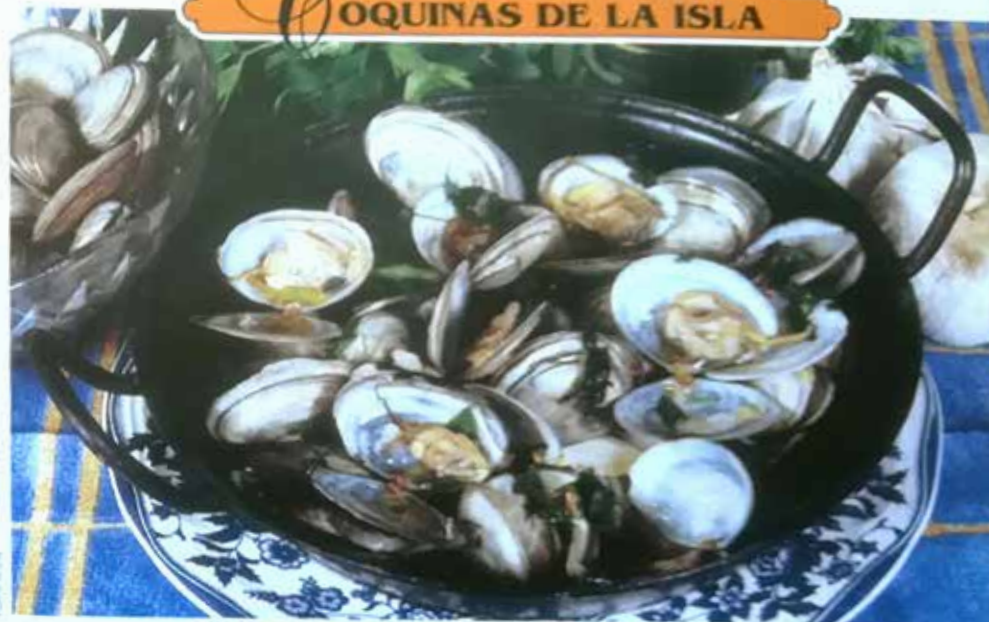
# Practicando la cocina

Se sigue cocinando en El Terraza cada mes, además de haber organizado otras actividades gastronómicas como Encuentros y viajes por la provincia, Talleres de Cocina, Charlas, Monográficos, Visitas a restaurantes y bodegas, etc...

Además de las actividades en grupo, el GGG ha colaborado con distintos medios de comunicación, en prensa, radio y televisión, como Onda Cero, Onda Cádiz, COPE o RTVE, o con artículos y publicaciones en Diario de Cádiz, donde el GGG cocinó recetas para ser impresas en fichas coleccionables, como las de "Cocina de la provincia de Cádiz" (1999) o "140 nuevas Tapas" (2007), de las que reproducimos facsimil quince de ellas en las páginas siguientes.



## COQUINAS DE LA ISLA



Bahía de Cádiz



4



15'



Medio



Sencillo

## Ingredientes

- 1 kg de coquinas de fango de la Isla
- 6 dientes de ajo
- Medio vaso de vino fino
- Perejil
- Una cucharada de harina
- Aceite de oliva
- Sal

## Cómo hacerlo:

- 1 Ponemos al fuego la sartén con un fondo de aceite de oliva.
- 2 Agregamos los dientes de ajo pelados y laminados, y una cucharada de harina que removemos para que se disuelva.
- 3 Inmediatamente después añadimos las coquinas previamente enjuagadas y el vino.
- 4 Tapamos, dejando unos minutos que se hagan a fuego bajo.
- 5 Cuando se hayan abierto, se añade un poco de perejil picado, removemos, comprobamos de sal y servimos caliente.

## Opcional

Para limpiarlas bien se dejan unas horas en agua fresca, con un poco de sal gorda.

## Vinos

Fino  
Manzanilla

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
COQUINAS	62	11,8	2,6	-
AJO	115	6,6	0,1	26,1

# PUCHERO GADITANO



Provincia de Cádiz



4



3 h



Medio



Normal

## Ingredientes

- Medio pollo o gallina
- 200 grs. de jarrete (carne de ternera)
- 100 grs. de tocino salado
- 1 hueso de jamón serrano
- 1 hueso blanco
- 1 trozo de costilla o espinazo
- 200 grs. de garbanzos (remojaos)
- 2 patatas grandes
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 tallo de apio
- Sal y agua

## Cómo hacerlo:

- 1 Poner cuatro litros de agua en una olla al fuego y echar los garbanzos, ya remojaos.
- 2 Limpiar las carnes y huesos bajo el grifo y echar a la olla.
- 3 Dejar hervir una hora e ir espumando. Echar las zanahorias, puerro y apio limpios.
- 4 Agregar un poco más de agua caliente si es necesario. Poner las patatas peladas y dejar hervir como una hora más, rectificando de sal.
- 5 Una vez hecho el caldo, se sacan los avíos (carnes y hortalizas), se cuele el caldo y se sirve en dos vuelcos, el caldo para sopa y los avíos aparte.

## Opcional

Con el caldo del puchero se pueden hacer varias sopas: de picadillo (jamón y huevo duro), de fideos (finos), de arroz, de pan (rebanadas), consomé al Jerez (con o sin yema), rojas (con chorizo), blancas (con salchichón),... y se les suele poner unas hojas de hierbabuena. No se recomienda tomar vinos durante su consumo, sólo antes o después.

## Vinos

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
CARNES	429	17,7	37,4	0,3
GARBANZOS	150	10,2	5	18,1
HORTALIZAS	31	1,5	0,2	7,1



O PEPE

recetas  
13

# ROPA VIEJA



PLATO 016



Provincia de Cádiz



4



15'



Económico



Sencillo

## Cómo hacerlo:

- 1 Limpiar de huesos y grasas las carnes ya cocidas en el puchero y trocearlas.
- 2 Preparar un sofrito de ajo y cebolla picados, en un poco aceite de oliva en una sartén al fuego.
- 3 Agregar los garbanzos cocidos, las carnes limpias y algunos trozos de zanahoria, apio, puerro y patata de los avíos del puchero y rehogar.
- 4 Consumir caliente acompañado de alguna salsa.

## Ingredientes

- Avíos del puchero (carnes, garbanzos y hortalizas)
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva

## Opcional

Se le puede echar salsa de tomate y acompañar de unas patatas fritas.

## Vinos

Tinto de la Sierra  
Blanco de mesa gaditano

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
AVÍOS DEL PUCHERO	Tienen un poco más de calorías y grasas que el puchero anterior, por estar refritos en aceite de oliva.			



TÍO PEPE

# CALDILLO DE PERRO

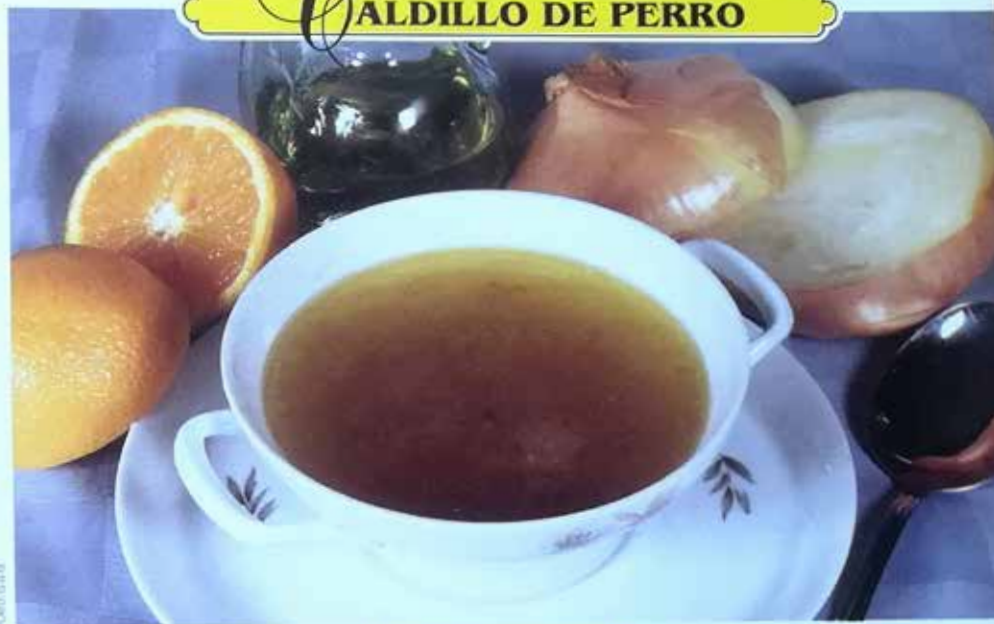


FOTO: G. B. B.



Bahía de Cádiz



4



45'



Económico



Sencillo

## Ingredientes

- 1 kg de pescadilla
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 2 litros de agua
- Medio vaso de aceite de oliva de la Sierra de Cádiz
- 2 naranjas agrias
- Sal

## Cómo hacerlo:

- 1 Freír los ajos enteros pelados, en una olla con el aceite de oliva. Una vez dorados, se sacan y tiran.
- 2 En el mismo aceite se refrié a fuego lento la cebolla muy picada y se deja pochá con una pizca de sal.
- 3 Antes de que la cebolla tome color echar todo el agua y dejar hervir hasta que se deshaga la cebolla. Si necesitara más agua se le puede agregar caliente.
- 4 Mientras, limpiar y cortar a rodajas la pescadilla, salándola. Añadir el pescado al caldo y dejarlo cocer como quince minutos, comprobando el punto de sal.
- 5 Colar el caldo, para servirlo bien caliente en tazones, con unos trozos de pescado limpio de fondo y un chorro de zumo de naranja agria por comensal.

## Opcional

Para hacer un caldo más consistente, se pueden echar espinas y cabezas de pescado y luego colarlo.

## Vinos

Blanco de mesa gaditano

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
PESCADILLA	95	20,9	0,8	1,2
CEBOLLA	20,2	0,4	0,2	4,3



TIO PEPE

# CAZÓN EN ADOBO (Bienmesabe)



R. V. G. S. L.

 Bahía de Cádiz

 4

 30'

 Económico

 Normal

## Ingredientes

- 1 kg de cazón limpio
- 4 dientes de ajo
- Un vaso de vinagre blanco
- Una cucharada de pimentón
- Orégano y sal
- Harina para freír
- Aceite de oliva

## Cómo hacerlo:

- 1 Hacer un majado con el ajo, un puñado de sal, orégano y el pimentón.
- 2 Cortar el cazón a rodajas, ponerlas en una fuente y echarles el majado junto con el vinagre.
- 3 Dejar macerar unas ocho horas, dejando que se impregne bien el pescado.
- 4 Para freír el pescado, dejar escurrir muy bien las rodajas, enharinarlas y pasarlas por la sartén con bastante aceite de oliva muy caliente.
- 5 Al sacarlas, dejar escurrir el aceite y servir caliente.

## Opcional

Se puede usar vinagre de Jerez, pero al ser más fuerte se usa menos o se rebaja con vinagre blanco.

## Vinos

Fino  
Manzanilla  
Blanco de mesa  
gaditano

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
CAZÓN	124	19	6,1	-
HARINA	355	10,1	1,2	78

# PESCADO EN SOBREUSA



FABIO S. OJAS



Bahía de Cádiz



4



30'



Económico



Sencillo

## Ingredientes

- 2 cucharadas de harina
- 1 hoja de laurel
- 2 cebollas medianas
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Un vaso de agua
- Una copa de vino fino
- Sal
- Pescado frito frío (rodajas de pescadilla, acedías, etc.)

## Cómo hacerlo:

- 1 Poner el aceite de oliva a calentar en una cazuela, y freír la cebolla y el ajo picados.
- 2 Cuando dore, agregar la harina y la hoja de laurel. Remover.
- 3 Añadir un poco de agua y mover para evitar grumos.
- 4 Dejar hervir, moviendo continuamente, hasta ligar la salsa.
- 5 Al espesar la salsa, depositar en la cazuela los trozos de pescado frío y fritos con anterioridad, sobrantes de la comida anterior.
- 6 Dejar unos tres minutos más al fuego, añadir el vino y dejar impregnando el pescado bien en la salsa. Apartar y servir caliente.

## Opcional

Se puede poner un poco de zumo de limón, en vez del vino.

## Vinos

Blanco de mesa gaditano

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
PESCADILLA FRITA	183	19,6	10,7	2,8



TIO PEPE

recetas  
25



## PIJOTAS FRITAS



FOTO: S. S. S.



Bahía de Cádiz



4



15'



Medio



Sencillo

### Ingredientes

- 1 kg de pijotas
- Sal
- Harina
- Aceite de oliva

### Cómo hacerlo:

- 1 Limpiar las pijotas, sin quitar las cabezas.
- 2 Salarlas y enharinarlas, sacudiendo la sobrante.
- 3 Curvarlas con cuidado hasta morder la cola, enganchándola a la boca.
- 4 Poner aceite de oliva en una sartén al fuego. Cuando esté bien caliente, ir echando las pijotas.
- 5 Freír bien, dándoles la vuelta, e ir apartándolas sobre un papel absorbente.
- 6 Presentarlas en una fuente, acompañadas de cascos de limón, y consumirlas bien calientes.

### Opcional

La pijota es la pescadilla en estado juvenil. Se pueden freír igual la pescadilla y la merluza, pero troceándolas.

### Vinos

Blanco de mesa gaditano

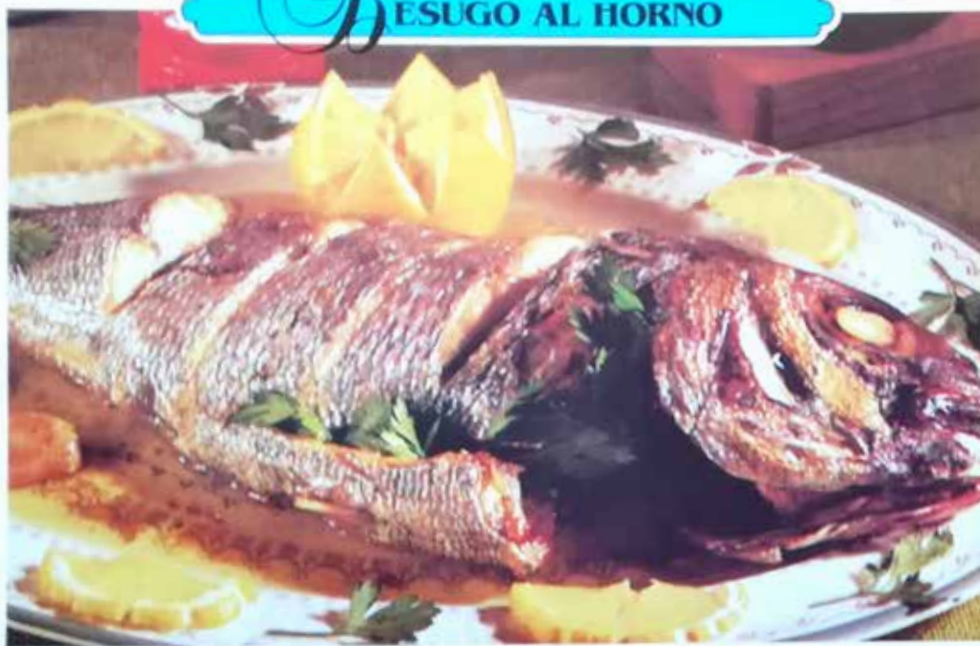
Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
PIJOTAS	219	19,5	9,3	2,2





## BESUGO AL HORNO



Litoral gaditano



4



30'



Medio



Sencillo

### Ingredientes

- Un besugo de 1 kg (besugo de la pinta o voraz)
- 3 dientes de ajo
- Medio vaso de aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz
- Perejil picado
- Sal

### Cómo hacerlo:

- 1 Limpiar el besugo y desescamarlo. Darle unos cortes en los lomos y salar por dentro y por fuera.
- 2 Colocarlo en una fuente para horno o besuguera y rociarlo con aceite de oliva.
- 3 Meter al horno, previamente calentado, durante un cuarto de hora.
- 4 Mientras, aparte, picar muy pequeños los ajos y sofreírlos en una sartén con aceite. Apartarlos cuando doren y antes de que se quemen.
- 5 Sacar el besugo del horno y rociarlo con aceite de oliva y los ajos fritos, junto con perejil muy picado.
- 6 Servir bien caliente.

### Opcional

Se le puede poner pan rallado y rodajas de limón.

### Vinos

Blanco de mesa gaditano

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

BESUGO	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
	91	19,9	1,4	



# Riñones al Jerez



FOTO: S.S.A.



Campiña de Jerez



4



30'



Económico



Normal

## Cómo hacerlo:

- 1 Limpiar bien la grasa y telillas de los riñones, lavándolos muy bien y cortándolos a trozos.
- 2 Poner agua a hervir, sumergirlos y sacarlos rápidamente y dejarlos escurrir.
- 3 Colocar una cazuela con aceite de oliva al fuego y echar los riñones con un diente de ajo picado y sal. Freírlos.
- 4 Agregar la copa de Tío Pepe y el perejil picado y dejar cocer a fuego lento unos tres minutos.
- 5 Servirlos calientes en una cazuela.

## Ingredientes

- 800 grs. de riñones de ternera
- Una copa de Tío Pepe
- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- Cuatro cucharadas de aceite de oliva de la Sierra de Cádiz
- Sal y agua

## Opcional

Se puede acompañar de arroz en blanco o patatas fritas.

## Vinos

Fino Tío Pepe  
Tinto de la Sierra

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
RIÑÓN DE TERNERA	182	14,8	15,3	

# Pestiños



Provincia de Cádiz



8



2 h



Medio



Complejo

## Ingredientes

Para la masa:

- Dos vasos de aceite de oliva virgen de la Sierra de Cádiz
- Una naranja
- Ajonjolí (matalahuva)
- 500 grs. de harina
- Un vaso de vino de Jerez
- Sal

Para el enmelado:

- 250 grs. de miel de la Sierra
- Medio vaso de agua
- Azúcar molida

## Cómo hacerlo:

- 1 Poner un vaso de aceite de oliva en una sartén y freír la matalahuva y la cáscara del limón. Apartar la sartén, colar el aceite y reservarlo, tirando la cáscara y la matalahuva.
- 2 Aparte, amasar la harina con el aceite templado, el vino, el zumo de la naranja y una pizca de sal. Unir bien hasta conseguir una pasta consistente, agregando o reduciendo harina. Tapar y dejar reposar la bola de masa durante una hora.
- 3 Poner la masa en una mesa plana o mármol y pasarle un rodillo o botella para aplanarla y dejarla fina de espesor, para cortarla.
- 4 Cortar con el borde de un vaso o a cuadrados con un cuchillo, y se doblan hacia arriba uniendo dos puntas enfrentadas.
- 5 Poner en una sartén el otro vaso de aceite de oliva e ir freíndo los pestiños, apartándolos al dorar, bien escurridos.
- 6 En otra sartén grande, calentar la miel rebajada con un poco de agua, y cuando empiece a hervir ir echando los pestiños fritos anteriormente, dejándolos empapar (enmelar). Sacarlos a un fuente.
- 7 Dejarlos enfriar y espolvorearlos con azúcar fina o bolitas de anís para decorar.

## Opcional

En lugar del vino fino se le puede poner una copa de anís dulce. También se le puede agregar una cucharadita de canela en polvo al hacer la masa.

## Vinos

Moscatel  
Anís  
Néctar

Valores nutritivos por cada 100 grs. de los principales ingredientes elaborados

	Calorías	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono
HARINA DE TRIGO	359	9,7	1,5	79,5
ACEITE DE OLIVA	925	-	99,4	0,2
	888	0,4	-	81





# Arroz con butifarra chiclanera con fondo de salmorejo

Grupo Gastronómico Gaditano / Cádiz

## Ingredientes

- 1 vaso de arroz redondo
- Aceite de oliva virgen
- 1 hoja de laurel
- Cáscara de limón
- 3 dientes de ajo
- 1 butifarra fresca de Chiclana
- Miga de pan asentado
- Vinagre de Jerez
- 2 tomates rojos
- Sal

## Elaboración

1. Poner una sartén al fuego, con 4 cucharadas de aceite de oliva y refreír 2 dientes de ajos picados y la cáscara de limón. Reservar el aceite en la sartén y desechar el ajo y la cáscara.
2. Triturar una rodaja de butifarra con un tenedor y agregar al aceite reservado de la sartén. Añadir el arroz y saltear. Poner una hoja de laurel, sal y echar dos vasos de agua caliente.
3. A los 10 minutos de cocer el arroz, echar el resto de la butifarra triturada. Apartar tras 5 minutos más, dejar reposar un poco y reservar para meter en molde.
4. Mientas, hacer un salmorejo con la miga de pan remojada y bien escurrida, los tomates sin piel ni pepitas y un diente de ajo triturado, sal y vinagre; y emulsionar con aceite de oliva, echándolo poco a poco.

## Presentación

Poner en el fondo del plato una capa de salmorejo y colocar encima un molde de arroz, acompañado de unas tiras finas de pimiento y rodaja de tomate.



## El producto

La butifarra de Chiclana de la Frontera, es de cerdo con especias, de color clara y se suele consumir cocida fresca, sin curación.

## Nota

El arroz se recomienda redondo del tipo bomba, aunque se puede también hacer con un arroz de grano largo.



# Rollitos de pringá con fondo de berza

Grupo Gastronómico Gaditano / Cádiz

## Ingredientes

250 g de macarrones gruesos, de 1 cm. de diámetro · Comino y orégano · 1 trozo de carne de jarrete · 1 trozo de tocino salado · 1 trozo de costilla salada · 1 chorizo · 1 morcilla · 50 g de manteca colorá · 100 g de alubias blancas remojadas · Col, cardillos y apio · Vinagre de Jerez · Aceite de oliva virgen · Sal

## Elaboración

1. Poner a hervir los macarrones gruesos, en bastante agua con sal, un chorro de aceite, comino y orégano.
2. Aparte, hacer una berza en una olla, con las carnes, el tocino, las alubias bancas, el chorizo, la morcilla, la manteca, la col, los cardillos y el apio, cubierto de agua y una chispa de sal. Dejar cocer hasta ablandar alubias.
3. Sacar de la berza los avíos o pringá y picarlos a taquitos muy pequeños, ayudados de un poco de su propio caldo. Reservar para rellenar.
4. Una vez hervidos los macarrones, apartarlos y dejar enfriar para rellenarlos con el picadillo de la pringá de la berza.

## Presentación

Colocar en el plato dos o tres macarrones rellenos, acompañados del picadillo del chorizo de la berza y las verduritas aliñadas junto con algunas alubias, y espolvorear de pimentón dulce.



## El producto

La berza es un potaje gaditano que se hace de diferentes formas, cambiando las verduras según temporada. Las carnes y legumbres son las mismas y admite otros ingredientes.

## Nota

Los macarrones deben ser del tipo de los más gruesos, como trozos de canutillos estriados con un diámetro algo mayor de un centímetro.



# Cuarto de perdiz con crema de escabeche y piñones

Grupo Gastronómico Gaditano / Cádiz

Julio de la Torre

## Ingredientes

1 perdiz y media · 2 dientes de ajo · 2 zanahorias medianas · 2 cebollas medianas · 1 hoja de laurel · 2 clavos de especia · 1 copa de aceite de oliva · 1 copa de vino oloroso seco · 1 copa de vinagre de Jerez · Sal y pimienta · Piñones

## Elaboración

1. Limpiar bien las perdices, por dentro y por fuera, y trocearlas en cuartos. Reservar los higaditos.
2. Dorar los trozos de perdiz en una sartén con un poco de aceite de oliva.
3. Mientras, en una olla con aceite de oliva, rehogar a fuego medio el ajo, la cebolla y la zanahoria, todo cortado, junto con el laurel y los clavos de olor.
4. Cuando esté rehogado, añadir a la olla los trozos de perdiz, salpimentando, junto con la copa de oloroso seco, la de vinagre y los higaditos reservados antes.
5. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento 50 minutos, agregando un vaso de agua si fuera necesario. Pasado el tiempo, comprobar si la perdiz está tierna.
6. Sacar la verdura y los higaditos, reservando los seis cuartos de perdiz en el caldo, para mantenerlas calientes.
7. Pasar las verduras e higaditos por el pasapurés, una vez retirados los clavos de olor y el laurel.
8. Tostar unos piñones en una sartén al fuego.

## Presentación

Sobre una cucharada de crema de escabeche, poner un cuarto de perdiz y unos piñones.



## El producto

La crema o puré de acompañamiento, está basada en los ingredientes de un escabeche a base de zanahoria, cebolla, ajo, laurel y clavos de olor; junto con el vinagre y el vino seco.

## Nota

Hay que usar una perdiz y media para hacer seis tapas de un cuarto de perdiz cada una, pero se puede poner hasta media perdiz en cada, empleando tres. También se puede hacer esta receta con otro tipo de ave pequeña, como codornices.



# Mollejas con habas, jamón y foie de pato

Grupo Gastronómico Gaditano / Cádiz

Julio de la Torre

## Ingredientes

250 g de mollejas · 250 g de habas tiernas · 2 dientes de ajo · 6 lonchas de jamón ibérico · 1 cucharadita de foie de pato · Aceite de oliva virgen · Sal y pimienta negra

## Elaboración

1. Escaldar en agua con sal las mollejas, para quitar la telilla transparente que las envuelve.
2. Saltear en una sartén, con dos cucharadas de aceite de oliva, el ajo picado y agregar las habas tiernas. Colocar encima la cucharadita de foie de pato, para que se derrita sin tocar la sartén.
3. Añadir a la sartén las mollejas ya escaldadas y sin telillas, junto con unas tiras de jamón, sal y pimienta.
4. Rehogar hasta que las habas y mollejas estén tiernas.

## Presentación

Colocar una loncha de jamón ibérico de fondo, y sobre ella poner un par de cucharadas de habas y mollejas rehogadas.

## El producto

Las mollejas pueden ser de ternera o de cordero. Es muy importante, sobre todo si son de ternera, que antes se escalden en agua caliente con sal, para poder desprenderles la telilla fina transparente que tienen.

## Nota

Se recomienda emplear habas de las tiernas, que comercializan en botes, o cocinarlas frescas muy tiernas, dándoles un hervor en agua con sal.



# Calamar relleno al estilo de la abuela María y arroz de caviar

Grupo Gastronómico Gaditano / Cádiz

Julio de la Torre

## Ingredientes

6 calamares medianos · 2 dientes de ajo · 500 g de cebolla ·  
1 vaso de vino oloroso seco · 2 vasos de agua · Medio vaso de  
arroz · 100 g de sucedáneo de caviar · Aceite de oliva virgen ·  
3 cucharadas de nata líquida de cocina · Sal y pimienta.

## Elaboración

1. Limpiar los calamares, dándoles la vuelta.
2. Trocear patas y aletas de los calamares.
3. Poner una sartén al fuego, con un poco de aceite de oliva, y sofreír las patas y aletas, con media cebolla picada y un poco de sal.
4. Dejar enfriar y rellenar los calamares con el sofrito.
5. Aparte, en una olla al fuego, con el fondo cubierto de aceite, echar el ajo y el resto de la cebolla picada. Cuando la cebolla esté casi transparente, agregar los calamares rellenos, el vino, el vaso de agua, la sal y la pimienta. Dejar cocer a fuego lento 30 minutos.
6. Mientras, hacer aparte el arroz de caviar, cociendo un poco de arroz blanco en agua con sal, y cuando esté listo mezclarlo con la nata y el sucedáneo de caviar.

## Presentación

Poner en el plato un calamar con su salsa y colocar al lado el arroz de caviar con un molde.

## Nota

La salsa de guisar los calamares se puede pasar por el pasapurés para hacer una crema de fondo o dejarla tal cual, para acompañar al calamar.



## El producto

Al limpiar los calamares es muy importante darles la vuelta, para, además de quitarles bien la suciedad interior y la fina telilla transparente, que se queden apretados y que no salga el relleno. Si se quiere, para más seguridad, se les puede cerrar mientras cuecen con un palillo.



ggg

grupo gastronómico gaditano

DESDE 1986



1986 - 2021  
XXXV ANIVERSARIO GGG

