grupo
gastronómico
gaditano



3er CUADERNO DE APUNTES CULINARIOS

1986-2006 - XX Aniversario

SUMARIO

PRESENTACIONES

Presidente Honorífico 3

Presidente del G.G.G 4

RECETAS

TAPAS Y ENTRADAS 6

SOPAS Y CREMAS 9

GUISOS Y POTAJES 12

PESCADOS Y MARISCOS 16

CARNES Y AVES 19

POSTRES Y DULCES 21

CRONOLOGÍA DE G.G.G.

1986 - 2006 25

SOCIOS DEL GRUPO

Socios actuales, año 2006 31

Edición, elaboración platos, textos y fotografías:
GRUPO GASTRONÓMICO GADITANO.
Año 2006.
Depósito Legal: CA- 888 -1998.

www.grupogastronomicogaditano.com

Veinte años vinculados a Cádiz



EUGENIO BAREA SUAREZ
Presidente Honorífico del GGG

Es para mi un honor daros la bienvenida a estos terceros cuadernillos gastronómicos en nombre de todo el Grupo Gastronómico Gaditano.

Nuestro Grupo estrechamente vinculado a la historia culinaria gaditana, acaba de cumplir 20 años y en estos años hemos contribuido al florecimiento de dicha cocina y fortalecimiento de su gastronomía. En esta Sociedad, donde la gastronomía adquiere el rango de cultura, hemos puesto todo nuestro empeño en aprender y saber todos los secretos de este arte culinario, así como transmitir nuestras experiencias a los amantes de nuestra cocina en forma de charlas, conferencias, modo de cocinar, recetas, encuentros y un largo etcétera.

Desde 1986 venimos investigando y realizando platos antiguos y modernos, cocina gaditana, cocina de otros lares, fruto de esta investigación y a modo de síntesis os lo presentamos en este tercer cuadernillo que a buen seguro será de vuestro agrado, ya que contiene suculentas recetas elaboradas y sufridas por este GGG.

Nuestra filosofía gastronómica se fundamenta en dar a conocer al mundo entero que nuestra cocina existe, que se consolida cada vez más y que tiene una firme estructura para el sector alimentario.

Para concluir, quiero agradecer a quienes desinteresadamente han colaborado en la realización de estos cuadernillos, a aquellos adeptos a nuestro GGG y al público en general, esperando que estas recetas formen parte de vuestra cotidiana pelea en la cocina.

Por último deciros que nuestro potencial culinario se ha convertido en uno de los atractivos más turístico de nuestra Provincia, donde el tapeo es Rey, por lo que justifica el decir: Hay que venir a Cádiz, porque en Cádiz hay: buena cocina. Buen provecho, Salud, y que tu alimento sea tu única medicina.

GGG,1986-2006: ¡Veinte años nos contemplan!



JOSÉ MANUEL PÉREZ MORENO
Presidente del GGG

No resulta tarea fácil condensar veinte años de historia, por trivial que sea el hecho que se pretende resumir, en más o menos medio folio... Si además se trata de contar algo que ha vivido uno mismo, y a la sazón ha sido por gusto, con gusto y a gusto, pues la cuestión se complica... máxime si además se relaciona con las cosas del comer (y del beber, como no)... y entre un grupo de amigos, *buenagente*, casi de la familia... y de cosas gaditanas, y en este *Cai* que a unos ha visto nacer y a otros los ha acogido como una buena madre.

Dicen que no es bueno mirar hacia detrás, pero no puedo remediar que el pensamiento retroceda veinte años, y me sitúe en El Faro (23 de Abril de 1986) degustando unas viandas gaditanas, junto a un grupo de amigos...Cuántos sitios hemos visitado, cuántas delicias culinarias, cuántos sapos nos hemos tragado...pero que bien lo hemos pasado. Y ahí quería llegar, en el balance pesa más lo bueno, lo positivo, lo que te obliga a repetir... y fundamentalmente queda la gente con las que has compartido tantos y tantos momentos.

Cuando me preguntan sobre el Grupo o reflexiono sobre lo que significa para mi, llego a una conclusión tan simple como humilde. El GGG sólo es un grupo de grandes amigos amantes de la buena cocina que se reúnen para disfrutar de la gastronomía en general y de la gaditana en particular. En su trayectoria, variable dada la diversidad de sus miembros, hemos aprendido muchas cosas relacionadas con el mundillo culinario y buena muestra de ello son los libros gastronómicos que han escrito algunos de sus integrantes, los talleres universitarios organizados sobre nuestra cocina tradicional, nuestra presencia en muchos y diversos foros y eventos del mundillo coquinario...En un intento globalizador, podría resumir esta amplia trayectoria en dos aspectos que me atrevería a destacar; por una parte casi todos hemos aprendido a fajarnos entre fogones, unos con más pericia y otros como marmitones, intentando rescatar algunos platos de nuestra memoria culinaria de siempre, y por otra, tenemos en la red informática una página web con la que intentamos cumplir uno de nuestros objetivos básicos, que no es más que "divulgar la cocina tradicional gaditana". Y me consta, aunque pueda resultar presuntuoso, que lo estamos logrando.

Antes de finalizar, quiero volver a la gente, a los amigos del Grupo y aprovechar también para saludar a tantas y tantas personas con la que hemos compartido mesa y mantel. Habrá algo más bonito que sentarse a comer con y entre amigos, o reunirse con estos para hacer algún guisito casero, o aquello que hace años que no comía, o bien esta otra manera de hacer este plato, e incluso haciendo un guiño a la modernidad culinaria cual atrevido discípulo de Adriá...

Es momento de recordar con cariño a nuestros socios de honor, a nuestros premiados, a tantos y tantos amigos que han colaborado con nosotros en estos veinte años de eventos y actividades gastronómicas. Y para finalizar deseo homenajear especialmente, a todos y a cada uno de los socios que han hecho posible que este GRUPO DE AMIGOS hayan conseguido cumplir veinte años juntos y que el GGG forme parte -como un miembro más- de mi familia, de mi gente. Resulta un placer infinito poder escribir este sencillo y cálido homenaje a la gente de mi Grupo, y no duden que incluyo a sus mujeres, esposas o compañeras, de las cuales casi siempre hemos recibido un apoyo incondicional.

Mis mejores deseos para el GGG y que todos ustedes lo vean. No olviden aquello de ...¡VEINTE AÑOS no se cumplen todos los días..!!!. Muchas gracias.

¡¡Buen provecho!!, 23 de Abril de 2006

40 RECETAS DE COCINA GADITANA

A lo largo de estos últimos cinco años, 2001-2006, el Grupo Gastronómico Gaditano ha elaborado más de un centenar de recetas en las reuniones habituales de los primeros martes de mes, en el restaurante Atxuri de Cádiz. De ellas, presentamos cuarenta recetas gaditanas.
En los anteriores Cuadernos de Apuntes Culinarios, editados en 1996 y 2001, y presentados en los X y XV Aniverarios ya se publicaron otras sesenta y seis recetas, realizadas a finales del siglo pasado.
Los ingredientes son para cuatro personas, salvo contraindicación.

TAPAS Y ENTRADAS

Berenjena mozárabe	6
Huevas aliñadas	6
Milhojas de setas y langostinos	6
Papas aliñadas con *garum gallinarum*	7
Tortillitas de bacalao	7
Tosta La Gloria	8

SOPAS Y CREMAS

Arranque roteño	9
Crema de calabaza	9
Fideos con almejas	9
Fideos con rape y gambas	10
Gazpacho gaditano	10
Sopa fría de tomate y sandía	11

GUISOS Y POTAJES

Arroz con muergos	12
Arroz con verduras de invierno	12
Berza gitana con sus avíos	12
Cuscus de *pringá* del puchero	13
Garbanzos con acelgas	14
Garbanzos con langostinos	14
Menudo de chocos	15
Menudo gaditano	15

PESCADOS Y MARISCOS

Albondigones de fondón en sobreusa	16
Caballas caleteras axanfainadas	16
Chocos con habas y chícharos	16
Gallo con chícharo	17
Lúas en colorado con arroz	17
Mejillones rebozados y ensalada de col	18
Timbal de bacalao con tomate	18

CARNES Y AVES

Carrillada ibérica melada con manzana	19
Cordero de la sierra con setas	19
Filetes de retinta al vino fino	20
Pechuga de pollo rellena de langostinos	20
Pollo a la canilla	21
Salchichas al vino blanco	21

POSTRES Y DULCES

Baklavás gaditano	22
Bizcocho de naranja borracho	22
Dulce de candié al Titanic	23
Mousse de mandarinas del Tesorillo	23
Sorbete de pera con caramelo al vino	23
Tarta de queso con frambuesa	24
Tarta de zanahoria y coco.	24








Berenjenas mozárabes



Ingredientes:
4 berenjenas medianas.
Miel, harina, huevos, agua y sal.

Elaboración:
Cortar las berenjenas en rodajas finas e introducirlas en agua con sal durante una hora. (Puede hacerse en leche que quita la acidez).
Preparar una rebozina mas bien líquida con harina, huevos, agua y sal.
Freír las berenjenas en la rebozina.
Preparar una hidromiel (miel y agua en volúmenes iguales) y verterla sobre las berenjenas fritas.

Huevas aliñadas



Ingredientes:
500 gr. de huevas de merluza.
500 gr. de tomates.
2 pimientos verdes.
Media cebolla.
Sal, aceite y vinagre.

Elaboración:
En un recipiente adecuado poner a cocer las huevas con un poco de sal. El tiempo de cocción depende del grosor de la huevas pero no será menos de 10 ó 15 minutos.
Durante la cocción, conviene ir quitando la espuma que se forma para que las huevas queden limpias y con mejor aspecto. Una vez cocidas apartarlas y meterlas en el frigorífico.
Mientras se enfrían las huevas, picar todas las verduras en cuadrados y una vez frías, cortar las huevas en rodajas, añadirlas a las verdura y aliñar el conjunto con la sal, el aceite y el vinagre.

Milhojas de setas y langostinos



Ingredientes:
8 langostinos de Sanlúcar.
1 cebolla grande.
4 champiñones grandes.
El zumo de tres limones.
2 dientes de ajo.
1 guindilla.
Un poco de perejil.
100 gramos de queso para untar (tipo San Millán) y pimienta.

Elaboración:
En un mortero o almirez, majar un puñadito de sal, la guindilla, los ajos, la pimienta y el jugo de la cabeza de los langostinos. Cuando esta pasta este bien uniforme, añadir al zumo de los limones. En una bandeja de bordes altos, poner un poco de la mezcla líquida y encima una primera capa con rodajas muy finas de cebolla, poner más zumo y otra capa de champiñones cortados muy finos de la sombrilla al tallo, más zumo y una última capa con los langostinos pelados y cortados en dos filetes finos, cubrir con el resto de la mezcla líquida y dejar macerar entre 4 y 5 horas moviendo la bandeja de vez en cuando para que se mezclen bien los jugos.

Presentación: Sobre un fondo preparado con el jugo de la maceración batido con el queso, poner una rodaja de cebolla, sobre ella una capa de champiñones y sobre ella una de langostinos. Adornar con un ramillete de perejil fresco.

Papas aliñadas con *garum*



Empleamos para la ocasión, la misma receta de *garum* que en otras preparaciones, a la que hemos añadido el apellido de *Gallinerum* en recuerdo de la zona de Puerto Real denominada *Gallinero*, donde se han encontrado varios hornos romanos del siglo I.

Fórmula: Se compra o se prepara un bonito entero en salazón (abierto por el centro, en sal 48 horas, limpieza con agua dulce y colgar 15 días a secar), se preparan los lomos despejándolos de espinas y piel para comer fileteados, se hace lo mismo con vientre y ventrechas, estos últimos se cubren de aceite de oliva virgen, unos dientes de ajo, orégano, pimienta, un poco de tomillo y los tenemos una semana en reposo. Pasada la semana se escurre el residuo sólido de aceite, se pasa por la batidora y se le vuelve a poner el aceite que lo cubría.

Preparación: Se cuecen las patatas y se pelan en caliente, inmediatamente se trocean y se aliñan con el Garum. Antes de servir, picamos encima unas cebolletas largas y un poco de perejil.

Tortillitas de bacalao



Ingredientes:
2 lomos de bacalao desalado y limpio de pieles y espinas.
250 gr. de harina de garbanzo.
250 gr. de harina de trigo.
500 gr. de cebollas largas frescas.
Fumet de pescado.
Un vasito de cerveza ligera.
Perejil y sal.

Preparación:
Trocear el bacalao en trozos pequeños del tamaño de un garbanzo y mezclarlo con las harinas, la cebolla muy picadita, incluida su parte verde, el fumet de pescado, la cerveza, la sal y algo de perejil. Incorporar todos los ingredientes hasta que quede una masa ligeramente espesa y suficientemente fluida como para poder depositarla en cucharadas sobre el aceite

caliente y se expandan fácilmente formando tortillitas de espesor fino. El recipiente idóneo para freírlas es una paella con poco aceite obviamente de oliva virgen, que fuerce a dorarlas por ambas caras.

Tosta La Gloria



Ingredientes:
2 berenjenas grandes.
1 calabacín.
1 cebolla grande.
1 pimiento rojo.
1 trozo de calabaza.
5 cucharadas soperas de tomate concentrado (Hecho con 1/2 Kg. de tomates maduros pelados, una copita de vino dulce Pedro Ximénez de Jerez, sal y azúcar).
4 sardinas frescas.
Aceite de oliva virgen.
Sal.
Huevos.
Harina.

Elaboración:
Prepararemos el concentrado en primer lugar pelando los tomates y quitándoles las pipas y agua que contienen, trocear finamente y en cazuela con fondo difusor confitar a baja temperatura hasta reducir a la mitad aproximadamente.
Cuando el tomate esté de color oscuro aderezar con un poco de sal y una pizca de azúcar, verter la copita de Pedro Ximénez, dejar evaporar y reservar.
Mientras tanto pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas longitudinales finas y rectangulares para conseguir unas ocho y meter en un recipiente con agua y sal y reservar.
Picar la cebolla y el pimiento rojo sin semillas, y pochar con un poco de aceite de oliva.
Cocer, mientras tanto, el resto de la berenjenas con la calabaza y el calabacín, todo muy picado, en muy poca agua aderezar con un poco de sal y reservar.
Cuando este apochada la cebolla y el pimiento dar un golpe de fuego para dorar un poco e incorporar la berenjena, la calabaza y el calabacín ya cocido bajando el fuego, rectificar de sal e incorporarle el concentrado de tomate, reservando un poco para adornar y apartar.
Limpiar las sardinas de cabeza, espinas y cortarla en rectángulo, salar y pasar por harina, huevo y harina de nuevo y freír en aceite caliente, apartar cuando estén doradas.
Pasar las rodajas de berenjenas por papel secante y harina y freír en aceite caliente y colocar sobre el plato.
Sobre cada una disponer un poco de la chanfaina y por último media sardina rebozada, decorando con un poco de concentrado de tomate sobre la sardina.

Receta del GGG desarrollada en honor del equipo directivo de la empresa La Gloria.

Arranque roteño



Ingredientes:
1 Kg. de tomate de pera.
2 ó 3 pimientos de freír.
2 dientes de ajo.
Pan asentado.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal.

Elaboración:
Poner en el lebrillo el ajo, los pimientos y la sal.
Majar, cuando esté hecho una pasta, añadir los tomates pelados, y seguir majando.
Ir añadiendo un chorrito de aceite a la vez que seguimos majando el tomate.
Una vez todo ligado, procederemos a ir añadiendo la miga de pan a pellizcos, poco a poco, moviendo sin machacar.
Servir con trozos de pimiento y la corteza del pan asentado.

Crema de calabaza



Ingredientes:
500 gr. de calabaza.
250 gr. de tomates maduros.
200 gr. de pimientos verdes y rojos.
200 gr. de cebolla.
4 ó 5 dientes de ajos.
1 hoja de laurel. Menta.
Pimienta blanca.
Sal.
Aceite de oliva.
Vinagre.
Un chorreón de vino oloroso seco.

Elaboración:
Cocer todo en crudo a fuego lento unos 30 minutos
Al retirarlo añadir un chorrito de vinagre.
Pasar todo por batidora y el chino, colar y añadir pimienta blanca y el vino oloroso.
Servir con coscorrones de pan frito y hojas de menta.

Fideos con almejas



Ingredientes:
1 cebolla grande o dos pequeñas.
5 ó 6 dientes de ajo.
2 tomates maduros.
300 gramos de fideos gruesos (del nº4 o el llamado perla; calcular unos 75 gramos de peso de fideos por cada persona).
500 gr de almejas grandes y vistosas.
Fumet de pescado y verduras (si no se quiere hacer o no se tiene tiempo de prepararlo se puede usar caldo de pescado en brik)
Pimienta blanca.
Azafrán en rama.
Aceite de oliva

Medio vaso de vino oloroso seco de Jerez.
Sal.

Elaboración:
Picar la cebolla y sofreír en una sartén con aceite de oliva, cuando este transparente incorporar los ajos picados y a continuación el tomate pelado y picado, sofreír a fuego lento.
Cuando esté en su punto incorporar el caldo o fumet caliente y salpimentar.
Dejar cocer unos minutos para, entonces, verter el vaso de vino. Cocer 5 minutos más.
Una vez preparado el fondo agregar los fideos y el azafrán tostado y molido y cuando estén a mitad de cocción incorporar las almejas previamente lavadas.
Terminar de cocer con la cazuela tapada hasta que los fideos estén en su punto procurando que nunca queden secos añadiendo algo de fumet si hace falta.
Servir acompañado de un buen vino blanco de la zona o un tinto joven y algo afrutado.

Fideos con rape y gambas



Ingredientes:
250 gr. de gambas.
250 gr. de cola de rape.
150 gr. de espaguetis.
1 diente de ajo.
1 puerro.
1 cebolla pequeña.
1 tomate maduro pelado.
La punta de una cucharilla de pimentón (dulce o picante, según gustos)
Litro y medio de agua.
3 cucharadas de aceite de oliva.
Pimienta.
Sal.

Elaboración:
Pelar las gambas y cocer las cáscaras y cabezas en el agua para obtener un caldo de marisco.
Poner en una tartera de barro u olla baja el aceite a calentar, añadir los ajos fileteados, cuando comiencen a tomar color agregar el puerro, la cebolla y el tomate muy picados.
Una vez hecho el sofrito, espolvorear el pimentón, dejar freír un poco y poner el pescado a daditos, un poco de sal y pimienta.
Cuando tome color el pescado, añadir el caldo de marisco colado y los fideos, para dejar cocer 10 minutos.

Gazpacho gaditano



Ingredientes:
1 Kg. de tomates maduros.
1 cebolla mediana.
1 pimiento verde de freír grande, sin pepitas.
2 ó 3 dientes de ajo, al gusto.
Medio pepino mediano o uno entero, al gusto.
Medio vaso de agua de aceite de oliva virgen (esencial que sea tipo oliva virgen o virgen extra).
Medio vaso de vinagre de vino (preferentemente pondremos Vinagre de Jerez).
Sal al gusto.
Agua.
También puede llevar un poco de miga de pan mojada.

Elaboración:
Pelar los tomates, cortarlos por la mitad y apretarlos para sacar su agua y pipas.
Cortar la cebolla y el pimiento en grandes trozos.
Pelar los ajos y el pepino junto con la sal y el vinagre e introducir todo esto en la batidora, preferiblemente de vaso no de brazo.
Batir a velocidad alta e incorporar poco a poco el aceite por la parte superior hasta que ligue y se forme una mezcla en el punto entre fluida y espesa, de tal forma que pueda ser bebible en vaso, esto es, fuera del punto de puré.
No obstante se puede hacer mas denso incorporándole la miga de pan.
Probar y rectificar de sal y vinagre.
Una vez terminado guardar en frigorífico. Se debe tomar muy fresco y frío.
Se suele acompañar de una guarnición de pan, tomate, cebolla y pimiento, cortados en daditos.

Sopa fría de tomate y sandía



Ingredientes:
(Para 6 personas)
1 sandía.
1 kilo de tomates.
Un buen manojo de hierbabuena.
Una taza de aceite de oliva virgen extra.
3 tomatitos enanos por persona.
Sal y pimienta.

Preparación:
Se trocea la sandía (solo la parte más roja) y se limpia de pepitas, se reservan unos daditos para que nos sirvan como tropezones.
Se lavan y pelan los tomates grandes.
Se trituran con la batidora los tomates y la sandía, se pasan por el pasapurés y se meten en el frigorífico.
A los tomatitos enanos les hacemos un corte pequeño y los metemos en agua hirviendo unos segundos para pelarlos.
Ponemos el aceite, un poco de sal, la pimienta y cuatro o cinco hojas de hierbabuena en la batidora, para conseguir un aceite aromático.
Se sirve la sopa con los tropezones de sandía, los tomates enanos, un buen chorreón del aceite de oliva virgen y adornada con una ramita de hierbabuena en cada plato hondo o cuenco.

Arroz con muergos



Ingredientes:
500 gr. de muergos (en otros sitios se les llama navajas).
1 cebolla y 2 dientes de ajos.
2 tomates y1 pimiento.
1 hoja laurel. y 3 clavos de especia.
1 vaso de vino blanco.
Arroz, pimienta blanca, sal, agua y perejil.

Elaboración:
Cocer los muergos en agua con sal y reservar.
Preparar el sofrito y añadir el caldo más fumé de pescado si faltara, con el arroz, la sal y la pimienta blanca.
Añadir los muergos unos 5 minutos antes de finalizar la cocción del arroz. Espolvorear con perejil.
Debe quedar caldoso.

Arroz con verduras de invierno



Ingredientes:
4 dientes de ajos
2 pimientos verdes o uno rojo pequeño.
2 tomates maduros.
4 alcauciles pequeños. Perejil.
250 gr. de tagarninas.
Una copa de vino y sal.
100 gr. de arroz por comensal.

Elaboración:
Hacemos el refrito con tres dientes de ajos y los pimientos. En el momento de pochar los pimientos agregamos los alcauciles y los troncos pelados y cortados en trozos, y a continuación las tagarninas, y un poco de sal.
Una vez rendidas las verduras, se le agregan los tomates pelados y cortados en trozos pequeños.
Cuando esté todo refrito, se le agrega la copita de vino. Una vez rehogado, se le agrega el arroz se remueve bien y se refríe junto a las verduras.A continuación se le añade el agua, como cuatro vasos de agua y luego añadimos si queda corto.
En paralelo hacemos un majado con el otro diente de ajo, un poco de perejil y sal.
Cinco minutos antes de retirar el arroz (10 minutos a fuego fuerte y 10 minutos bajo) controlamos el caldo, se le agrega el majado y un poco de pimienta molida.
Se rectifica de sal y retiramos para servir. Buen provecho

Berza gitana con sus avíos



Ingredientes:
125 gr. de garbanzos y 125 gr. de alubias.
1 codillo entero de cerdo.
500 gr. de magro de cerdo.
250 gr. de tocino de papada.
200 gr. de morcilla y 200 gr. de chorizo.
100 gr. de manteca colorá.
500 gr. de berza -col verde.
1 tallo de apio y 200 gr. de tagarninas.
1 cucharada de pimentón. Sal.

Elaboración:
Poner a remojo los garbanzos y las alubias, por separado, durante la noche.
Al día siguiente, escurrirlos y echarlos en ollas separadas, agregar las tagarninas -bien lavadas y cortadas a trocitos-, el apio, el pimentón, las manitas de cerdo -partidas por la mitad-, el codillo y el magro de cerdo, el tocino, el chorizo, repartidos en ambas ollas y, en los garbanzos, poca sal.
Cubrirlo de agua y poner a cocer dando vueltas para que no se pegue al fondo.
Antes de terminar la cocción, (de 2½ a 3 horas), añadir la morcilla y rectificar de sal. (En la olla a presión, el tiempo se reduce a la mitad).
En este caso, destapar la olla a la media hora, añadir la morcilla y dejar cocer a fuego lento hasta que el caldo se reduzca a la mitad y que todo esté tierno.
Incorporar la manteca *colorá*, dar un hervor y servir muy caliente.

Cuscus de *pringá* del puchero



Ingredientes:
250 gr. de cuscús (lo venden en los supermercados).
2 tallos de puerro y 1 de apio.
2 zanahorias medianas y 2 patatas.
1 taza de garbanzos remojados.
250 gr. de carne de ternera.
500 gr. de costilla de ternera.
Un cuarto de una gallina.
Hueso de jamón, hueso blanco, trozo de costilla salada de cerdo, un trozo de tocino entreverado y un hueso de espinazo salado de cerdo.

Elaboración:
Se ponen todos los ingredientes (excepto el cuscús) en una olla y deja cocer durante 2 horas y media. Media hora en olla a presión.
La carne, una vez hecho el puchero, se aparta y se trocea. Se trocea también la costilla y la carne del hueso de jamón.
La verdura se aparta y se trocea, se rehoga con ajo y abundante cebolla y cuando toma color se añade una cucharada de pimentón, una copa de amontillado y unas cucharadas de tomate frito, se aparta, se pasa por el pasapurés y se prepara una salsa añadiéndole parte del caldo hasta darle la fluidez deseada. Conviene hacer bastante salsa para que empape en el *cuscus*.
Se integra la carne y la salsa.
El *cuscus* se prepara según la receta del fabricante, normalmente se cuece durante 5 minutos con la misma cantidad de caldo o agua que de sémola y una cucharada de aceite de oliva.
Se pone el cuscús en una fuente y se le practica un *cráter* en el que se verterá la salsa con la *pringá*.
Servir caliente.

Garbanzos con acelgas



Ingredientes:
400 gr. de garbanzos (en remojo desde la noche anterior).
750 gr. de acelgas.
750 gr. de tomates.
1 cabeza de ajo.
1 cucharada de pimentón dulce.
Colorante (opcional).
Miga de pan.
Laurel.
Aceite, sal y agua.

Elaboración:
Se ponen a cocer los garbanzos con las acelgas (ver notas) y un poco de sal en agua caliente.
Mientras se cuecen, preparar un sofrito con los ajos y el tomate, al cual se le añade la miga de pan y el pimentón. Pasar este refrito por batidora
Una vez tiernos los garbanzos, retirar parte del caldo si este es excesivo, y añadir el sofrito junto con una hoja de laurel. Rectificar de sal y dejar cocer unos 15 minutos mas.

Notas:
1. La cocción de los garbanzos se puede hacer en olla exprés para mayor rapidez.

2. Algunos prefieren escaldar primero las acelgas para quitarles el posible amargor que tengan, para ello, se les da un hervor rápido a las acelgas y se cambia el agua, antes de agregarle los garbanzos.

Garbanzos con langostinos



Ingredientes:
(Para 6 personas)
6 puñados de garbanzos.
1 Kg. de langostinos (Valen gambones).
2 dientes de ajo y 1 cebolla grande.
2 pimientos y 2 tomates pelados.
1 rebanada de pan.
1 cucharada rasa de pimentón de la Vera.

Elaboración:
Pelar los langostinos y poner a cocer las cáscaras y las cabezas en un litro y medio de agua, cuando estas últimas han soltado todo el jugo, colar el caldo y apretar las cabezas por si ha quedado algo.
En la olla a presión poner un fondo de aceite y sofreír los dientes de ajo y la rebanada de pan hasta darle color. Apartar y escurrir bien el pan y los ajos y majarlos en el mortero junto a una pizca de sal y el pimentón.
En el aceite que tenemos aún en la olla sofreír la cebolla, los pimientos y los tomates previamente picado todo.
Terminado el sofrito, añadir a la olla los garbanzos (en remojo desde la noche anterior), el majado y el caldo de las cabezas (opcionalmente se le puede echar unas espinacas) y poner a cocer durante 25 minutos en la olla a presión. Justo antes de servirlo apartar del fuego la olla y poner los langostinos crudos, pelados y troceados (sólo se cocinan lo justo).

Menudo de chocos



Ingredientes:
250 gr. de garbanzos.
500 gr. de choco limpio.
1 cebolla y 1 cabeza de ajo.
1 pimiento rojo seco y 1 hoja de laurel.
1 rebanada de pan.
1 cucharada de pimentón.
2 cucharadas de vinagre y 2 ½ de agua.
Pimienta, comino y clavo.
Aceite, sal y hierbabuena optativa.

Elaboración:
Remojar los garbanzos en agua templada y sal y ponerlos a hervir de la misma manera, desespumando y agregando la cebolla, el pimiento, los ajos- reservando 1-2 dientes- el laurel y tener a fuego lento 2 horas (en olla a presión, 30 minutos)
Agregar el choco limpio y troceado.
Freír el pan y el ajo pelado y machacarlos. En el aceite sobrante añadir el pimentón y, fuera de fuego, añadir el vinagre.
Verter el refrito y el machacado y cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

Menudo gaditano



Ingredientes:
(Para 12 personas)
2 kg. de menudo variado (libro, cuajar, etc) todo de vaca o ternera.
1 kg. de garbanzos remojados antes.
1 cebolla grande y 1 cabeza de ajos.
Perejil y hierbabuena.
Aceite virgen de oliva.
Pimentón. Sal y especies de menudo.
500 gr. de culata de jamón y 2 chorizos jabugitos.

Elaboración:
Lo peor es la limpieza del menudo, y el troceado si lo has comprado entero, pero con paciencia y mucha agua y hay quien utiliza vinagre y sal, quedan blanquísimos.
Una vez limpios, a la olla exprés, se le agregan los garbanzos, agua hasta cubrirlos, la cabeza de ajo entera limpia, la cebolla lo mismo, la culatita cortada chiquitina y finita para que casi desaparezca, el chorizo ídem, una cuchara y media sopera de pimentón, un generoso chorreón de aceite de oliva y una pizca de sal.
El proceso de limpieza y preparación suele llevar de 45 a 60 minutos, depende del estado de pulcritud del menudo.
Dejar hervir durante una hora y cuarto a fuego lento con la olla cerrada en cuanto empieza a pitar.
Transcurrido este tiempo, abrir y agregar las especies machacadas con sal e introducidas en una muñequera porque hay algunas personas que no le gusta encontrarse las *mijitas*, la hierbabuena y el perejil y lo dejo hervir el conjunto unos 10 o 15 minutos, en este tiempo le doy el punto de sal.
Dejarlo reposar de un día para otro.

Albondigón de fondón en sobreusa



Ingredientes:
1 kg. de pescadilla del fondón o negra (se le pide al pescadero que la desespine).
1 cebolleta mediana. Perejil. Pan rallado.
4 dientes de ajo y 1 huevo.
Medio vaso de vino blanco.

Para la sobreusa:
2 dientes de ajo y 2 cebollas medianas.
Una cucharada de harina.
1 pastilla de caldo concentrado.
Zumo de medio limón.

Elaboración:
Hacemos una masa con la pescadilla desmigada, y la cebolleta perejil y los ajos cortados muy menudos, agregamos pan rayado, un huevo, el vino y sazonamos. Lo ligamos todo. Hacemos albóndigas o *albondigones* más bien grandes para que queden jugosas, las pasamos por harina y las freímos.
Salsa sobreusa al limón:
Haremos un refrito con 2 dientes de ajo y las dos cebollas, cuando estén en su punto le agregamos la harina y el concentrado, removemos echamos agua como un vaso, ligamos la salsa e introducimos las las albóndigas, que quede todo medio cubierto, dejamos cocer a fuego lento hasta que cueza un poco, antes de apartar le echamos el zumo de limón, dejamos un poco hervir, a servir y buen provecho.

Caballas caleteras axanfainadas



Ingredientes:
1 caballa mediana por persona.
6 dientes de ajo y 2 cebolletas medianas.
2 pimientos rojos gordos y 1 zanahoria.
250 gr. de calabaza.
1 copa de oloroso seco y 1 de vinagre.
Aceite de oliva. Sal. Canela en polvo.

Elaboración:
Limpiar las caballas y cortar ambos lomos. Aderezar con unas gotas de vinagre y ajos picados. Reservar
En fondo de aceite sofreír los ajos laminados con la cebolleta y la zanahoria, agregándole cuando estén pochadas los pimientos cortados en juliana ancha. (Admite calabacín, berenjena y tomate). Mantener a fuego lento, incorporando la canela y la calabaza cortada fina, así como el oloroso. Poner a punto de sal.
Debe quedar como un pisto y se terminan añadiendo los lomos de caballa, para que se cuezan en unos 2-4 minutos. Servir caliente, como entrada y/o primer plato.

Chocos con habas y chícharos



Ingredientes:
1 kg. de chocos, limpios y troceados.
250 gr. de chícharos (guisantes).
250 gr. de habas pequeñas.
Sofrito: 4 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, un vaso de vino de Jerez.
Caldo corto o fumet de pescado.
Laurel. Sal. Pimienta negra.
Aceite de oliva virgen.

Elaboración:
Pochar bien el sofrito con el laurel y el vino blanco. Incorporar guisantes y chocos con un poco de fumet (tener en cuenta que el choco suelta bastante líquido) y tras hervir, cocinar a fuego medio, agregando posteriormente las habas (ya que son más tiernas y hemos de evitar que se pongan "zapateras"). Vigilar para obtener un punto agradable de consistencia, poniendo a punto de sal y pimienta.

Notas: En olla exprés, la cocción es de unos 8-10 minutos.
Si se sofríen bien la cebolla, aportará al guiso su color dorado, si bien puede añadirse unas hebras de azafrán o un poco de colorante. Si añadimos al guiso lo que conocemos como *la caca del choco*, que corresponde anatómicamente al hígado con un contenido pastoso marronáceo, le aportará un incomparable sabor a marisco.

Gallo con chícharos



Ingredientes:
500 gr. de gallo fileteado
500 gr. de guisantes frescos desgranados.
4 dientes de ajo y 1 cebolla grande.
1 hoja de laurel.
Una taza de caldo.
Una copa de oloroso seco.
Aceite de oliva.
Pan para freír, sal y pimienta.

Elaboración:
En aceite caliente freír el ajo; cuando empiece a tomar color añadir la cebolla muy picada y el laurel.
Cuando la cebolla esté transparente añadir los guisantes, el caldo, salpimentar y el pan frito majado.
Cuando los guisantes estén tiernos rociar con el vino y dejar reducir un momento antes de introducir los filetes de gallo para que se cuezan, dependiendo del grosor de los mismos, durante 3 ó 4 minutos antes de servir.

Lúas en colorado con arroz



Ingredientes:
1Kg. de lúas (lulas).
1 cabeza de ajos.
.Una cucharada de pimentón.
.Aceite de oliva, orégano, agua y sal.

Elaboración:
Limpiamos las lúas, cortamos en trozos, incluyendo bigotes y cabeza.
Cortamos los ajos a láminas y en una cacerola los ponemos al fuego junto con un buen chorro de aceite de oliva, las lúas, la cucharada de pimentón el orégano y medio vasito de agua, sazonando el conjunto.
Cocemos durante 20 minutos removiendo de vez en cuando.
Servimos acompañadas de arroz blanco. Solas también están exquisitas.

Mejillones rebozados con col



Ingredientes:
24 Mejillones sin cáscara (pueden ser congelados). En algunos establecimientos venden unas tarrinas con el nombre "Carne de mejillón", que es lo mismo.
Orégano, comino, pimienta.
Harina. Huevos para el rebozado.
Aceite de oliva virgen extra.
Media col (repollo) y 2 zanahorias.
Salsa mayonesa. Sal.

Elaboración:
Mejillones: Mezclar los mejillones con las especias y la sal y dejarlos 3 a 4 horas para que cojan el sabor de estas. Se pone aceite a calentar y llegado a su punto se van pasando los mejillones por la harina y el huevo batido y se fríen.
Poner 6 mejillones rebozados en cada uno de los platos de ensalada y servir con los mejillones calientes.

Ensalada de col: Cortar la col en tiras finas (juliana) y rayar la zanahoria. Mezclar bien la col y la zanahoria con la mayonesa.

Timbal de bacalao con tomate



Ingredientes:
1 ración de bacalao desalado.
500 gr. de tomates frescos.
2 patatas medianas.
4 dientes de ajo.
Aceite de oliva virgen.
Pimienta de Jamaica.
Sal, orégano y comino.
1 copa de Pedro Ximénez de Jerez.

Elaboración:
Pelar y quitar las semillas de los tomates, así como el agua que contienen.
Picarlos muy finos y poner a cocer, a fuego muy suave, primero con la tapa de la olla y luego dejando evaporar el agua que contienen.
Cuando tomen un color rojo oscuro y se hallan reducido, agregar un poco de azúcar y sal, las especias recién molidas y por último, la copa de Pedro Ximénez.
Dejar reducir el vino y apartar del fuego.
Cocer las patatas con su piel y abundante sal, cuando estén tiernas apartar, pelar y aplastar hasta conseguir un puré.
En cazuela de barro con aceite de oliva, freír los dientes de ajo laminado y apartar cuando estén dorados.
Reducir el fuego al mínimo, introducir el bacalao y ligar la salsa pil-pil, apartar y limpiar de espinas y piel el bacalao.
Con molde circular preparar un timbal con la siguiente disposición:
Fondo de patatas a las que se le ha incorporado la salsa ligada, sobre ellas el tomate confitado y por último el bacalao en lascas sobre el que se verterá un poco de la salsa ligada y los ajos.

Carrillada ibérica melada



Ingredientes:
(Para 6 personas)
1 Kg. de carrillada ibérica.
2 zanahorias.
2 cebollas.
1 puerro.
1 litro de vino tinto.
Una taza de azúcar.
Dos cucharadas de miel.
Aceite de oliva.
2 manzanas grandes.
Pimienta.
Sal.

Elaboración:
Enharinar las carrilladas y pasar por la sartén con un poco de aceite de oliva bien caliente, hasta dorar, y luego reservar.
Sofreír las verduras en un poco de aceite de oliva, añadir el litro de vino tinto, poco a poco y reducir hasta la mitad.
Sacar la verdura escurriéndola, poner sal, pimienta y la carrillada a cocer durante hora y media.
Hacer un caramelo rubio con el azúcar, la miel y un poco de agua, añadir al caramelo el jugo de la carrillada y pasados unos minutos la carne.
Pelar las manzanas en gajos, freír hasta dorar y escurrir bien el aceite. Presentar el plato con la carne en su salsa, verdura y manzana.

Cordero de la sierra con setas



Ingredientes:
Un brazuelo de cordero deshuesado de aproximadamente 600 gr.
500 gr. de setas variadas, tales como champiñones, setas de cardo, robellón y boletus edulis.
3 dientes de ajo.
1 cebolla grande.
1 puerro.
1 tomate grande.
1/2 pimiento rojo de asar.
1 zanahoria .
1 chorreón de aceite de oliva.
1 vaso de vino de Jerez.
1 vaso de caldo de carne.
Pimienta.
Sal.

Elaboración:
Cortar el cordero en trozos pequeños, salpimentar y saltear en el aceite y el ajo, cuando este dorado, reservar.
En el fondo donde se sacó la carne poner la cebolla, la zanahoria y el puerro troceados, el pimiento y el tomate sin piel.
Hecho el sofrito añadir la carne y el caldo, cocer a fuego lento al menos durante una hora, añadir el vino y reducir.
En este momento se añaden las setas troceadas para que se cocinen al menos 15 minutos junto a la carne.

Filetes de retinta al vino fino



Ingredientes:
Un filete de cadera o babilla por persona.
6 dientes de ajo.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.
1 vaso de Vino Fino o de Manzanilla o Chiclana.

Elaboración:
Aderezar la carne con la pimienta y parte de los ajos (pelados y fileteados).
Echar el aceite en una sartén y añadir el resto de los ajos (machacados sin pelar), un poco de vino y los filetes. Freírlos hasta que estén dorados.
Sacar los filetes y reservarlos al calor.
Sobre el aceite anterior echar el resto del vino y reducir, a fuego fuerte, hasta los 2/3. Añadir los filetes y dejar a fuego lento hasta que se reduzca la salsa con los filetes dentro.
Servir con patatas fritas.

Pechuga de pollo rellena langostinos



Ingredientes:
1 pechuga fileteada
12 langostinos.
4 hojas grandes de espinacas.
1 cebolla grande.
200 gr. de cerezas.
Medio vaso de licor de cerezas.
Medio vaso de vino de Oporto.
Cuerda de cocina.

Elaboración:
Preparamos cuatro cuadrados con los filetes de pechuga cortando las puntas; disponemos una hoja grande de espinacas sobre los filetes y dos langostinos pelados sobre ellas, cerramos las pechugas formando un rulo y lo fijamos con la cuerda de cocina.
En una sartén con un chorrito de aceite pochamos la cebolla cortada en finos dados y, cuando se dore, incorporamos los rulos de pollo atados.
Los doramos girándolos poco a poco, los retiramos de la sartén y reservamos.
A fuego lento, añadimos las cerezas, el licor de cerezas y el vino de Oporto, dejamos reducir durante 10 minutos y pasamos por un colador.
Ligamos la salsa, sí fuera necesario, con la ayuda de un poco de harina de maíz diluida en agua y reservamos.
Instantes antes de servir horneamos el pollo para terminar de cocer los langostinos; quitamos la cuerda, servimos y salseamos con el jugo de cerezas y vino reducido y colado.
Podemos acompañar con un langostino a la plancha.

Pollo a la canilla



Ingredientes:
4 contra muslos de pollo.
Vino amontillado (cantidad suficiente para que cubra todo el pollo).
1 cabeza de ajo.
Laurel.
Aceite de oliva.
Sal.
Guindilla picante.

Elaboración:
Cortar el pollo en trozos pequeños (unos 4 trozos por contra muslo) y sazonarlo. Pelar los ajos y darles un golpe para que se abran
En un recipiente poner una capa de ajos y laurel en el fondo. Encima poner una capa de pollo, después otra capa de ajo y laurel y así sucesivamente hasta poner todo el pollo y el ajo. En cada capa poner un trocito de guindilla. Echar el vino y dejar macerar durante 4 ó 5 horas.
Calentar el aceite en una sartén y freír los ajos hasta que estén dorados y apartarlos. A continuación freír los trozos de pollo (el aceite debe estar muy caliente y el pollo muy frito) y apartarlo.
Sobre el aceite de haber frito los ajos y el pollo echar el caldo del macerado y mantener a fuego medio durante unos 5 minutos y verterlo sobre la fritada de pollo y ajos.

Salchichas al vino blanco



Ingredientes:
750 gr. de salchichas frescas de carnicería.
500 gr. de cebolla.
2 dientes de Ajo.
Una botella de Vino blanco (tipo Chiclana o Manzanilla de Sanlúcar de Barrameda).
Un toque de Amontillado.
6 granos de pimienta negra.
1 hoja de Laurel.
Un par de cucharadas de Aceite de Oliva.
Sal.

Elaboración:
Pochar brevemente el ajo y las cebollas cortadas finas en un poco de aceite de oliva, añadiendo a continuación salchichas, laurel y pimienta. Rehogar un poco y cubrir con el vino.
Cocer a fuego vivo (unos 15-20 minutos), hasta que vaya evaporando y terminar con el toque de amontillado, dejando cocer unos minutos más.

Nota: A veces es preciso agregar un poco de agua, en caso de que se haya consumido mucho el vino. No precisa sal.

Opcional: Añadir unas papitas fritas en tacos o tiras, removiendo un poco el conjunto.

Baklavás gaditano



Ingredientes:
500 gr. de masa hojaldrada.
125 gr. de piñones.
125 gr. de avellanas de los toros.
125 gr. de naranja confitada picada.
125 gr. de pasas sin hueso.
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas colmadas de azúcar y canela en polvo.

Para el almíbar:
1 vaso de agua y 2 cucharadas de miel.
1 copa de Pedro Ximénez.
2 clavos de olor y canela en rama.

Elaboración:
En un recipiente se mezclan los piñones, las avellanas, la naranja confitada, las pasas, el azúcar y la canela. Se unta una fuente de horno pequeña con mantequilla y se coloca una hoja de masa también untada. Se ponen capas alternativas de la mezcla y la masa, terminando con una de masa hojaldrada que se pulveriza con un poco de agua.
Se introduce al horno a 160 grados durante una hora aproximadamente. Mientras se hornea el dulce, preparamos un almíbar con el agua, la miel, la copa de vino y las especias.
Cuando el Baklavas está listo, se deja enfriar y se le rocía con el almíbar hirviendo.

Nota: Se puede acompañar con una bola de helado

Bizcocho de naranja borracho



Ingredientes:
Para el bizcocho: *1 yogurt natural, 3 medidas (con el envase de yogurt vacío) de harina.*
3 medidas de aceite yn3 huevos enteros.
1 medida de azúcar y la ralladura de una naranja.

Para el resto:
Media tableta de chocolate Fondant.
4 cucharadas de mermelada de naranja.
el zumo de 2 naranjas.
3 cucharadas de ron.
Dos cucharadas colmadas de azúcar y tres cucharadas de leche.

Elaboración:
Para el bizcocho: Mezclar bien todos los ingredientes con el brazo mecánico, poner en un molde rectangular e introducir en el horno precalentado a 180º durante 40 minutos. Dejar enfriar.
Para el resto: Poner en un cazo al fuego, el zumo de las naranjas, dos de las cucharadas de ron y el azúcar, dejar reducir el almíbar hasta la mitad. Una vez el bizcocho se encuentra a temperatura ambiente, cortar en porciones de unos 2 centímetros de alto y emborrachar con el almíbar. Añadir encima del bizcocho, bien extendida, la mermelada de naranja y posteriormente el chocolate derretido con la leche y el resto del ron.

Dulce de candié al Titanic



Ingredientes:
Ocho huevos. Un vaso de leche
Diez cucharadas colmadas de azúcar.
Un vaso de moscatel o Pedro Ximénez.

Elaboración:
Separar las yemas de las claras de los huevos. Poner el agua a fuego suave en un cacharro y agregar ocho de las cucharadas colmadas de azúcar, remover hasta que empiece a hacer espuma, apartar del fuego sin dejar de mover y cuando enfríe un poco añadir las yemas de los ocho huevos y una cuarta parte del vino, mezclar bien y poner a fuego suave de nuevo hasta que la mezcla esté bastante espesa. Dejar enfriar y reservar en frigorífico.
Poner las claras a punto de nieve y las dos cucharadas de azúcar que quedan.
Cocer en la leche durante unos segundos porciones de claras cogidas con un cucharón. Reducir en jarabe al fuego el vino que queda.
Poner en cada plato: dulce con merengue y chorrear con jarabe de vino.

Mousse de mandarinas del Tesorillo



Ingredientes:
2 cucharadas de harina de maíz.
3 yemas de huevo y 4 cucharadas de azúcar.
Zumo de tres mandarinas y la ralladura de una
3 claras de huevo y una copa de ron.

Elaboración:
Mezclar en un cazo la harina, las yemas y el azúcar añadiendo el zumo, la rayadura y el ron. Espesar a fuego lento removiendo sin parar; dejar enfriar cuando empiece a hervir. Batir las claras a punto de nieve y agregar a la mezcla.
Dejar enfriar y servir.

Sorbete de pera con caramelo



Ingredientes:
1 Kg. de peras.
1/2 botella de vino tinto de la tierra (Viña Lucía).
1/2 copa de aguardiente de pera o similar (orujo, ron blanco).
3 claras de huevo.
4 cucharadas de azúcar.
Medio limón y una pizca de pimienta blanca.

Elaboración:
Preparación del sorbete: Pelar y limpiar bien las peras, poner junto a 2 cucharadas de azúcar, el aguardiente y unas gotas de limón, triturar con la batidora, añadir las claras a punto de nieve y mezclar suavemente. Poner en una bandeja o tartera metálica de bordes altos e introducirla en el congelador dos horas. Volver a triturar y reservar.

Preparación del caramelo:

En un cazo poner el vino, 2 cucharadas de azúcar y la pizca de pimienta blanca. Reducir al fuego hasta lograr un caramelo líquido.

Presentación:
Poner en una copa el sorbete de pera, encima dos cucharadas de caramelo todavía un poco caliente y adornar con unas hojas de menta o hierbabuena.

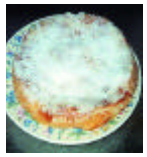
Tarta de queso con frambuesa



Ingredientes:
1 vaso de agua.
1 sobre de Gelatina Royal de limón.
Medio litro de nata líquida para cocinar.
1 vaso de azúcar.
2 tarrinas de 175 gr. de queso blanco San Millán, *desnatado con yogur.*
1 paquete de bizcochos de soletilla La Bella Easo.

Elaboración:
Poner en un cazo a hervir el agua y echar la gelatina, remover, dar un hervor y reservar.
Mezclar en un bol la nata, el queso y el azúcar, remover y agregar la gelatina antes de que cuaje. Batir bien todo con batidora.
Colocar bizcochos de soletilla -cortándoles un tercio de una de las puntas-apoyados alrededor del molde, a modo de castillete, con la curvatura hacia dentro, y con los trozos sobrantes forrar el fondo del molde, apretándolos bien sin que queden huecos. Extender una fina capa de mermelada en el fondo, sobre el bizcocho apretado del fondo, movida con cucharilla y bien extendida.
Echar la mezcla antes batida y meter a la nevera durante unas ocho o diez horas, para que cuaje.
Adornar con mermelada de fresa por encima y con trozos de fresas frescas para decorar.

Tarta de zanahoria y queso



Ingredientes:
750 gr. de zanahorias.
250 gr. de coco.
250 gr. de azúcar.
6 bollos de leche.
Licor dulce a elegir.

Preparación:
En una cacerola colocar la mitad del bollo superior, a continuación se pondrá la masa que se ha obtenido de cocer todas las zanahorias peladas y una vez cocidas se añadirá el coco y el azúcar junto a porciones generosas de los diferentes licores que tengamos.
Puesta esta masa, se colocará la mitad que queda del bollo.
Se colocará un plástico y encima un cubo de agua lleno durante 24 horas.
Pasado este tiempo se colocará en su plato correspondiente y se espolvorea con algo de coco.
Si se quiere a los bollos se le puede añadir un almíbar.

CRONOLOGÍA DE 20 AÑOS DEL G.G.G.

Desde la fundación del Grupo Gastronómico Gaditano, en el año 1986, han transcurrido veinte años ininterrumpidos de la historia de un grupo de personas de la sociedad gaditana, que han ido configurando esta sociedad gastronómica hasta nuestros días.
Con un total de quince miembros, que han ido sucediéndose cubriendo huecos según las vacantes ocasionadas a lo largo de estos años.
Estatutos, reglamentos, reuniones mensuales, encuentros culinarios, participación en jurados, cursos de verano universitarios, premios anuales, publicación de trabajos, colaboraciones en medios de comunicación, conferencias, desayunos escolares, dietas mediterráneas y un sin fin de colaboraciones durante estas dos últimas décadas de la vida de la provincia de Cádiz.

1986 Año de la fundación.



El GGG en 1986

Diploma a El Faro, en 1986. Diario de Cádiz.

Eugenio Barea Suárez contacta con una serie de amigos, familiares y compañeros para **fundar el Grupo Gastronómico Gaditano**, celebrándose la cena de constitución el 23 de abril de 1986, en el restaurante El Faro, de Cádiz.

Según cuenta Eugenio, ideólogo y unos de los fundadores, hoy Presidente Honorífico:

"...Y como surgió mi idea, pues fue, no tan difícil como creía, tal vez en el tiempo pues tardamos casi un año en ponerla en práctica. Como sucedió: yo amante de la buena mesa y que a su vez me reunía con otros amigos que hoy siguen siéndolo y que siguen en el Grupo, para degustar buenos manjares de nuestra cocina, en el verano de 1.985 en Cerromolino, Chiclana, pensé en formar un grupo, sociedad, llámese como quiera, gastronómico similar al Choco vasco y dándole vuelta a esa idea, he aquí que la casualidad hace pasar por casa a un amigo que también veraneaba por esos lares, Pepe Longobardo, al cual le transmití la idea, le pareció buena, fenomenal, por lo que a partir de ahí, él por un lado y yo por otro fuimos captando adeptos entre amigos y familiares y un buen día, el 23 de Abril de 1.986 y en el Restaurante El Faro de Cádiz nos reunimos ocho miembros para comentar el tema y andar entre fogones en la cocina tradicional gaditana, sacar a flote platos ya perdidos en el tiempo, recetas de nuestros antepasados, cocinar, hacer variantes de platos, y un etc."

grupo gastronómico gaditano

Desde el primer año se reúne el grupo cada mes, visitando restaurantes gaditanos, como El 1.800, Ventorrillo El Chato, El Boquerón de Plata, Don Peppone, Mesón el Duque, Casa Pepe o La Flor de Galicia, algunos de ellos ya desaparecidos.

Se aprueba el diseño del logotipo y se decide iniciar los Estatutos de la sociedad y hacer un Reglamento, donde aglutinar a un grupo de quince socios, no profesionales de la hostelería, que se reúnen alrededor de la buena mesa en amistad, para el estudio de la gastronomía gaditana.

1987 Creación del Premio Anual

Se sigue en la línea de reuniones con visitas mensuales a restaurantes, tales como Curro El Cojo, Venta de Vargas, Achuri, Indalvi, Alboronía, Viena, El Manteca, Gadir o Los Tarantos, de Cádiz y provincia.



Entrega del Premio Anual en El Faro



Premio Anual, de piedra ostionera y placa.

A final de año se crea el **Premio Anual GGG**, como reconocimiento a la labor culinaria o gastronómica de personas o entidades. Se otorga el primer Premio a Gonzalo Córdoba, y se entregará al año siguiente en el restaurante El Faro en abril, coincidiendo con la celebración del segundo aniversario del grupo.

Se aprueban los primeros Estatutos y el Reglamento interno.

1988 Reconocimiento al presidente



En los primeros años.

Se visitan restaurantes como El Brocal, El Montañés, La Bodega, Casa Pedro, Bigote y El Sardinero, además de entrar en los fogones, en la Venta Vergara de San Fernando.



Placa a Eugenio como primer Presidente GGG. Los Tarantos.

La segunda edición del Premio Anual GGG se le concede a Lalo Grosso, autora de libros de cocina, vinos y gastronomía.

A Eugenio Barea y a Carlos Spínola se les reconoce su labor con unas placas, como **primer presidente** y primer secretario del grupo, respectivamente, en el mes de abril en Los Tarantos.

1989 En verano, descanso y barbacoa

Algunos restaurantes visitados: Hotel Atlántico, La Goleta, La Barraca, Casa Bigote, Venta Vergara y El Faro de el Puerto.



Barbacoa en Chiclana.

Los nuevos cargos directivos son: José Manuel Pérez Moreno como presidente y Mario Baudet como secretario. Más tarde se nombra a Eugenio Barea, fundador y primer presidente, como presidente honorífico, así como a Manuel Fernández-Trujillo Jordán como tesorero administrador.

Se crean las **Barbacoas de Verano**, en Cerromolino, Chiclana.

Premio Anual 1989 a los Hermanos Fernando y Francisco Hermoso Martín, de Casa Bigote en Sanlúcar de Barrameda.



Reunión en Venta Vergara.

1990 En los fogones del Achuri

Se visitaron La Oca Gorda, Achuri, Antonio el Gitano, El Consuelo, El Patio y El Faro entre otros.

El Premio Anual GGG de 1990 se concedió a la mujer gaditana, como continuadora de la tradición culinaria, que se entregaría al año siguiente a la Asociación de Amas de Casa de Cádiz.

Se empieza periódicamente a **cocinar en el Achuri** de Cádiz.



En el Achuri, 1990.

1991 V Aniversario del GGG.

Reuniones en los restaurantes Venta de Vargas, Vergara, El Noya, Casa Bigote, El Resbaladero y Ventorrillo el Chato.
Se sigue cocinando en el Achuri.



El **V Aniversario** de grupo se celebra en el R. C. de Tenis, de Cádiz.
En el acto, se entrega el Premio anterior a la Asociación de Amas de Casa y Alberto Ramos presenta el libro del socio Carlos Spínola: *Gastronomía y Cocina Gaditana*, que será un referente gastronómico en la provincia de Cádiz durante muchos años y por el que el propio grupo le concede el Premio Anual 1991 al autor.





1992 Inicio de los Encuentros de Gastronomía



Visitas a los restaurantes Bohemia, Enfermería, El Convento, Monasterio de San Miguel y Achuri, entre otros.

Se entrega el Premio Anual de 1991 a Carlos Spínola, en el restaurante del R. C. de Tenis.

Se inician los **Encuentros de Gastronomía Gaditana**, dedicados la primera edición al Pescado y Marisco de Cádiz, San Fernando y Sanlúcar de Barrameda. Dos día de conferencias y comidas.





Entrega Premio 1991 a Carlos Spínola

1993 Continúan los Encuentros

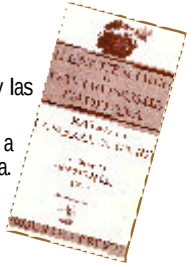
Reuniones en El Faro, Bar Terraza y El Yaki, además de cocinar en Achuri y las barbacoas de verano en Cerromolino.



Invitación citación, con puntuación

Los **II Encuentros de Gastronomía** se dedican a la Sierra de Cádiz; en Arcos, El Bosque y Grazalema.

Premio Anual GGG 1992, al Restaurante El Convento de Arcos de la Frontera, en la figura de María Moreno y José Antonio Roldán.



1994 Atún rojo de Barbate

Visitas a Hotel Caleta, El Chato, Los Remos, Jardín de Canalejas y Casa Bigote, además de Achuri y barbacoas.

En Junio se inicia la expedición anual de: **A por atún rojo de Barbate**, a la Casa del Mar, de la mano de Chano.



Encuentros de Gastronomía en el Campo de Gibraltar.



Los III Encuentros de Gastronomía se celebran en El Campo de Gibraltar; en Algeciras, San Roque y Palmones-Los Barrios.

Premio Anual GGG 1993 a José Manuel Córdoba, de Ventorrillo el Chato.

1995 Encuentros sobre el Doctor Thebussem



Se visitan, entre otros, los restaurantes El Faro, Ventorrillo el Chato, La Mesa Redonda, además de varias veces cocinar en Achuri y Cerromolino.

Los IV Encuentros de Gastronomía se dedican a La Janda Interior: Alcalá de los Gazules y Medina Sidonia: **Doctor Thebussem**.





El libro de Carlos Spínola, editado por la UCA, va ya por su 7ª Edición.

Premio Anual 1995 GGG a José A. Romero Valdespino y Margarita López de Carrizosa, del Restaurante La Mesa Redonda de Jerez de la Frontera.

1996 Décimo aniversario del GGG

Reuniones en varios restaurantes gaditanos. Homenaje a La Pepa.



X Aniversario del GGG, con la presentación de los primeros *Cuadernos de Apuntes Culinarios*.



Vestidos del Cádiz1812 en V. el Chato

Se inicia un Seminario de Cocina Gaditana organizado por el GGG, dentro de los Cursos de Verano de la Universidad de Cádiz, y se volverá a retomar anualmente desde el año 2001.

V Encuentros de Gastronomía en La Janda Costa: Barbate, Conil, Vejer y Zahara.

El Premio Anual 1996 es para el historiador y gastrónomo Luis Benítez Carrasco.

1997 Inicio de la página web del grupo

Visitas a restaurantes de la provincia de Cádiz. Cocina en Achuri.

VI Encuentros de Gastronomía en la Sierra de Cádiz, norte: Setenil de las Bodegas, Olvera y Huerta Dorotea de Prado del Rey.



Fernando Córdoba, Toto Barbadillo y presidente GGG



José Luis Flores, socio del GGG, crea la **Página Web** del Grupo Gastronómico Gaditano, y se coloca en Internet, en *http:/usuarios.maptel.es/ggg;* para unos años más tarde colocarla en el dominio propìo: *www:grupogastronomicogaditano.com*, donde se actualiza unas ocho veces al año.

El Premio Anual 1997, se concede a Fernando Córdoba, del restaurante El Faro del Puerto.

1998 Premio Anual a la Escuela de Hostelería

Se sigue cocinando en Achuri y visitando restaurantes de la provincia de Cádiz. Las invitaciones por correo normal pronto se realizarán vía Internet, por e.mail.



Cocina en Achuri.



Los VII Encuentros de Gastronomía se dedican a la Campiña de Jerez y a Arcos de la Frontera, con los socios de honor: María Moreno y José Antonio Roldán.



Premio a la Escuela de Hostelería de Cádiz

Premio Anual GGG 1998 a la **Escuela de Hostelería de Cádiz**.

1999 Reuniones con Ángel en Puerto Real



Bartolo, Ángel y Julio

Reuniones en restaurantes de la provincia de Cádiz y el Achuri.

Cada vez son más frecuentes las reuniones en la casa de Ángel -*Chatarrero House*-, en Puerto Real. Se iniciaron con barbacoas de verano y más tarde se llegó a los pestiños, con la ayuda de Servando, Bartolo y Ángel.

VIII Encuentros de Gastronomía en la Sierra de Cádiz, otra vez El Bosque y Prado del Rey, además de Zahara y Algar.

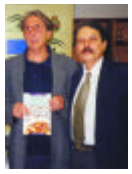
Premio Anual GGG 1999 a Antonio Bueno, jefe de cocina del Hotel Villa de Algar.

2000 Premio Anual a Jon, del Achuri

Miembros del G.G.G. participan de Jurado en distintos certámenes gastronómicos. En el Achuri se siguen dominando los fogones y se visitan varios restaurantes de la provincia, incluido el monográfico anual de Primavera del Atún de Barbate.



Jon Monasterio, del Achuri de Cádiz.



Libro Pescados

Manuel Fernández-Trujillo Jordán y Carlos Spínola, coautores del libro *Pescados y Mariscos Gaditanos*, lo presentan en la Escuela de Hostelería, de la mano de Rafael Angulo, con el GGG.

Los IX Encuentros de Gastronomía se dedican al Bajo Guadalquivir, en Lebrija, Trebujena, Sanlúcar de Barrameda y Chipiona.

El Premio Anual GGG 2000 se le concede a Jon Monasterio Anasagasti, del Restaurante Achuri: por su cocina y gran amistad.

2001 XV Aniversario

El **XV Aniversario** del GGG se celebra en el Casino Gaditano, con la presentación de los *2º Cuadernos de Apuntes Culinarios* y la entrega del Premio del año anterior a Jon Monasterio.

Se retoman los Cursos de Cocina como II Taller de Cocina Gaditana, en los 52º Cursos de Verano de la UCA, organizados por el GGG y la colaboración de la Escuela de Hostelería de Cádiz.



José Monforte

Se sigue colaborando con jurados gastronómicos como en las Truchas de El Bosque y SierraOliva, la Feria de Olvera y Setenil.

Premio Anual 2001 a José Monforte, periodista, gastrónomo, amigo y promotor de productos gaditanos.



Talleres de Cocina Cursos Verano UCA, en la Escuela Hostelería



2002 Talleres de Cocina en Cursos de Verano UCA

Reuniones mensuales en restaurantes y fogones en Achuri. Siguen activas las tradicionales visitas a Barbate a por Atún con Chano, a Casa de Ángel a Puerto Real y los pestiños, así como la excursión de vísperas de Navidad. en grupo y con las parejas.





Monforte y Pérez Moreno en Cursos de Verano UCA.

Continúa el GGG con el III Taller de Cocina Gaditana de la edición 53º de los Cursos de Verano de la UCA.

Premio Anual GGG 2002 a Manuel Valencia, del Restaurante vanguardista Andana de Jerez.



M. Valencia

2003 Desayunos andaluces en colegios y *TapaCai*

Actividades mensuales con reuniones en restaurantes de Cádiz, colaboración con **Desayunos Andaluces**, Tapa Cai y Menudo Menú..



Juan el mago y Julio, en los Desayunos Andaluces



IV Taller de Cocina en los 54º Cursos Verano UCA.

Premio Anual GGG 2003 a José Luis Flores, miembro del grupo, creador en 1997 y mantenedor de la web del grupo: *www.grupogastronomicogaditano.com*



J. L. Flores

2004 Al Museo Barbadillo



Museo Barbadillo



Los pestiños

Visitas a restaurantes gaditanos, cocina en Achuri, entrega premio a José Luis Flores, atún en Barbate, **visita al Museo Barbadillo** y a la Viña Gibalbín, verano y pestiños en Casa Ángel, reunión de Navidad y muchas actividades más. 55º Cursos Verano UCA con el V Taller de Cocina. Premio Anual GGG 2004 a Juan Calos Carrasco, del Gallo Azul y Venta Juan Carlos, de Jerez.

2005 Monográfico de menudo y Antequera

Continúan las actividades mensuales. Se cocina en Achuri el primer martes de cada mes y se visitan restaurantes de la geografía gaditana. Se organiza el VI Taller de Cocina de la UCA. El 19 Aniversario se celebró en Jerez, en El Gallo Azul. Se participa como jurado en *TapaCai*.

Se hace un **monográfico del menudo**, con el Canijo y Pepe Monforte de invitados.

En vísperas de Navidad se visitó durante dos días, la ciudad malagueña de Antequera.



Aniversario en Jerez



Premio a Juan Carlos



El menudo y el Canijo



Diploma TapaCai



Viaje a Antequera

2006 XX Aniversario del grupo

Cumplido los 20 años, el 23 de abril, el grupo sigue tan activo o más que en sus comienzos. Todos los meses hay más de una actividad: Se siguen visitando restaurantes de la provincia, se continúa cocinando en Achuri, se celebran barbacoas y otros guisos en casa de Ángel en Puerto Real, se organiza el VII Taller de Cocina de los Cursos de Verano de la UCA en la Escuela de Hostelería, se celebra la excursión en pareja de diciembre, se colabora de jurado con entidades y eventos culinarios, se participa en los desayunos escolares, se realizan visitas especiales, se asiste a reuniones gastronómicas ... y se siguen celebrando los aniversarios, augurándose muchos más.



Casino Gaditano

El **XX Aniversario** se celebra en el Casino Gaditano, el viernes 5 de mayo, donde se presenta el actual *Cuaderno de Apuntes Culinarios*, con una fiesta entre todos los amigos del grupo de estos 20 años.

El Premio Anual GGG 2005 se concedió a Jesús Martín, creador de la ruta de la Tapa de Cádiz, junto con la colaboración del Ayuntamiento de Cádiz y del GGG, entre otras entidades.

El presidente José M. Pérez Moreno y el socio Julio de la Torre presentan el mes de mayo su libro de *Cocina para mayores*.



Socios actuales del Grupo Gastronómico Gaditano. 2006.

De pie, de izquierda a derecha:

Mario Baudet Carrillo *(secretario)*
José Antonio Lambiris González
Joaquín Junquera González
Casto Palacios Martín
Julio de la Torre Fernández-Trujillo
Manuel Fernández-Trujillo Jordán *(tesorero)*
Francisco Fernández-Trujillo Núñez
Rafael Paúl Montero
Carlos Spínola Bruzón

Sentados, de izquierda a derecha:

José Manuel Pérez Moreno *(presidente)*
Mariano del Río García
Manuel Maestre García
Eugenio Barea Suárez *(presidente honorífico)*
José Luis Flores Paniego



15/03/2006: El GGG en la Escuela de Hostelería de Cádiz

grupo
gastronómico
gaditano



1986 - 2006

XX ANIVERSARIO