Grupo Gastronómico Gaditano

DESDE 1986



40 AÑOS
1986 - 2026

7º CUADERNO DE APUNTES CULINARIOS

Sumario

Cada cinco años..... 2
40 años de historia 3
Socios y S. Honor..... 8
Panegírico GGG..... 9
Premios Anuales GGG..... 15
40 años haciendo cocina. 19
40 Años: 40 RECETAS..... 19
Ensaladas y entrantes. 20
Sopas y guisos..... 23
Pescados y mariscos... 27
Huevos y verduras..... 31
Carnes y aves..... 34
Dulces y postres..... 38

Cuadernos anteriores



Cada cinco años

Desde 1996, diez años después de la fundación del grupo, venimos editando los CUADERNOS DE APUNTES CULINARIOS con un intervalo de 5 años. Este año 2026, toca por tanto la edición del 7º Cuaderno.

Estos cuadernos, contienen datos de la historia cultural culinaria y gastronómica del GGG incluyendo algunas de las recetas elaboradas por este grupo en sus sesiones de cocina.

Edición, platos, recetas e imágenes: GRUPO GASTRONÓMICO GADITANO

Fotos: GGG, J. A. Lambiris y J.L.Flores

Textos: José María Rosso

Diseño y montaje: J.L.Flores

www.grupogastronomicogaditano.com

Cádiz, Agosto 2026

40 años de historia

40 años han pasado ya, desde aquel 23 de abril de 1986 en que un grupo de 15 amigos no profesionales de la cocina, unidos por una idea de Eugenio Barea, formaran una sociedad gastronómica. Esta sociedad se llamó, y se llama, Grupo Gastronómico Gaditano creada sin ánimo de lucro con el objetivo de estudiar e investigar para recuperar y realzar la gastronomía y la cocina de la provincia de Cádiz.

En pro de su objetivo principal, el grupo ha organizado visitas y conferencias gastronómicas por toda la provincia, ha participado como jurado de muchos y diversos eventos gastronómicos en Cádiz y provincia, ha editado libros, cuadernos y revistas de gastronomía, mantuvo un programa de gastronomía semanal en Onda Cero durante varios años y otras muchas actividades, como las Jornadas Gastronómicas por la provincia o los Talleres de los Cursos de Verano en la Universidad de Cádiz. En 1997, cuando no existía ni Google, se creó la web del Grupo Gastronómico Gaditano, posiblemente la primera web dedicada exclusivamente a la gastronomía gaditana.

https://grupogastronomicogaditano.com

Veamos un breve resumen año tras año de algunas de las muchas actividades realizadas en estos cuarenta años.

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 1er Premio Anual GGG, correspondiente al año 1987 a Gonzalo Córdoba, del restaurante El Faro de Cádiz. Se empie- za a cocinar asiduamen- te.

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 provin- cia.

Se celebra el 5º Aniversario del GGG.

1992. Se inician los Encuentros 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 Faro, 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 Muñóz López, Mariano del Río García, Rafael Paúl Montero, Leopoldo Martín Herrera, Carlos Spínola Bruzón 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 Barbadillo, J. A Roldán y Mª 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 retoman 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. Continua la pandemia, y siguen suspendidas las reuniones y encuentros físicas de los socios del grupo, aunque con comunicaciones por internet, con algunas actualizaciones en la web, wuassa y facebook.

2022. El GGG celebra su 36 Aniversario en el Faro del Puerto. Visita al Restaurante Gades Tapas. En Noviembre fallece uno de los socios fundadores y miembro muy activo Casto Palacios Martín.

2023. Se vuelve al Restaurante el Faro del Puerto para celebrar el 37 Aniversario del GGG. Se sigue con las visitas a diferentes restaurantes de Cádiz y provincia. Último año de cocinar en el Terraza debido a la jubilación de Miguel Pelayo

2024. Sin sede donde poder cocinar, el grupo decide mantener una sola salida mensual para visitar restaurantes de Cádiz y provincia. Comida de Navidad en el Faro del Puerto.

2025. Seguimos con las visitas a restaurante, entre ellos "Mare" que meses más tarde consiguió una estrella Michelin y El Campero, pero esta vez sin Pepe Melero pero si con Julio Vázquez. En Abril fallece Eugenio Barea Suarez fundador, Presidente Honorífico e ideólogo del GGG.









Socios miembros del GGG y Socios de Honor

SOCIOS MIEMBROS 2026 (de izquierda a derecha)

Juan José Zaballa Vila
Joaquín Junquera (Secretario)
Jesús Revilla Rodríguez
José María Rosso López
Manuel Maestre García
José Luis Flores Paniego
Eloy Caballero Navarro
Rafael Paul Montero (Presidente)
Luis Baltar Cabaleiro
José Antonio Lambiris (Tesorero)



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 (Cádiz)
Pepe Monforte (Cádiz)
José Melero (Barbate)
José Manuel Córdoba (Ventorrillo del Chato)

Panegírico GGG

Toda celebración de un acontecimiento pasado que dio lugar a una longeva y exitosa relación entre amigos merece, con carácter prioritario, que se muestre agradecimiento a las personas que a ello dieron lugar.

En nuestro caso, el Grupo Gastronómico Gaditano, que ha perdurado en el tiempo, ha trascendido, incluso, a muchos de los que contribuyeron a su creación y desarrollo y que hoy ya no siguen entre nosotros, y por ello, en el Grupo, al celebrar los cuarenta años de su fundación, queremos recordar a quienes nos dejaron compungidos en esta dura, pero sabrosa, vida siendo aún miembros del mismo.

En primer lugar, debemos recordar a EUGENIO BAREA SUÁREZ (Geño), un canario de Santa María de Guía que hizo sus estudios de enfermería en la Universidad de Cádiz y ya no salió de aquí, hasta el punto de que se hizo caletero, mariscador de erizos (ocasionalmente) y, sobre todo, carnavalero





(tampoco era extraño viniendo de donde venía), participando en coros, y no sólo eso, sino que llegó a formar parte del jurado del concurso de adultos en el año 2008. Con estos antecedentes no podía ser extraño que su amor por lo gaditano se extendiese a su gastronomía, y así, en una reunión de amigos que hizo en 1985, alrededor de una barbacoa en su chalet de Cerromolino, rodeado por las ricas marismas chiclaneras, lanzó la idea de formar un grupo gastronómico compuesto por personas no pertenecientes al mundo de la hostelería, propuesta que fue tomando forma durante un año hasta que en el mes de abril de 1986 surge el Grupo Gastronómico Gaditano con su composición original de quince socios, que se mantuvo durante muchísimos años. Hombre de carácter, pero muy amigo de sus amigos, animado y alegre,

Geño fue un gran amante del vino (era miembro de la Academia Andaluza del Vino), y, sobre todo, del brandi (le gustaba autodenominarse el Marqués de "Brandiburgo"). Buen comedor, como es obvio, también cocinaba en las reuniones mensuales del grupo, incluyendo entre los platos gaditanos que se preparaban, otros de origen canario que daban variedad a los almuerzos y cenas de las que disfrutábamos todos. Dada su importancia en la formación del grupo, fue elegido como primer presidente del GGG, ocupando tal puesto durante cuatro años, siendo, con posterioridad, el tesorero de la asociación, y alcanzando más tarde la categoría de presidente honorífico, aunque, tras el fallecimiento de otro de los grandes fundadores del grupo, Pepe Pérez Moreno, volvió a ser presidente de derecho hasta su reciente deceso en el año 2025.

Y ya hemos mencionado a otro de los miembros fundadores. JOSÉ MANUEL PÉREZ MORENO (Pepe), que ofició como presidente del Grupo desde 1990 y hasta su fallecimiento en el año 2020, por lo que ha sido "el presi" durante la mayor parte de la historia del GGG.



Pepe, gaditano de pro, estudió medicina en Cádiz, especializándose en aparato digestivo, siendo médico en el desaparecido hospital de Mora y, posteriormente, en el Hospital Universitario de Puerto Real, desarrollando al mismo tiempo múltiples actividades, lo que le llevó a ser miembro del Ateneo de Cádiz y de la Academia Andaluza de la Gastronomía y del Vino, recibiendo merecidas distinciones por todo ello.

Hombre también de múltiples aficiones, fue socio del Cádiz C.F., seguidor del carnaval, aunque no llegó a participar en ninguna agrupación oficial (sí "ilegal"), pero le gustaba recordar su vecindad con el insigne Enrique Villegas (un hijo suyo lo coló entre bambalinas en una ocasión haciéndole pasar por maquillador), y llegando a ostentar en alguna ocasión la Presidencia del Jurado de Adultos (y en otra ocasión de Juveniles) del Concurso de Carnaval del Teatro Falla. Y, por supuesto, no podía faltar su amor por la Caleta, en la que, junto a su inseparable amigo y actual presidente del Grupo, Rafael Paúl, se dedicaba a mariscar en las piedras caleteras, cuando aún estaba permitida la captura de erizos, ostiones, cohombros (nuestros "carajos de mar"), etc.

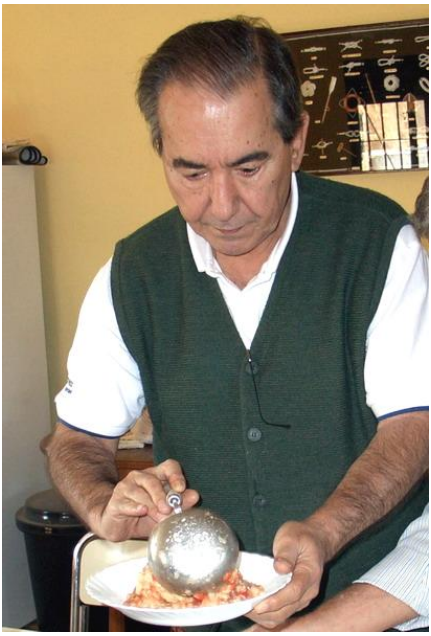
En las reuniones del Grupo solía bordar los platos típicamente gaditanos, como el menudo, las papas con chocos, el atún encebollado, los alcauciles, las panizas, los huevos de fraile y otros muchos, siendo maestro en la preparación de los huevos revueltos con erizos y salicornia, todo ello derivado de su amplia cultura gastronómica, sustentada por su relación con múltiples cocineros de la provincia como Fernando Córdoba, del Faro, Pepe Melero del Campero y Chano Corrales de la Cafetería de la Casa del Mar de Barbate, donde estuvo destinado un tiempo como médico, y también por su asistencia a restaurantes de tronío, como el Bulli de Ferrán Adriá o

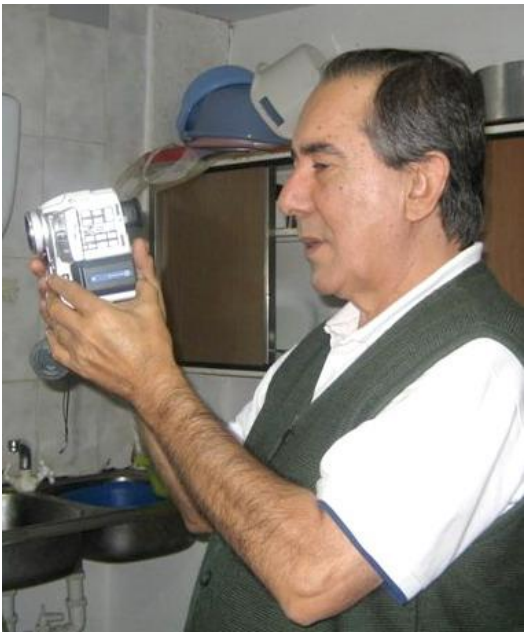


Aponiente de Angel León. No pueden faltar en esta relación otras personas, con mayor o menor relevancia, pero que mantuvieron una fortísima relación con el Grupo a través de Pepe, como eran Angelito el chatarrero, Luis Benítez Carrasco, Toto Barbadillo, Pepe Monforte, Servando el mariscador o el Canijo de Carmona, teniendo que hacer mención especial de su gran amigo Miguel Pelayo García de la Borbolla, propietario durante muchos años del restaurante El Terraza, donde el Grupo cocinó largo tiempo en la primera planta que nos reservaban todos los primeros martes de mes a tal fin.

Igualmente, hay que dejar constancia de sus múltiples colaboraciones en publicaciones como el Diario de Cádiz, la revista Gastrosur o en la web del propio GGG www.grupogastronomicogaditano.com, con un gran número de importantes artículos informativos sobre alimentos, platos, tradiciones y de opinión gastronómica y culinaria. Asimismo, hay que destacar sus libros digitales sobre temas del GGG como “Veladas Catedralicias”, “Más de 100 anécdotas”, “Sabores Gaditanos”, “Cuadernos de apuntes culinarios” y el libro del que fue coautor junto a otro socio del Grupo, Julio de la Torre, “Cocina Sencilla y Saludable para mayores”. No nos podemos olvidar del corolario de muchos de esos escritos, que finalizaba con la famosa frase “buen provecho”, que es exactamente lo que él nos permitió: sacar buen provecho de su existencia y su amistad.

Otro socio fundador que nos dejó formando aún parte del Grupo, aunque participando cada vez en menos actividades por razones de salud, fue MARIO BAUDET CARRILLO, otro canario que se empeñó personalmente en la creación de GGG junto a Eugenio Barea, aunque éste era un "pío pío" de las Palmas de Gran Canaria y aquél un "portugués" de Santa Cruz de la Palma, siendo curioso que dos de los principales adalides de la creación del Grupo hubieran llegado desde las Islas Afortunadas. Afortunados fuimos nosotros que gozamos de su compañía y amistad.



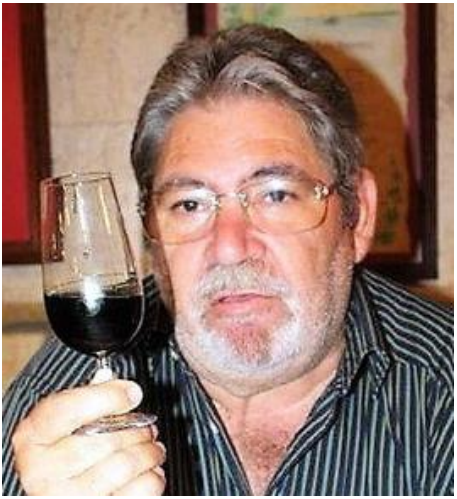


Mario también se vino a Cádiz a estudiar medicina, y se quedó para siempre, convirtiéndose en cirujano ortopédico en el hospital Mora y, posteriormente, en el Hospital Universitario de Puerto Real, en el que llegó a ser jefe de servicio de Traumatología. También se dedicó a la enseñanza, ostentando el puesto de profesor titular de Traumatología y Ortopedia de la UCA.

Gran aficionado a la cocina y al guisoteo, le gustaba filmar vídeos de las actividades del grupo y llegó a ser el secretario del GGG desde 1990 a 2005, aunque al poco tiempo de dejar la secretaría, se agravaron sus problemas de salud y se apartó de las reuniones, sin perder nunca el contacto, hasta su fallecimiento en el año 2020.

Un tercer socio fundador nacido fuera de las fronteras gaditanas, CASTO PALACIOS MARTIN, extremeño de la sabrosona e histórica ciudad de Trujillo, nos dejó siendo miembro del GGG en el año 2022.

Casto, profesor de formación profesional, era poseedor de unos vastos conocimientos en toda clase de materias, hasta el punto de que se le consideraba dentro del grupo como una enciclopedia a la que consultar cada cada vez que había una duda sobre algo. En su condición de hombre de fácil y docta conversación ejerció como relaciones públicas del Grupo hasta el año 2017, y cinco años después nos dejó por mor de una maldita enfermedad.





Como originario de una tierra tan pródiga en productos gastronómico, era el proveedor oficial de las delicias extremeñas de todo tipo, así como organizador de alguna que otra excursión a su tierra para conocer y gozar de su cocina. Del mismo modo, era un gran cocinero, sin título, que transmitió conocimientos considerables sobre el arte de la cocina a muchos de los amigos que compartimos mesa y fogón con él. Buen conferenciante, participó en múltiples rutas gastronómicas como jurado, siendo una de las últimas la del III Concurso Gastronómico “Porsche Panamera Gourmet 2015” para Cádiz y su Bahía, en la que ejerció de presidente del jurado, siendo acompañado en el mismo por otro de los socios del Grupo, Julio de la Torre, Julito.

También siendo miembro del GGG nos abandonó otro de los fundadores del mismo, Antonio Sánchez Heredia, médico igualmente, persona muy

importante por hacer grupo, y que una fastidiosa enfermedad lo apartó de su familia y sus amigos en el año 2011.





No podíamos terminar este panegírico sin citar de nuevo a JULIO DE LA TORRE FERNANDEZ TRUJILLO (Julito), que, aunque no fue socio fundador y falleció habiéndose dado de baja ya en el Grupo, el 1 de diciembre de 2025, sólo llevaba fuera del mismo cinco meses, despidiéndose en el último almuerzo que el Grupo celebró en el magnífico restaurante Salicornia.

Fue una despedida premonitoria de quien, sin ser socio fundador, tenía un peso específico dentro del GGG, no sólo por su voluminosa humanidad (en todos los aspectos), sino por su aportación culinaria, incorporando elaboraciones modernizadas al recetario del Grupo e investigando sobre la procedencia de distintos platos gaditanos.

Enfermero en el Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz, en la Unidad de Cuidados Intensivos de Adultos y posteriormente en la Dirección de Enfermería, fue corista de pro (de los legales y de los ilegales), y autor de varios libros de cocina, alguno en colaboración con otros miembros del GGG, y era de ley traerlo a este lugar como el último de los socios que nos ha dejado medio huérfanos a los demás.

Todos ellos descansen en paz, y no nos olvidamos de ninguno porque, cada vez que podemos, alzamos nuestra copa, y, lo que es más importante, nuestra cuchara, en su recuerdo.



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 CAMPERO". 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 Pelayo y su equipo por la restauración tradicional de Cádiz.

2012. RESTAURANTE "EL DUQUE" de Medina. A José Luis García creador de una cocina creativa propia.

2013. MARÍA LUISA UCERO MANZANO. Autora del libro "Cádiz, una provincia para comérsela", del blog "Cocinando al potopó" y coordinadora de Gastronomía del Ateneo de Cádiz.

2014. BODEGAS LUIS PÉREZ. Por la labor realizada en la investigación y elaboración 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 divulgación y promoción de la cocina y gastronomía gaditana.

2017. CARMEN PAÚL. Periodista locutora de Onda Cero Radio, por su programa 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.










40 Años Haciendo COCINA

Conscientes de la importancia de la cocina en el conocimiento de la gastronomía, los miembros del GGG se esforzaron desde el principio en buscar una sede donde cocinar y degustar lo cocinado. Primero fue en el antiguo Achuri y después en el Bar Terraza, donde una vez al mes se reunían para practicar, con más o menos profesionalidad, el noble arte de la culinaria.

Cada año, y por sorteo, se dividía el grupo en parejas y se le asignaba el mes que le correspondía cocinar y organizar la cena para el resto del grupo. La gran mayoría de las recetas que aparecen en nuestra web (https://grupogastronomicogaditano.com) han sido elaboradas en esas reuniones mensuales.

Actualmente, tras el cambio de dirección del Bar Terraza, esta actividad no se realiza, en espera de encontrar una nueva sede.







ENSALADAS Y ENTRANTES

Ensalada de canónigos y escabeche de atún de almadraba

Ingredientes (4 personas)



200 gramos de canónigos, 250 gramos de atún de almadraba preferentemente cola, tarantelo o barriga), 2 zanahorias, 1 cebolla grande, 1 vaso de vino fino y medio de vinagre de Jerez, 1 vaso de aceite de oliva virgen, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, sal y pimienta.

Elaboración: Troceamos el atún y reservamos, cortamos la cebolla y las zanahorias en juliana y reservamos. En una cazuela ponemos al fuego medio el aceite, los ajos enteros, el laurel, la cebolla y la zanahoria hasta que estén tiernas.

Añadimos el vino, el vinagre, la sal y la pimienta, dejamos reducir y cuando evapore el alcohol del vinagre (notamos que baja el olor fuerte), añadimos el atún unos 15 minutos, apartamos y dejamos enfriar. En un plato o bandeja ponemos los canónigos y dejamos caer con un cucharón el escabeche con su salsa (esta última sin pasarnos).

Ensalada de calamares al ajillo con lechuga de mar

Ingredientes (4 personas)



1 calamar mediano, 1 lechuga,50 gr de lechuga de mar (podemos usarla en salazón salándola previamente), Unos tomates sherry, 1/2 cebolla, 1 pimiento mediano, 2 dientes de ajo, Aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez, sal y pimienta.

Elaboración: Limpiar y trocear el calamar, poner en sartén tres cucharadas de aceite, el ajo, la cebolla y el pimiento picados, una vez rendido el sofrito poner el calamar y las algas, poner una pizca de sal y pimienta.

Cuando cambie de color el calamar, retirar y dejar enfriar. Poner un fondo de lechuga, encima el calamar con las algas y el sofrito, los tomatitos cortados a la mitad, una cucharada de vinagre y un poco de aceite crudo.

Tosta de bacalao, mayonesa de ajo negro y cebolla caramelizada

Ingredientes (4 personas)



4 filetes de bacalao ahumado, 4 rebanadas de pan consistente, 2 cebollas medianas, 1 huevo, 3 dientes de ajo negro, 1 copa de vino Pedro Ximenez (puedes usar moscatel u oloroso médium tipo Canasta), ½ vaso de aceite de girasol, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Elaboración: Cortamos las cebollas peladas en tiras largas (juliana) y las ponemos en una sartén a fuego medio con un poco de aceite (2 cucharadas). Cuando se han ablandado ponemos el vino, una pizca de sal y pimienta. Debemos mover de vez en cuando para que no se queme, hasta que tome color oscuro, reservar.

Mientras se confitan las cebollas, preparamos una mahonesa con el aceite de girasol a la que no ponemos ácido (ni limón, ni vinagre) y cuando este montada le agregamos los ajos negros triturando bien con el brazo mecánico. Tostamos el pan y sobre este ponemos la mahonesa, el filete de bacalao ahumado y unas tiras de cebolla confitada**.**

Empanada de sardinas

Ingredientes (4 personas)



Para la masa: 300 gr harina de trigo, 200 gr harina de fuerza, 200 gr de leche, 200 gr de aceite de girasol, Sal, Pimentón al gusto.

Para el relleno: 14 sardinas fileteadas, 2 o 3 latas de pimientos morrones, 1 kg de cebolla del país, Azafrán

Elaboración: Pochar muy ligeramente la cebolla. Añadir azafrán. Hacer la masa de la empanada, dejando reposar sobre 30 minutos. Estirar la masa y dividirla en dos partes. Sobre una mitad ponemos la cebolla, añadimos los filetes de sardinas y colocamos encima el pimiento morrón en tiras.

Cerramos con la otra mitad de masa y dejamos hornear de 40 a 50 minutos a 180°

La empanada antes de hornearla, hay que pincharla por algunas zonas con el cuchillo, después de hecha se deja reposar una media hora antes de comer.

Piononos de manzana y morcilla

Ingredientes (4 personas)

150 gramos de morcilla ibérica sin piel y troceada, 3 manzanas Golden peladas y troceadas. 1 plancha de bizcocho (las hay comerciales), 1 palo de canela, 2 clavos de olor, 2 cucharadas colmadas de azúcar, 2 vasos de agua, 8 cestitas de papel para pastelería.



Elaboración: Poner en un cazo a hervir las manzanas con el agua, la canela, los clavos y el azúcar, cuando estén tiernas: sacar escurrida, quitar canela y clavos, el líquido a un vaso y reservar. Triturar con el brazo mecánico la manzana y la morcilla juntas. Desliar la plancha de bizcocho y extender encima la crema de morcilla y manzana. Enrollar los piononos partiendo de tiras de 5 cm por 15 cm. Poner el almibar que reservamos en una bandeja, para bañar los cilindros uno a uno por los extremos y escurrir. Con una cuchara cubrir con un poco de la mezcla el extremo visible del pionono (si quieres puedes poner un poco de azúcar y quemar con el soplete), Servir en una bandeja sobre la cestita.

Bocado de ajo blanco con sardina ahumada y uvas

Ingredientes (8 personas)



16 cucharas para servir canapés, 125 gramos de almendras crudas peladas, Una rebanada de pan asentado sin corteza, Un diente de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, Una taza de agua 200 ml, 6 filetes de sardina ahumada, Sal y pimienta.

Elaboración: Batir con el brazo mecánico las almendras, el pan remojado y escurrido, el ajo, el aceite, el vinagre, la sal y pimienta.

Ir añadiendo el agua hasta obtener una crema (ni líquida ni demasiado espesa). Llenar las cucharas con la mezcla y dividir cada lomo de sardina en tres. Poner encima de la crema un trozo de sardina ahumada y media uva sin pepitas.

Abajao al estilo de Bornos

Ingredientes (4 personas)



1kg de Tomate. Pueden ser triturados de lata, 1\2 kg de Pan del día anterior, 4 cucharadas de aceite, 4 dientes de ajo, Sal, 2 huevos. 2 patatas medianas, Se le puede añadir espárragos verdes.

Elaboración: 1- Se fríen las patatas cortadas a rodajas finas y las reservamos.
2- Se corta el pan a lascas finas y lo reservamos.
3- Doramos los ajos laminados.
4- Añadimos el tomate y lo sofreímos ligeramente.
5- Agregamos las patatas y estrellamos los huevos.
6- Agregamos el pan y dejamos que se empape en el jugo del tomate y lo removemos sin que se rompan las patatas.
7- Salamos al gusto.
Se come acompañado de rábanos, aceitunas... y de un buen mosto de la tierra de Cádiz. Se sirve como una tortilla de patatas.

Ajo blanco con gallo macerdo, mojama y huevas de pez volador

Ingredientes (4 personas)



125 gramos de Gallo, 4 lonchas finas de mojama, 4 cucharaditas de huevas de Tobico o pez volador (crujen al morderlas, pero puedes sustituirlas por otro sucedáneo de caviar), 3 cucharadas de garum de Majuelo (podemos sustituirlo por tres cucharadas de soja y un poco de jengibre en polvo), 50 gramos de almendras crudas, 1 diente pequeño de ajo, 2 rodajas de pan asentado sin corteza, Medio vaso de agua, Medio vaso de aceite de oliva virgen extra (AOVE), 1 cucharada de vinagre de Jerez, Una pizca de sal y pimienta.

Elaboración: Ponemos primero el Gallo fileteado muy fino (3x3 cm de lado) y lo ponemos a macerar unas 6 horas. El ajo blanco lo preparamos con las almendras, el pan remojado, el ajo, la sal y la pimienta, lo trituramos todo con el brazo mecánico y añadimos poco a poco el aceite y después el agua (debe quedar una sopa densa).
Emplatado: En un cuenco pequeño o un plato hondo, ponemos al fondo el Gallo macerado, encima el ajo blanco y flotando unas finas láminas de mojama, finalmente media cucharadita de huevas de pez volador.

Arroz con costillas y chistorras

Ingredientes (4 personas)



1 chistorra de 300g aproximadamente, 300g de costillas de cerdo, 5 ó 6 ajos, 2 ñoras, 3 tomates pera, 1,5 L de caldo de pollo, 500g de arroz SOS normal, Sal y aceite, 1 sobre de colorante.

Elaboración: Freímos la mitad de los ajos, las ñoras limpias y los tomates pelados. Cuando estén dorados, los pasamos a un vaso de batidora junto con el resto de los ajos crudos y una cucharada de sal y batimos añadiendo un poco de caldo de cocido. Pasamos por el aceite de la cacerola las costillas y las chistorras y reservamos. Echamos el arroz y el sobre de colorante y removemos para que el arroz coja todo el aceite y el colorante. Añadimos lo de la batidora y el caldo restante y removemos. Ponemos a fuego fuerte, incorporamos las costillas y las chistorras y esperamos 20 minutos aproximadamente hasta que el arroz este en su punto. Probar de sal y añadir más caldo (o agua) si fuera necesario.

Sopa de queso payoyo con salmón

Ingredientes (4 personas): 750 g de queso curado de cabra payoya, litro y medio de leche entera (puede ser vaca u otra), sal (una cucharadita rasa), 250 g de salmón ahumado en lonchas, cinco o seis cebolletas finas.



Elaboración: Poner la leche a calentar en una olla junto con el queso troceado y llevar a una temperatura de 90 grados, a partir de la cual se debe remover constantemente (esta operación es mucho más sencilla si se utiliza un robot de cocina). Cuando el queso esté totalmente deshecho dejar enfriar. Una vez frío, rectificar de sal y, como habrá muchos grumitos, triturar unos minutos con una batidora potente y cuando esté completamente fina, introducir en la nevera hasta que esté muy fría.

Aparte, picar la cebolleta, y con cada loncha de salmón ahumado hacer un saquito relleno de la cebolleta picada. Dejar una cebolleta cortada en aritos para decorar.

Emplatado: Poner un saquito en medio de un plato hondo y rellenar con la sopa, dejando a la vista sólo la cúpula del saquito. Adornar con algunas rodajitas de cebolleta.

Variantes: Evidentemente, se puede utilizar cualquier queso para esta sopa, pero es preferible que sea curado porque añaden un sabor insuperable a la sopa, El saquito de salmón puede sustituirse por daditos de salmón y la cebolleta por encima, o, también, por rape cocido, gambas, langostinos u otro marisco.
En la cocción de la leche y el queso se pueden incluir hierbas y especias (desde hierbabuena, menta o albahaca, hasta eneldo o pimienta, o cualquier otra que se apetezca), siempre dentro del infusor de especias para evitar restos en la sopa.
Maridaje: Tratándose de una sopa de queso, vale cualquier vino que con el mismo se consuma, desde un tinto hasta un blanco con crianza o un amontillado. Pero, un consejo, una vez que se empieza a mover la cuchara, poco se acuerda uno del vino.

Gazpachuelo serrano

Ingredientes (4 personas)

Pan. Agua. Sal. Un huevo. Aceite de oliva. Limón o naranja agria. Opcional: una patata, merluza y langostino



Elaboración: 1 Cortar unas rebanadas finas de pan blanco, unos 250 gramos, poner en el fondo de una cacerola, y añadir un litro de agua y un poco de sal.
2 Poner al fuego y cuando hierva agregar la clara de un huevo y mover todo con una cuchara de palo, apartar esta sopa y dejarla cerca del calor del fuego, para que no se enfríe.
3 Aparte, batir en un tazón la yema del huevo con una pizca de sal y unas gotas de limón o naranja agria, y echarle medio vaso de aceite de oliva en hilo, moviendo o batiendo poco a poco hasta hacer una salsa tipo mayonesa, agregándole un poco de la sopa para templarla.
4 Echar esta salsa mayonesa de yema, limón y aceite ligados, en la cacerola de sopa caliente, y servir caliente el gazpachuelo.
OPCIÓN: Esta es la versión más simple, sólo con pan. Hay quien pone muy poco pan y cuece además una o dos patatas cortadas finas tronzadas, y le añade algunos trozos de merluza limpia o langostinos pelados, para enriquecerla; además de la salsa mayonesa.

Fideos con corvina

Ingredientes (4 personas)

400gr de corvina limpia, 250 gr de fideos medianos, 1 litro de caldo de pescado y/o marisco, 1 puerro, 1 pimiento, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, Unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

Elaboración

En una paella para 4 personas poner el aceite y los ajos picados, cuando comiencen a bailar añadimos el puerro y el pimiento picados mas el tomate pelado y picado. Una vez rendido el sofrito, poner la corvina en daditos y tras darle unas vueltas verter el caldo, poner unas gotas de tabasco, pimienta y sal.

Cuando cambie de color la corvina añadir los fideos (suelen estar en 9 o 10 minutos). Personalmente me gusta dejarlos algo caldosos, si es necesario añadir más caldo.



Arroz negro con calamares y ali-oli

Ingredientes (4 personas)

1 vaso de arroz redondo, 3 calamares, 2 bolsas de tinta, 1 cebolla y un par de ajos. 1 litro de un fumet o caldo casero de pescado, Vino blanco (manzanilla), Aceite de oliva virgen, Sal, medio limón y perejil.



Elaboración

Ponemos el caldo a calentar y añadimos las dos bolsas de tinta y el vino.

Mientras, pochamos la cebolla, el ajo y los calamares.

Añadimos el arroz, la sal y el caldo colado.

Removemos y en 20 minutos debe estar hecho.

Lo adornamos con medio limón y el perejil.

Aparte preparamos un ali-oli tradicional: 1 huevo, 1 ajo, sal, vinagre y aceite de oliva. O lo compramos ya hecho.



PESCADOS Y MARISCOS

Cebiche de corvina



Ingredientes (4 personas)

Un kilo de Corvina, Doce limas, Una cebolla roja, Las hojas de seis varas de cilantro, Las hojas de tres ramas de apio, Un pimiento habanero (medio si no se quiere demasiado picante), Una batata, Sal en escamas.

Elaboración: Se asa la batata durante una hora a 150 grados en el horno y se deja enfriar. Cuando esté frío se corta en rodajas.

Cortar en tacos de un par de centímetros la corvina. Exprimir a mano las limas, pero sin apurar con el fin de que la parte más amarga del líquido no salga.

Cortar en trozos no muy pequeños las hojas de cilantro y de apio. Picar finamente el pimiento habanero tras quitarle las pepitas y las nervaduras interiores.

Cortar la cebolla en juliana fina. Se puede sumergir a continuación en agua si se le quiere quitar cierto amargor.

En una vasija plana introducir el pescado y cubrir con el zumo de lima. Salar ligeramente y dejar reposar unos minutos, tras los cuales se añaden las hojas de cilantro y apio y el pimiento picado y mezclar. Dejar reposar diez o quince minutos.

EMPLATADO: En una o dos fuentes se pone todo el material marinado junto con el caldo (leche de tigre) y se le echa sal en escamas (no demasiada, ya que se saló algo previamente). Sobre el conjunto se distribuye la cebolla regularmente y se ponen rodajas del boniato o batata alrededor.

Zamburiñas en salsa de tomate



Ingredientes (4 personas)

4 zamburiñas, 500 gr de tomate, 3 rodajas de pan de pueblo del día anterior, 1 cebolla mediana, 1 pimiento mediano, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, Hierba buena, salicornia (espárrago de mar), sal y pimienta.

Elaboración: Limpiar las zamburiñas y separarlas de la concha. En una sartén poner el aceite y los ajos, cuando comiencen a bailar añadir la cebolla y los pimiento picados. Cuando rindan poner los tomates pelados

y troceados. Cuando se refría el conjunto añadir el pan sin corteza, remojado y escurrido. Con el cucharón ir integrando y majando los ingredientes (si se queda algo seco añadir un poco de agua). Cuando tengamos una pasta fina poner la hierba buena, un poco de sal y pimienta. Retirar la hierba buena. Con el soplete aplicarlo a las zamburiñas hasta tostar un poco, poner encima una cucharada de sopa de tomates y adornar con unas ramas de salicornia.

Facera de atún rojo con chocolate sobre nido de patatas

Ingredientes (8 personas)



8 faceras de atún medianas o 4 cortadas a la mitad, 2 patatas grandes peladas, 1 pimiento verde tipo italiano y ½ rojo picados, 1 zanahoria grande pelada y picada, 1 puerro mediano, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, ½ botella de vino tinto (recuerda que no debes usar en la comida un vino que no te apetezca beber), 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva para freír los nidos de patata, 2 pastillas de chocolate fondant para postres, 1 cucharadita de miel.

Elaboración: En la olla ponemos el aceite para el sofrito junto a los ajos, cuando bailen ponemos la verdura cortada hasta que rinda. Poner el vino junto a la miel, la sal y pimienta, dejar reducir.

Triturar con el brazo mecánico, añadir el chocolate y mover bien. Dejar caer con cuidado las faceras y poner a fuego medio/bajo 15 minutos.

En una sartén con el aceite muy caliente freír las patatas paja pasadas por rallador en forma de torta grande, tenderán a separarse y debemos volver a juntar con la espumadera, dar la vuelta para que se frían bien, se hacen rápido.

EMPLATADO

Sobre el nido de patatas poner la facera con una buena cucharada o dos de salsa.

Vieira en su concha con gazpacho caliente

Ingredientes (4 personas)



4 vieiras medianas, 1 pimiento de freír pequeño, 500 gr de tomate crudo, 250 gr de pan asentado, 1 ajo mediano y sal.

Elaboración: En una olla poner un litro de agua, cocer el pan y los tomates unos 5 minutos. Majar los pimientos limpios de pepitas con la sal y el ajo (extraer el centro de este), añadir el pan y los tomates y majar bien con un poco de agua de la cocción. Añadir el

aceite y rectificar de sal. Abrir la vieira y desprenderla de la concha, tapar la vieira con el gazpacho caliente y meterla a horno medio precalentado (180º C) durante 5 minutos.

Lúas con escabeche de cítricos

Ingredientes (16 personas)



16 lúas limpias, Una lima, un limón y dos naranjas, Dos citronelas, Tomillo, romero, 12 granos de pimienta, Tres hojas de laurel, 100 ml de vinagre de manzana, 150 ml Manzanilla, Dos cebollas rojas, Cinco dientes de ajos, Cuatro zanahorias, 500 ml de caldo de pescado, 8 setas rebozuelo, Aceite oliva virgen extra, Sal.

Elaboración: Pochar con el aceite la cebolla cortada en juliana, los ajos machacados y la zanahorias. Se añade el tomillo, romero, pimienta, laurel y la piel de media naranja , lima y limón. Añadir al refrito la citronela y rehogamos durante quince minutos. Añadimos el vino blanco y dejamos reducir el alcohol. Añadimos el vinagre y el zumo de las dos naranjas , dejamos cocinar durante diez minutos.

Anguila con papas en amarillo

Ingredientes (6 personas)



1 Kg de Anguilas: limpiar, trocear y salar, 1 Kg de papas, Sofrito: 2 dientes de Ajo, una Cebolla hermosa, un Pimiento verde, 1 vaso de Vino blanco seco, tipo Jerez o Chiclana, Caldo corto o Fumet de pescado, Laurel, Sal, Pimienta negra, Aceite de Oliva virgen y Azafrán en Hebra, Opcional: Añadir tomate al sofrito y/o un puñado de guisantes frescos o congelados con las papas.

Elaboración

Pochar bien el sofrito con el laurel y el vino blanco.
Incorporar el fumet y tras hervir, las papas tronchadas, cocinando a fuego medio.
Cuando estén casi tiernas, agregar los trozos de anguila y el azafrán. Vigilar para obtener un punto agradable de consistencia del pescado, poniendo a punto de sal y pimienta.
Notas: - En olla exprés, la cocción es de unos 6-8 minutos.
- Es un plato tradicional de la Cocina de los Esteros, donde la anguila es de gran calidad y aporta toda su grasa y sabor al guiso de papas.
- También es característico preparar la anguila frita con o sin adobo de vinagre, orégano y comino.

Atún en manteca



Ingredientes (4 personas): Un taco de atún de 3/4 kg, 100 gr de recortes de jamón, 4 dientes de ajo, 3/4 kg de manteca de cerdo blanca, Tomillo, orégano, laurel y sal, Dos vasos de vino blanco.

Elaboración: Se pican los recortes de jamón en trozos muy pequeños, se machacan los dientes de ajo y se mezclan con las especies y los taquitos de jamón. Con esta mezcla mechamos el atún y sazonamos.

En un recipiente hondo se derrite la manteca, y cuando empiece a hervir introducimos el taco de atún y el sobrante de la mezcla. Al primer hervor se le añaden los dos vasos de vino y se deja cocer unos 25 minutos. Pasado este tiempo se saca el atún y se coloca en un recipiente que quepa junto con la manteca cubriéndolo por todas las partes.

Dejamos enfriar y para desmoldarlo lo ponemos al baño maría. Se toma frío, acompañado con la manteca.

Se puede adornar con una rodajas finas de naranja en los laterales.

Lomos de caballa en escabeche



Ingredientes (4 personas): 2 caballas, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 hoja de laurel, Pimienta negra, Una pizca de tomillo o romero, Aceite de oliva y sal, 1/2 Vaso de los de agua de vino blanco de cocinar, 4 cucharadas soperas de vinagre de Jerez.

Elaboración: Limpieza y desespinado de las caballas. Decid al pescadero que las limpie bien. Nos las dará limpias, descabezadas y en dos lomos cada una, sin la espina central, pero todavía hay espinas que hay que quitar ayudándose de unas pinzas. Una vez limpias las caballas las apartamos y nos disponemos a elaborar el escabeche, para lo cual pelamos la zanahoria el puerro y la cebolla y las picamos en juliana. Las ponemos en una cazuela o sartén con el aceite y las sofreímos. Antes de que esté dorada la cebolla, agregamos la pimienta, el laurel, el tomillo, el vino y el vinagre y agua hasta cubrir el conjunto.

Se deja hervir a fuego lento hasta que las verduras estén blandas (unos 20 minutos) y ponemos las caballas encima hasta el próximo hervor (no mas de 3 minutos). Retirar del fuego y mantenerlo con la cazuela tapada durante 10 o 15 minutos. Guardar en el frigorífico en un recipiente adecuado hasta el día siguiente para que la caballa coja todo el sabor del escabeche. Se puede tomar frío o caliente.

HUEVOS Y VERDURAS

Huevos benedictinos a la gaditana



Ingredientes (4 personas): 5 huevos, 4 mitades de pan de mollete, 12 lonchas de chicharrones especiales, 100 gramos de manteca colorá, El zumo de medio limón, Sal y pimienta.

Elaboración: Preparamos primero la salsa, para ello en el vaso de la batidora ponemos un huevo, sal, pimienta negra molida, la cucharada de zumo de limón y vamos añadiendo poco a poco la mitad de la manteca templada (líquida), reservamos. Untamos las rebanadas de pan con la manteca colorá restante y las tostamos ligeramente en una sartén por ambas caras, reservamos. En la misma sartén damos calor a las lonchas de chicharrón. Escalfamos los huevos enteros envueltos en film durante 3 minutos, los retiramos y pasamos a un cazo con agua fría. Cuando tengamos todos los huevos listos montamos el plato. Colocamos la rebanada de pan tostado como base, encima ponemos una o dos lonchas del chicharrón, el huevo escalfado y dos cucharadas de salsa.

Papas aliñás



Ingredientes: Patatas, Cebolla, Lata de atún en aceite, Perejil, Aceite de oliva virgen extra, Sal y vinagre.

Elaboración: Hervir las patatas con piel. Una vez hervidas, pelarlas y tronzarlas en trozos no muy grandes. Añadir la cebolla cortada muy fina. Incorporar el atún bien escurrido. Aliñar con abundante aceite de oliva, sal y vinagre al gusto y mezclar bien. Por último adornar con un poco de perejil picado por encima. El aliño debe hacerse cuando la patata está aún caliente para que lo absorba bien.

Revuelto de esparragos con gambones

Ingredientes (4 personas): 2 mazos de espárragos de cultivo (+/- 300 g), 4 Huevos frescos, ½ Cabeza de Ajos. Sal, Aceite Oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz, 6-8 Gambones (o gambas).

Elaboración: Fondo de aceite con ajos laminados.
Tras pocharlo, añadir los espárragos cortados a mano (hasta que el tallo sea fibroso). Punto de sal. Cuando estén en su punto (blandos pero algo crujientes), agregar los huevos batidos, terminando con la incorporación de los gambones (limpios sin cáscaras y cortados al gusto) muy poco tiempo. Servir caliente.



Alcauciles con langostinos en salsa verde

Ingredientes (6 personas): 2 ó 3 corazones de alcauciles por persona, dependiendo del tamaño, 4 langostinos por persona, 4 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de harina de trigo, 1 vaso de caldo de pescado, ½ vaso de vino blanco, 1 manojo de perejil, Sal.



Elaboración: Preparar los corazones de alcaucil. Si son frescos, quitar las pencas exteriores hasta llegar a la parte más blanda y cocerlos en agua con sal hasta que estén blandos. Si son congelados, seguir las instrucciones del envasador.
Partir los alcauciles en dos mitades. Pelar y descabezar los langostinos. Picar los dientes de ajo y el perejil. En una sartén o cazuela echar el aceite y freír los ajos a fuego lento. Cuando empiece a dorar echar la harina y remover un rato para que se tueste un poco. Inmediatamente echar el caldo de pescado, el vino y el perejil removiendo continuamente, durante 10 a 12 minutos. Probar de sal y rectificar si fuera necesario.
Si la salsa está demasiado espesa añadir caldo de pescado. Si está demasiado caldosa añadir un poco de maicena previamente disuelta en agua.
Una vez esté la salsa a nuestro gusto, agregar los alcauciles y dejar cocer unos 5 minutos. En este momento añadir los langostinos y esperar hasta que cojan color. Quitar del fuego, emplatar y servir.

Huevo con tagarninas, mejillones y gambas al ajillo

Ingredientes (6 personas): 1 Kg de Tagarninas "limpias", 1 Kg de Mejillones, Medio Kg de Gambas, Ajos, 2 rebanadas de pan frito, 1 Cebolla grande, Guindilla, Laurel, Pimienta y Tomillo, Aceite de oliva virgen y sal, Vino Blanco de Chiclana, Un toque de Vinagre de Jerez, 6 Huevos (uno por persona).

Elaboración: Cocer los mejillones con un chorreón de vino blanco de Chiclana. Retirar de las valvas y reservar. Colar y reservar el caldo. Pelar las gambas y reservar. Hacer un fumet con las cabezas y cáscaras de gambas, el caldo reservado de los mejillones, laurel, pimienta en grano y tomillo. Reservar. En cazuela de barro o sartén amplia, añadir una generosa dosis deaceite de oliva sofreír ajos (8-10 dientes) y apartar. Majar con el pan.



Pochar la cebolla picada e incorporar las tagarninas. Tras freír unos minutos, agregar el majado y un poco del fumet, con el toque del vinagre y se dejan cocer, removiendo de vez en cuando a fuego medio, unos 20-25 minutos. Probar textura, que ha de ser tiernas y Rectificar de sal.

Con 3-4 dientes de ajos muy picados y una guindilla, en aceite de oliva, preparar unas gambas al ajillo.

Con las tagarninas tiernas, cuajar un huevo por persona, adornar con los mejillones culminando el plato añadiéndole las gambas al ajillo. Se pueden emplatar individualmente, y en cada plato agregar los mejillones y las gambas.

Otra Alternativa consiste en hacer un revuelto con las tagarninas, los mejillones y los huevos, completando al final con las gambas crudas o bien al ajillo.

Huevos cuajados con chícharos y langostinos

Ingredientes (4 personas)



4 huevos, 500 gr de guisantes con su vaina, 1 diente de ajo, 1 cebolla mediana, 250 gr de langostinos (también gambones o gambas), 1 hojita de laurel, Aceite de oliva virgen de la Sierra de Cádiz, 1 litro de agua, Sal y pimienta.

Elaboración

Desgranamos los guisantes. Pelamos los langostinos y reservamos. Sus cáscaras y cabezas las ponemos a cocer en el agua.

Cubrimos el fondo de una cazuela con el aceite y ponemos los ajos, cuando tomen color añadimos la cebolla, cuando esta se ponga transparente, el laurel y los guisantes. Dejamos sofreír unos minutos y agregamos el caldo de marisco.

Cuando los guisantes estén tiernos y el caldo reducido, ponemos los langostinos pelados, la sal, la pimienta y los huevos tapándolos para que no queden crudos.

Servir en cazuelitas de barro.

Higaditos encebollados al amontillado

Ingredientes (4 personas)



1/2 kilo de higaditos de pollo, con corazones incluidos. 1 cebolla grande. 4 dientes de ajo. 2 hojas de laurel. 1/2 vaso de vino fino amontillado. Aceite de oliva. Arroz bomba. Agua y sal.

Elaboración: 1.- Poner una sartén grande con aceite y refreír la cebolla cortada a tiras junto con el ajo picado y el laurel.

2.- Cuando poche la cebolla, agregar los higaditos y corazones bien limpios y sin grasas, espolvoreados de sal.

3.- Cuando tome color, echar el vino amontillado y dejar evaporar al fuego.

4.- Aparte, mientras, hacer un poco de arroz en blanco, con un fondo de aceite, un diente de ajo muy picado, agua y sal, para guarnición.

5.- Servir los higaditos con su salsa, acompañados del arroz.

Codillo de cerdo

Ingredientes (4 personas)



2 codillos de cerdo, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 3 zanahorias, 2 hojas de laurel, Aceite de oliva, Sal y pimenta, 2 copas de vino manzanilla.

Elaboración: 1 Rehogar, a fuego lento, en una cazuela con aceite de oliva el ajo, las cebollas y las zanahorias, todo muy cortado, junto con el laurel y un poco de sal.

2 Una vez esté pochado, poner los dos codillos salpimentados en la cazuela y agregar el vino.

3 Dejar cocer a fuego medio durante un par de horas, dándole vueltas a los codillos con cuidado, para ir dorándolos. Si se desea se puede pasar la salsa por batidora, o servirla tal cual con los codillos y unas patatas fritas.

Si no se sirviera al momento, se puede meter al horno precalentado con grill, tres minutos, para calentar y dorar.

Carrillera ibérica en salsa



Ingredientes (4 personas): 8 carrilleras ibéricas enteras limpias de telillas y grasa, 1 blanco de puerro, 1 cebolla grande, 2 zanahorias, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 250 ml de vino tinto joven (suelo utilizar algún Ribera del Duero, 10-12 granos de pimienta negra, 1 cucharada de miel, Sal y pimienta negra molida.

Elaboración: Salpimentar y sellar las carrilleras en una sartén. Reservar. Limpiar y picar las verduras en brunoise. En una olla adecuada sofreír las verduras en una pequeña cantidad de aceite hasta que queden perfectamente pochadas y transparentes la cebolla y el puerro. Incorporar las carrilleras, la pimienta en grano y el laurel. Dejar durante 3-4 minutos vigilando que no se quemen las verduras removiendo varias veces y añadir el vino tinto una vez transcurrido el tiempo. Una vez evaporado el alcohol, añadir la cucharada de miel y caldo de carne hasta que cubra las carrilleras como un dedo por encima.

Dejar hacer a fuego muy suave durante al menos 4 horas. La temperatura del guiso no debe superar nunca los 95 grados, es decir no debe hervir. (Si no se tiene mucho tiempo o no se tiene forma de controlar la temperatura de forma adecuada se puede recurrir a las ollas rápidas o exprés. En olla rápida GM -30 minutos en menú turbo-. En olla rápida de presión convencional 30 minutos en 2 anillos.)

Una vez se ha terminado el guiso, se deja enfriar en la nevera para que cuajen las carrilleras. Cuando están duras se sacan y se tritura la salsa sin la hoja de laurel en una batidora de vaso. Una vez pasada se vuelve a mezclar salsa y carrilleras y se calienta para servir.

Se pueden acompañar de unas patatas fritas paja caseras o como en este caso con un poco de *bulgur*.

Filetes de venado a la antigua



Ingredientes: Pieza "noble" de venado, tipo lomo o solomillo, Tinto joven o crianza, Ajos, Laurel, Pimienta negra, Clavo, Perejil, Apio y Pimiento verde.

Para la fritada: Ajos fileteados, Aceite de oliva, Sal y Vino blanco tipo Chiclana o Manzanilla.

Elaboración: - En vísperas, filetear el venado y adobar con los ingredientes comentados

- Confitar los ajos en el aceite y reservar. Con el mismo aceite mojar los filetes, previo escurrido del adobo, y pasar brevemente por la plancha

bien caliente (vuelta y vuelta), añadiendo la sal al sacarlos. Después añadir a la sartén con el aceite y los ajos confitados, agregando el vino blanco. Reducir.

Salchichas al vino blanco de la tierra



Ingredientes: ¾ Kg de Salchichas frescas de carnicería, ½ Kg de Cebolla, 2 dientes de Ajo, Una botella de Vino blanco (Chiclana, Manzanilla), Un toque de Amontillado, 6-8 granos de Pimienta negra, 1-2 hojas de Laurel, Un par de cucharadas de Aceite de Oliva.

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.

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

Pollo con orejas de Judas



Ingredientes: 1.- Hemos utilizado tomate, ajos, cebolla, zanahoria y pimiento verde, 2.- Además, sal de El Puerto de Santa María, aceite de oliva virgen extra de la sierra de Cádiz y vino amontillado de jerez "tío diego", 3.- El origen del pollo lo desconozco, pero está bueno, 4.- Las orejas de judas son oriundas de la rioja y están para cantarles una jota.

Elaboración: El pollo salpimentado se refríe y se reserva. Hacemos el refrito con cariño y paciencia. Incorporamos las orejas al refrito para que se hagan. Añadimos el pollo para que se cocine hasta que esté tierno.

El resultado exquisito.

Trenzas de lagarto ibérico con boniato y patatas paja



Ingredientes: 1 Kg de lagarto ibérico, 1 boniato grande al horno, 200 gr de patatas cortadas muy finas y fritas, Tomillo, romero, aceite de oliva virgen extra, Pimentón picante, pimienta y sal.

Elaboración: Trenzar en dos grupos de tres, seis tiras de lagarto ibérico (pinchando las tres con un palillo por el extremo más grueso), poner la pimienta y el tomillo. En una sartén grande con un poco de aceite, planchear a fuego fuerte hasta dorar, poner la sal.

Trocear el boniato en cubos de 2x2 cm, ponerles un poco de tomillo, un poco de pimentón y salpimentarlos.

Presentación: A un lado poner el boniato troceado y especiado, añadiendo un poco de aceite virgen extra encima. En el centro la trenza. Y al otro lado las patatas paja.

Pajarillas de cerdo al ajillo



Ingredientes (una ración): 1 pajarilla, Sal, 2 dientes de ajo, 1 ramita de romero fresco, Pimienta, 1 copa de oloroso seco, 1 ramita de bimi, 1/2 calabacín pequeño, 1/2 zanahoria, Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración: Limpiar bien la pajarilla de la línea de grasa que la recorre a todo lo largo, y cortarla en cuadrados de unos tres centímetros de lado. Salpimentar y echar las hojas del romero, una vez separadas del tallo con un tenedor. Picar dos dientes de ajo y mezclar con la carne troceada, que se pondrá en un cuenco en el que se echará la copa de oloroso, apretando la carne para que toda quede impregnada del vino. Se deja macerar una hora, aproxima finamente damente.

En una sartén echar un buen chorreón de aceite y cuando esté muy caliente, echar la carne con todos sus aditamentos y freír hasta que esté hecha. Aparte, en una plancha, poner un poco de aceite y cuando esté bien caliente, echar las verduras troceadas. Primero la zanahoria, que tarda más en ablandarse, después el calabacín y finalmente los bimis. Para no mezclar demasiado los sabores, sería convenientes hacer primero unos y después los otros, sin mezclar durante el plancheado.

Emplatar en una fuente, con la carne a un lado, regada con el jugo que haya soltado, y las verduras en el otro lado.

DULCES Y POSTRES

Arroz con leche a la crema



Ingredientes (4 personas): 1 litro de leche, 1 ramita de canela, 1 piel de limón, 4 yemas, 150 gr. Azúcar, 150 gr. Arroz, 1 pizca de sal.

Elaboración: 1. Poner a hervir la leche con la canela y la cáscara del limón, apartar del fuego y dejar infusionar durante un cuarto de hora.

2. Mientras tanto enjuagar el arroz en abundante agua fría para eliminar el excedente de almidón.

3.Retirar la canela y la cáscara de limón y poner poner otra vez a hervir la leche, una vez que arranque a hervir echar el arroz y cocerlo durante unos 20 minutos sin parar de remover.

4. Cuando el arroz esté tierno añadir el azúcar y apartar del fuego.

5. Cascar los huevos separando las claras de las yemas.

6. Añadir las yemas al arroz con leche removiendo sin parar para que no se nos cuajen.

7. Enfriar un poco y servir en cuencos individuales.

Bizcocho borracho de naranja con costra de chocolate



Ingredientes (4 personas): PARA EL BIZCOCHO: 1 yogurt natural, 3 medidas (con el envase de yogurt vacío) de harina, 3 medidas de aceite, 3 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, 2 cucharadas colmadas de azúcar y tres cucharadas de leche.

Elaboración

Mezclar bien todos los ingredientes del bizcocho con el brazo mecánico, poner en un molde rectangular e introducir en el horno, precalentado a 180º, durante 40 minutos. Dejar enfriar.

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.

Gelatina de horchata con melón y nueces



Ingredientes: Un litro de horchata, 500 gr. de melón dulce, 12 nueces peladas, Hojas de gelatina para 1 litro de producto final (depende del fabricante), Canela en polvo.

Elaboración: Poner un litro de horchata en un recipiente a fuego fuerte, cuando comience a hervir, añadir las hojas de gelatina según las instrucciones del fabricante. Dejar enfriar. Cortar el melón a daditos y trocear las nueces. Poner la horchata en los platos o copas donde la pensemos servir, poner unos trozos de melón y dejar en la nevera durante una hora.

Antes de servir, poner unos trozos de nueces y un poco de canela en polvo.

Bolas de fruta con Pedro Ximenez



Ingredientes: Sandía, melón, kiwi, zumo de naranja, Pedro Ximenez, pistachos picados.

Elaboración: Con un sacabolas, hacer bolas de sandía, melón y kiwi. Poner varias bolas mezcladas en una copa, echar un chorro de zumo de naranja mezclado con un poco de Pedro Ximenez y rociar por encima con pistachos picados.

Compota de boniatos



Ingredientes: 1 Kg de boniatos, 1/2 Kg de azúcar, 2 palos de canela, 5 ó 6 clavos, Agua.

Elaboración: Pelar los boniatos y cortarlos en trozos. En un recipiente poner los boniatos cortados, el azúcar, la canela y los clavos.

Añadir el agua hasta que cubra sobradamente. Poner a fuego medio y remover para que se disuelva el azúcar.

Probar de azúcar y añadir si estuviera poco dulce o añadir agua si estuviera demasiado dulce.

Dejar cocer hasta que el boniato este blando. Retirar del fuego y dejar enfriar.



2021 – 2026
XL ANIVERSARIO DEL GGG