

## RECETAS DE BAZA Y DE LA COMARCA



IES Pedro Jiménez Montoya

Baza (Granada)



## PRÓLOGO

Parece que la historia se olvida. En el contexto de la sociedad actual global, de lo inmediato y de lo material, la historia parece diluirse.

La historia de Baza y de nuestra comarca ha sido manifiestamente longeva, rica, diversa y multicultural. De los primeros trazos de la Prehistoria a los fundamentos de Basti, de la Hispania romana a Al Ándalus, del Renacimiento a la Modernidad y del siglo XIX industrial al presente. Un devenir histórico y cultural amplio a la par que intrincado que ha forjado los cimientos de la sociedad bastetana presente.

Parece que la historia se olvida, sin embargo, resulta harto complejo obviar nuestro sustrato o legado de las civilizaciones pasadas que han poblado estas tierras. Nuestra lengua, creencias, calles y edificios emblemáticos, nuestro paisaje y tradiciones, y específicamente nuestra gastronomía siguen siendo aún hoy un eco profundo de ese pasado.

Hablar de nuestra cultura es hablar de mestizaje y hablar de gastronomía local y comarcal, es ejemplificar esta misma hibridación cultural diversa y mediterránea por naturaleza.

Los siete siglos de dominación árabe, la convivencia con las comunidades judías o sefarditas y la imprimación que el mundo cristiano católico ejerció sobre todo ello en la gastronomía tradicional local es un hecho evidente. Aún más, nos reconoce como pueblo y nos singulariza como cultura. Concienciar sobre la recuperación y mantención de ese legado es una verdadera necesidad y hemos de entenderlo en la dimensión de lo colectivo como de lo público, y sin duda alguna, desde el ámbito educativo.

Nuestro libro de recetas persigue esta finalidad, acercar el pasado al presente y revalorizar el legado cultural inmenso y rico de nuestra ciudad.



En suma, recuperar para el presente nuestra historia y, definitivamente, dejar de olvidarla.

**Dña. Francesca Llagas López.**

**Profesora en el IES Pedro Jiménez Montoya**

**Especialidad de Geografía e Historia**

**Coordinadora del Programa: Vivir y sentir el Patrimonio**

**2023/24**

## **“Los ingredientes del IES Pedro Jiménez Montoya”**

La elaboración de dicho Libro de Recetas, viene motivado por el propósito en la realización de un reto emprendedor a través de uno de los Programas de Innovación a los que se acoge dicho centro educativo: Programa INNICIA Cultura Emprendedora.

A través de las tres dimensiones del emprendimiento: social, productiva y personal, se empezó a “cocinar” dicho producto con el firme propósito de dar visibilidad a la cultura gastronómica y gran riqueza patrimonial que posee nuestra ciudad y comarca. Permitiendo ofrecer una “cocina fusión” a través del Programa INNICIA Cultura emprendedora junto con otro Programa educativo: VIVIR Y SENTIR EL PATRIMONIO.

El resultado: Un “plato de cocina de vanguardia”, nuestro Libro de Recetas, que pretende extrapolar dichas recetas en un ámbito inter-generacional. Dicha ampliación de fronteras viene desarrollada a través del alumnado del Ciclo Formativo de APSD y EIN, pudiendo hacer recordar a nuestros mayores de recetas autóctonas y transmitir dichas elaboraciones a futuras generaciones. Enriqueciéndonos de la sabiduría popular.

Todo ello, usando “ingredientes” tales como:

- Motivación
- Ilusión
- Esfuerzo
- Creatividad

Haciendo traspasar nuestros “platos fusión” más allá de los límites comarcales y dar notoriedad a la gran riqueza cultural, patrimonial que tenemos en nuestra ciudad y comarca. Resultado: Una Estrella Michelin en

trabajo en equipo de todo nuestro centro educativo: IES Pedro Jiménez Montoya.























## ÍNDICE

<b>1. ENTRANTES, APERITIVOS Y “PICOTEO” .....</b>	
1.1 Carne de membrillo.....	
1.2 Pinchos .....	
1.3 Empanadillas .....	
1.4 Croquetas .....	
1.5 Mermelada de cebolla.....	
1.6 Mermelada de pimientos.....	
1.7 Licor de membrillo.....	
1.8 Licor de Gloria.....	
1.9 Queso fresco .....	
1.10 Pan Pizza .....	
1.11 Chorizo .....	
1.12 Buñuelos de calabaza .....	
<b>2. COMIDAS TÍPICAS. PLATOS PRINCIPALES AUTÓCTONOS DE BAZA Y COMARCA.</b>	
2.1 Albóndigas con verduras.....	
2.2 Berenjenas rebozadas.....	
2.3 Salmón en salsa de naranja.....	
2.4 Pollo con ciruelas de la cocina judeo sefardí.....	
2.5 Canelones rellenos con espinacas y queso.....	
2.6 Sopa de lentejas .....	
2.7 Arroz con lentejas o Mujaddara	
2.8 Shakshuka con albóndigas de carne.....	



### 3. DULCES MUY DULCES DE BAZA Y COMARCA

- 3.1 Roscos fritos.....
- 3.2 Manzanas al horno.....
- 3.3 Pastel Knafeh.....
- 3.4 Buñuelos de viento.....
- 3.5 Leche frita.....
- 3.6 Torta húmeda de manzanas.....
- 3.7 Pestiños.....
- 3.8 Galletas de almendras.....
- 3.9 Arroz con leche.....
- 3.10 Galletas de Jengibre.....
- 3.11 Torta de chicharrones.....

### 4. EPÍLOGO.....

### 5. AGRADECIMIENTOS.....

## ENTRANTES, APERITIVOS Y "PICOTEO"

"Otros olores no hay en la estancia y por eso él así me ha llamado; y no hay nadie tampoco en la casa sino este pan abierto en un plato, que con su cuerpo me reconoce y con el mío yo reconozco"

Gabriela Mistral



ILUSTRACIÓN: PROFESOR JUAN LUÍS FERNÁNDEZ MANOSALBAS (ESPECIALIDAD DE DIBUJO) Y ALUMNADO DE 2º Y 3º DE LA ESO.

## **CARNE DE MEBRILLO**

### **Ingredientes:**

- **Membrillos: 21,200 kg**
- **Azúcar: 15,900 kg**

### **Elaboración:**

Se recepciona la materia prima observando que tenga las características adecuadas.

Quitamos la pelusa de los membrillos con una bayeta.

Se cortan los membrillos en cuartos y le quitamos el medio hasta la parte blanca. Las partes en deterioro o que no nos gusten, las cortamos.

Se pone agua a hervir y echamos los trozos de membrillo en cuartos y el azúcar.

Una vez hervido los membrillos con el azúcar, se van sacando y triturando con batidora.

Se disponen en recipientes del tamaño que elijamos.

Dejamos enfriar.

## CARNE DE MEBRILLO (INGLÉS)

## CARNE DE MEBRILLO (FRANCÉS)



## PINCHOS

### Ingredientes:

- 500 gr de filetes para bistec picados en cubos de 3 cm aproximadamente.
- Sal , pimienta negra y especias al gusto
- 1/2 cucharadita de pimienta dulce
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana finamente picada (sin el liquido )

### Elaboración:

Los cubos de carne picadas se colocan en un recipiente con una mezcla de sal, pimienta, especias, aceite, pimienta rojo y cebolla picada. Deje los cubos durante durante toda la noche en el refrigerador.

Los cubos de carne se ensartan en brochetas de madera con trozos.

Preparamos la parrilla o el grill.

Coloque los pinchos sobre la parrilla caliente de carbón o el grill, servir con ensaladas .

Servir caliente

### "SALPIMENTAMOS CON HISTORIA"

Los pinchos de pollo , de carne y de vegetales son muy fáciles de preparar . Los pinchos se sazonan con una mezcla de especias que hace de estos pinchos una verdadera delicia.

La práctica de cocinar carne en un pincho o en espada, obviamente no es reciente, ya que se originó en tiempos antiguos, cuando los primeros humanos comenzaron a cocinar con fuego.

Kebab es una palabra que definen carne finamente picada o molida a la parrilla. Los Kebab son unos deliciosos pinchos hechos de carne molida con una mezcla de especias receta original de Israel y del Medio Oriente.

Kebab es uno de los platos más conocidos del mundo es una muestra de la cocina israelí

Los Kebabs y los pinchos se suele servir con pan pita y salsa Tahini , además con tomates, pimientos y las cebollas a la parrilla , encurtidos , ensaladas frescas , así como limón .

## PINCHOS (INGLÉS)

## PINCHOS (FRANCES)

## **EMPANADILLAS**

### **Ingredientes:**

- 600gr de harina
- 175gr de mantequilla
- 175 ml de agua templada
- 75 gr de aceite de girasol
- 6 gr de sal
- 300 ml de vino blanco
- 150 ml de AOVE
- 6 gr de pimentón dulce
- ½ cucharadita de sal

### **Ingredientes para el relleno:**

- 367 gr de tomate (50%)
- 236 gr de atún (25%)
- 198 gr de huevo picado (25%)

### **Elaboración:**

Se mezclan los líquidos: Se coge el agua y la templamos en el fuego y se echa la mantequilla para que se derrita.

Se elabora la primera masa con la harina, mantequilla, agua templada, aceite de girasol. ½ cucharadita de sal.

Se elabora la segunda masa con también 600 gr de harina, vino blanco, AOVE, 6 gr de sal y 6 gr de pimentón.

Amasado: Primero manualmente y después con las varillas de la batidora. Posteriormente, se amasa con las manos de forma natural hasta estar bien hecha.

Se estira y vamos cortando y dando forma, se va rellenando con el relleno previamente hecho y se cierra para dar forma de empanadilla.

## EMPANADILLAS (INGLÉS)



## EMPANADILLAS (FRANCÉS)

## **CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO**

### **Ingredientes:**

- 720 gr de jamón picado
- 1,250 kg de pollo
- 2,5 l de leche entera
- 1,5 kg de harina
- 2,5 l de caldo de pollo
- 1gr de nuez moscada.

### **Ingredientes de la fritura para masa:**

- 120 gr de sal
- 1,5 kg de mantequilla
- 300 ml de aceite
- 7,5 kg de cebollas.

### **Elaboración:**

Caldo de pollo: en una olla, se introduce el agua junto con la pimienta, sal, aceite, laurel, los huesos de jamón, 2 pechugas, alas y carcasas. Cuando estén listas, se sacan y se dejan enfriar para desmigalar la carne posteriormente y separar los huesos

Fritura: En una sartén, se pone aceite y la mantequilla y dejamos que se derrita. Posteriormente se le echa la cebolla pelada y cortada en cuadraditos pequeños. Posteriormente, se tritura todo con la batidora de mano.

Bechamel: En una sartén, echamos la cebolla y la harina, remover y mezclar bien. Después se va echando, poco a poco, el caldo de pollo y jamón y la leche. Movemos hasta que la masa espese y vamos echando el pollo desmigado.

Se mezcla todo y se pesa 30gr (unidad-croqueta) para dar forma a la croqueta. Pasar por huevo y pan rallado. Y listo para freir!!!

## CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO (INGLÉS)

## CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO (FRANCÉS).

## **MERMELADA DE CEBOLLA**

### **Ingredientes:**

- 2 cebollas
- 200 gr de azúcar
- Agua
- Un chorreón de vinagre de manzana

### **Elaboración:**

Se limpian las cebollas y posteriormente se trocean en trocitos muy pequeños.

A continuación, se pesan las cebollas limpias y troceadas ya que se deben pesar teniendo en cuenta que cada 100 gr de cebolla, se necesitan 50 gr de azúcar.

En una olla, se echan la cebolla, el azúcar correspondiente y el agua hasta casi cubrirla. Posteriormente, se le agrega un buen chorreón de vinagre aromático y se deja hervir a fuego lento, removiendo a menudo, durante unos 35 ó 40 minutos hasta que tome la consistencia deseada.

Si no queremos que se vean trocitos de cebolla, a mitad de la cocción, se puede pasar por la tritadora.



## MERMELADA DE CEBOLLA (INGLÉS)

## MERMELADA DE CEBOLLA (FRANCÉS)

## **MERMELADA DE PIMIENTOS**

### **Ingredientes:**

- 2 pimientos grandes
- 200 gr de azúcar
- Agua
- Un chorreón de vinagre de manzana

### **Elaboración:**

Se limpian los pimientos eliminando todas sus semillas y posteriormente se trocean en trocitos muy pequeños.

A continuación, se pesan los pimientos limpios y troceados ya que se deben pesar teniendo en cuenta que cada 100 gr de pimiento, se necesitan 50 gr de azúcar.

En una olla, se echan los pimientos, el azúcar correspondiente y el agua hasta casi cubrirla. Posteriormente, se le agrega un buen chorreón de vinagre aromático y se deja hervir a fuego lento, removiendo a menudo, durante unos 35 ó 40 minutos hasta que tome la consistencia deseada.

Si no queremos que se vean trocitos de cebolla, a mitad de la cocción, se puede pasar por la tritadora.

## MERMELADA DE PIMIENTOS (INGLÉS)

## MERMELADA DE PIMIENTOS (FRANCÉS)

## **LICOR DE MEBRILLO**

### **Ingredientes:**

- 3 litros de agua
- 3 litros de vino tinto
- 3 litros de aguardiente
- 15 gr de granos de café
- 3 Kg de azúcar
- 1 rama de canela partida en tres trozos.

### **Elaboración:**

Se pone el agua en una olla de cocción para empezar a hervir, se le echa el azúcar y ayudamos a que se disuelva bien.

Seguidamente, se le echa la ramita de canela partida en tres trozos, el café, el vino tinto y el aguardiente.

Se debe dejar 15 días macerar.

Se recomienda ser envasado en botellas de cristal.

## LICOR DE MEBRILLO (INGLÉS)

## LICOR DE MEBRILLO (FRANCÉS)



## **LICOR DE GLORIA**

### **Ingredientes:**

- 6 litros de agua
- 6 litros de anís seco
- 3 vainas de vainilla
- Cáscara de la piel de 12 limones
- 2,210 Kg de azúcar
- Nuez moscada.

### **Elaboración:**

Se pelan los 12 limones para extraer la piel de la cáscara de ellos. Posteriormente, se echan en una garrafa. Seguidamente, se le echa las 3 vainas de vainilla, los 6 litros de anís seco y se deja reposar 15 días.

Después de esos 15 días, se remueven todos los ingredientes.

Previamente, se ha puesto a hervir en una olla de cocción, los 6 litros de agua junto con el azúcar.

Posteriormente, esta mezcla se echa a todos los ingredientes anteriores.

Se debe dejar reposar 7 días más.

Se recomienda ser envasado en botellas de cristal.

## LICOR DE GLORIA (INGLÉS)

## LICOR DE GLORIA (FRANCÉS)

## **QUESO FRESCO**

### **Ingredientes:**

- 18 litros de leche de cabra
- 3 gr de cuajo
- 6 ml de Cloruro de calcio
- 2 gr de sal

### **Elaboración:**

Colamos la leche en un colador de tela para quitar posibles contaminantes que no interesen. Se cuela vertiendo la garrafa de la leche hacia la olla.

Ponemos a calentar la leche hasta 72-75 °C.

Una vez calentada la leche a esa temperatura, movemos la leche durante 7 minutos sin que suba la temperatura.

Enfriamos la leche con agua fría hasta que coja una temperatura de 35-37°C. Conseguida esa temperatura, se procede a echar los 3gr de cuajo junto con los 6ml de Cloruro de calcio. Posteriormente, se deja que cuaje.

Una vez cuajada la leche, se va cortando con un cuchillo y se va echando en los moldes de queso para que vaya soltando el suero.

Bien escurrido, se procede a introducir la leche cuajada en otro molde para que siga soltando suero.

Se deja en reposo durante 3 días.

Se sacan de los moldes y se introducen en envases. Se le echa sal por encima.

Se recomienda ser conservados en recipientes de plástico de uso alimentario.

## QUESO FRESCO (INGLÉS)

## QUESO FRESCO (FRANCÉS)

## **PAN PIZZA**

### **Ingredientes:**

- 4 rebanadas de pan de chapata o baguette
- Aceite de oliva
- Tomate frito
- Queso mozzarella rallado
- Aceituna sin hueso en rodajas
- Bacon en taquitos o Jamón de York
- Pepperoni, chorizo o salami

### **Elaboración:**

Precalentamos el horno a 180 °C. Se parte el pan longitudinalmente por la mitad y se coloca en una bandeja de horno. Regamos con un chorreón de aceite de oliva.

Se introduce en el horno el pan durante 10 minutos hasta que esté ligeramente tostado.

Se saca con cuidado la bandeja con el pan del horno y sobre el pan, se pone una capa de tomate frito. Se espolvorea el queso mozzarella rallado y se distribuye, uniformemente, el jamón de york o bacon, el pepperoni, chorizo o salami y las aceitunas en rodajas.

Se espolvorea un poco de orégano por encima al gusto y se mete de nuevo en el horno durante 5 ó 10 minutos, hasta que el queso se derrita.

Se saca y se sirve inmediatamente. ¡Listo para comer!

## PAN PIZZA (INGLÉS)



## PAN PIZZA (FRANCÉS)

## **CHORIZO**

### **Ingredientes:**

- 22,450 Kg de paletilla
- 577 Kg de pimiento rojo seco
- 900 ml de vino
- 230 gr de sal
- 126 gr de pimienta
- 150 gr de ajo
- 232 gr de perejil
- 15 gr de pimentón dulce
- 44,5 gr de pimentón picante

### **Elaboración:**

Deshuesamos las paletillas y cortamos en trozos grandes. Le quitamos la piel, los tendones y las partes sangrientas. Picamos el perejil y pelamos los ajos. Limpiamos los pimientos secos, quitándoles las semillas y brizas.

Cocemos en una olla los pimientos secos con el agua y posteriormente se trituran en una batidora.

Se tritura los trozos de paletilla con la ayuda de la trituradora.

Se realiza un hidratado de tripas, lavándolas en el grifo mediante agua.

Se realiza una masa mediante los siguientes ingredientes: carne picada, el vino, la sal, el pimentón picante y dulce, los ingredientes triturados. Se amasa a mano.

Se rellena con dicha masa, las tripas. De forma que estén bien llenas de relleno.

Se almacenan en cañas o cajas.

## CHORIZO (INGLÉS)

## CHORIZO (FRANCÉS)

## COMIDAS TÍPICAS. PLATOS PRINCIPALES AUTÓCTONOS DE BAZA Y COMARCA

“Y con los huevos, lo que más quisiera  
tan buen jamón de tan carnal cochino:  
las papas fritas, un manjar divino  
que a los huevos les viene de primera”

Rafael Alberti.

Al poeta cubano Nicolás Guillén agradeciéndole un jamón

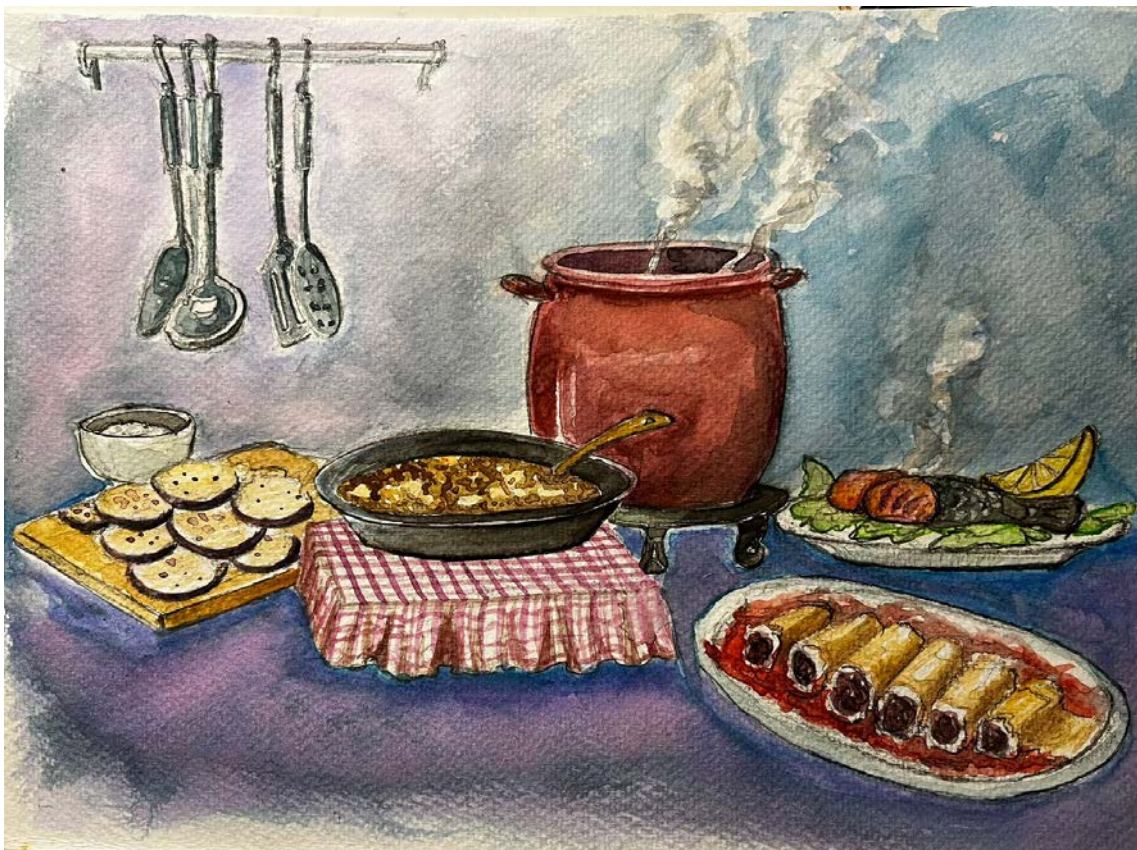


ILUSTRACIÓN: PROFESOR JUAN LUÍS FERNÁNDEZ MANOSALBAS (ESPECIALIDAD DE DIBUJO) Y  
ALUMNADO DE 2º Y 3º DE LA ESO.

## **ALBÓNDIGAS CON VERDURAS**

### **Ingredientes:**

- 2 calabacines medianos
- 2 patatas
- 2 tomates medianos pelados picados en cubos
- 1 pimiento rojo dulce
- AOVE

### **Para las albóndigas:**

- 600 gr de carne picada
- 1 cebolla mediana rallada
- 1/2 manojo pequeño de perejil finamente picado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de pimiento dulce

### **Para la salsa:**

- 1 taza de caldo de pollo o agua
- 1 taza de salsa de tomate natural ( tipo passata o similar )
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 dientes de ajo pelados y bien triturados
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de azúcar

### **Elaboración:**

Colocar los ingredientes de las albóndigas en un recipiente, mezclar bien hasta que todos los ingredientes se integren, deje la mezcla de carne y dejarla tapada en el refrigerador mientras corta los vegetales.

Lavar los calabacines, cortar las orillas, pelar las patatas, quitar las semillas del pimiento , tener los tomates a mano , cortar en cubos las verduras del mismo grosor de manera que queden todos los vegetales uniformes . Sacar la carne del refrigerador, formar albóndigas y colocar en una bandeja a medida que las hacemos.

Preparar una sartén a fuego medio con suficiente aceite y fríe las albóndigas hasta que queden cocidas por todos lados y que adquieran su color distintivo. Saca las albóndigas cocidas, colocar sobre papel absorbente.

Precalentar el horno a 175 °C

En un recipiente aparte diluir en el caldo con la pasta de tomate, agrega la salsa de tomate , los ajo triturados, pimiento dulce y el aceite .

Colocar la salsa en una olla y dejar cocinar a fuego medio - bajo removiendo con una cuchara de palo, mantener fuego al medio hasta que llegue a hervor y espese ligeramente la salsa.

Rectificar la acidez de la salsa añadiendo el azúcar, la sal y la pimienta y mezcla nuevamente.

Coloca las verduras picadas en un molde, luego coloque las albóndigas precocinadas y por encima agregue la salsa, tape con un papel de aluminio .

Hornee durante unos 30 minutos.

Servir caliente

¡Buen provecho!



## ALBÓNDIGAS CON VERDURAS (INGLÉS)

## ALBÓNDIGAS CON VERDURAS (FRANCÉS)

## **BERENJENAS REBOZADAS**

### **Ingredientes:**

- 2 berenjena medianas bien lavadas.
- 2 huevos grandes batidos
- Pan seco rallado el necesario
- 2 dientes de ajo triturados
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite el necesario
- Sal y pimienta al gusto

### **Elaboración:**

Lave las berenjena sin pelarlas, cortar rodajas de alrededor de 1/2 centímetro de grosor. Coloque las rodajas de berenjena en un recipiente y rocíe con suficiente sal , deje reposar durante 30 minutos.

Transcurridos los 30 minutos enjuague bien las berenjenas con agua y seque con un paño limpio o toallas de papel absorbente. Coloque las rebanadas de berenjenas secas en un plato.

Mientras tanto, bata los huevos con una pizca de sal, pimienta molida, pimentón dulce y los ajos triturados en un recipiente, preparar otro plato con pan seco rallado por aparte calentar suficiente aceite en una sartén grande a fuego medio .

Sumerja cada rebanada de berenjena en huevos batido y luego pese por las migas de pan, presionando para cubrir bien la berenjena con pan rallado por ambos lados .

Freír las rodajas de berenjena primero por un lado, hasta que se vea dorada y luego voltee, deje freír hasta quedar doradas y crujientes por ambos lados. Colóquelas en papel absorbente.  
Sirva caliente.

## BERENJENAS REBOZADAS (INGLÉS)

## BERENJENAS REBOZADAS (FRANCÉS)

## **SALMÓN EN SALSA DE NARANJA**

### **Ingredientes:**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 4 filetes de salmón sin piel ( o filetes de pescado de su preferencia )
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- 2 a 3 cucharadas de romero fresco picado al gusto ( puede sustituir por eneldo o por perejil )
- 1/4 de taza de vino blanco seco (o agua)
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 1 taza de jugo de naranja fresco
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharaditas de maicena

### **Elaboración:**

Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio.

Sazone por ambos lados del filete de salmón con sal y pimienta.

Caliente el aceite de oliva, ponga el salmón y cocine hasta que esté dorado por ambos lados. Tarda unos 3 minutos por cada lado si lo quiere a término medio, si no, déjalo un poco más.

Transfiera a un plato, dejando el aceite en una sartén en el fuego.

Coloque el ajo picado y el romero en la sartén y déjelo reposar durante medio minuto, luego agregue 1/4 taza de vino blanco seco y cocine a fuego lento hasta que se evapore casi por completo.

Agregue la ralladura de naranja, el jugo de naranja, el jugo de limón y la miel y mezcle.

En un recipiente pequeño, mezcle 1 cucharada de maicena con el agua y mezcle bien. Vierta la mezcla, agregue sal y pimienta al gusto, deje hervir durante 1 minuto, moviendo constantemente hasta que quede una salsa ligeramente espesa. Vuelva a colocar el salmón en la sartén y bañe con la salsa. Decore con hojas de romero.

## SALMÓN EN SALSA DE NARANJA (INGLÉS)



## SALMÓN EN SALSA DE NARANJA (FRANCÉS)

## **POLLO CON CIRUELAS DE LA COCINA JUDEO-SEFARDÍ**

### **Ingredientes:**

- 1, 800 kg de pollo en trozos
- 2 tomates medianos picados en cubitos
- 2 cebollas medianas picadas en rodajas finas
- 12 a 15 ciruelas pasas (sin semilla)
- 12 a 15 albaricoques secos
- 1 cucharada de pimiento dulce
- 1 pizca de azafrán o cúrcuma
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 pizca de pimienta dulce
- 2 ramas de canela
- Aceite de oliva el necesario
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de agua de caldo de pollo

### **Elaboración:**

Cortar el pollo al gusto y lavar, reservar.

Pelar la cebolla cortar en rodajas finas, reservar.

Lavar y cortar el tomate en cubos, reservar.

Calentar una olla a fuego medio con aceite suficiente para cocinar.

Cuando el aceite este caliente agregar la cebolla picada dejar cocinar removiendo hasta que se ponga blanda, agregar el pollo cortada en trozos añadir sal, pimienta y las especias: pimiento dulce, azafrán, canela , ramas de canela , comino y pimienta dulce.

Añadir los tomates y dejar cocinar por 5 minutos removiendo de vez en cuando. Añadir el caldo y dejar cocinar a fuego medio durante 20 minutos.

Añadir los albaricoques y las ciruelas pasas, cocinar otros 8 minutos.

Comprobar la sazón y añadir un poco de condimento si es necesario. Servir el pollo caliente en una fuente acompañado con las ciruelas y albaricoques.

## POLLO CON CIRUELAS DE LA COCINA JUDEO-SEFARDÍ (INGLÉS)

## POLLO CON CIRUELAS DE LA COCINA JUDEO-SEFARDÍ

(FRANCÉS)

## **CANELONES RELLENOS CON ESPINACAS Y QUESO**

### **Ingredientes:**

- 250 gr de canelones pre-cocidos.

### **Para el relleno:**

- 500 gr de hojas de espinacas
- 200 gr de queso de ricotta peso neto escurrido de queso
- 1 huevo mediano batido
- Sal y pimienta negra de molida al gusto
- Una pizca de nuez moscada recién molida

### **Para la salsa de tomate:**

- 250 gr de tomates
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 250 ml de leche (1 taza)
- Sal y pimienta al gusto
- 100 gr de parmesano rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- Aceite el necesario

### **Elaboración:**

Lavar las espinacas y colocar en una olla con agua suficiente que las cubra y una cucharadita de sal.

Dejar cocinar a fuego alto por 5 minutos después de la ebullición, drene las espinacas , enjuagar con agua fría y apretar bien las espinacas para que salga todo el líquido .

Dejar enfriar completamente en un colador para que siga drenando líquido.

Cortar las espinacas y mezclar con la ricotta desmenuzada, añadir el huevo batido, sal, pimienta un poco de nuez moscada recién molida .

Rellenar los canelones con la ayuda de una cuchara , colocar los canelones a medida que los rellena , uno al lado del otro en una fuente engrasada.

A parte :

Cortar los tomates en cubitos.

Pelar la cebolla y el ajo, picar finamente y se fríen en aceite. Añadir los tomates y cocine a fuego medio durante unos 10 minutos mezclando.

Preparar la bechamel:

Derretir la mantequilla, agregar la harina para hacer una masa y verter poco a poco la leche y revuelva. Cocine a fuego lento durante unos minutos, añadir sal y pimienta y agregue la mitad del queso parmesano.

Dividir la mitad de la salsa de tomates en los canelones, verter el bechamel y espolvorear con queso parmesano restante. Cubrir con la mantequilla hornear en el horno precalentado por unos 45 minutos a 175°C.

Por último, gratinar!!!

## **CANELONES RELLENOS CON ESPINACAS Y QUESO** **(INGLÉS)**

## **CANELONES RELLENOS CON ESPINACAS Y QUESO** **(FRANCÉS)**



## **SOPA DE LENTEJAS**

### **Ingredientes:**

- 350 gr de lentejas secas
- 3 cucharadas de aceite para freír
- 1 puerro medianos picados en cubos
- 3 zanahorias medianas peladas y ralladas
- 2 cebollas medianas picados en cubos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 litros de caldo pollo
- Cilantro finamente picado para espolvorear al final
- Sal y pimienta recién molida al gusto

### **Elaboración:**

Lavar las lentejas y drenar el agua.

Poner las lentejas en una olla y llene con uno 1/2 litro de agua fresca.

Dejar en remojo las lentejas durante la noche, o por lo menos durante 2 a 3 horas antes de preparar la sopa.

Lave, pele y pique todas las verduras antes de preparar la sopa de lentejas.

Pelar las cebollas, cortadas en cubos pequeños.

Cortar el puerro en cubos muy pequeños.

Pelar las zanahorias y rallamos por la parte grande del rallador.

Colocar la cebolla picada en la olla donde vamos a cocinar y freír con un poco de aceite.

Añadir a la olla las verduras picadas y revuelva bien.

Agregar el caldo y las lentejas remojadas drenadas, añadir y mezclar la pasta de tomate en la sopa. Dejar cocinar a fuego medio-bajo.

Cocinar la sopa de lentejas de 45 minutos o más si desea los granos mas deshechos .Si desea cocinar más tiempo, deje cocinar a fuego lento y mover para evitar que se queme.

Justo antes de servir sazonar con sal y pimienta.

## SOPA DE LENTEJAS (INGLÉS)

## SOPA DE LENTEJAS (FRANCÉS)

## **ARROZ CON LENTEJAS O MUJADDARA**

### **Ingredientes:**

- 1 taza de lentejas (previamente remojadas de la noche anterior hasta que se hidraten bien)
- 1+ 1/2 tazas de arroz
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 3 tazas de caldo (al gusto pollo o verduras)
- Aceite de oliva el necesario
- 1 cebolla grande, cortada en ruedas y luego cortado por la mitad
- Aceite vegetal suficiente para sofreír la cebolla para decorar.
- Sal al gusto

### **Elaboración:**

Colar las lentejas que remojamos y las dejamos reservadas.

Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añadir la cebolla picada y cocinar hasta que esté transparente. Ponga el fuego lento y agregue el ajo picado, el comino, la pimienta y la canela. Mezclar con la cebolla y las especias. Mantener a fuego lento hasta que se dore la cebolla, moviendo de vez en cuando.

Agregue el arroz a la sartén y revolver con las cebollas, los ajos y la mezcla de especias.

Añadir las lentejas y mezclar, sal al gusto y agregue el caldo para que mezcle. Lleve a ebullición, bajar el fuego al mínimo, tapar y dejar cocinar por aproximadamente 20 a 25 minutos hasta que el líquido se haya evaporado y el arroz y las lentejas estén cocidos.

Mientras se cocina el arroz, sofreír los aros de cebolla en sartén en aceite vegetal. Bajar el fuego y dejar cocinar hasta que estén doradas agregue 1 cucharada de agua para que no quede seca la cebolla.

Cuando el arroz esté listo, transferir a un plato de servir y decorar con la cebolla frita.

### **ARROZ CON LENTEJAS O MUJADDARA (INGLÉS)**

## ARROZ CON LENTEJAS O MUJADDARA (FRANCÉS)

## **SHAKSHUKA CON ALBÓNDIGAS DE CARNE**

### **Ingredientes:**

- 500 gr de carne molida de res o cordero
- 1 huevo pequeño batido
- 1 cebolla pequeña picada muy finamente en cubitos
- 2 cucharadas pan seco rallado molida o más si lo requiere
- 1/2 taza perejil finamente picado
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- Una pizca de nuez moscada recién molida
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1/2 cucharadita de comino molida
- 1/2 cucharadita de azúcar

### **Ingredientes para la salsa:**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla medianas, picadas en cubos pequeños
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cubos
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de pimienta de cayena o picante (opcional )
- 900 gr de tomates muy maduros ( o tomates en conserva con su jugo )
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharada de azúcar
- 2 ramas de cilantro finamente picadas
- 1 pequeño racimo de perejil, hojas finamente picadas
- 4 a 5 huevos medianos
- Sal y pimienta negra recién molida

### **Elaboración:**

Picar muy finamente la cebolla en cubitos pequeños. Picar muy finamente el perejil , reservar. Colocar en un recipiente la carne y agregue sal , pimienta y las especias , mezclar junto con los ingredientes anteriores que fueron picados. A continuación, añadir el huevo batido, amasar, agregar el pan seco rallado y formar bolas de masa del tamaño un poco más grande que una nuez. Colocar en una sartén grande suficiente aceite, dejar calentar y agregar poco a poco las albóndigas. Dejar cocinar hasta que se vean doradas y cocidas por todos lados. Una vez listas las albóndigas sacar y colocar en papel absorbente.

Al mismo tiempo vamos preparando la salsa para añadir las albóndigas.

Cortar el tomate en trozos pequeños, si va utilizar tomate en conserva reservar con el jugo de la lata (también puede licuar los tomates ligeramente con su jugo), reservar.

Lave bien los vegetales y pique como se indica .

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande que tenga tapa. Agregue las cebolla, el pimienta picado, sazone con sal y pimienta. Cocine a fuego medio hasta que se hayan ablandado ligeramente.

Agregue el ajo picado y cocine 1 minuto, luego espolvoree el comino , pimienta y la cayena en la sartén. Agregue el tomate picado mezclado con el azúcar y el puré de tomate y mezcle.

Cocine a fuego lento la salsa durante unos 10 minutos, sin tapar, hasta que se haya reducido un poco. Pruebe y agregue un poco más de sal o azúcar si cree que los tomates están ácidos . Agregue las albóndigas a la salsa y dejar cocinar 5 a 6 minutos . Vigile la textura de la salsa que debe quedar un poco espesa, pero no demasiado seca. Si la salsa se seca, agregue un poco de agua y mezcle cuidadosamente.

Cuando la salsa se reduzca parcialmente, hacer 4 a 5 espacios en la salsa con la ayuda de una cuchara, uno a uno, rompa los huevos en una taza y colócalos cuidadosamente en los espacios . Cocine por unos minutos más hasta que las claras de los huevos estén listas y las yemas queden a su gusto, agregue sal y pimienta al gusto por encima de los huevos y espolvoree con perejil picado. Servir caliente con pan de pita o pan de su gusto.



## SHAKSHUKA CON ALBÓNDIGAS DE CARNE (INGLÉS)

## SHAKSHUKA CON ALBÓNDIGAS DE CARNE (FRANCÉS)

## DULCES MUY DULCES DE BAZA Y COMARCA

"Al higo, por él mismo vulnerado  
con renglón de blancura,  
y orines de jarabe sobre el lado  
de su mirada oscura,  
voy, pero sin pasar de mi cintura"

**Miguel Hernández. Oda a la higuera**



## **ROSCOS FRITOS**

Huele a Semana Santa, y los dulces típicos de estas fechas se hacen presentes en el ambiente del IES Pedro Jiménez Montoya.

A través de esta receta, se hace patente el carácter inter-generacional del presente libro. Con el objetivo de dar visibilidad a nuestras autóctonas recetas, no hay nada más extraordinario que envolvernos de cultura y tradición a través de nuestros mayores de Baza. Que con su sabiduría culinaria, enriquecen nuestro conocimiento y, como no, nuestro estómago!!! Uniendo tradición, cultura y diferentes generaciones bastetanas y/o de la comarca.

Con dicho motivo, esta transferencia inter-generacional, se ha puesto de manifiesto en la visita del Centro de Participación Activa de Baza a nuestras instalaciones de la nave de EPA (IES Pedro Jiménez Montoya). Junto al alumnado del Aula Específica y alumnado del CFGM en EPA. Todo ello para enriquecernos con sus antiguas recetas y como no, teniendo la oportunidad de elaborar con ellos, deliciosos Roscos Fritos y Pestiños que nos atisban a que se aproxima nuestra especial Semana Santa bastetana.

A continuación, se presentan imágenes de la visita del Centro de Participación Activa de Baza a nuestras instalaciones en el IES Pedro Jiménez Montoya.

Baza, 28 de marzo de 2023.





















**Ingredientes:**

- 3 huevos
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de azúcar
- ½ vaso de aceite
- 3 gaseosas
- ½ sobre de levadura
- Raspadura de limón
- 1 copa de anís y harina

**Elaboración:**

Se mezclan en un bol los huevos, la leche, el aceite, el azúcar, las gaseosas, la raspadura de limón, la levadura y el anís.

Se añade harina poco a poco hasta formar una masa ni muy dura ni muy tierna para que se pueda moldear.

Con un rodillo se extiende la masa en una mesa enharinada para que no se pegue.

Se cortan tiras de unos 3 cm de ancho, se doblan por la mitad y se forma el roscó, entonces se fríe en abundante aceite, cuando están dorados , se sacan y se espolvorean con azúcar.

## ROSCOS FRITOS (INGLÉS)

## ROSCOS FRITOS (FRANCÉS)



## **MANZANAS AL HORNO**

### **Ingredientes:**

- 6 manzanas rojas medianas bien lavadas
- 1/2 cucharadita de margarina para cada manzana
- 1 taza de azúcar
- Canela esparcida sobre cada manzana a su gusto o si prefiere una rama de canela en el liquido o 4 clavos de olor (opcional)
- 2 taza de jugo de manzana
- 1 taza de vino blanco seco (o agua )

### **Elaboración:**

Precaliente el horno a 175°C.

Coloque las manzanas en un molde refractario para hornear con el jugo y el agua.

Añadir la margarina y el azúcar en cada manzana.  
Espolvorear canela cada manzana.

Hornear en el horno precalentado durante 1 hora o hasta que se vean arrugadas .

Sacar del horno dejar enfriar a temperatura ambiente y luego colocar en la nevera por lo menos 2 a 3 horas antes de servir las manzanas frías.

## MANZANAS AL HORNO (INGLÉS)



## MANZANAS AL HORNO (FRANCÉS)

## PASTEL KNAFEH

### Ingredientes:

#### Para la masa:

- 500 gr de fideos Khafe o Kunafa( se consigue en supermercados de comida del medio oriente)
- 1 taza de mantequilla derretida + 4 cucharadas de mantequilla derretida para engrasar bien el molde
- 250 gr de queso mozzarella rallado ( se puede utilizar un queso blando similar )
- 450 gramos de queso ricotta bien drenado (sin el líquido )
- 2 cucharadas grandes de azúcar.
- Pistachos picados para decorar

#### Para el jarabe:

- 1/2 taza de azúcar 1 taza de agua
- 1 cucharadita de agua de flor de naranja (o de rosas )
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Pistacho picados para decorar .

### “ENDULZAMOS CON HISTORIA”

Los pinchos de pollo , de carne y de vegetales son muy fáciles de preparar . Los pinchos se sazonan con una mezcla de especias que hace de estos pinchos una verdadera delicia.

La práctica de cocinar carne en un pincho o en espada, obviamente no es reciente, ya que se originó en tiempos antiguos, cuando los primeros humanos comenzaron a cocinar con fuego.

Kebab es una palabra que definen carne finamente picada o molida a la parrilla. Los Kebab son unos deliciosos pinchos hechos de carne molida con una mezcla de especias receta original de Israel y del Medio Oriente.

Kebab es uno de los platos más conocidos del mundo es una muestra de la cocina israelí

Los Kebabs y los pinchos se suele servir con pan pita y salsa Tahini , además con tomates, pimientos y las cebollas a la parrilla , encurtidos , ensaladas frescas , así como limón .

### **Elaboración:**

Coloque la mantequilla a temperatura ambiente en recipiente pirex . Calentar la mantequilla en el microondas hasta que esté completamente diluida , dejar reposar durante varios minutos hasta que se forme una espuma blanca en la parte superior de la mantequilla (eso se llama clarificar la mantequilla) . Con la ayuda de una cuchara quite la espuma que se forma en la parte de superior de la mantequilla y descarte la espuma .

Aparte

Desmenuzar la masa de Knafeh congelada en trozos pequeños.

Coloque la masa en un procesador de alimentos y procese en varias tandas hasta que se corte finamente la masa . Los hilos de masa deben quedar de tamaño pequeño. Verter la masa en un recipiente grande y vierta por encima la mantequilla clarificada en el recipiente con la masa de Knafeh . Mezcle con las manos la mantequilla para cubrir uniformemente los hilos de pasta hasta que se absorba la mantequilla completamente.

En un recipiente aparte, mezcle el queso ricotta, queso mozzarella y 1/3 taza de azúcar. Reserve

Preparar un molde de metal redondo de 30 cm (molde para torta) bien engrasado con mantequilla de manera uniforme por toda la sartén y por los lados.

Precalentar el horno a 150°C.

Divida la masa con mantequilla en dos porciones y coloque la primera mitad de la masa de Knafeh con mantequilla en el molde previamente engrasado. Presione firmemente en la parte inferior y bordes (esta será la parte superior cuando se gira la masa del postre una vez listo). Añadir la

mezcla de queso sobre la masa y extendiendo el queso de manera uniforme y presionando para cubrir por completo.

Cubra con la segunda capa de masa de Knafeh por encima del queso y presionando suavemente.

Colocar el postre en el horno pre calentado durante 30 a 35 minutos hasta que la masa se vea ligeramente dorada y los bordes de color dorado .

Mientras que el knafeh está en el horno, prepare el jarabe.

Mezcle la 1 taza de agua con 1/2 taza de azúcar en una olla pequeña.

Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio-alto. Reducir el fuego a medio y agregue el jugo de limón revolviendo constantemente, hasta que el azúcar se disuelva y se espese haciéndose el jarabe (aproximadamente se toma 7 a 8 minutos el jarabe, sin dejar que se ponga de color dorado para evitar que se caramelize) . Retirar del fuego el jarabe y añada el agua de rosas, mezclar y dejar de lado para que se enfríe.

Retire el Knafeh del horno, se separarán los lados del molde con la ayuda de un cuchillo , coloque por encima un plato más grande e invierta el molde en el plato en la parte superior . Agregue el jarabe a temperatura ambiente sobre la masa caliente hasta que el knafeh quede bien saturado de jarabe . Adorne con pistachos y sirva mientras todavía está caliente. Lo que queda de dulce se puede almacenar durante un máximo de cuatro días en el refrigerador y para servir nuevamente, caliente ligeramente en el horno o microondas.

## PASTEL KNAFEH (INGLÉS)

## PASTEL KNAFEH (FRANCÉS)

## **BUÑUELOS DE VIENTO**

### **Ingredientes:**

- 150 gramos de harina
- 4 huevos
- 30 gramos de mantequilla
- 50 gramos de azúcar fino
- 1 litro de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- La corteza de un limón

### **Elaboración:**

Poner al fuego una cacerola con  $\frac{1}{4}$  de litro de agua, la mantequilla la corteza de limón y hervir durante 3 o 4 minutos.

Sacar la corteza del limón, echar la harina mezclando con una espátula de madera y cocer otros 3 o 4 minutos hasta obtener una pasta fina.

Retirar del fuego e ir incorporando los huevos uno a uno sin dejar de mezclar con la espátula.

En una sartén calentar aceite e ir echando cucharaditas de dicha pasta en forma de bola lo más redonda posible.

Continuar friendo hasta conseguir unos buñuelos dorados, los cuales se escurren y se van colocando en una fuente.

Antes de servir, espolvorearlos con azúcar fino.

## BUÑUELOS DE VIENTO (INGLÉS)



## BUÑUELOS DE VIENTO (FRANCÉS)

## **LECHE FRITA**

### **Ingredientes:**

- ½ litro de leche
- 2 cucharadas de harina candeal
- 3 cucharadas de azúcar
- Una pizca de canela molida
- Raspadura de limón
- 1 huevo batido
- Pan rallado

### **Elaboración:**

Se hierve la leche con canela y raspadura de limón, cuando está templada se le echa la harina candeal formando una pasta consistente, que se deja cocer unos minutos.

Se extiende en una fuente, cuando está fría se parte en cuadrados, se pasa por huevo batido y pan rallado y se fríe.

Después se pasa por azúcar y canela y ya está lista para comer.

## LECHE FRITA (INGLÉS)

## LECHE FRITA (FRANCÉS)

## **TORRIJAS CASERAS**

### **Ingredientes:**

- Pan
- Aceite
- Huevo
- Leche
- Azúcar o canela

### **Elaboración:**

Se hacen picatostes en una sartén y se echa en dos recipientes, leche y huevo.

Luego vas pasando el pan por estos recipientes, y lo echas a la sartén.

Por último lo rebozas con azúcar y canela

## TORRIJAS CASERAS (INGLÉS)

## TORRIJAS CASERAS (FRANCÉS)

## **TORTA HÚMEDA DE MANZANAS**

### **Ingredientes:**

- 500 gr de manzana (peso neto pelado y cortada )
- 1 taza de jugo naranja natural 1 cucharada de la ralladura de la naranja
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 huevos grandes
- 2 tazas harina
- 1 +1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 50 ml aceite vegetal

### **Elaboración:**

Pele las manzanas, córtalas en cubos o rebanadas muy finas. Colocamos la manzana picada en un recipiente suficientemente grande, agregamos el jugo de naranja , la ralladura y el azúcar por toda la manzana.

Mezclamos y se deja reposar para que se desprendan sus jugos de la fruta. Batimos los huevos y los añadimos a la manzana mezclamos para que se integren bien.

Luego agregamos el aceite la esencia de vainilla y mezclamos.

Tamizamos la harina y el polvo de hornear, mezclamos .

Agregamos la harina y el polvo de hornear poco a poco con movimientos envolventes con la ayuda de una espátula .

Precalentamos el horno a 150 °C. Colocamos la mezcla en un molde engrasado y enharinado.

Llevamos a horno precalentado de 45 a 50 minutos, aproximadamente dependiendo de cada horno. Cuando la superficie esté levemente dorada, pinchar con un palillo y si sale seco la torta está lista. No hornear demasiado tiempo, la torta debe mantenerse algo húmeda.

Deje que la torta se enfríe y espolvoree con azúcar en polvo al gusto.



## TORTA HÚMEDA DE MANZANAS (INGLÉS)

## TORTA HÚMEDA DE MANZANAS (FRANCÉS)

## PESTIÑOS

### Ingredientes:

- 400 gramos de harina
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de zumo de naranja
- 20 gramos de anís en grano
- 20 gramos de sésamo
- Una piel de naranja
- Una piel de limón
- 1 rama de canela
- Canela en polvo
- Azúcar blanco

### Elaboración:

Comenzamos aromatizando el aceite de oliva. En una cazuela ponemos el aceite a fuego lento con la rama de canela y las pieles. Lo dejamos unos 10 minutos a fuego lento, que se vaya aromatizando. Pasado ese tiempo ponemos el anís en grano en la cazuela y seguimos cocinando a fuego medio unos minutos más. Pasado el tiempo, apagamos el fuego, retiramos y reservamos. En una sartén tostamos el sésamo. Cogemos un bol grande y añadimos la harina. Agregamos el vino blanco, la sal y el aceite aromatizado colado. Mezclamos con una cuchara de madera. Incorporamos el zumo de naranja y el sésamo tostado. Seguimos mezclando en el bol hasta que cueste amasar. Ahora es momento de irnos a la encimera y amasar. Amasamos a mano hasta que quede una masa elástica y sin que se nos pegue a las manos. Dejamos reposar unos 30 minutos. Estiramos en la encimera con la ayuda de un rodillo y hacemos cuadrados de unos 5 cm. Hacemos la forma de los pestiños llevando al centro dos de las esquinas. Fríe los pestiños en abundante aceite de oliva. Pasamos a un papel de cocina para quitar el exceso de aceite. Todavía calientes, espolvoréalos con azúcar y canela. También los podemos bañar en miel pero yo prefiero esto ya que no están tan dulce.

## PESTIÑOS (INGLÉS)

## PESTIÑOS (FRANCÉS)

## **GALLETAS DE ALMENDRAS**

### **Ingredientes:**

- 500 gr de almendras peladas y finamente molidas (o harina de almendras)
- 300 gr de azúcar pulverizada
- 1/2 cucharada de esencia de almendra o vainilla (opcional)
- 2 claras de huevos (medianos)
- Azúcar pulverizado el necesario
- Almendras enteras para la decoración

### **Elaboración:**

Mezclar la almendra molidas, azúcar en polvo. A parte batir las claras de huevo y mezclar con la mezcla de almendras anterior hasta obtener una pasta suave y manejable .

Colocar azúcar pulverizado en un plato

Forme las bolas del tamaño de una nuez, deje rodar sobre un plato en el azúcar pulverizado , reservar hasta terminar con todo la masa .

Precalentar el horno a 175°C.

Colocamos las galletas en una bandeja de horno cubierta con papel para hornear.

Hornear a 250 °C durante 15 minutos.

Sacar del horno la bandeja, quitar las galletas de la bandeja para que se enfríen completamente.

Guardar durante una semana en un envase con tapa hermética.

## GALLETAS DE ALMENDRAS (INGLÉS)

## GALLETAS DE ALMENDRAS (FRANCÉS)



## ARROZ CON LECHE

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 100 gr de arroz especial postres
- 70 gr de azúcar
- 2 trozos de corteza de limón
- 2 trozos de corteza de naranja
- 1 rama de canela
- 1/2 vaina de vainilla
- canela en polvo

### Elaboración:

Pon en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y media vaina de vainilla. Añade la corteza de limón y la de naranja. Remueve y deja **cocinar a fuego suave** durante 40-45 minutos. Remueve cada 4-5 minutos para que no se pegue.

Cuando el **arroz con leche** adquiriera una textura melosa, agrega el azúcar. Remueve y deja cocinar un poco más (5-10 minutos)

Retira la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón. Deja atemperar y repártelo en 4 copas. Espolvorea canela por encima y sirve.

Decora las copas de arroz con leche con unas hojitas de menta

## ARROZ CON LECHE (INGLÉS)

## ARROZ CON LECHE (FRANCÉS)

## **GALLETAS DE JENGIBRE**

### **Ingredientes:**

- 60 gr de harina
- 150 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar moreno
- 5 gramos de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 huevo
- sal

### **Para decorar:**

- 1 clara de huevo
- 100 gr azúcar glas
- zumo de medio limón
- chocolate de cobertura
- colorante alimentario

### **Elaboración:**

En primer lugar, debes preparar la masa de las galletas. Para ello, pon en un bol los ingredientes secos: la harina tamizada, el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela en polvo, el jengibre y una pizca de sal. Mezcla todo con ayuda de una cuchara.

A continuación, bate el huevo y añádelo al bol. Agrega también la mantequilla a punto de pomada (sácala unos minutos antes del frigorífico para que esté blanda).

Mezcla todos los ingredientes hasta tener una masa homogénea y después sigue amasando con las manos.

Haz una bola con la masa y cúbrela con papel film. Deja reposar la masa en el frigorífico al menos una hora.

Pasado este tiempo, espolvorea un poco de harina en una superficie lisa y coloca la masa encima. Estira la masa con un rodillo hasta que tenga medio centímetro de espesor.

Hornea las galletas (con el horno precalentado) a 180°C durante 15-20 minutos, hasta que empiecen a dorarse. Retira las galletas del horno y déjalas enfriar sobre una rejilla.

Para decorar las galletas de jengibre, funde el chocolate en el microondas o al baño maría, removiendo constantemente.

Cuando las galletas se hayan enfriado por completo, decóralas con el chocolate. Puedes dibujar unos hilos de chocolate sobre ellas o puedes bañar en chocolate una parte de la galleta. También puedes utilizar chocolate blanco.

## GALLETAS DE JENGIBRE (INGLÉS)

## GALLETAS DE JENGIBRE (FRANCÉS)

## **TORTA DE CHICHARRONES**

### **Ingredientes:**

- 500 gramos de chicharrones
- 750 gramos de harina
- 250 gramos de azúcar
- 10 gramos de sal
- 3 huevos
- 1 cucharada de manteca
- ½ cucharada de ralladura de limón

### **Elaboración:**

Se pica muy bien los chicharrones y se ponen en un recipiente.

En un plato se echa la harina, se hace un hueco en medio del plato. En un plato se echan todos los ingredientes.

Con un rodillo se amasan hasta formar una masa fina y compacta. Se espolvorea de harina. Se moldean las tortas cogiendo una bola de masa y aplastándolas con la mano, hasta dejarlas de un centímetro y medio de grueso.

Se espolvorea el azúcar y se cuecen al horno hasta que estén doradas. Se retiran de la placa con cuidado para que no se partan.



## TORTA DE CHICHARRONES (INGLÉS)

## TORTA DE CHICHARRONES (FRANCÉS)

#### 4. EPÍLOGO

Nuestro “plato” único e inimitable, no es un mero “trampantojo” sino que permite un trabajo en equipo de forma cooperativa y colaborativa a través de la transmisión de nuestra riqueza popular mediante la gran diversidad en nuestra cultura gastronómica propuesta en dichas recetas.

El alumnado del Ciclo Formativo de Grado Medio de Atención a personas socio dependientes (APSD), podrá hacer recordar a nuestros mayores las recetas típicas de la zona y poder cocinarlas en nuestra nave del Ciclo Formativo de Elaboración de Productos alimentarios, permitiendo saborear nuestra riqueza de la gastronomía de la zona, teniendo como ingrediente base, nuestro versátil y heterogéneo patrimonio cultural e histórico.

Todo ello, para que futuras generaciones, sepan apreciar este maravilloso legado culinario de nuestros ancestros y que el alumnado del Ciclo Formativo de Grado Superior en Educación Infantil, sepan realizar dicho trasbase hacia futuras generaciones en escuelas infantiles.

Que mejor regalo que el legado culinario de nuestros mayores.

Todo ello, para fomentar el emprendimiento productivo de nuestra ciudad de Baza y de la comarca.

Pensando y actuando más allá de nuestros límites y fronteras provinciales.

Ofreciendo una gran visibilidad de dichos platos culinarios autóctonos.

Baza y su comarca, se puede saborear más allá de nuestra zona norte granadina.

Pudiendo dar notoriedad de la que es bien merecida.

## 5. AGRADECIMIENTOS

Desde la Coordinación del Programa INNICIA Cultura emprendedora, se quiere hacer llegar las **GRACIAS** a:

- Nuestro Equipo Directivo por su respuesta afirmativa cuando se le propuso dicha iniciativa respondiendo al Reto Emprendedor del Programa INNICIA.
- A nuestros y nuestras Conserjes por ayudarnos a dar visibilidad a nuestro reto mediante su ayuda en la colocación de cartelería y buzón de recetas.
- A todo el profesorado perteneciente al Programa INNICIA Cultura emprendedora por su apoyo y colaboración.
- A nuestra profesora Dña. Elisa Cabrera, por su aportación en la traducción de dichas recetas al idioma Inglés, junto con su alumnado.
- A nuestra profesora Dña. Dolores Yeste, por su aportación en la traducción de dichas recetas al idioma Francés, junto con su alumnado.
- A nuestra profesora Dña. Francesca Llagas, por su creatividad y colaboración en la elaboración del Prólogo de este Libro de Recetas así como su magnífica ayuda permitiendo la fusión de los Programas INNICIA Cultura emprendedora y Vivir y Sentir el Patrimonio. Y participación en dicho Libro de Recetas junto con su alumnado.
- A nuestro profesor D. Juan Luís Fernández Manosalbas por su magnífica aportación en la realización de los dibujos que se manifiestan en este Libro de Recetas, junto con su alumnado.
- Al profesorado del Ciclo Formativo de EPA, por su colaboración y ayuda.

**Y, cómo no, a todo el alumnado del IES Pedro Jiménez Montoya, que ha hecho posible que este Libro de Recetas sea una realidad. ¡GRACIAS!.**