

CALDERETA DE CORDERO

INGREDIENTES

- 1 Kg de cordero
- 100 gr hígado de cordero
- 6 dientes de ajo
- 200 ml de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 ramita de orégano
- Sal al gusto
- 2 hojas de laurel



ELABORACIÓN

Se trocea la carne y se rehoga en la cazuela con el aceite hirviendo. Seguidamente se añade un diente de ajo, la hoja de laurel, orégano y la sal. Cuando se hayan rehogado bien, se añade agua hasta cubrir y un vaso de vino.

Se deja cocer a fuego lento hasta que la carne esté tierna. Se machaca en un mortero los ajos restantes y el hígado frito y se le añade a la cazuela poco a poco antes de retirarla del fuego.

LAMB STEW

INGREDIENTS

- 1 Kg lamb
- 100 gr lamb liver
- 6 cloves of garlic
- 200 ml olive oil
- 1 red pepper
- 1 glass of dry White wine
- 1 twig marjoram
- Salt to taste
- 2 leaves laurel



DIRECTIONS

Cut up the lamb and toss in boiling oil in a saucepan.

Then add a clove of garlic, leaves of laurel, marjoram and salt. Once it is well tossed, cover it with water and a glass of wine.

Let it boil on a low gas until the meat is tender.

In a mortar, crush the remaining cloves of garlic and the fried liver and add to the saucepan shortly before removing it from the fire.

MIGAS EXTREMEÑAS

INGREDIENTES

- 1 pan grande
- ½ vaso de agua de aceite de olive
- 250 gr chorizo extremeño
- 250 gr veteado de jamón
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de café de pimentón dulce
- 10 dientes de ajo
- sal al gusto



ELABORACIÓN

En un perol se echa aceite y se sofríen los dientes de ajo, el chorizo, el tocino y el pimiento rojo troceado. Una vez dorado se añade el pimentón separando rápidamente el perol del fuego para que no se queme. Se agrega agua y sal.

Sin dejar de remover, se añaden las migas de pan, poniendo de nuevo el perol al fuego suave, removiendo constantemente; se mantiene al fuego hasta que el pan haya cogido sabor y esté suave y suelto.

FRIED BREADCRUMBS

INGREDIENTS

- 1 large loaf of bread
- ½ glass olive oil
- 250 gr *chorizo extremeño*
- 250 gr bacon
- 1 red pepper
- 1 coffeespoon sweet pepper
- 10 gloves garlic
- salt to taste



DIRECTIONS

Pour the olive oil in a saucepan and lightly fry the cloves of garlic, the *chorizo*, the bacon and the red pepper cut into small pieces. Once it is slightly fried, add the sweet pepper removing the saucepan from the fire so that it does not get burned. Add water and salt.

Constantly, stir. Add the breadcrumbs, placing the saucepan on fire again, and keep it on the light fire until the bread gets flavoured and is soft and tender.

PAELLA

INGREDIENTES

- 300 gr arroz
- 360 gr conejo
- 480 gr pollo
- 2 tomates rallados
- 160 gr de judías verdes
- 120 gr de garrofón o alubias
- Azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 litro de agua
- Romero
- Aceite de oliva
- sal



ELABORACIÓN

Dorar ligeramente el pollo y el conejo troceados menudos con unas gotas de aceite. Añadir las judías troceadas y el garrofón. Dorar. Agregar el tomate rallado y freír. Espolvorear el pimentón. Incorporar el agua caliente rápidamente y dejar cocer las carnes. Corregir el punto de sal. Añadir el arroz y el azafrán y repartir homogéneamente. Cocinar durante 15 minutos. Agregar el romero y dejar reposar. Servir.

PAELLA

INGREDIENTS

- 300 gr rice
- 360 gr rabbit
- 480 gr chicken
- 2 grated tomatoes
- 160 gr green beans
- 120 gr *garrofón* or beans
- Saffron
- 1 teaspoon sweet pepper
- 1 litre of water
- Rosemary
- Olive oil
- Salt



DIRECTIONS

Lightly brown the chicken and rabbit cur into small pieces with a little oil. Add the green beans and the *garrofón* or beans. Brown them too. Add the grated tomato and fry. Sprinkle the red pepper. Pour the hot water quickly and leave to boil. Add salt to taste. Add the rice and the saffron and distribute homogenously. Cook for 15 minutes. Add the rosemary and leave to stand. Serve.

TORTILLA DE PATATA

INGREDIENTES

- 6-7 patatas medianas, peladas
- 1 cebolla
- 5-6 huevos grandes
- 2-3 tazas de aceite de oliva para freír
- Sal al gusto

Corta las patatas peladas y haz rodajas finas con ellas. Pela y trocea la cebolla. Pon las patatas y la cebolla en un recipiente y mézclalas. Echa sal.

En una sartén caliente el aceite de oliva. Echa la mezcla de patatas y cebolla y reparte bien por toda la superficie. Deja que se hagan a fuego bajo para que se frían muy despacio.

Retira de la sartén con una espumadera para escurrir bien el aceite.

Casca los huevos en un cuenco y bátelos a mano con un tenedor. Echa las patatas y cebollas ya frías. Mezcla bien y deja reposar unos 5 minutos.

Echa 1 o 2 cucharadas de aceite en una sartén pequeña y honda y calienta con cuidado de que no se queme. Cuando esté caliente, echa la mezcla de patata y cebolla y extiéndela.

Cuando veas que el huevo está ya cuajado por ese lado ya se le puede dar la vuelta. Coloca un plato grande bocabajo encima de la sartén. Con una mano en el mango de la sartén y la otra en el plato para apretarlo, rápidamente dale la vuelta a la sartén y la tortilla caerá en el plato. Vuelve a poner la sartén en la posición de freír, echa unas gotas de aceite. Deja que éste se caliente durante unos 30 segundos.

Vuelve a echar la tortilla en la sartén con la ayuda de una espátula o cuchara.

Deja que se haga por ese otro lado unos 3-4 minutos.



INGREDIENTS

- 6-7 medium potatoes, peeled
- 1 whole yellow onion
- 5-6 large eggs
- 2-3 cups of olive oil for pan frying
- Salt to taste

Cut the peeled potatoes in half lengthwise. Then, slice the potato in pieces approximately 1/8" thick.

Peel and chop the onion into 1/4" pieces. Put potatoes and onions into a bowl and mix them together. Salt the mixture.

In a frying pan, heat the olive oil on medium high heat. Carefully place the potato and onion mixture into the frying pan, spreading them evenly over the surface. The oil should almost cover the potatoes. You may need to turn down the heat slightly, so the potatoes do not burn.

Remove from the pan with a slotted spoon or spatula and allow oil to drain.

Crack the eggs into a large mixing bowl and beat by hand with a whisk or fork. Pour in the cooled potato onion mixture.

Mix together with a large spoon. Let sit for about five minutes.

Pour 1-2 Tbsp of olive oil into a small frying pan (aprox. 9-10") and heat on medium heat. When hot, pour the egg, potato and onion mixture into the pan and spread out evenly.

When the mixture has browned on the bottom, you are ready to turn it over to cook the other side. Take the frying pan to a sink. Place a large dinner plate (12") upside down over the frying pan. With one hand on the frying pan handle and the other on top of the plate to hold it steady, quickly turn the frying pan over and the omelet will "fall" onto the plate. Place the frying pan back on the range and put just a little bit of oil. Let the pan warm for 30 seconds or so. Now slide the omelet into the frying pan. Use the spatula to shape the sides of the omelet. Let the omelet cook for 3-4 minutes.

GAZPACHO

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- 2 pimientos verdes pequeños
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino
- 2 dientes de ajo
- 100 g de pan
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Agua
- Sal



PREPARACIÓN

Humedece el pan con agua y luego mezcla bien todos los ingredientes excepto el vinagre y el aceite con una batidora. Echaremos más agua cuanto más líquido queramos el gazpacho.

Cuando estén bien triturados, añade el aceite y el vinagre a la mezcla y añade sal al gusto.

INGREDIENTS

- 1 kg of ripe tomatoes,
- 2 small green peppers
- 1 red pepper
- 1 cucumber
- 2 garlic cloves
- 100 g of farmhouse bread,
- 4 tbsp of extra pure olive oil,
- 1 tbsp of sherry vinegar,
- water
- salt.



PREPARATION

Soak the bread in water and then crush with the diced vegetables, except the oil and the vinegar. We will add as much water as much liquid we wish our gazpacho to be.

When they are crushed, add the oil and the vinegar. Add salt to taste.

PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES

- 1 pulpo (1 kg más o menos)
- 1 patata (opcional)
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Sal gorda



PREPARACIÓN

Antes de cocinar el pulpo es mejor congelarlo primero y descongelarlo después, de este modo las fibras se rompen y el pulpo queda más tierno.

Poner a fuego máximo la olla express sin agua.

Cuando la olla esté caliente, coger el pulpo por la cabeza e ir acercando los tentáculos al fondo de la olla. Empezaremos a ver cómo se empiezan a rizar.

Echar el pulpo en la olla (sin agua) y tapar.

Cuando la válvula suba a la segunda raya, bajar a fuego medio y cocer durante 15 minutos.

Pasado el tiempo, despresurizar. Al abrir la olla podremos ver la cantidad de agua que ha soltado el pulpo y que podemos utilizar para cocer las patatas y cojan todo el sabor del pulpo pero esto es opcional.

Cortar el pulpo en trozos de 1 cm.

Servir el pulpo en un plato de madera (si es posible), regar con un chorrito de aceite de oliva, pimentón y sal gorda.

INGREDIENTS

- 1 octopus (1 kg more or less)
- 1 potato (optional)
- Olive oil
- Red pepper (paprika)
- Oarse sea salt

PREPARATION

Before cooking the octopus the best thing is freezing it, and unfreezing it after, so the fibres break and it will be more tender.

Put the pressure cooker to a the maximum fire without any water.

When it is hot, take the octopus by the head and move it closer to the bottom of the pressure cooker.

We will see how the tentacles begin to curl.

Put the octopus in the express cooker without any water and close the cooker.

When the valve gets to the second line, put in a soft fire and cook for 15 minutes.

After this time, depressurize. When we open the cooker, we will see that the octopus has left some water.

We can use this water to boil the potatoes. (this is optional)

Cut the octopus in slices of 1 cm.

Serve it on a wooden plate (if possible), Pour the oil, the red pepper and the salt.

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES

- 450 g de fabes de la granja
- 1 cebolla grandecita,
- 2 dientes de ajo,
- 2 chorizos asturianos,
- 2 morcillas asturianas,
- 200 g de lacón salado, 200 g de tocino,
- 1 hoja de laurel,
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra,
- 1 cucharadita de pimentón dulce, sal.

La noche anterior comenzaremos dejando las habas en remojo en un recipiente grande pues crecen bastante, por otra parte en otro bol pondremos a desalar nuestro lacón.

Al día siguiente echamos las habas en una olla de fondo grueso, añadiremos los dientes de ajo, la cebolla entera pelada, el aceite de oliva, la hoja de laurel y la cucharadita de pimentón, cubriremos con agua, mejor mineral, hasta dos dedos por encima de nuestras habas, dejando que lleguen a la ebullición y cortando la cocción con un chorro de agua fría. Esto es lo que se dice “*asustar les fabes*”, operación que repetireis a lo largo de la cocción otras dos veces más.

Mientras, lo que yo hago habitualmente, es en otra olla pequeña darle un hervor por separado a la carne, esto hace que sobre todo la morcilla suelte parte de su grasa y no nos quede con tanta al final la fabada, este paso es totalmente prescindible, si no os importa el exceso de grasa ese día, añadiréis toda la carne a la olla donde se cuecen las habas una vez que las hayamos asustado.

Seguir cocinando a fuego medio-bajo durante tres horas aproximadamente, desespumando si es necesario y observando que no se quede seca, en el caso de ser así, vais añadiéndole pequeñas cantidades de agua caliente, bien sola o bien de la olla donde en un principio habíamos escaldado las carnes, acordándose otras dos veces de asustar la fabada con agua fría a lo largo del tiempo de cocción.

Justo cuando las habas ya están cocidas y ha pasado el tiempo, comprobar la sal y añadirle la que necesite, dejando cocer la fabada unos minutos para que la sal se incorpore. No echarla al principio sino en este momento.



INGREDIENTS

- 450 g de French beans
- 1 big onion
- 2 cloves of garlic
- 200 g of Asturian spicy sausage
- 200 g of Asturian black puddings (dry, smoked)
- 200 g of shoulder of pork 100 g of bacon or streaky bacon
- 1 bay leaf
- 3 spoonfuls olive oil
- 1 teaspoon red pepper
- salt

Put the beans to soak overnight in cold water. Also place the shoulder of pork and the bacon in another container with warm water.

Next day, wash the black pudding and the spicy sausage. Then place the beans in a wide-based earthenware dish with enough water to cover them by a couple of fingers.

Boil uncovered on a high flame, removing any scum with a skimming spoon.

Add the shoulder of pork and the bacon and simmer with the lid on for 2 hours, moving the dish around from time to time.

Season and add the, spicy sausage and the black pudding, leaving it all to cook together for approximately quarter of an hour. Taste the beans to check they are tender and leave to stand for half an hour before serving.



COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES

- 500 gramos de garbanzos
- 600 gramos de morcillo o jarrete de ternera
- 300 gramos de falda de ternera
- Un cuarto superior de gallina o pollo
- Un chorizo
- Una morcilla (Opcional)
- Un buen trozo de panceta fresca
- Medio repollo grande o uno pequeño
- 1-2 puerros
- 3-4 zanahorias
- 3-4 patatas
- Un hueso de jamón
- Un hueso de rodilla de ternera
- Un hueso de espinazo salado
- Un hueso de caña blanco
- Sal
- Fideos



Poner en remojo los garbanzos la noche anterior (unas 12 horas).

Escurrirlos y lavarlos. Lavar también las carnes que vamos a usar.

Colocar toda la carne y los huesos en una olla express o en una olla normal. Cubrir con agua y poner al fuego, con sal.

Cuando el agua comience a hervir bajar la intensidad del fuego e ir quitando la espuma que se acumula arriba con una espumadera. Echar los garbanzos escurridos y cocer. En olla express 15 minutos y en una olla tradicional unas dos horas.

Abrir la olla,. Sacar los huesos y agregar el repollo, el puerro, las patatas y las zanahorias. Al mismo tiempo en un cazo poner a cocer el chorizo y la morcilla.

Cocer otros 10 minutos y después sacar el caldo para servirlo como primer plato, colándolo para dejarlo limpio de pequeños trozos de hueso.

Agregar el chorizo y la morcilla a la olla.

Y ya está hecho el cocido. Serviremos en tres platos.

El primer plato será el caldo separado y con fideos cocidos en él. El segundo plato serán los garbanzos acompañados de las verduras troceadas. El tercer plato será la mezcla de carne, panceta, chorizo y morcilla.

INGREDIENTS

500 gr chickpeas
600 gr cured brisket of beef or silverside in one piece
1/2 boiling chicken
1 chorizo
1 black pudding (optional)
A piece of pork belly, streaky bacon in one piece or fresh pork
A small cabbage
1-2 leeks
3-4 carrots
3-4 potatoes
1 ham bone
1 marrowbone
1 knuckle gammon bone, with some meat attached
Salt
Fideos (thin noodles)

Put the chickpeas to soak overnight in cold water.

Drain the chickpeas and wash them. Also wash the meat that we are going to use.

Put all the meat and bones in a pressure cooker or a normal pot. Cover with water and boil, salted.

When it starts to boil, lower the heat and remove the foam with a skimming spoon. Pour the drained chickpeas and boil. 15 minutes in a pressure cooker, 2 hours in a normal one.

Open the cooker. Take the bones out and add the cabbage, the leek, the potatoes and the carrots. At the same time, also boil the chorizo and black pudding in another pot.

Cook for other 10 minutes and then take the soup which will be the first course, straining it to leave it cleaned of little pieces of bone.

Add the chorizo and the black pudding (already boiled)

And the cocido is ready.

We will serve it in three different courses.

The first course will be the soup, with thin noodles (fideos) boiled in it. The second course will be the chickpeas and the vegetables. The third course will be the meat and bacon and chorizo and black pudding.

