

Cocina con Carmen

SABORES DE MI ANDALUCÍA



Carmen Butrón

OBERON

Índice

Introducción

y agradecimientos, 8

Utensilios de cocina, 10

Técnicas y conversiones, 12

TAPAS Y APERITIVOS

Butifarra de pollo, 16

Cabrillas en salsa, 18

Caracoles en caldo, 20

Chicharrones, 22

Croquetas de puchero, 24

Empanada de jamón cocido,
queso y dátiles, 26

Ensaladilla, 28

Ensaladilla de gambas, 30

Mejillones tigre, 32

Patatas aliñadas
o «papas aliñás», 34

Requesón o queso fresco, 36

Serranito, 38

Tortillitas de camarones, 40

Zanahorias aliñadas, 42

ARROCES

Arroz con almejas, 46

Arroz con apio, 48

Arroz con cardillos, 50

Arroz con guisantes, 52

Arroz con ostiones, 54

Arroz con tomate, 56

Arroz negro, 58

GUISOS Y POTAJES

Babetas, 62

Berza de resurrección, 64

Chismitos, 66

Cocido de coles, 68

Garbanzos con espinacas, 70

Habichuelas con papas
y chorizo, 72

Lentejas con chorizo, 74

Menudo o callos con garbanzos, 76

Papas con chocos, 78

Papas en blanco, 80

Patatas en pimentón, 82

Potaje de calabaza, 84

Potaje de tagarninas, 86

Puchero andaluz, 88

VERDURAS Y HORTALIZAS

Alcachofas con guisantes, 92

Berenjenas al ajillo, 94

Berenjenas rellenas, 96

Crema de espárragos, 98

Crema de zanahoria y boniato, 100

Ensalada de pimientos asados, 102

Gazpacho, 104

Picadillo, 106

Pisto, 108

Puré de coliflor, 110

Salmorejo, 112

Sopa con tomate, 114

Tomates rellenos, 116

CARNES Y AVES

Carne al toro, 120
Carne mechada, 122
Carrillada de ternera
con patatas, 124
Carrilleras al vino tinto, 126
Codillos al horno, 128
Codornices en salsa, 130
Costillas de cerdo al horno, 132
Costillas en adobo, 134
Lomo en manteca, 136
Magro en tomate, 138
Pavo estofado, 140
Pollo a la Carmen, 142
Pollo en pepitoria, 144
Pollo en salsa, 146
Rabo de toro en salsa, 148
Ropa vieja, 150
Solomillo de cerdo
al Pedro Ximénez, 152

PESCADOS Y MARISCOS

Albóndigas de choco, 156
Atún encebollado, 158
Boquerones en vinagre, 160
Boquerones fritos, 162
Calamares en salsa, 164
Caldo de pescado, 166
Carabineros al horno, 168
Cazón en adobo, 170
Cómo cocer centolla, buey de mar,
langostinos y gambas, 172
Coctel de marisco, 174
Espinacas con langostinos, 176
Fideos con caballas, 178
Lubina a la chiclanera, 180
Raya en tomate, 182
Sardinas al horno, 184
Sopa de merluza, 186
Trucha rellena al horno, 188

SALSAS

Bechamel, 192
Mayonesa casera, 194
Salsa de tomate frito, 196

POSTRES

Arroz con leche, 200
Bizcocho de limón, 202
Castañas dulces, 204
Compota de membrillo, 206
Gachas dulces o «poleá», 208
Leche frita, 210
Pastas de almendras, 212
Pestiños de frutos secos, 214
Rosquetes, 216
Rosquitos fritos de limón, 218
Tarta de zanahoria chiclanera, 220
Torrijas de leche, 222
Tortas de Nochebuena, 224
Tortas de polvo, 226
Tortas pardas, 228



Introducción y agradecimientos

¡Hola! ¡Qué fuerte lo que me está pasando, todavía no me lo creo! Aquí la Carmen con sus 54 años escribiendo un libro, quién me lo iba a decir a mí hace unos años. ¡Ni en sueños me lo hubiera creído!

Siempre se ha dicho que en la vida había que hacer tres cosas: tener un hijo, sembrar un árbol y el que me faltaba, ¡escribir un libro!

Estoy muy contenta y orgullosa de todo lo que estamos consiguiendo juntos; la vida a veces te da oportunidades que hay que aprovechar, así que, dicho y hecho, después de muchos meses de pasión, esfuerzo y dedicación, tienes aquí un libro que estoy segura que te va a encantar si eres un apasionado de la cocina tradicional. En este caso he querido centrarme en recetas típicas de Andalucía, ya que son las que he estado cocinando gran parte de mi vida y con las cuales tengo más práctica, pero supongo que algunas de ellas también son típicas de otras regiones de España y tendrán sus variaciones. En este libro encontrarás 100 recetas ideadas desde mi punto de vista, pero si te apetece modifícalas a tu antojo, ponte el delantal y dale rienda suelta a tu creatividad creando tus propias versiones :)

Y dicho esto, quizás no me conozcas o tienes curiosidad de cómo surgió la idea de escribir este libro, así que te la voy a contar. Allá por 2012 mi hijo me convenció para le explicara cómo se hacía el arroz tres delicias y de paso lo grabó en vídeo para poder verlo las veces que hiciera falta. Sin yo saberlo lo subió a YouTube y con el tiempo a la gente le empezó a gustar y me pedían que subiera más recetas. Un año después creamos en YouTube el canal “Cocina con Carmen”, y desde entonces hemos estado subiendo recetas todas las semanas hasta alcanzar un total de 350 en el día que estoy escribiendo estas palabras.

Además de «Cocina con Carmen» mi hijo tiene un canal con mi hija Mery que se llama «Cocina Para Todos», y en 2016 publicaron un libro en esta misma editorial. Al año siguiente me lo propusieron a mí, y la verdad es que al principio me parecía un proyecto muy difícil, pero finalmente con ayuda de mis hijos me animé y entre los tres pudimos hacer este sueño realidad.

Además del trabajo excelente que realiza la editorial editando y distribuyendo el libro quiero dar las gracias en especial a mis dos hijos. Mi hijo Juanma ha realizado las fotos de cada plato y ha supervisado todo el trabajo, y mi hija Mery ha pasado a limpio mis recetas y las ha escrito de forma que podáis entenderla, jeje.

También quiero darle las gracias a Oliver, que de forma desinteresada ha corregido las recetas, poniendo todos los puntos sobre las íes. ¡Qué arte tienes! Y a Rocío Muriel, que es la mejor fotógrafa de Chiclana y me ha sacado monísima para la portada. Asimismo, quiero darle las gracias a mi madre, por inculcarme el amor y la pasión que siento hacia la cocina, a mis hermanos y al resto de mi familia por compartir conmigo todas sus recetas, a mi marido por ser el catador oficial de la casa, a Jose por bautizar «el pollo a la Carmen» y por supuesto a todos mis suscriptores, que desde el inicio me han estado ayudando y apoyando de forma positiva, y sin ellos nada de esto hubiera sido posible.

Por último, y no por ello menos importante, te doy las gracias a ti. Espero que disfrutes de este libro que hemos escrito y preparado con tanto esmero, y si cumple con tus expectativas y te gusta nos harías un enorme favor si se lo recomiendas a alguien que creas que le pueda interesar o si escribieras una opinión positiva en el caso de que lo hayas comprado en alguna tienda online.

¡Muchas gracias de todo corazón! Un besito y... ¿hasta el próximo libro? :)

Chiclana de la Frontera, septiembre de 2018



Utensilios de cocina

- 1 **Pincel de cocina:** utensilio generalmente de silicona que se usa para pintar una preparación con huevo u otro ingrediente líquido.
- 2 **Pinzas:** herramienta metálica cuyo extremo sirve para sujetar algo. Son muy útiles para sacar y darle la vuelta a preparaciones en la sartén o en la freidora.
- 3 **Rallador:** plancha metálica con agujeros de bordes sobresalientes cuyo fin es rallar alimentos.
- 4 **Espátula y cuchara de madera:** son muy útiles para mezclar o mover ingredientes y además no arañan las sartenes.
- 5 **Pelador:** herramienta metálica que se usa para quitarles la piel a algunas verduras o cortarlas en tiras.
- 6 **Chafador:** utensilio metálico con forma de zigzag y mango que se usa generalmente para aplastar o chafar patatas.
- 7 **Mortero:** compuesto por un pequeño recipiente con forma semiesférica y un mazo cuyo fin es moler o machacar alimentos. Pueden ser de madera, piedra, cerámica, etc...
- 8 **Picadora:** pequeño electrodoméstico con varias cuchillas metálicas que se usa para triturar alimentos.
- 9 **Sartén:** recipiente metálico, redondo y con un mango, que se usa para cocinar alimentos.
- 10 **Cuchillos:** utensilio metálico de borde afilado que se usa para cortar. Existen muchos tipos de cuchillos, en la imagen aparecen de arriba a abajo:
 - Cuchillo panero: se usa para cortar el pan con corteza.
 - Cuchillo de cocinero o cebollero: es un multiusos que se puede usar tanto para cortar hortalizas, carne en trozos, filetes de pescado, etc. Similar en uso al cuchillo japonés Santoku.
 - Cuchillo fileteador: se usa para filetear carnes y pescados con un corte limpio.
 - Cuchillo puntilla: para cortar cosas blandas como el queso y para pelar, cortar o quitar imperfecciones de vegetales y frutas al aire (sin usar la tabla para cortar).
- 11 **Tabla para cortar:** utensilio plano que se usa junto a los cuchillos para cortar. Suelen ser de madera o plástico.



Técnicas y conversiones

Amasar: Trabajar una mezcla —que normalmente contiene harina— con las manos o con una amasadora en un movimiento de presión, acompañado de doblamiento y estiramiento hasta formar una masa.

Amortiguar: Quitar el sabor fuerte a algunas verduras como la cebolla o el repollo introduciéndolas en agua fría con sal durante 10 minutos.

Baño María: Introducir un alimento en un recipiente dentro de otro que contiene agua hirviendo sin que esta llegue a estar en contacto con el alimento. Se suele utilizar para derretir chocolate, mantequilla, etc...

Batir: Mover enérgicamente ingredientes líquidos o semilíquidos. Hace que aumente el volumen y mejore la textura de los ingredientes. Se suele hacer con una batidora de varillas.

Chafar: Aplastar un alimento con un chafador o tenedor hasta convertirlo en puré.

Cocer: Convertir un alimento de crudo a comestible mediante la aplicación de calor.

Cuajar: Hacer que un líquido espese mediante calor o usando ingredientes como la gelatina o la cuajada.

Derretir: Fundir un alimento mediante la aplicación de calor.

Dorar: Cocinar los alimentos hasta que el exterior se vuelva de color dorado.

Empanar: Cubrir un alimento con huevo líquido y pan rallado. A veces también se cubre con harina antes de bañarlo con el huevo.

Ecurrir: Poner un alimento en un colador o escurridor para quitarle el exceso de líquido.

Espolvorear: Distribuir por la superficie de una preparación o alimento una sustancia en polvo como la sal, la harina, el azúcar glas, etc...

Freír: Cocinar un alimento en aceite o mantequilla a alta temperatura.

Gratinar: Introducir un alimento normalmente en el horno hasta que el calor cree una capa tostada en la parte superior. Se suele hacer con queso rallado.

Hervir: Calentar un líquido hasta que llegue al proceso de ebullición.

Marinar: Dejar reposar un alimento en algún elemento líquido aromatizado en el frigorífico no más de 24 horas. Se suele hacer con las carnes o pescados con el fin de ponerlas más tiernas, suavizar los sabores fuertes o que estén más aromatizadas.

Montar: Batir enérgicamente con un batidor de varillas un alimento hasta que aumenta su volumen y mejore su consistencia. Se suelen montar las claras de huevo y la nata.

Rallar: Dividir un alimento en partes más pequeñas pasándolo por un rallador.

Rebozar: Cubrir el alimento con una mezcla hecha de harina y algún elemento líquido.

Reducir: Disminuir la cantidad de líquido mediante la evaporación.

Salpimentar: Espolvorear un alimento con sal y pimienta molida.

Sellar: Dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que conserve su jugo. Se suele hacer con la carne y el pescado.

Sofreír: Freír los alimentos con un poco de aceite a baja temperatura hasta que estén ligeramente dorados.

Tamizar: Pasar un ingrediente sólido a través de un tamiz o colador para eliminar los grumos. Se suele hacer en repostería con la harina.

Templar: Dejar reposar un alimento a temperatura ambiente hasta que esté templado.

CONVERSIONES

Para ingredientes líquidos:

Tazas	Mililitros (ml)	Cucharadas	Cucharaditas
1 taza	240	16	48
$\frac{3}{4}$ taza	180	12	36
$\frac{2}{3}$ taza	160	11	32
$\frac{1}{2}$ taza	120	8	24
$\frac{1}{3}$ taza	80	5	16
$\frac{1}{4}$ taza	60	4	12

1 cucharada = 15 ml 1 cucharadita = 5 ml

Ingredientes básicos:

Harina de trigo

- 1 taza = 130 g
- $\frac{1}{2}$ taza = 65 g
- $\frac{1}{4}$ taza = 32 g
- 1 cucharada = 10-15 g

Azúcar granulado

- 1 taza = 200 g
- $\frac{1}{2}$ taza = 100 g
- $\frac{1}{4}$ taza = 50 g
- 1 cucharada = 12 g

Azúcar glas

- 1 taza = 120 g
- $\frac{1}{2}$ taza = 60 g
- $\frac{1}{4}$ taza = 30 g
- 1 cucharada = 8 g

Mantequilla

- 1 taza = 225 g
- $\frac{1}{2}$ taza = 112 g
- $\frac{1}{4}$ taza = 56 g
- 1 cucharada = 15 g

Queso crema

- 1 taza = 215 g
- $\frac{1}{2}$ taza = 108 g
- $\frac{1}{4}$ taza = 54 g
- 1 cucharada = 12 g

Equivalencia de grados

Celsius a Fahrenheit:

- 100 °C = 212 °F
- 150 °C = 302 °F
- 175 °C = 347 °F
- 200 °C = 392 °F
- 220 °C = 428 °F
- 250 °C = 482 °F



Tapas y aperitivos



Chicharrones

INGREDIENTES

Para 4 raciones

- 600 g de panceta o papada de cerdo
- 250 g de manteca de cerdo
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal al gusto



Puedes poner en un recipiente la manteca sobrante y esperar a que se cuaje para untarla en pan.

También puedes dejar los chicharrones metidos en la manteca para que se cuaje.

MODO DE PREPARACIÓN

Corta la panceta o papada de cerdo en trozos de unos 4-5 cm.

Ponlos en un recipiente junto con el vinagre de Jerez, el orégano, la sal y los dientes de ajos sin pelar machacados con un golpe. Déjalos marinar un mínimo de 2 horas.

Pasado el tiempo, pon la manteca en una sartén a fuego medio-alto para que se derrita. Una vez que esté caliente añade la panceta con todo el aliño.

Ve moviéndolo de vez en cuando durante unos 40 minutos aprox. hasta que todos los trocitos de carne estén doraditos. Sácalos a un colador con un recipiente debajo.

Vuelve a poner la sartén en la que están los restos de manteca a fuego medio-alto, añade el pimentón dulce y mezcla rápidamente para que no se queme.

Con ayuda de un cazo ve echando la manteca caliente por encima de los chicharrones.

Una vez que estén bien escurridos ya estarán listos para comer.



LA MANTECA QUE SE USA ES SALADA. SE SUELE COMPRAR EN LA MISMA CARNICERÍA O EN ALGUNOS SUPERMERCADOS Y NO ES LA MISMA QUE SE USA PARA LA REPOSTERÍA.



SE PUEDEN COMER TANTO CALENTITOS COMO FRÍOS.



NO HACE FALTA METERLOS EN EL FRIGORÍFICO PARA CONSERVARLOS.



Croquetas de puchero

INGREDIENTES

Para 24 unidades

- 300 g de carne de puchero (pág. 88)
- 300 ml de leche
- 1 zanahoria de puchero
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de perejil
- Pimienta molida y sal al gusto
- Aceite para freír

Para el empanado:

- 2 huevos
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Sal



Si al huevo batido se le añade un chorrito de agua quedará más diluido y será más fácil empanar las croquetas.

También puedes añadirle trocitos de puerro y de apio de puchero. ¡Le dará un toque riquísimo!

MODO DE PREPARACIÓN

Pica finamente la cebolla, el diente de ajo, el perejil, la zanahoria y la carne de puchero.

Pon en una sartén el aceite a fuego medio-alto y espera a que se caliente.

Añade el diente de ajo junto a la cebolla y deja que se sofrían moviéndolos de vez en cuando hasta que la cebolla se ponga doradita.

Agrega la carne de puchero, el perejil, la sal y la pimienta y deja que se sofría durante unos 3 minutos, moviéndolo con frecuencia.

Pasado el tiempo baja el fuego a medio, añade las 4 cucharadas de harina, mézclala bien y deja que se cocine unos 2 minutos moviéndola constantemente para que no se queme.

Cuando la harina empiece a tener un tono tostado añade la leche caliente y ve moviendo sin cesar hasta que la bechamel espese y comience a separarse de los bordes de la sartén.

Prueba si la masa está bien de sal, viértela en un recipiente rectangular y cúbreala con un film plástico de manera que esté en contacto con la masa para que no cree costra.

Deja que se enfríe a temperatura ambiente y después métela en el frigorífico un mínimo de 1 hora.

Pasado el tiempo, pon en recipientes diferentes la harina de trigo, el pan rallado y los huevos batidos con una pizca de sal.

Saca la masa del frigorífico, coge un poco con una cuchara y con las manos dale forma de croqueta.

Pásala primero por la harina, después por el huevo batido y finalmente por el pan rallado; haz lo mismo con el resto hasta que se acabe la masa.

Fríe las croquetas en una sartén a fuego medio-alto con abundante aceite caliente hasta que estén doraditas.

Sácalas a un plato con una servilleta para que absorba el exceso de aceite.



SI NO QUIERES CONSUMIR LAS 24 CROQUETAS EL MISMO DÍA PUEDES CONGELARLAS (SIN FREÍR) Y FREÍRLAS OTRO DÍA.



Empanada de jamón cocido, queso y dátiles

INGREDIENTES

Para 12 raciones

- 2 láminas de hojaldre
- 4 lonchas de queso gouda
- 4 lonchas de jamón cocido
- 17 dátiles
- 1 huevo
- Una pizca de sal



Puedes usar masa quebrada en lugar de hojaldre.

Se puede comer fría o caliente y al día siguiente de hacerla está igual de rica.

MODO DE PREPARACIÓN

Quítale los huesos a los dátiles.

Extiende una lámina de hojaldre en una bandeja de horno con un papel para hornear.

Corta dos tiras de masa a lo largo y resérvalas para la decoración.

Coloca sobre la lámina las lonchas de jamón cocido y de queso, dejando sin rellenar los bordes para poder cerrar la empanada.

Pon los dátiles sobre las lonchas de queso, reservando uno para la decoración.

Coloca la otra lámina de hojaldre sobre el relleno, de manera que los bordes coincidan con la lámina de abajo.

Decóralo con las tiras que reservaste y cierra la empanada con un repulgo (doblado) o con los dientes de un tenedor.

Bate el huevo con una pizca de sal y con ayuda de un pincel pinta la empanada.

Pincha la lámina de arriba con un tenedor para que salga el vapor y coloca un dátil en medio de la empanada para decorarla.

Deja que se haga en el horno ya precalentado con calor por arriba y por abajo a 220 °C durante 20 minutos.

Pasado el tiempo, espera a que se enfríe un poco y ya estará lista para servir.

— *SI LAS LONCHAS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO SON DEMASIADO FINAS, PON EL DOBLE DE CANTIDAD.*

— *CUANTO MÁS CARNOSOS Y JUGOSOS ESTÉN LOS DÁTILES MÁS RICA QUEDARÁ LA EMPANADA.*





Ensaladilla

INGREDIENTES

Para 6-8 raciones

- 3 huevos
- 600 g patatas medianas
- 350 g zanahorias medianas
- 120 g de atún de lata o en conserva
- 80 g de pimientos rojos asados
- 50 g de guisantes cocidos
- 170 g de mayonesa (pág. 194)
- 1 cucharada y $\frac{1}{2}$ de sal



Puedes añadirle otros ingredientes como gambas, lechuga cortadita, palitos de surimi, etc.

MODO DE PREPARACIÓN

Pon en una olla con agua a fuego medio-alto las patatas, las zanahorias y los huevos.

Cuando comience a hervir, añade la sal.

A los 15 minutos desde que comenzó a hervir saca los huevos a un recipiente con agua fría para cortar la cocción.

Deja que se cuezan las patatas y las zanahorias hasta que estén tiernas.

Sácalos de la olla y espera a que todos los ingredientes se templen.

Pela y corta las patatas, las zanahorias y los huevos en trocitos pequeños.

Ponlos en un recipiente junto a los guisantes, los pimientos rojos cortados, el atún y mézclalo todo muy bien.

Añade la mayonesa y vuelve a mezclarlo.

Puedes meterla en el frigorífico unas horas para comerla fresquita aunque también está muy rica recién hecha.

—  UNA VEZ PREPARADA DEBE CONSERVARSE SIEMPRE EN EL FRIGORÍFICO.

—  ES MEJOR HACERLA CUANDO LOS INGREDIENTES ESTÉN AÚN CALIENTES, YA QUE TENDRÁN UN SABOR Y UNA TEXTURA MUCHO MEJOR.

—  LOS GUISANTES PUEDEN SER DE LATA O COCERLOS EN AGUA HIRVIENDO DURANTE 10 MINUTOS.



Ensaladilla de gambas

INGREDIENTES

Para 4-6 raciones

- 500 g de gambas
- 750 g de patatas
- Mayonesa al gusto (pág. 194)
- 1 cucharada y $\frac{1}{2}$ de sal



Las gambas pueden sustituirse por langostinos.

Puedes usar gambas o langostinos ya cocidos.

MODO DE PREPARACIÓN

Pon en una olla a fuego medio-alto 2 litros de agua, y cuando comience a hervir añade la sal y las gambas sin pelar.

Pasados 2 minutos, cuando el agua comience a hervir de nuevo, saca las gambas a un recipiente con agua fría para cortar la cocción.

Espera a que el agua de la olla se temple y añade las patatas, dejándolas cocer a fuego medio hasta que estén bien tiernas.

Mientras, pela las gambas y córtalas en trocitos.

Saca las patatas del agua, déjalas templar hasta poder pelarlas y córtalas en trocitos.

Añade en el mismo recipiente de las patatas las gambas y la mayonesa, y mézclalo todo bien.

Puedes servirla en un plato con un poco de pimentón picante por encima y una gamba sin pelar.

—  SI USAS PATATAS PEQUEÑAS SU COCCIÓN SERÁ MÁS RÁPIDA.

—  PUEDES USAR UN TENEDOR PARA CHAFAR LAS PATATAS COCIDAS.

—  PRUEBA LA ENSALADILLA ANTES DE SERVIRLA PARA SABER SI ESTÁ BIEN DE SAL, Y EN EL CASO DE QUE ESTÉ SOSA AÑÁDELE UN POCO DE SAL FINA Y VUELVE A MEZCLAR BIEN.

—  ES MEJOR NO DEJAR ENFRIAR LAS PATATAS PARA HACER LA ENSALADILLA; SI SE HACE CUANDO TODAVÍA ESTÁN CALIENTES O TEMPLADAS LA TEXTURA Y EL SABOR FINAL SON MUCHO MEJOR.

