COCINA TRADICIONAL MARINERA
CASTRO URDIALES 2012

ASOCIACIÓN AMIGOS DE LA
HISTORIA Y DE LA MAR
DE CASTRO URDIALES
CANTU SANTA ANA

CALDERADA DE BACALAO

Autor del plato: José Zornoza.

Procedencia de la receta: Terranova.

Ingredientes: Bacalao, pimiento rojo, cebolla, guindilla, ajo, vinagre, patatas y pimentón.

ELABORACIÓN: En una cazuela poner agua, sal, bacalao fresco, perejil, ajo y cebolla. Hervir 10 minutos, retirar los ingredientes y añadir la patata cascada. Cuando esté hecha se añade el bacalao. Cocer 3 o 4 minutos y retirar el agua. En una sartén con aceite se pocha la cebolla, el pimiento rojo la guindilla y un poco de pimentón. Añadir vinagre.

PATATAS DEL PREGONERO

Autor del plato: kol de lutxana.

Procedencia de la receta: Familiar

Ingredientes: Patatas, ajos, caldo de pescado, perejil, sal, langostinos, almejas, huevos y aceite.

ELABORACIÓN: Dorar los ajos en una cazuela y echar las patatas cortadas en láminas.
Rehogar, añadirle caldo y el perejil.
Cuando las patatas estén casi hechas añadir los langostinos y las almejas. Antes de servir echar los huevos hasta que queden escalfados.

BONITO A LA PREVE

Autor del plato: Loli Gutiérrez Romaña .

Procedencia de la receta: José Gutiérrez (Chelín el Hundido).

Ingredientes: Una rueda de bonito, ajos, perejil, pimiento choricero, guindilla, aceite, sal, vinagre y agua.

ELABORACIÓN: Se prepara una rueda de bonito con sal y se perforan unos huecos para introducir los ajos. Se asa la rueda echando un poco de aceite. Para la preve se echa un poco de aceite, 2 ajos picados en láminas, perejil, un pimiento choricero, una guindilla y un poco de pimentón. Se fríe, se deja enfriar y se añade un chorro de vinagre, agua y sal. Se deja hervir y se añade a la rueda.

CHICHARROS CON PIMIENTOS ROJOS

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familia y de los trabajos de la Mar.

Ingredientes: Para cuatro personas. Cuatro chicharros, dos latas de pimientos de piquillo o naturales, sal, aceite de oliva y ajos.

ELABORACIÓN: Se sacan los lomos de los chicharros y se sazonan. En una sartén se echa bastante aceite y se pone a calentar. Se fríen los ocho lomos de los chicharros hasta que queden dorados. Se retiran a una fuente y se preparan los pimientos. Estos últimos se pican en tiras, se sazonan un poco, y en una sartén con aceite se hace un refrito con los pimientos y ajos. Cuando los pimientos están hechos se echa sobre los chicharros.

PITARROSA O RAYA EN SALSA DE JIBIA

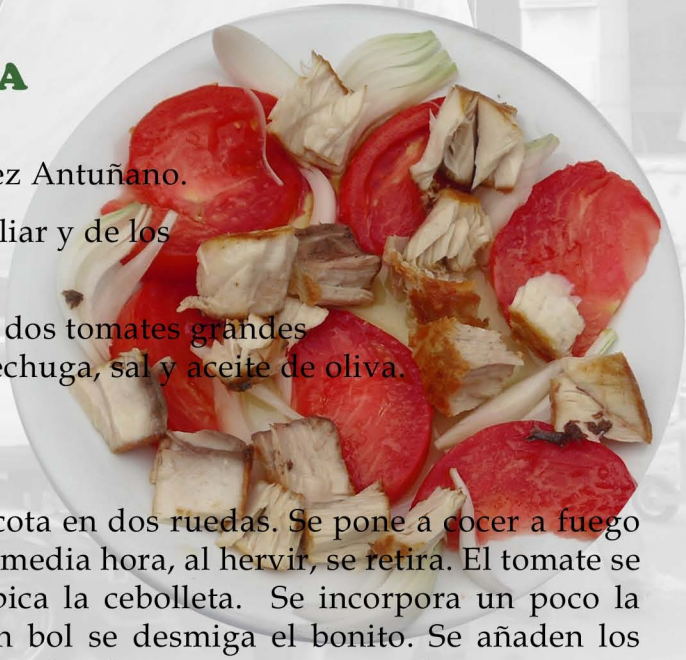
Autor del plato: Antonio Vega.

Procedencia de la receta: Antonio y amigos.

Ingredientes: Pitarrosa o raya, cebolla, pimiento verde, sal, aceite y tinta de jibia.

ELABORACIÓN: Para la salsa de jibia pochar la cebolla y el pimiento verde. Añadir la tinta y rehogar. Agregar un vaso de agua, dejarlo cocer y pasar por la batidora. Retirar del fuego. Sacar los lomos del pescado y salpimentar. Rebozar y añadir la salsa. Poner a fuego cinco minutos.

BONITO EN ENSALADA



Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Un Kg de bonito, dos tomates grandes del país, una cebolleta blanca, lechuga, sal y aceite de oliva.

ELABORACIÓN: El bonito se cota en dos ruedas. Se pone a cocer a fuego lento con un poco de agua. A la media hora, al hervir, se retira. El tomate se pela y se pica en lonchas. Se pica la cebolleta. Se incorpora un poco la lechuga limpia y picada. En un bol se desmiga el bonito. Se añaden los ingredientes, se sazona todo, se echa el vinagre, aceite y sal y se remueve todo. Y listo para servir.

BONITO FRITO CON PIMIENTOS VERDES

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Un Kg de bonito, dos docenas de pimientos verdes del país, aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN: Para cuatro personas. El bonito se corta en dos ruedas hermosas, Se fríen e una sartén con aceite a fuego muy lento por cada cara, aproximadamente durante media hora. Fritas ya las ruedas, se retiran a una fuente, y con la misma se fríen, en el mismo aceite en que se ha hecho el bonito, los pimientos. A la hora de servir se coloca media rueda por ración y media docena de pimientos.

AMARRATAKO

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Un Kg de bonito, seis patatas, cuatro huevos, una cebolleta, cinco pimientos rojos de piquillo, aceite de oliva, sal, vinagre y un tomate natural.

ELABORACIÓN: Se cuece el bonito todo en un bloque y a fuego lento. En 40 minutos queda listó. Posteriormente se desmiga. Se cuecen las patatas y los huevos. Cuando está todo cocido se retira.

En la preparación de las patatas cocidas se parten en tacos. Se pican los pimientos en trozos pequeños. Se quitan las yemas de los huevos, y todo ello se pica. El tomate se pela y se pica en trocitos. Se mezcla todo ello en un bol con la cebolla picada. Se mezcla en un recipiente la misma proporción de aceite y vinagre, y se añade sal al gusto. Se bate bien y se echa la mezcla. Y listo para servir.

MARMITA DE ARROZ CON CHORIZO

Autor del plato: Los Jaulas.

Procedencia de la receta: La mar.

Ingredientes: Para 4 personas. 1kg de patatas, 250g de arroz, una cebolla, 250g de chorizo, aceite y sal.

ELABORACIÓN: Pochar la cebolla y rehogar la patata. Añadir agua y dejar cocinar. A media cocción se añade el arroz y el chorizo, se deja hasta finalizar, unos 10 minutos aproximadamente.

MERLUZA A LA CASTREÑA

Autor del plato: kol de lutxana.

Procedencia de la receta: Mari Carmen "Perla".

Ingredientes: Merluza en rodajas, sal, aceite, tomate, ajos, cebolla pimiento verde, pimiento choricero, harina, vino blanco y pimienta blanca.

ELABORACIÓN: Pochar las verduras, añadir la harina y rehogar. Verter el vino blanco y dejar evaporar. Echar la carne del pimiento choricero y la pimienta blanca; seguidamente añadir caldo y dejar a fuego lento 20 minutos. Pasar la salsa por el chino, poner la merluza en la salsa y dejar a fuego lento 10 minutos.
Buen provecho.

FABES CON JIBIA

Autor del plato: Antonio Vega.

Procedencia de la receta: Propio.

Ingredientes: 1/2kg fabes, 1 cebolla, pimiento verde, sal, ajo, 1/2 vaso de vino blanco y aceite.

ELABORACIÓN: Cocer las fabes con una cebolla y un diente de ajo, sal al gusto.Trocear la jibia, picar la cebolla y el pimiento y poner todo en una marmita con un poco de aceite. A media cocción añadir el vino y dejar hasta que quede blando, añadir las fabes y dejar 5 minutos.

ARROZ CON HÍGADOS Y CORAZONES DE BONITO

Autor del plato: Eugenio Cotillo Villanueva.

Procedencia de la receta: Popular.

Ingredientes: Hígados y corazones de bonito, cebolla, arroz, pimiento verde, zanahoria, aceite, sal, ajo y caldo de pescado.

ELABORACIÓN: Poner de víspera en agua salada los corazones y los hígados cambiándola cada 8 horas. En una cazuela rehogar los corazones e hígados con un poco de aceite. Reservar. En el mismo aceite pochar la verdura. Agregar el arroz rehogándolo, añadir el caldo (tiene que estar caldoso) dejar 15 minutos y añadir el bonito. Cocer durante 5 minutos más.

PATATAS EN SALSA VERDE CON CHICHARRO

Autor del plato: Pilar Quintana.

Procedencia de la receta: Mi abuelo.

Ingredientes: Patatas, chicharro, ajos, perejíl, aceite y sal.

ELABORACIÓN: : En una cazuela se pone un poco de aceite con ajo y perejil. Se dora y se añaden las patatas. A continuación añadir el agua y cuando estén casi cocidas se echa el chicharro. Dejar al fuego 2 minutos aproximadamente.
Buen provecho.

MELVA CON PIMIENTOS ROJOS

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Una melva grande o dos si son de mediano tamaño, dos latas de pimientos del piquillo, cinco dientes de ajo, aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN: Se limpia la melva y se troce en lonchas. Sazonar y dejar reposar un ratito. En una sartén se fríe normalmente hasta que las dos caras queden un poco doradas. Los ajos se pican, y en una sartén se ponen a refreír con los pimientos cortados en tiras. Se añade un poquito de sal. Cuando los pimientos estén hechos, se echan sobre la melva frita. Listo para servir.

PULPE A LA DOMENICA

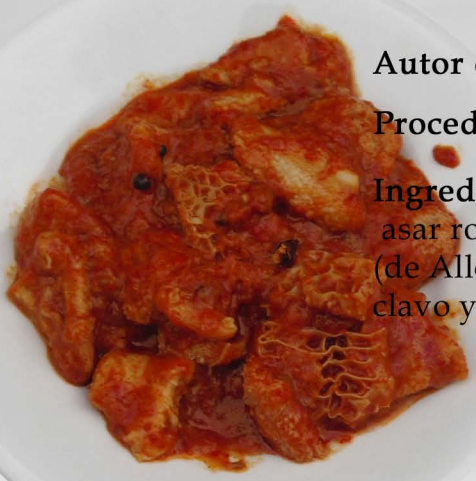
Autor del plato: Nuria Pérez.

Procedencia de la receta: Zamácola (Bilbao).

Ingredientes: Una pulpe de 1,5 kg, pimiento verde y rojo, cebolla, ajo, perejil, aceite, vinagre, sal y pimentón.

ELABORACIÓN: Cocer la pulpe 1/2 hora. Picar toda la verdura muy fina y añadir una cucharada de pimiento verde, otra de cebolla, media de ajo, media de perejil, sal, aceite, vinagre y espolvorear pimentón.

CALLOS



Autor del plato: Maribel Vélez.

Procedencia de la receta: Los Abuelos.

Ingredientes: Callos, cebolla roja, pimiento de asar rojo, pimientos choriceros tomate (de Allendelagua), pan frito, nuez moscada, clavo y pimienta.

ELABORACIÓN: Cocer los callos 20 minutos y dejar enfriar. Preparar la salsa con la verdura y las especias; añadir a los callos y calentar.

CHICHARRO FRITO CON PIMIENTOS VERDES

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Cuatro chicharros, dos docenas de pimientos verdes del País, aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN: Limpiar y trocear los chicharros en ruedas. Sazonar. En una sartén con aceite se fríen los chicharros hasta que queden doraditos. Se retiran a una fuente. Se fríen los pimientos y cuando estén listos se incorporan a la fuente con los chicharros. Y listo para servir.

SIERRA CON TOMATE Y PIMIENTOS ROJOS

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Dos Kg de sierra, un bote de tomate frito, una lata de pimientos del piquillo, aceite de oliva, sal, una cebolla, seis dientes de ajo y azúcar.

ELABORACIÓN: El pescado se limpia. Se troce la sierra en ruedas. En una sartén con aceite se fríe el pescado, pero se hace poco, sin que llegue a dorar. Se retira a una cazuela.

Se pica media cebolla en trocitos finos. Se fríe en una sartén con aceite y seguido se añade el tomate. Se echa una cucharadita de sal y otra de azúcar. Se deja todo pochar hasta que quede compacto el tomate.

Se pican, aparte, los dientes de ajo. Los pimientos se cortan en tiras. En una sartén se refríen los ajos y seguido se echan los pimientos. Se añade un poquito de sal y se deja hacer hasta que los pimientos queden blandos y hechos.

En la cazuela que está el pescado frito se mezcla todo ello, los tomates y pimientos, y se deja todo ello a fuego lento hirviendo durante 5 minutos. Y listo para servir.

FIDEOS CON ALMEJAS

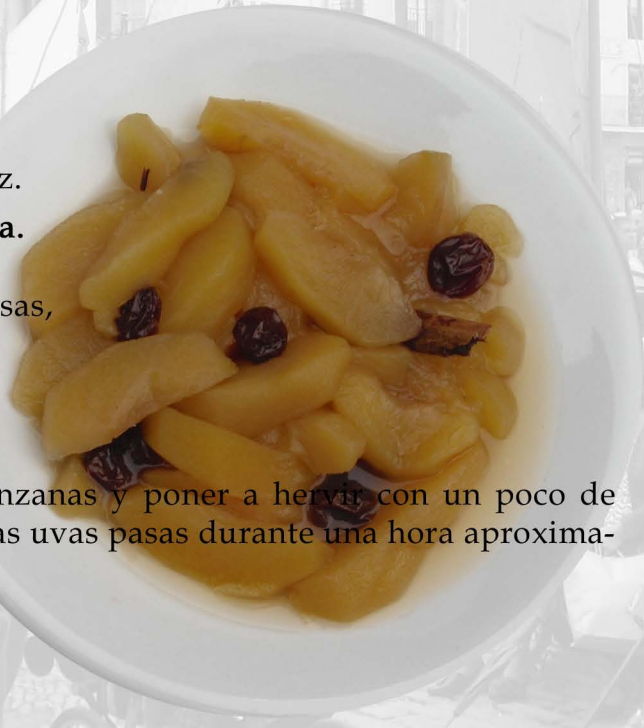
Autor del plato: Pilar Quintana Real.

Procedencia de la receta: La Amistad.

Ingredientes: Fideos, almejas, cebolla, ajos, tomate, aceite, sal y pimiento verde.

ELABORACIÓN: En una cazuela poner la cebolla, el ajo, el pimiento verde y el tomate. Una vez pochado se añade el agua y se deja hervir. Después de hervir se añaden los fideo y cuando están hechos las almejas y la sal.

COMPOTA



Autor del plato: Elvira Rodríguez.

Procedencia de la receta: Familia.

Ingredientes: Manzanas, uvas pasas, canela en rama y vino blanco.

ELABORACIÓN: : Pelar las manzanas y poner a hervir con un poco de agua, la canela, el vino blanco y las uvas pasas durante una hora aproximadamente. Azúcar al gusto.

GOLAI REBOZADO EN SALSA

Autor del plato: Los Jaulas.

Procedencia de la receta: Pescadores Castreños.

Ingredientes: : Golai, 1 huevo, aceite y sal.

ELABORACIÓN: Se parte el golai en rodajas, se pasa por huevo y se reboza.
Una vez rebozado se pasa a una marmita y se añade salsa de tomate frito.

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

Autor del plato: Daniel Quintana.

Procedencia de la receta: Pilarín.

Ingredientes: 3 jibias, 1 huevo, miga de pan, harina, 300g de carne picada de ternera, 1 vaso de leche, 100g carne picada de cerdo, aceite, ¼ l de vino blanco, 3 cebollas, sal, pimienta negra, perejil, 2 dientes de ajo, 1 vaso de salsa de tomate.

ELABORACIÓN: En una sartén con aceite poner los ajos picados a dorar y las cebollas. Cuando estén dorados añadir el vino y la salsa de tomate, dejar reducir, pasar por el chino y reservar. Poner la miga de pan a remojo en la leche y una vez remojada escurrir y echar en un cuenco con las carnes. Añadir el huevo, salpimentar, espolvorear perejil y hacer unas bolas. Pasar por harina y dorar en la sartén. Retirar a un plato con papel absorbente. Limpiar las jibias y cortar en cuadraditos, sazonar y saltear en una sartén con un poco de aceite. Poner la salsa de tomate en una fuente para horno, incorporar las albóndigas y mezclar. Añadir por encima la jibia y hornear a 200º 18 o 20 minutos.

CROQUETAS RELLENAS DE JIBIÓN EN TINTA

Autor del plato: Gaizka Flórez Pinedo.

Procedencia de la receta: Propio.

Ingredientes: Dos jibiones grandes, cebolla, harina, leche, huevo, sal y pan rallado.

ELABORACIÓN: Limpiar los jibiones, trocear pequeño y freír. Reservar. Pochar la cebolla bien picada, añadir harina y leche para hacer la bechamel. Una vez está la bechamel se añade la tinta y los jibiones, sal y se deja cocinar unos dos minutos. La masa de las croquetas la hemos tenido en la nevera el día anterior.
Hacer las bolas, pasar por harina, huevo y pan rallado. Se fríen a fuego lento.

MEJILLONES EN SALSA VERDE

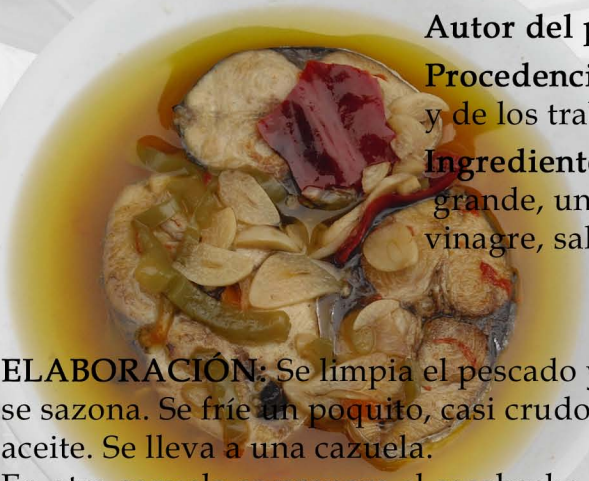
Autor del plato: Esperanza Bernaola Lazcano.

Procedencia de la receta: Propio.

Ingredientes: , ajos, aceite, guindillas y harina.

ELABORACIÓN: Picar los ajos menudos y dorar en una cazuela. Añadir la guindilla, la harina, el agua de los mejillones y ligar. Dejar reposar 15 minutos y listo.

MELVA EN ESCABECHE



Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: 1 Kg de melva, un pimiento rojo grande, un pimiento verde natural, ajos, vinagre, sal y aceite de oliva.

ELABORACIÓN: Se limpia el pescado y se trocea en rodajas, a la vez que se sazona. Se fríe un poquito, casi crudo por dentro, en una sartén con aceite. Se lleva a una cazuela.
En otra cazuela se prepara el escabeche. Se pican los dos pimientos en tiras. Los ajos se pican en dos trozos cada diente. Todo se echa a la cazuela y se introduce un vaso de aceite y otro de vinagre. Se cuece a fuego lento durante 40 minutos. Seguido se añade el pescado frito y se deja a fuego lento durante 15 minutos. Se deja reposar dos horas. Y listo para servir.

CORADA DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES

Autor del plato: Mª José Ten Miquelarena.

Procedencia de la receta: Mi Suegra (Amelia Quintana).

Ingredientes: : 1kg de corada, 2 zanahorias, 1 pimiento verde, 1 pimiento choricero, 2 dientes de ajo, 2 cebollas, aceite, pimentón, 1 vaso de vino blanco, caldo de carne, champiñones, guisantes, harina y sal.

ELABORACIÓN: A fuego lento se rehoga la corada con la cebolla, la zanahoria y los pimientos. Una vez pochado se añade el pimentón y un poco de harina. A continuación se añade el vino y el caldo. Hervir y cuando está prácticamente hecho se añaden los champiñones y guisantes.

LOMOS DE CHICHARROS EN SALSA ROJA

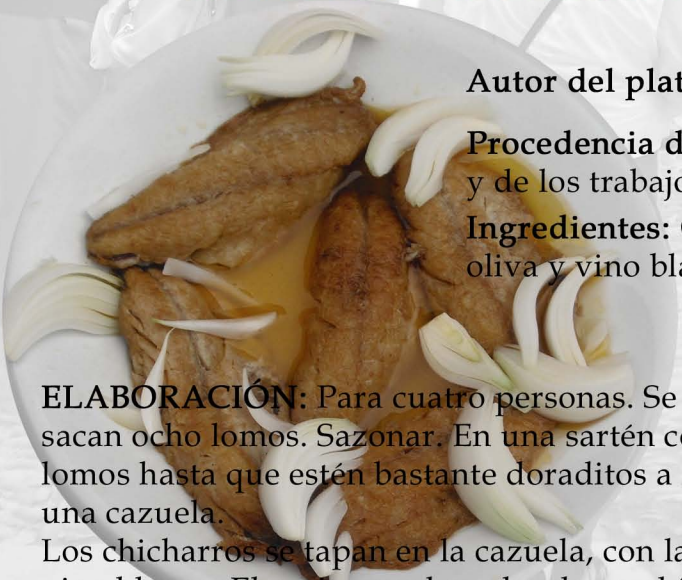
Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Cuatro chicharros, aceite de oliva, harina, pimentón rojo picante, agua, vino blanco y cuatro dientes de ajo.

ELABORACIÓN: Para cuatro personas.Se limpian los chicharros. Se sacan los lomos, quitando las espinas. Las espinas con las cabezas se guardan para hacer un caldo. Los lomos se sazonan y se dejan apartados.
Salsa: se cuecen en una cazuela las espinas con los dientes de ajo y una lágrima de aceite. Tras media hora de cocción, se guarda el caldo. En otra cazuela se pican el resto de los ajos, y se pone a freír con aceite. Cuando los ajos están doraditos se añade una cucharada pequeña de pimentón y otras dos cucharadas del mismo tamaño de harina. Seguido se añade el vino blanco. Se rehoga un poquito, y con la misma se añade el caldo de los chicharros. A la salsa se añade sal al gusto. Y con la misma se meten los lomos de chicharro y se dejan 10 minutos a fuego lento hirviendo. Y listo para servir.

LOMOS DE CHICHARROS EN VINAGRE



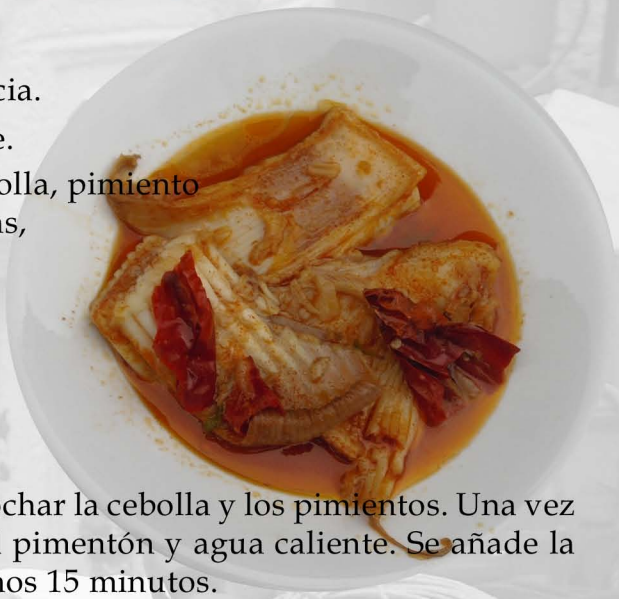
Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Cuatro chicharros, aceite de oliva y vino blanco.

ELABORACIÓN: Para cuatro personas. Se limpian los chicharros y se sacan ocho lomos. Sazonar. En una sartén con abundante aceite se fríen los lomos hasta que estén bastante doraditos a fuego fuerte. Poner luego en una cazuela.
Los chicharros se tapan en la cazuela, con la mitad de vinagre y mitad de vino blanco. El aceite que ha sobrado en el frito se echa también en la misma cazuela. Se deja reposar unas horas. Y listo para servir (se puede consumir a lo largo de un mes).

PITARROSA O RAYA EN SALSA ROJA



Autor del plato: Pilar Acebal Erquicia.

Procedencia de la receta: Mi Madre.

Ingredientes: : Pitarrosa o raya, cebolla, pimiento choricero, pimiento verde, guindillas, pimentón, sal y aceite.

ELABORACIÓN: En una cazuela pochar la cebolla y los pimientos. Una vez pochado se añaden las guindillas, el pimentón y agua caliente. Se añade la pitarrosa troceada dejando hervir unos 15 minutos.

BACALAO DESMIGADO CON CEBOLLETA

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Un Kg de bacalao desalado, dos cebolletas blancas, aceite de oliva y cuatro ramas de perejil.

ELABORACIÓN: Para cuatro personas. Se desmiga todo el bacalao. Se exprime con las manos para quitar todo el agua posible. Se pone en una fuente. Seguidamente se pica en fino las cebolletas. Lo mismo el perejil. Se mezcal todo ello en la fuente, y seguido se añade el aceite. Revolver todo. Y listo para servir.

CABRACHO COCIDO CON REFRITO

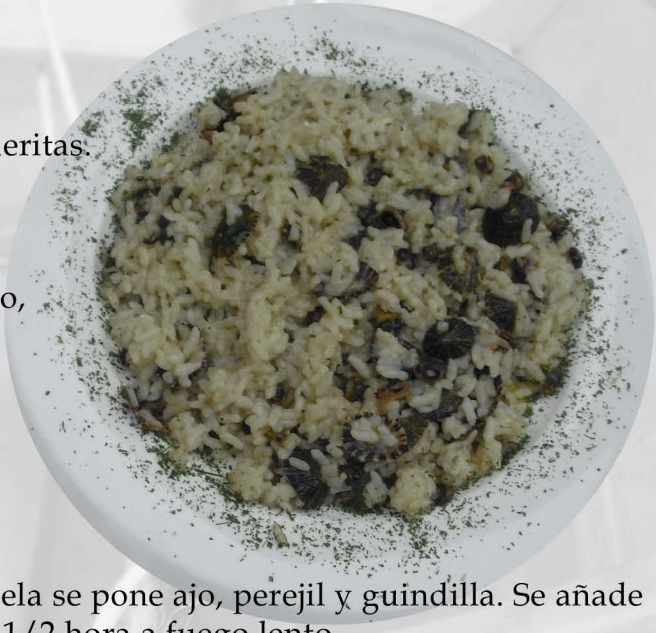
Autor del plato: Pedro Laza.

Procedencia de la receta:

Ingredientes: Cabracho, ajos, aceite y vinagre

ELABORACIÓN: Cocer el cabracho unos 10 minutos. Una vez cocido se le añade un Refrito de ajo y vinagre.

ARROZ CON LAPAS



Autor del plato: Maribel Banderitas.

Procedencia de la receta: Bar La Cierbanata (Castro).

Ingredientes: : Arroz, lapas, ajo, perejil y guindilla.

ELABORACIÓN: En una cazuela se pone ajo, perejil y guindilla. Se añade agua y el arroz, y se deja cocer 1/2 hora a fuego lento.

HÍGADOS Y CORAZONES DE BONITO ENCEBOLLADOS

Autor del plato: Sergio Echevarría Villar.

Procedencia de la receta: De la mar.

Ingredientes: Hígados y corazones de 4 bonitos, 1 cebolla, aceite y vino blanco.

ELABORACIÓN: Poner a pochar la cebolla con un poco de aceite. Una vez que está medio pochada se añaden los corazones e hígados y se dejan haciendo 10 minutos aproximadamente. A continuación se echa el vino y se deja reducir.

CALLOS

Autor del plato: María Quintana Ten.

Procedencia de la receta: Mi Abuelo (Chechu Ten).

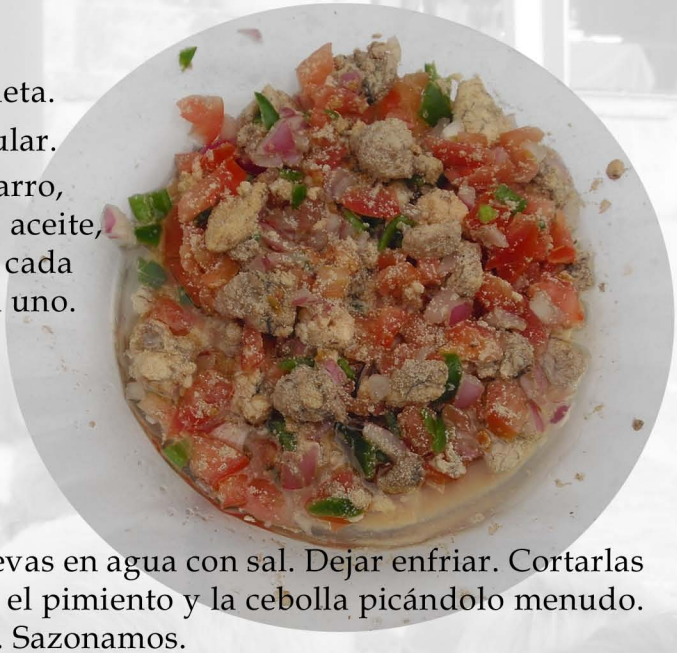
Ingredientes: Callos, 1 cebolla, 4 guindillas, 3 pastillas de caldo de carne, 10 pimientos choriceros, pan del día anterior, 2 dientes de ajo, aceite y sal.

ELABORACIÓN: Cocer los callos en una olla con agua, 2 pastillas de caldo, 1 cebolla, sal y 2 guindillas durante una hora y cuarto aproximadamente.

Para la salsa: Poner los pimientos en agua hirviendo y sacar la carne. Reservar. Poner a hervir agua con 1 pastilla de caldo. Freír el pan, echar al caldo y cocer. En una sartén con un poco de aceite se doran dos dientes de ajo y dos guindillas. Se retiran y en el mismo aceite se añade un poco de harina hasta que se dore.

Se pasa la carne de los pimientos y el pan. Se añade más agua y se cuece. Cuando va reduciendo se añaden los callos y se deja una media hora.

HUEVAS DE CHICHARRO EN ENSALADA



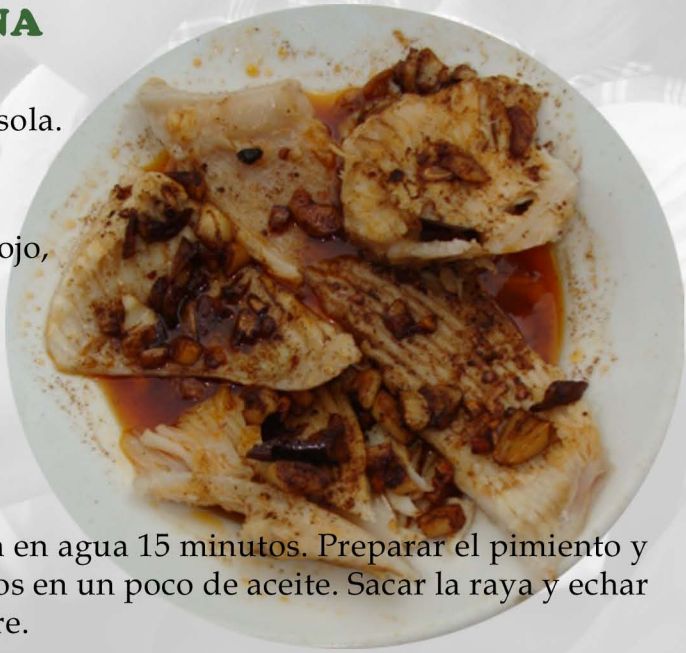
Autor del plato: Sara López Sueta.

Procedencia de la receta: Popular.

Ingredientes: Huevas de chicharro, tomate,pimiento verde, cebolla, aceite, vinagre y sal. La proporción de cada cosa depende del gusto de cada uno.

ELABORACIÓN: Cocer las huevas en agua con sal. Dejar enfriar. Cortarlas en cachos. Añadimos el tomate, el pimiento y la cebolla picándolo menudo. Añadimos el aceite y el vinagre. Sazonamos.
Buen provecho.

RAYA A LA LAREDANA



Autor del plato: Jose Mª Vildosola.

Procedencia de la receta:

Ingredientes: Raya, pimiento rojo, aceite, ajos y guindilla.

ELABORACIÓN: Cocer la raya en agua 15 minutos. Preparar el pimiento y la guindilla bien picada y los ajos en un poco de aceite. Sacar la raya y echar el sofrito con un poco de vinagre.

IJADA DE BONITO ENCEBOLLADA

Autor del plato: Nicolás Aspirez Antuñano.

Procedencia de la receta: Familiar y de los trabajos de la mar.

Ingredientes: Una ijada de bonito grande, tres cebolletas, aceite de oliva, sal y tres dientes de ajo.

ELABORACIÓN: La ijada se corta en cuatro trozos y se sazona. En una sartén con aceite se refríen por las dos caras los trozos, pero muy poco, de forma que queden casi crudos. En otra cazuela se pica la cebolla en juliana con los ajos, y se empieza a pochar con un poco de aceite todo ello. Antes que quede pochada la cebolla, se añaden los trozos de ijada y se dejan pochándose unos 15 minutos. Y listo para servir.

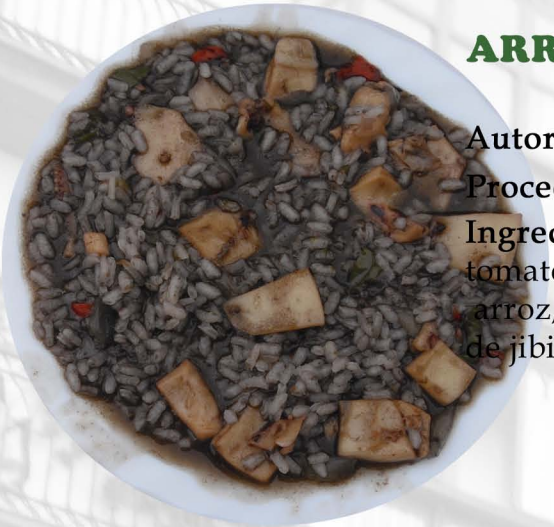
SARDINAS EMPANADAS

Autor del plato: Yolanda Lubian Gonzalez.

Procedencia de la receta: Propia.

Ingredientes: Sardinas, pan rallado, ajo, perejil, aceite y sal.

ELABORACIÓN: Limpiar las sardinas y desescamar. Añadir sal. Empanar con una mezcla de pan rallado, ajo y perejil. Freír. Se puede servir con una ensalada o con una salsa de pimiento.



ARROZ CON JIBIÓN

Autor del plato: Pedro Torre Gabancho.

Procedencia de la receta: Casero.

Ingredientes: Cebolla, ajo, pimiento verde, tomate crudo, sal, pimiento rojo, vino blanco, arroz, jibión, aceite, caldo de pescado y tinta de jibión.

ELABORACIÓN: En una cazuela se pone todo en crudo (verdura y jibión) se rehoga y después de cinco minutos se añade el vino blanco. Cuando el jibión esta al punto añadir el arroz (una taza de café por ración) rehogar tres o cuatro minutos. Echar el caldo. No tiene que quedar muy caldoso.

BONITO REBOZADO

Autor del plato: Irene Ojeda Artaza.

Procedencia de la receta: Mi madre.

Ingredientes: Bonito, harina, huevo, tomate frito, cebolla y pimiento verde.

ELABORACIÓN: Hacer el tomate con cebolla y pimiento verde. Limpiar y cortar en filetes el bonito, añadir sal y pasar por harina y huevo. Freír el bonito y servir decorando con un poco de tomate.

F.674L3CU
3L37
F.629L-CU

Armas, escudo y señal,
Castillo puente y S.ª Ana,
Naves, ballena y mar llana
con de Castro la leal
www.cantusantana.org