



# Sumario

**Introducción - 15**

## **GUISOS, POTAJES Y COCIDOS**

---

- Pote asturiano - **18**
- Andrajos con pollo - **21**
- Gachas manchegas - **24**
- Guiso de conejo con alubias y almejas - **27**
- Manitas de cerdo a la madrileña - **30**
- Menestra de cordero - **33**
- Potaje de alubias pintas con arroz - **36**
- Rancho canario - **39**
- Potaje de garbanzos y espinacas - **42**
- Rancho riojano - **45**

## **LEGUMBRES**

---

- Lentejas viudas - **50**
- Fabas con pulpo - **53**
- Garbanzos con champiñones, morecilla y piñones - **56**
- Lentejas con acelgas - **59**
- Callos a la gallega - **62**
- Pochas a la navarra - **65**
- Lentejas con costilla de cerdo - **68**
- Pochas con codornices - **71**

## SOPAS Y CREMAS

- Caldo de pollo - **76**
- Gazpachuelo malagueño - **78**
- Porra antequerana - **81**
- Crema de marisco - **84**
- Ajoblanco malagueño - **87**
- Sopa de arroz y azafrán - **90**
- Sopa de ajo vasca con bacalao o *zurrukutuna* - **93**
- Sopa marinera con arroz - **96**
- Escudella catalana* - **99**

## VERDURAS Y PATATAS

- Alcachofas con huevo duro y piñones - **104**
- Berenjenas rellenas de conejo - **107**
- Cazuela de sepia y almejas - **110**
- Patatas a la riojana - **113**
- Champiñones rellenos - **116**
- Coca Trampó* - **119**
- Guiso de patatas con rape - **122**
- Patatas a la aragonesa - **125**
- Tortilla de patatas - **128**
- Pimientos rellenos de morcilla - **131**

## CARNES Y AVES

- Pollo con manzanas - **136**
- Migas extremeñas - **139**
- Cordero al chilindrón - **142**
- Carne con tomate - **145**
- Rabo a la cordobesa con berenjenas a la miel - **148**
- Conejo a la sidra - **151**
- Carrilleras de ternera estofadas - **154**
- Gazpachos manchegos - **157**
- Conejo con aceitunas - **160**
- Pitu caleya* - **163**

## PESCADOS Y MARISCOS

- Suquet de rape* - **168**
- Sepia con almejas y guisantes - **171**
- Mejillones en salsa verde - **174**
- Bacalao ajoarriero - **177**
- Almejas al vino blanco - **180**
- Bonito con tomate - **183**
- Mejillones al vino blanco - **186**
- Navajas en salsa de tomate - **188**
- Txangurro* a la donostiarra - **191**
- Vieiras rellenas en hojaldre - **194**
- Zarzuela de pescados y mariscos - **197**

## ARROCES, PASTA Y MASAS

- Arroz caldoso de mejillones y rape - **202**
- Masa de empanada gallega - **205**
- Empanada gallega de lacón y setas - **208**
- Canelones de pollo - **211**
- Arroz con codornices y alioli - **214**
- Fideuá de almejas y mejillones - **217**
- Canelones de San Esteban o canelones de Navidad - **220**
- Fideuá de champiñones - **223**

## POSTRES Y DULCES

- Melindres - **228**
- Tarta de galletas de la abuela - **231**
- Ensaïmadas - **234**
- Dulce de membrillo - **237**
- Filloas gallegas* - **239**
- Bollos de mantequilla de Bilbao - **242**
- Huesillos extremeños - **245**
- Rosquillas de nata - **248**
- Sobaos pasiegos - **251**

**Epílogo - 255**





# Introducción

Os presento con mucho cariño el libro que tenéis entre las manos. Se trata de una recopilación de las mejores recetas de nuestros mayores, un recetario que espero que se convierta en vuestro libro de cocina de cabecera.

La base de mi cocina procede de mis abuelas y las de mi pareja, Lucrecia, María, Sabina y Pilar. A su manera cocinaban, y todavía cocinan (Pilar nos invita a comer todos los sábados en su casa en Carabanchel), lo que hoy son los cimientos de *Recetas de Rechupete*, platos de la cocina tradicional que han servido para plasmar mi curiosidad por la gastronomía española en este libro para que vosotros disfrutéis con ellos en vuestros hogares.

Espero que cocinéis en casa estas recetas de las abuelas y que no se pierdan en esta vida de acelerones, muchas veces sin sentido. Son platos que tan solo con nombrarlos nos inundan de recuerdos de sabores y olores con los que hemos disfrutado y que ahora podemos cocinar en familia.

Os presento una colección de recetas de cocina casera española y mediterránea que he elegido con sumo cuidado y que proceden de toda la geografía española. La cocina siempre evoluciona, y una base perfecta para convertirte en un «cocinillas» de nivel puede ser este libro. Partiendo de sus consejos y con la información que tenemos a nuestra disposición, podemos llegar a preparar auténticos manjares.

Os ofrezco cocina de la buena, con una mezcla de paciencia, imaginación en tiempos de penuria, productos de calidad y mucho cariño. Y es que la cocina de nuestras abuelas nunca muere, ya que siempre permanece en lo más hondo de nuestro corazón. Espero que estas recetas os gusten. Son para vuestro disfrute y gozo.





# Guisos, Potajes y Cocidos

- 
- Pote asturiano - **18**
  - Andrajos con pollo - **21**
  - Gachas manchegas - **24**
  - Guiso de conejo con alubias y almejas - **27**
  - Manitas de cerdo a la madrileña - **30**
  - Menestra de cordero - **33**
  - Potaje de alubias pintas con arroz - **36**
  - Rancho canario - **39**
  - Potaje de garbanzos y espinacas - **42**
  - Rancho riojano - **45**

# Pote asturiano

👤 4 personas

💰 1,50 €/persona

🕒 Tiempo: 2 horas

El pote asturiano es un cocido tradicional, principalmente invernal. En realidad, no existe una única receta de este plato, ya que a lo largo de toda la cornisa cantábrica se prepara con más o menos variaciones. Pueden incluirse garbanzos o alubias, berzas o grelos, como en Galicia, o repollo y gran variedad de tipos de carne.

El pote asturiano, propiamente dicho, suele elaborarse con alubias pequeñas, berzas y, a modo de compango, chorizo, morcilla y tocino. A partir de estos ingredientes hay quien le añade costilla, oreja de cerdo e incluso careta o rabo. Se diferencia básicamente de la fabada en que el pote contiene berzas mientras que la fabada no lleva ningún tipo de verdura.

El nombre de esta receta se debe más bien a su forma ancestral de elaboración. En la pota, pote o caldero que colgaba sobre el fuego de la *lareira*, se cocinaba lo que hubiera para el día, se hervía en abundante agua y se cocían los vegetales de temporada, ya fueran berzas, patatas, coles o nabos, y las carnes de que se dispusiera. Lo que seguramente no tenían los potes asturianos antiguos eran patatas, ya que no llegaron a la Península hasta que se descubrió América. En cambio, en el pote se incluían castañas, e incluso bellotas.

Hoy en día existen lugares en Asturias donde aún se pueden encontrar potes asturianos con castañas. El pote asturiano es un plato contundente para disfrutar en los días de invierno, acompañado de un buen trozo de pan y un vaso de vino.



## Ingredientes

350 g de fabes pequeñas

1 manojo de berzas

300 g de patatas

2 chorizos

2 morcillas

300 g de panceta o tocino

sal



1. El día anterior, dejamos las *fabes* o alubias en remojo, cubiertas de agua. Una vez se hayan rehidratado bien, las lavamos y las ponemos en una cacerola, y añadimos los chorizos, las morcillas y el tocino o la panceta.

2. Cubrimos los ingredientes con agua, de manera que esta sobresalga unos 2 o 3 dedos de los ingredientes y ponemos la cacerola tapada en el fuego. Cocinamos las alubias durante 1 hora.





3. Lavamos bien las berzas, las cortamos y las agregamos a la cacerola. Salamos y proseguimos la cocción otros 30 minutos más.

4. Finalmente, incorporamos las patatas peladas y cortadas en dados. La patata debe cortarse rompiéndose, chascándola, para que libere la fécula durante la cocción y ayude a espesar el guiso.

5. Proseguimos la cocción unos 20 minutos más, hasta que las patatas estén cocidas. Comprobamos el punto de sal y si las alubias están bien tiernas, y apagamos el fuego.

**Podemos disfrutar de este pote asturiano bien caliente, acompañado de un buen trozo de pan. Se trata de un plato sabrosísimo perfecto para recomponer el cuerpo.**

# Andrajos con pollo

👤 4 personas

💰 1,50 €/persona

🕒 Tiempo: 1 hora 30 minutos

Los andrajos son un plato típico de Andalucía, principalmente de las provincias de Jaén y Granada, aunque también pueden encontrarse en zonas de Murcia o Albacete.

Se trata de un guiso que tiene como base un sofrito de verduras y tomate, y que suele prepararse con bacalao o conejo. El ingrediente más característico de esta receta, a la que le debe su nombre, son los andrajos, unas tortas de harina que se preparan para la ocasión, que se cocinan casi al final del proceso y que se añaden a la cacerola en jirones, como ropa en andrajos, de ahí su nombre.

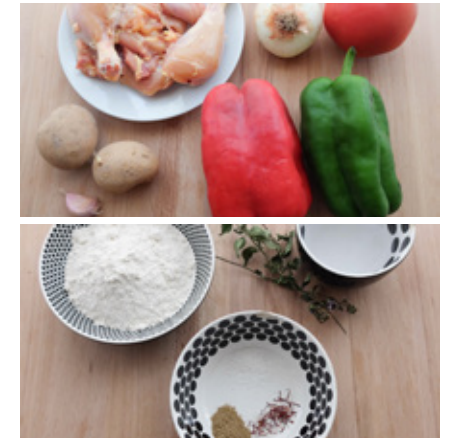
Los andrajos tienen la función de espesar el caldo y conferirle su textura característica. Estos jirones de masa aportan al plato los hidratos de carbono que hacen que resulte una comida completa. A mediados del siglo pasado, cuando la gente de campo necesitaba un buen aporte calórico para sobrellevar su dura jornada laboral, estos platos eran un lujo.

Otra cosa que no hay que olvidar a la hora de elaborar unos auténticos andrajos es incluir hierbabuena entre los condimentos, ya que es el sabor que predominará sobre el resto de aderezos.

Esta receta puede recordar a otra de la comunidad manchega, los gazpachos manchegos. Ambas incluyen entre sus ingredientes unas tostas de harina.

La diferencia estriba en que las tostas cenecías de los gazpachos se hornean antes de añadirlas al guiso, mientras que en los andrajos, la masa se incorpora al guiso en crudo y se cuece en él.

En cualquier caso, este plato es un auténtico manjar, un guiso muy sabroso, tanto en su versión cárnica, con el tradicional conejo o pollo, como en su opción de vigilia, con bacalao.



## Ingredientes

- 500 g de pollo (2 muslos, por ejemplo)
- 200 g de patatas
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 cucharadita de comino
- azafrán
- 2 ramitas de hierbabuena
- 100 g de harina
- 65 ml de agua
- aceite de oliva
- sal





**1.** En primer lugar, preparamos los andrajos. Para ello, mezclamos en un cuenco la harina y la sal con el agua caliente. Amasamos hasta que obtengamos una masa que no se pegue a las manos. Formamos una bola y dejamos que repose durante 15 minutos.

**2.** En una superficie de trabajo enharinada, estiramos la mitad de la masa con un rodillo para que quede muy fina. Dejamos que se seque hasta el momento de añadirla a la cacerola. Es fundamental que la superficie de trabajo esté bastante enharinada, ya que, al secarse los andrajos, estos pueden a pegarse al lugar en el que se hayan colocado.

**3.** Calentamos en una cacerola un chorrito de aceite de oliva y doramos la carne, a la que le habremos eliminado la piel y la grasa. Cuando la carne esté bien sellada por todas partes, la retiramos de la cacerola y la reservamos.

**4.** En la misma cacerola y con el mismo aceite, rehogamos las verduras y uno de los ajos picados a fuego medio durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén bien blandas.

**5.** Añadimos el tomate pelado y triturado y proseguimos la cocción durante otros 10 minutos más.

**6.** Pelamos las patatas y las incorporamos a la cacerola chascándolas. Lo dejamos en el fuego 5 minutos más antes de agregar la carne de pollo que teníamos reservada.

**7.** Cubrimos todos los ingredientes con un poco más de 1 litro de agua, incorporamos las hojas de hierbabuena y cocinamos el guiso durante unos 20 minutos.



**8.** En un mortero, majamos el ajo que habíamos reservado, el azafrán, el comino y la sal, lo añadimos a la cacerola y proseguimos la cocción otros 20 minutos más.

**9.** Incorporamos los andrajos rompiéndolos en trozos irregulares, en jirones. Cocinamos 10 minutos más, hasta que los andrajos estén listos.

**Serviremos este guiso de pollo bien caliente. Se trata de un plato sabroso y completo que bien valdría como plato único siempre que lo acompañemos de una ensalada. La salsa resultante es para mojar pan, así que si queremos un plato clásico para disfrutar, nada mejor que unos andrajos de pollo.**



# Sopa de arroz al azafrán

4 personas

1,00 €/persona

Tiempo: 1 hora

Cuando se habla de comida, pocas cosas hay tan reconfortantes como una deliciosa sopa casera. Esta sopa de arroz al azafrán nos gusta especialmente en casa. Se trata de una sopa de verduras que enriquecemos con arroz y a la que le proporcionamos una pizca de sabor y color especial gracias al azafrán.

El azafrán es una especia que procede de los estigmas secos del pistilo de la flor de *Crocus sativus*. En España contamos con una Denominación de Origen Protegida del azafrán de La Mancha, y es la única especia a nivel nacional que cuenta con esta distinción. Existen referencias a esta especia desde el año 2300 a. C. Los egipcios, los griegos y los romanos ya empleaban el azafrán como tinte de telas, en las mortajas, como para perfume o para el cabello.

Sin embargo, hasta mediados del siglo X no se comenzó a cultivar esta planta en España, seguramente gracias a los árabes. Hoy en día somos el segundo país productor de azafrán del mundo.

Por lo general, el uso de este producto es principalmente gastronómico. Se emplea como condimento por su color, su sabor y su aroma, en platos tradicionales con base de arroz, como arroz a banda, o escabeches y guisos de todo tipo.

En esta receta, el azafrán ocupa un lugar importante. En este sentido, agregamos azafrán al sofrito de verduras para que desprenda toda su esencia a la sopa. Al final obtenemos un plato con un olor, un sabor y un color inconfundibles, que combina la suavidad del arroz con las verduras y ese punto de azafrán que lo hace especial.



## Ingredientes

- 100 g de arroz
- 2 puerros
- 2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 tomate maduro
- azafrán
- perejil
- aceite de oliva
- sal
- 1 ½ l de agua



1. En primer lugar, preparamos el caldo que va a ser la base de la sopa. En una cacerola, ponemos una zanahoria, una de las cebolletas, uno de los puerros y el tomate. Cubrimos con agua, añadimos un manojo de perejil y salamos.
2. Cocemos las verduras durante 30 minutos, retirando la espuma que se irá creando. Colamos el caldo y reservamos.

3. En otra cacerola, calentamos un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadimos el ajo, el puerro, la cebolleta y el pimiento verde, y rehogamos las verduras hasta que estén bien blandas.
4. Agregamos las hebras de azafrán, mezclamos bien y proseguimos la cocción durante unos minutos.



5. Incorporamos el arroz y el caldo colado.  
Cocinamos durante 20 minutos, hasta que el arroz esté en su punto.
6. Podemos acompañar esta sopa con 1 rebanada de pan cortada en trozos, que previamente habremos frito en un sartén con un poco de aceite de oliva.

**Servimos la sopa de arroz y azafrán espolvoreando cada plato con una pizca de perejil. Con muy poco trabajo tenemos un plato de cuchara apto para cualquier época del año y perfecto para los más pequeños de la casa. Se trata de una receta muy sencilla y muy sabrosa que gustará a todos.**



# Sopa de ajo vasca con bacalao o zurrurutuna

👤 4 personas

💰 1,50 €/persona

🕒 Tiempo: 30 minutos

Las recetas de sopa se caracterizan porque suelen prepararse de una forma muy sencilla, y aunque normalmente solemos pensar que se trata de platos ligeros que sirven de entrante en comidas más copiosas, algunas variaciones como esta constituyen un plato muy nutritivo y completo que nos permitirá servir algo ligero como segundo plato.

Esta sopa tradicional vasca, la *zurrurutuna*, es muy sabrosa y reconfortante. Sus ingredientes son bacalao, pan, huevos, ñoras, hierbas aromáticas y el toque ligeramente picante que confiere la guindilla. Es del todo recomendable y se suele preparar para los fríos días de invierno.

Aunque vamos a elaborar esta sopa de ajo con bacalao desalado y desmenuzado, también se puede sustituir por otro tipo de pescado, como, por ejemplo, rape. La única preparación con antelación que requiere es dejar las ñoras en remojo en agua templada de 15 a 20 minutos antes de comenzar a cocinar y desalar el bacalao (si lo compramos salado) sumergiéndolo en agua un mínimo de 8 horas y cambiándola por lo menos un par de veces.

El resultado es una sopa contundente, con un punto picante y con todo el sabor del mar, un plato de cuchara ideal para los días fríos en los que necesitamos templar el cuerpo.



## Ingredientes

- 250 g de bacalao salado (o desalado)
- ½ barra de pan cortada en rebanadas
- 4 huevos
- 5 dientes de ajo
- 2 ñoras o pimientos choriceros
- 1 guindilla seca
- 1 l de caldo de pescado
- aceite de oliva virgen extra
- sal





**1.** Si hemos comprado el bacalao salado lo dejamos en remojo en agua durante toda la noche y la cambiamos al menos un par de veces antes de comenzar a cocinar. Ponemos las ñoras en remojo en agua tibia para que se hidraten un mínimo de 15 minutos.

**2.** Después picamos la guindilla y retiramos las semillas, y cortamos los dientes de ajo en láminas.

**3.** En una cacerola con aceite, rehogamos el ajo y la guindilla, y cuando estén dorados, los retiramos con la ayuda de una espumadera.

**4.** En el mismo aceite, freímos el pan cortado en rebanadas de aproximadamente 1 cm de grosor o un poco más.

**5.** Cortamos las ñoras por la mitad y retiramos la carne con la ayuda de una cucharilla.



**6.** Escurrimos y desmenuzamos el bacalao; cuando el pan esté dorado, lo añadimos a la cacerola y removemos rápidamente con una cuchara de madera para evitar que se pegue.

**7.** Cuando el bacalao comience a cocerse, cubrimos con el caldo de pescado e incorporamos la carne de las ñoras, la guindilla y el ajo.

**8.** Removemos y rectificamos de sal, si fuera necesario, y dejamos que se cocine a fuego medio durante 10 minutos.

**9.** Transcurrido este tiempo, cascamos los huevos y los añadimos a la sopa con cuidado de que no se rompa la yema, y dejamos que cuezan 5 minutos más con la cacerola cubierta.

**Servimos en un cuenco o un plato hondo: ponemos una base generosa de pan y sopa con trozos de bacalao y colocamos encima un huevo cuajado por persona. Ya podemos disfrutar de una auténtica sopa de ajo vasca con todo el sabor del pescado y un toque picante que la hace todavía más sabrosa.**



# Epílogo



Si estáis leyendo estas palabras, ya os podéis hacer una idea del libro que tenéis entre las manos. Estofados, caldos, guisos, pescados, carnes, verduras, hortalizas, salsas, cremas, succulentos postres... producto, producto y más producto. Si añoras la auténtica cocina casera, espero que este libro se convierta en tu recetario de cabecera.

La familia está reunida en el pueblo. Acabamos de llegar de Viñoas de tomar el vermut, junto con una tapita de pulpo. Como es tradición,

ya estamos alrededor de la mesa donde comíamos los domingos con mi abuela Lucrecia. Se trata de una mesa grande de madera de castaño, ya con muchos años, donde mi abuela se reunía con sus hijas, una mesa donde se juega a las cartas, se hacen los deberes de la escuela, se pintan dibujos a los más peques... una mesa donde, sobre todo, se desayuna, se come y se cena. Todo gira en torno a esta mesa. Ahora es el momento de disfrutar de una gran comida, preparada siempre con cariño, dedicación y tiempo.

Mis primos, mi hermana y yo nos hemos reunido para recordar a la abuela, esa mujer que nos crio todos los veranos durante muchísimos años. Sí, la famosa conciliación familiar ya viene de largo... menos mal que están los abuelos. Mi abuela nos inculcó la pasión por la cocina y por el buen producto: el huerto, el campo y los alimentos de temporada.

Nuria, Patricia, Lucía, Javi y yo coincidimos en una cosa: la abuela está en nuestro corazón y seguirá con nosotros siempre que podamos preparar una receta para alguien querido. Papel y lápiz son las herramientas que tenemos a nuestra disposición para describir a Lucrecia, una abuela que podía ser la tuya, una mujer con pasión, dedicación, fortaleza y amor por su familia, como todas las abuelas del mundo, que intentan sacar a los suyos adelante, con cariño. Cada uno hemos escrito unas palabras sinceras, un homenaje a la cocina de las abuelas, a la nuestra y también a la tuya.

«Abuela, te veo cocinando callos el día de la vendimia, preparando tus riquísimas rosquillas para las fiestas del pueblo, así como las filloas y las frebas de cerdo a la plancha durante la matanza. Salivo recordando tus fritos (chulas), la tortilla de patatas para cenar o mi merienda preferida, pan de pueblo mojado en leche y espolvoreado con un poco de azúcar. Aún sueño contigo y oigo tu voz serena, dulce y cariñosa, la misma que me enseñó mi primera receta cuando aún era una niña, unas sencillas lentejas. Tu casa estaba abierta para todos y también al amor por la cocina tradicional. Soy una orgullosa nieta de una gran cocinera y gran persona». **Nuria**

«Me viene a la mente el olor de tu cocina, a las castañas asadas en la cocina de leña, al cocido, a los pimientos fritos, a tus guisos a fuego lento que inundaban de aroma toda la casa, a leche hervida recién ordeñada, a los deliciosos fritos que con tanto cariño cocinabas para tus nietos y que casi no llegaban a la mesa. Al chup-chup de las papas de maíz, al fuerte olor a aguardiente con el que preparabas ese licor café tan especial, olor a matanza de donde salían los mejores chorizos del mundo. Te recuerdo pelando patatas en el plato

de madera sentada al calor de la cocina, recogiendo patatas en el Batán o regando las verduras, siempre con tu gorro de tela gris. Llamándonos a comer por el corredor, o avisándonos para que subiésemos el pan cuando el panadero anunciaba su llegada con la bocina de su furgoneta. ¡Miles de olores salían de tu cocina! Sigues presente Abuela». **Patricia**

«Recuerdo que empezaba el día desayunando la papa de pan que elaborabas. Me acuerdo de ti con tu gorro y tu mandil, pelando judías y guisantes en el banco de piedra. Recuerdo lo que me gustaba estar en el corredor por la noche contigo y me enseñabas el sonido de la curuxa. Me acuerdo de tu tortilla de patatas y de tus fritos, y también de cómo no pedías nada y lo dabas todo. Recuerdo aquellos fines de semana de invierno cenando un chorizo casero frente a la cocina de leña mientras me calentaba los pies en el horno. Me acuerdo de esa sensación íntima y mágica en torno al calor de un fuego que mantiene a raya el frío de una noche lluviosa. Recuerdo cómo hablabas y yo aprendía. Me acuerdo, y me acuerdo, y me acuerdo... Pero lo más importante es la tranquilidad, la felicidad y el amor que siento al recordarte». **Javier**

«Recuerdo el olor a tortilla con cebolla desde la carretera cuando llegábamos a cenar a Vertelo. Recuerdo tu paciencia y tu cariño. Recuerdo la “papa de pan” al levantarme sobre la mesa de la cocina para desayunar. Recuerdo tus patatas fritas con ajo, perejil y sal. Recuerdo el olor de tu colonia los domingos antes de ir a misa. Recuerdo tu guiso de carne y tus lentejas. Recuerdo tu cocido a fuego lento toda la mañana en la cocina de leña y su olor en toda la casa al levantarme. Recuerdo tus abrazos. Te recuerdo desenvainando habas, guisantes y cortando judías en el banco de piedra. Recuerdo a mis primos y hermanos alrededor de tu mesa. Recuerdo el “¿qué hacemos hoy para cenar? ¿os apetece fritos?”. Recuerdo un empacho de croquetas una tarde de verano. Recuerdo tus besos. Te recuerdo hirviendo la leche que recogía cada mañana de verano y retirando la nata. Recuerdo tus meriendas azucaradas. Recuerdo colocarme a tu lado en el corredor y escuchar la noche. Estoy llena de ti». **Lucía**