



Cocinando recuerdos

*Recetas de los residentes de la
Residencia de mayores de Cruz Roja San Fernando*



PRÓLOGO

Hay historias que se cuentan con el aroma de un guiso que recuerda a la infancia, con una masa que enseñó una madre o una abuela, con un postre reservado para los días de celebración o con ese ingrediente secreto que nunca aparecía en la receta pero que siempre estaba presente: el cariño.

Este libro es mucho más que un recetario. Es un recorrido por la vida de las personas que han querido compartir una parte de sí mismas a través de la cocina. Cada receta es un recuerdo, una emoción, un lugar, una familia y un momento que permanece vivo.

Los residentes de la Residencia de Mayores Cruz Roja San Fernando nos abren las puertas de su memoria con la generosidad de quien comparte algo valioso. Detrás de cada plato hay infancia, tradiciones y unas manos que aprendieron observando a otras manos.

Este recetario es, en definitiva, un homenaje a nuestros residentes: a las historias que han construido a lo largo de toda una vida. Historias que hoy adquieren una nueva forma para seguir emocionando, enseñando y reuniendo a las personas, como siempre lo ha hecho la buena cocina.

Que cada receta sea una invitación a saborear no solo un plato, sino también la vida de quien nos la regala.

LA BERZA DE SU CASA

La receta de Dolores Barroso Mazo

Nacida en Huelva el 8 de diciembre de 1934

Residente desde el 31 de marzo de 2022



Un plato con historia

"Esta receta le encantaba a mi esposo y a mi hijo. La aprendí de mi madre y siempre he pensado que las recetas tradicionales nunca deben perderse porque son el sello de un hogar."

Ingredientes

Para 3 personas (y para disfrutarla también al día siguiente)

El primer ingrediente, según Dolores, no aparece en ninguna lista:

"Hay que ir a una buena carnicería y decirle textualmente: «Dame una buena berza completa»"

Después necesitaremos:

- Garbanzos (puestos en remojo la noche anterior)
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- Pimentón molido
- La carne de la berza
- ½ calabaza de pera
- Habichuelas verdes
- Sal al gusto

Elaboración

1. Ponemos agua a hervir con un vaso de aceite.

2. Cuando rompa a hervir, añadimos la cebolla, la cabeza de ajo, el pimentón, la carne de la berza y la media calabaza.
3. Pelamos y troceamos los ingredientes y cocinamos durante 30 minutos en olla exprés.
4. Abrimos la olla y añadimos las habichuelas verdes y más calabaza.
5. Dejamos cocer 30 minutos más, esta vez sin la olla exprés y a fuego vivo.
6. Apagamos el fuego y añadimos la sal al gusto.

El secreto de Dolores



"Las recetas tradicionales nunca deben perderse porque son el sello de un hogar."

Más que una receta, esta berza es un legado familiar que ha pasado de madre a hija y que hoy sigue reuniendo recuerdos alrededor de la mesa.

POLLO EN SALSA

La receta de Carmen Vázquez Vázquez

Nacida en San Fernando el 8 de octubre de 1931

Residente desde el 19 de abril de 2016



Un plato con historia

"Cada plato cuenta un pedacito de la historia de quien lo prepara"

Ingredientes

Para 5 personas:

- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de vino blanco
- 4 muslos de pollo con su contra-muslo

Elaboración

1. Cortamos todo pequeñito y lo pochamos con aceite de oliva en una sartén.
2. Cuando este todo mezclado, se añade "un poquito" de vino blanco.
3. Se rehoga todo junto y lo pasamos a la olla exprés, añadiendo el pollo crudo (se deja 15 minutos).
4. Apagamos el fuego y abrimos la olla para añadir pimentón y sal al gusto.

Nos cuenta Carmen:



"Esta receta no la cocino desde hace tiempo, pero siempre me ha encantado"

ARROZ CON CARDILLO

La receta de Josefa Belizón Pavón

Nacida en San Fernando el 2 de enero de 1955

Residente desde el 05 de abril de 2023



Un plato con historia

"Esta receta le encantaba a toda mi familia, por lo que la cocinaba con mucho amor."

Ingredientes

- 1 manojo de cardillo troceado y bien lavado
- 1 vaso de aceite de oliva
- ¼ de carne de cerdo
- 1 chorizo
- 1 pieza de tocino de papada
- ½ morcilla
- 1 pastilla de avecrem
- ½ litro de agua
- Sal al gusto
- ½ de garbanzos
- ½ de alubias blancas
- ½ arroz SOS
- 1 rábano (opcional)

Elaboración

1. La noche anterior ponemos en remojo los garbanzos y las alubias.
2. Ponemos todos los ingredientes, a excepción del arroz, en una olla rápida 30 minutos. Si el agua se ha consumido, echar un poco de agua caliente.
3. Cuando el caldo esté hirviendo, se añade “un puñaito” de arroz por persona y lo dejamos cocinar 5 minutos.
4. Apagamos el fuego y añadimos la sal al gusto.
5. Servimos el plato y a quien le guste, le puede añadir rábano cortadito encima.

El secreto de Pepi

"Los guisos de toda la vida son los más ricos y saludables"

PAPA A LA PUERCACHONA

La receta de Manuela Gómez Gómez

Nacida en San Fernando el 18 de mayo de 1940

Residente desde el 13 de septiembre de 2023



Un plato con historia

"Esta receta la recuerda con especial cariño, ya que era el plato estrella en su casa."

Ingredientes

Para 3 personas

Manuela nos dice que lo más importante es ponerle amor y nos confiesa un secreto:

"Mi madre no utilizaba pastillas de caldo pero confieso que yo sí le echo la mitad de una para dar más sabor", se ríe divertida.

Después necesitaremos:

- 1 pimiento
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 patatas de las nuevas troceadas

Elaboración

1. Ponemos agua a hervir en una olla, nos indica que media olla, no sabe la cantidad exacta de agua.
2. Se echan todos los ingredientes pelados y troceados, con una gotita de aceite,
3. Se hierva todo junto durante 30 minutos.
4. Se va probando para rectificar la sal y, si te gusta, un poquito de pimienta negra molida.

El secreto de Manuela



"Las recetas sencillas a veces son las más sabrosas"

GARBANZOS CON ACELGAS

La receta de Mercedes Raposo Morales

Nacida en Jerez de la Frontera el 20 de febrero de 1930

Residente desde el 16 de mayo de 2024



Un plato con historia

"Esta receta le encantaba a mi hijo y es mi mayor placer hacérsela a su petición"

Ingredientes

El primer ingrediente, según Mercedes, no aparece en ninguna lista:

"Ganas de compartir en familia"

Ingredientes para 4 raciones abundantes:

- 300 g de garbanzos secos.
- 1 manojo de acelgas (suelen ser de 1 kg).
- 1 hoja de laurel.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 rebanada de pan (o 2 como yo si son pequeñas).
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de postre de comino en polvo.
- Aceite de oliva y sal.

Elaboración

1. Comenzamos cociendo las acelgas. Limpiamos el manojo de acelgas y lo cortamos en trozos pequeños. Lo cocemos durante unos 30 minutos en agua con un poco de sal o con una pastilla de caldo concentrado.
2. Por otra parte, vamos a hacer un buen sofrito de verduras. En mi caso he puesto cebolla, zanahoria y puerro. Lo pochamos a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Añadimos pimentón y rehogamos un minuto.
4. Luego, en una cacerola grande ponemos las acelgas cocidas y escurridas, el sofrito de verduras, los garbanzos de bote escurridos y cubrimos de caldo de pollo, caldo de verduras o si no tienes, agua.
5. Después, hacemos un "majao" de pan con ajo tostado y añadimos.
6. Por último, cocinamos todo 20 minutos a fuego lento. Si queremos que esté más espeso, sacamos un poco de garbanzos y los trituramos. Los añadimos y tendremos el caldo más espeso.

El secreto de Mercedes



"La satisfacción de ver a los tuyos disfrutar de tus comidas no tiene precio"

PAPAS CON ALCAUCILES

La receta de Inés López Sánchez

Nacida en Cádiz el 9 de diciembre de 1936

Residente desde el 06 de noviembre de 2020

Un plato con historia



"Esta receta la hacía muy a menudo, ya que le encantaba a mi esposo y a mí me salía muy rica."

Ingredientes

Para 4 personas:

El primer ingrediente, según Inés, no aparece en ninguna lista:

"Para que las comidas salgan buenas, hay que dedicarle mucho tiempo y amor"

Después necesitaremos:

- 8 alcauciles
- 2 cebolletas
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 patatas gordas
- Una taza de guisantes
- 3 cucharadas Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra
- Un manojito de perejil picado

Elaboración

1. Comenzaremos pelando los ajos y cortándolos en láminas. Las cebolletas, las pelaremos igualmente y las picaremos en daditos.
2. Por otra parte, los alcauciles los vamos a pelar con las manos, hasta que veamos que las hojas ya son blanquecinas y no están duras.
3. Los alcauciles se ponen en un cuenco con agua fría y zumo de limón.
4. En una olla, pondremos tres cucharadas de aceite de oliva con los ajos cortados y el laurel. Cuando esté el ajo pochadito, añadimos la cebolleta con un poco de sal y dejamos dorar.
5. Añadimos los alcauciles y los guisantes, salpimentamos y dejamos cocer unos 25 minutos.
6. Pelar las patatas y picar el perejil pequeñito.
7. Cuando los alcauciles están tiernos añadimos las papas y dejamos a fuego lento entre 20 y 25 minutos más.
8. Rectificamos de sal y pimienta y cuando esté todo listo, echamos el perejil por encima.

El secreto de Inés



"Esta receta me recuerda a las comidas familiares que hacíamos en casa, junto a mi esposo y mis hijos"

TORTILLA DE PATATAS

La receta de Elisa Bartolomé Balea

Nacida en Larache-Marruecos el 25 de septiembre de 1959

Residente desde el 14 de marzo de 2000

Un plato con historia



"No me gusta cocinar, pero disfruto al comerla"

Ingredientes

El primer ingrediente, según Elisa, no aparece en ninguna lista:

"Hay que utilizar patatas de Sanlúcar de Barrameda, sí o sí"

Después necesitaremos:

- Ingredientes para 4 personas:
- 5 patatas de Sanlúcar
- 10 huevos
- Sartén llena de aceite de oliva de forma generosa
- Sal al gusto

Elaboración

1. Pelamos las patatas, enjuagamos y las cortamos a taquitos, echamos un poquito de sal a las mismas y a la sartén, previo aceite caliente.
2. Se fríen lentamente, que no se quemen, se pochen. El aceite debe cubrir las patatas.
3. Apartamos, echamos a un cuenco las patatas.

4. Batimos los 10 huevos, con ímpetu, en un cuenco, que quede cremoso. Volcamos las patatas y mezclamos.
5. Por último, a una sartén, vuelva y vuelta, con poco aceite.

El secreto de Elisa



"Recuerdo con amor las veces que hemos comido juntos en casa con una buena tortilla en la mesa"

CALAMARES RELLENOS

La receta de Josefa Zajara Marín

Nacida en Chiclana de la Frontera el 28 de abril de 1945

Residente desde el 25 de octubre de 2022

Un plato con historia



"Nos cuenta que esta receta es la favorita de su esposo y sus hijos, tanto que, cuando sus hijos van a comer a los bares, piden este plato para recordar el sabor"

Ingredientes

Para 4 personas:

- 4 calamares limpios
- 1 cebolla
- 8 huevos
- 6 zanahorias
- Aceite, una sartén bien cubierta
- Sal al gusto

Elaboración

1. Por un lado, se limpian los calamares y se les quita las cabezas y se trocean (las cabezas).
2. Por otro lado, se ponen los huevos a hervir y aceite a calentar, para hacer un refrito con la cebolla.
3. Luego, se hace una mezcla de los huevos duros picados, las cabezas de los calamares y el refrito de la cebolla. Se añade sal al gusto.
4. Con esa mezcla, se rellenan los calamares, que están crudos.
5. Por otra parte, se trocean las zanahorias y se ponen en una sartén con aceite. Cuando estén pochadas, se batén, quedando una salsa de zanahorias. Se añade sal al gusto.

6. Por último, se añaden los calamares crudos en la salsa de zanahoria y se tapa la sartén, para que se vayan haciendo en la salsa con la ayuda del vapor.
7. Se dejan 30 minutos y listo para emplatar.

El secreto de Pepi



"Hacer la comida con mucha paciencia y cariño"

TORTILLITAS DE GARBANZOS

La receta de Dolores Niñarola Guerrero

Nacida en Cádiz el 18 de julio de 1942

Residente desde el 3 de julio de 2024

Un plato con historia



"Esta receta le encantaba a mi esposo y a mi hijo. La aprendí de mi madre y siempre he pensado que las recetas tradicionales nunca deben perderse porque son el sello de un hogar."

Ingredientes

Para 3 personas (y para disfrutarla también al día siguiente)

El primer ingrediente, según Dolores, no aparece en ninguna lista:

"Buscar unos buenos camarones de la isla"

Después necesitaremos:

- Ingredientes para 8 personas:
- 1/2 paquete de harina de garbanzos
- 1 vaso pequeño de harina blanca
- 2 cebollas largas
- Aceite
- Sal al gusto
- Perejil
- Cerveza o casera blanca
- 1/4 de camarones

Elaboración

1. Picar la cebolla y el perejil en trozos pequeños.
2. Se añaden los dos ingredientes anteriores en un bol junto a la harina de garbanzos y la harina blanca, la sal y un poco de cerveza o casera blanca.

3. Se mezclan todos los ingredientes, que da lugar a una masa.
4. Por otro lado, se pone una sartén con aceite a calentar y cuando esté caliente, se va añadiendo la masa con una cuchara.

El secreto de Dolores



"Los ingredientes deben ser de primera calidad para darle un sabor único"

ARROZ CON LECHE

La receta de Carmen Molina González

Nacida en San Fernando, el 28 de julio de 1934

Residente desde el 08 de agosto de 2023

Un plato con historia



"Esta receta le recuerda a su hermano, ya que lo hacía para ambos"

Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 litro de leche
- Arroz, un "puñado" por persona
- 3 varillas de canela en rama
- Canela en polvo
- La cáscara de 1 limón
- 3 cucharas soperas de azúcar

Elaboración

1. En primer lugar, se pone leche a calentar en una olla, donde también se añade la canela en rama y cascara de limón.
2. Cuando esté hirviendo la leche, se añade 2 cucharadas grandes de azúcar y luego el arroz.
3. Remover hasta que el arroz esté hecho al gusto del consumidor.
4. Luego, se aparta y se sirve en cuencos pequeños, al que se añade por encima canela en polvo.

El secreto de Carmen



"Cuando cocino para mis familiares, siempre le pongo más empeño, ya que soy feliz al verlos disfrutar de la comida que he preparado"

BIZCOCHO

La receta de M^a Nieves Orihuela Romero

Nacida en Jerez de la Frontera el 30 de agosto de 1939

Residente desde el 15 de junio de 2023

Un plato con historia



*"Un bizcocho hecho con cariño
siempre sabe a hogar"*

Ingredientes

Para 6 personas:

- ½ Harina
- 6 huevos
- Vino dulce
- Azúcar
- 1 yogur de limón
- 1 sobre de levadura

Elaboración

1. En primer lugar, se mezcla la harina, los huevos, 2 cucharadas de azúcar, el yogur de limón, un sobre de levadura y un "chorrito" pequeño de vino dulce.
2. Cuando esté todo mezclado, se vuelca en un molde de bizcocho y se mete en el horno unos 35 minutos.
3. Para comprobar que esté la masa bien hecha, se puede pinchar la masa con un cuchillo. Si sale limpio es que está hecho, si sale manchado de masa cruda, le falta aún por hacerse.
4. Sacar del horno y esperar que se enfríe para desmoldar y emplatar.

El secreto de M^a Nieves

"Un trocito de bizcocho, un momento de felicidad"



LENTEJAS CON CHORIZO

La receta de Mercedes Sánchez Salado

Nacida en San Fernando el 24 de enero de 1936

Residente desde el 16 de septiembre de 2022

Un plato con historia



"Lo que no se cocina con buen humor no sale en condiciones"

Ingredientes

Para 4 personas

El primer ingrediente, según Mercedes, no aparece en ninguna lista:

"Buenos ingredientes, no conformarte con cualquier cosa"

Después necesitaremos:

Ingredientes para 4 personas:

- ½ kg de lentejas en remojo día anterior
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 chorizo
- Pimentón dulce
- Sal al gusto
- Aceite

Elaboración

1. En primer lugar, dejamos las lentejas en remojo la noche anterior.
2. Al día siguiente, cambiamos el agua.
3. Echamos todos los ingredientes juntos en una olla y se deja 20 minutos en exprés.
4. Apagar fuego, retirar y servir.

El secreto de Dolores

"La picardía y el cocinar son necesarias para enamorar"

DULCE DE CALABAZA

La receta de M^a del Carmen Aragón Vela

Nacida en San Fernando el 12 de abril de 1947

Residente desde el 25 de marzo de 2025

Un plato con historia



"Cuando me apetecía algo dulce, preparaba esta receta, rápida, fácil y buena"

Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 calabaza de pera
- 2 varillas de canela
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 clavos
- Canela en polvo

Elaboración

1. Troceamos la calabaza y la ponemos a hervir.
2. Cuando esté cocida, se pone en una sartén y se añade el azúcar, la canela y el clavo.
3. Remover todo hasta que la textura quede cremosa.
4. Servir, dejar enfriar y poner por encima canela en polvo.

El secreto de María

"Una receta sencilla y buenísima"

BIZCOCHO DE LIMON

La receta de Antonia Magnien Montero

Nacida en Jerez de la Frontera el 15 de junio de 1951

Residente desde el 31 de marzo de 2022

Un plato con historia



"En casa somos muy golosos"

Ingredientes

Para 4 personas

El primer ingrediente, según Antonia, no aparece en ninguna lista:

" Hay que usar unos limones de verdad, no como los de ahora, que no tienen sabor"

Después necesitaremos:

- 1 yogur de limón
- La ralladura de un limón
- 3 huevos
- 3 medidas de harina del vaso del yogur
- 2 medidas del yogur de azúcar blanca
- 1 medida de yogur de aceite de girasol o de oliva
- 1 sobre levadura royal
- 1 pizca de sal
- Mantequilla para el molde

Elaboración

1. Comenzamos mezclando los huevos con el azúcar, luego rallamos el limón.
2. Agregamos, la ralladura, el yogur y el aceite. Seguimos mezclando. Ahora es momento de agregar la pizca de sal, la harina y la levadura, tamizamos la harina para evitar que aparezcan grumos y dejamos reposar unos 10 minutos para que se asiente la masa mientras precalentamos el horno y preparamos el molde.
3. Untamos un molde con mantequilla y un poco de harina para que no se pegue. También podemos poner papel vegetal para que no se pegue.
4. Vertemos la masa en el molde y horneamos a 180° durante unos 45 minutos con calor arriba y abajo.

El secreto de Antonia



"Ella nos cuenta que la mejor manera para comprobar que un bizcocho esté en su punto es, abriendo el horno y comprobando con el "clavadito" de una aguja de crochet"

ALCAUCILES CON CHICHAROS Y HABAS

La receta de Manuela Puerta Celdrán

Nacida en San Fernando el 7 de mayo de 1939

Residente desde el 31 de enero de 2024

Un plato con historia



"Esta receta me salía riquísima, siempre he sido muy buena cocinera"

Ingredientes

Para 4 personas:

- 4 alcauciles
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Pimenta molida
- Perejil
- 2 puñados de chicharos
- 2 puñados de habas
- Sal al gusto

Elaboración

1. En primer lugar, se pelan las primeras hojas de los alcauciles, se corta el culillo y se le abre.
2. Después, se hace una mezcla con cebolla, ajos, perejil picado, habas, chicharos y la pimienta molida. Además, se añade sal al gusto.
3. De esa mezcla con los ingredientes crudos, sale una masa, con la que se va a rellenar los alcauciles.
4. Por último, se pone en una olla agua y aceite a hervir y se añaden las habas, los chicharos y los alcauciles rellenos durante 45 minutos, hasta que se queden blandos y el relleno esté cocinado.
5. Apartar y servir.

El secreto de Manuela



"Los sabores del ayer siguen alegrando el presente"

ROPA VIEJA

La receta de Ana Arias Puerta

Nacida en Cádiz el 30 de diciembre de 1936

Residente desde el 19 de junio de 2015

Un plato con historia



"Esta receta es de las cosas más buenas de hacer un puchero. De una receta, salen varias."

Ingredientes

Para 4 personas

El primer ingrediente, según Ana, no aparece en ninguna lista:

"Comprar un buen puchero, que tenga de todo, nada de puchero pobre»"

Después necesitaremos:

- Carne que sobra del puchero
- Garbanzos del puchero
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 patatas
- Sal
- Aceite

Elaboración

1. En primer lugar, se desmenuza la carne del puchero.
2. Esa carne desmenuzada, se sofríe junto a los garbanzos, la cebolla y el ajo picado.

3. Por otro lado, se fríen patatas y se añade a la mezcla de la carne, garbanzos y verduras.
4. Tomate triturado, opcional. Ana María nos informa, que algunas personas le añaden tomate molido a la mezcla, pero que ella personalmente, lo hace sin tomate, ya que a su familia le gusta más así.

El secreto de Ana



"Más que una receta, compartir en familia un rato juntos"

PAPAS CON CHOCO

La receta de Rosario García Carrasco

Nacida en Cádiz el 28 de marzo de 1948

Residente desde el 13 de noviembre de 2024

Un plato con historia



"Cada plato tiene un ingrediente secreto: el cariño de quien lo prepara"

Ingredientes

Para 4 personas:

- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 pimiento rojo y 1 verde
- 1 tomate
- ½ de chocos
- Papas
- Aceite
- Sal al gusto
- Agua

Elaboración

1. En primer lugar, se pone en una olla exprés el pimiento verde y rojo, la cebolla, la cabeza de ajo y el tomate. Todos estos ingredientes sin trocear.
2. Por otro lado, se le añade a la olla los chocos troceados, 2 vasos de agua, 1 vaso de aceite y un puñado de sal.
3. Se pone la olla exprés y cuando los chocos estén tiernos, sobre unos 45 minutos, se añaden las papas troceadas y se pone a fuego medio.
4. Una vez que estén las papas tiernas, ya se puede apagar el fuego y servir.

El secreto de Charo



"Mi plato estrella, a mi familia le encantaba"

ARROZ CALDOSO A LA MARINERA

La receta de Carmen Carretero Paez

Nacida en Cádiz el 18 de julio de 1942

Residente desde el 10 de julio de 2024

Un plato con historia



"A fuego lento todo sabe mejor"

Ingredientes

Para 4 personas:

- ½ kg de chocos
- ½ de arroz
- ½ de gambas
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 1 pastilla de "Avecrem"
- Sal
- Aceite
- Agua
- Vino blanco

Elaboración

1. En primer lugar, se refrie en aceite el pimiento, la cebolla y los dientes de ajos en una olla.
2. Cuando la verdura esté refrita, se añade 1,5 litros de agua y un vaso de vino.
3. Una vez el caldo esté hirviendo, se añade los chocos troceados y la sal.
4. Estando los chocos casi tiernos, echamos el arroz.

5. Cuando al arroz le quede poco tiempo para estar en su punto, se echan las gambas peladas.
6. Dejar el arroz al punto del consumidor y luego emplatar.

El secreto de Carmen

"Paciencia siempre, el camino a veces es engorroso, pero el resultado es ¡glorioso!"



COSTILLAS DE CERDO AL ESTILO ARGENTINO

La receta de Diego Reyes Bey

Nacido en San Fernando el 27 de noviembre de 1937

Residente desde el 07 de abril de 2025

Un plato con historia



"Estuve trabajando varios años en Argentina, donde aprendí esta receta, que les he cocinado a mis familiares en España con mucha frecuencia"

Ingredientes

Para 3 personas:

El primer ingrediente, según Diego, no aparece en ninguna lista:

"Hay que ir a una buena carnicería y decirle textualmente: «Dame unas buenas costillas de cerdo»"

Después necesitaremos:

- 1kg de costillas de cerdo
- Perejil
- Ajo molido
- Sal
- Aceite de oliva
-

Elaboración

1. En primer lugar, se compran las costillas de cerdo con un grosor de 5 o 6 cm.
2. Por otro lado, en un cuenco, se añade perejil picado, ajo en polvo y un chorrito de aceite. Se mezcla todo y se le unta a las costillas crudas.

3. Por último, se añade sal al gusto y se ponen las costillas en la parrilla.
4. Hacer al punto del consumidor y emplatar.

El secreto de Diego

"Cada plato cuenta una historia, y esta merece ser recordada"



PUDDING

La receta de D. Francisco Castillo

Nacido en Barbate el 18 de octubre de 1949

Residente desde el 11 de agosto de 2022

Un plato con historia



"Esta receta encanta en mi casa."

Ingredientes

Para 4 personas

El primer ingrediente, según Paco, no aparece en ninguna lista:

"Tenemos que dedicarle tiempo a lo que hacemos, para ofrecer lo mejor de nosotros"

Después necesitaremos:

- Ingredientes para 4 personas:
- 1 litro de leche
- 5 huevos
- 1/4kg de azúcar
- 1 bote de endulzante líquido
- 6 guindas confitadas

Elaboración

1. En primer lugar, se mezclan la leche, los huevos batidos y el azúcar.
2. Una vez esté todo mezclado, se añade un poco de edulcorante líquido.
3. Se vuelve a mezclar todo y se añade la mezcla a un bol.
4. Se pone al baño maría y cuando esté hecho, se retira.
5. Una vez emplatado, decoramos con una rica guinda confitada, si queremos.

El secreto de Paco



"Sin mimo y detalle, nada sale bien"

TORTILLA ESPAÑOLA CON CHORIZO Y CEBOLLA

La receta de Rafael Dominguez Orrequia

Nacido en San Fernando el 23 de marzo de 1956

Residente desde el 24 de marzo de 2024

Un plato con historia



"Hay sabores que nunca se olvidan"

Ingredientes

Para 4 personas:

El primer ingrediente, según Rafael, no aparece en ninguna lista:

"Necesitamos huevos camperos y unas buenas patatas de la huerta"

- 4 patatas
- Aceite de oliva
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 1 chorizo de la comida
- Sal al gusto

Elaboración

1. En primer lugar, ponemos un refrito con poco aceite de chorizo a taquitos y cebolla muy finita. Apartamos.
2. En segundo lugar, freímos las patatas, previamente cortadas en trocitos pequeños. Apartamos para que escurra.
3. Luego batimos los huevos en un cuenco grande y una vez batidos, mezclamos patatas y el refrito anterior de chorizo y cebolla.
4. Por último, echamos la mezcla en un sartén con poco aceite y vamos dándole la vuelta, hasta que quede hecha al gusto.

El secreto de Rafael



"Aunque el bocadillo de jamón que mis hijas me traen me apasiona, siempre he disfrutado mucho de una tortilla así de buena"

CHICHAROS CON CARNE

La receta de José Antonio Castañeda Alias

Nacido en San Fernando el 10 de marzo de 1947

Residente desde el 16 de enero de 2023

Un plato con historia



"Esta receta la cocinaba para comerla junto a mi cuidadora y un vecino que no tenía familia."

Ingredientes

Para 3 personas (y aprovecharla al día siguiente si sobra):

El ingrediente principal, según José Antonio, no aparece en ninguna lista:

"Hay que comprar una buena carne en una carnicería de confianza, para que el sabor sea inmejorable"

- 1 kg de chicharos
- 1 kg de carne de jarrete
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino blanco
- 1 cebolla
- 4 cabezas de ajo

Elaboración

1. En primer lugar, se trocea la cebolla y el ajo y se refrie en aceite de oliva.
2. Una vez refrito, se añade la carne de jarrete troceada (tamaño al gusto del consumidor) y cuando esté sellada la carne, se añade un vaso de vino blanco y un vaso de agua.
3. Cuando la carne esté casi hecha, se añaden los chicharos pelados y la sal.
4. Una vez esté todo cocinado, se retira y listo para consumir.

El secreto de José Antonio



"Las mejores recetas no solo alimentan el cuerpo, también llenan el corazón"

POLLO A LA CERVEZA

La receta de Luis Falcón García

Nacido en Cádiz el 22 de agosto de 1963
Residente desde el 10 de octubre de 2025

Un plato con historia



"Esta receta es de las pocas que me he cocinado, ya que solía comer en los bares"

Ingredientes

Para 2 personas

El primer ingrediente, según Luis, no aparece en ninguna lista:

" Una cerveza para el pollo y otra para mí"

Después necesitaremos:

- ½ kg de filete de pollo
- 1 litro de cerveza
- Aceite
- 1 cebolla

Elaboración

1. En primer lugar, se trocea la cebolla y se refrie en aceite de oliva.
2. Una vez refrita, se añaden los filetes de pollo, se sellan y se echa la cerveza.
3. Se deja cocinar hasta que los filetes estén hechos.
4. Retirar y servir.

El secreto de Luis



"Las recetas no solo llevan ingredientes, también llevan recuerdos"

PESCADO DE ESTERO CON PAPAS EN AMARILLO

La receta de Juan José Pastor Bustamante

Nacido en San Fernando el 1 de junio de 1933

Residente desde el 6 de octubre de 2025

Un plato con historia



"La cocina une generaciones a través de los sabores"

Ingredientes

Para 4 personas

El primer ingrediente, según Juan José, no aparece en ninguna lista:

"Siempre hay que usar un buen pescado fresco"

Después necesitaremos:

- 4 filetes de pescado de estero de tu agrado
- Azafrán
- Una cucharada sopera de pimiento molido
- 1 cabeza de ajo
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 hoja de laurel
- ½ vaso de vino blanco

Elaboración

1. Dorar en una cacerola, con 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 4 dientes de ajo enteros. Apartar y reservar.

2. En el aceite anterior, comenzar a rehogar la cebolla y el pimiento picado junto con una hoja de laurel. Agregar las patatas, peladas y cortadas en tacos, y dejar cocinar unos minutos. Verter 1/2 vaso de vino blanco sobre las patatas y dejar evaporar el alcohol.
3. Cubrir entonces con agua y añadir los guisantes.
4. Por otro lado, cortar el pescado en pequeñas porciones y reservar.
5. Finalmente, disponer en un recipiente los ajos pelados y el azafrán.
6. Verter un poco de caldo de la propia cacerola, triturar e incorporar a las patatas que tenemos cociendo.
7. Salpimentar y dejar cocer, a fuego medio, hasta que las patatas estén tiernas. Momento en el que bajaremos el fuego, añadiremos el pescado que habíamos reservado.
8. Una vez cocinado, apartar y servir.

El secreto de Juan José

"Una receta que quita el sentido"



PAPAS GUISADAS CON HUEVO

La receta de M^a del Carmen Astorga Medina

Nacida en Archidona el 01 de diciembre de 1938

Residente desde el 30 de octubre de 2025

Un plato con historia



"Los mejores momentos de la vida suelen empezar alrededor de una mesa."

Ingredientes

Para 4 personas:

- 4 patatas medianas
- 4 huevos
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates maduros; tipo pera
- 1 zanahoria mediana
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 2 hojas de laurel

Elaboración

1. En primer lugar, se pica la cebolla y los ajos y se ponen en una cazuela con aceite de oliva.
2. Una vez refrito, se añade la zanahoria, el tomate troceado, sal y pimienta.
3. Luego se trocean las patatas y se añade. Se deja rehogar 2-3 minutos y se añaden dos vasos de agua y las hojas de laurel.
4. Se deja cocer unos 25-30 minutos y se incorporan los huevos crudos (uno por persona).
5. Una vez cocinado el huevo al gusto del consumidor, retirar y servir.

El secreto de M^a del Camen



"Esta receta me encantaba, aunque no la cocinaba con mucha frecuencia"