

A C E I T E D E O L I V A V I R G E N E X T R A



Recetas Tradicionales

Siente la Tradición de un Aceite con Denominación de Origen



BAENA · DOÑA MENCÍA · LUQUE · NUEVA CARTEYA · ZUHEROS · ALBENDÍN · CASTRO DEL RÍO · CABRA

Recetas Tradicionales

¿Qué es el Aceite de Oliva Virgen Extra?

El Aceite Virgen es el zumo natural de un fruto, la aceituna, producido por un “frutal de invierno”: el olivo.

Si desde la percepción de los sentidos del olfato y el gusto, es totalmente irreprochable, se le califica como Virgen Extra. Este tipo de aceite no necesita ser refinado para consumirlo, lo que lo diferencia del denominado en su etiqueta “aceite de oliva” que sí precisa pasar por refinería antes de su “encabezado” y consumo.



¿Que es este recetario?

Esta pequeña presentación de doce recetas de nuestra cocina, ni puede ni quiere ser introducción a un tratado sobre la importancia del Aceite Oliva Virgen Extra en la dieta mediterránea. Sin embargo, no cabe duda que su presencia en los más diversos platos, forma parte de un hacer que no se entiende sin este zumo natural.

Las recetas que leerá a continuación, pertenecen a la tradición transmitida de madres a hijas y recogida, la mayoría de las veces, en entrañables cuadernos de cuidada caligrafía. Sirva el que tiene en las manos como un pequeño facsímil, homenaje al buen hacer.



Ensalada de Naranja

INGREDIENTES:

Naranjas, Bacalao salado, Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena y Azúcar.

PREPARACIÓN:

(Antes de comenzar a preparar la ensalada)
Lave cuidadosamente una naranja y ralle su piel.
Reserve este rallado para el final.

Monde las naranjas sin dejar el mínimo de peladura blanca. Córtelas a trozos y colóquelas en una fuente honda para conservar todo el jugo.

Espolvoree con azúcar para eliminar la acidez.

Prepare el bacalao colocándolo a grandes trozos en una sartén. Póngalos al fuego hasta que queden un poco transparentes. Seguidamente desmenúcelo con los dedos a largas tiras.

Mézclelo con la naranja, riéguelo en abundancia con nuestro aceite y remuévalo bien.

Para servirlo, adórnelo con la piel de naranja rallada. Conseguirá un nutritivo y sabroso primer plato con el que sorprenderá en cualquier época del año.





Salmorejo

INGREDIENTES:

1Kg. de Tomates maduros, 1/ 2 Pimiento verde, 1 diente de Ajo, 1 cucharadita y media de Sal, 300 grs. de pan gramado (pan “apretado”), mitad de cuarto de litro, (un vaso de los de vino) de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, y una cucharada de buen Vinagre de vino.

PREPARACIÓN:

Lave, pele y corte los tomates. Lave bien el pimiento y trocéelo. Parta el pan en rebanadas finas para que se triture mejor.

Ponga en el vaso de la batidora todos los ingredientes y tritúrelos hasta que quede una pasta fina con la consistencia de una mayonesa o crema espesa.

Mantenga el salmorejo en el frigorífico. Sirvalo frío y añada sobre la superficie un chorrito de aceite virgen al presentarlo.

GUARNICIÓN:

1 Huevo duro y 100 grs. de Jamón Serrano de calidad.

Crema de Tomate a la Albahaca

INGREDIENTES:

1 kg. y medio de Tomates muy rojos, 1/4 de litro de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, Sal, Pimienta y Albahaca.

PREPARACIÓN:

Escalde y pele bien los tomates. Luego trocéelos y bátalos junto al aceite y unas hojas de albahaca en la batidora. El batido debe ser enérgico y dejar la pasta lo más fina posible. Páselo todo por el colador chino y salpimiente al gusto.

Métalo en la nevera y sirva en taza cuando la crema esté muy fría.

Puede adornarlo con un poco de albahaca, picada muy menuda, en la superficie.



Gazpacho de Almendras



INGREDIENTES:

Miga de pan, 75 gr. de Almendras crudas, 6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, 2 dientes de Ajo, 3 cucharadas de Vinagre y 1 litro de Agua.

PREPARACIÓN:

Escalde en agua hirviendo las almendras para quitarles la piel fácilmente. Póngalas en el mortero con los dientes de ajo pelados y una pizca de sal. Maje bien hasta que se forme una pasta fina. Remoje la miga de pan, escúrrala y añádala. Siga majándolo todo hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Vierta el aceite poco a poco, majando hasta que la pasta tenga una consistencia parecida a la de la mayonesa. Incorpore el vinagre. Viértalo en la gazpachera y eche poco a poco el agua fría. Sirvalo muy frío pero no añada hielo. Puede usar como guarnición pasas de Corinto y manzana en daditos.

Pisto con Huevos

INGREDIENTES:

8 Huevos, 4 Calabacines, 4 Patatas, 3 Pimientos verdes, 4 Tomates, 1 Cebolla. 2 dientes de Ajo, Azúcar, 1/2 vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, Pan y Sal.



PREPARACIÓN:

Pele la cebolla y rállela. A continuación pele los ajos. Caliente el aceite y sofría en él la cebolla y los ajos, añada los calabacines pelados y cortados en trocitos, las patatas cortadas de igual manera, pero a dados más grandes para que no se deshagan, los pimientos en tiras y los tomates rallados. Espolvoree una pizca de azúcar y deje cocer a fuego lento. Bata los huevos y sazone con sal, viértalos sobre el pisto y remueva para que se mezclen bien. Fría en aceite rebanadas de pan y escúrralas en papel absorbente. Colóquelas en la fuente de servir, todas alrededor y en el centro ponga el pisto. Sirvalo muy caliente. Recuerde que el pisto frío servido sobre cuadraditos de pan tostado lo puede utilizar con gran éxito como aperitivo.

Conejo Sierra Norte



INGREDIENTES:

1 Conejo, 1 vaso de los de tipo “caña” de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, 1 vaso normal de Vino, 1 cabeza de Ajos, 1 ramita de Tomillo, 1/2 cucharada de Orégano, 1/2 Cebolla, 1 cucharadita de Pimiento molido, 1 Tomate, 1 hoja de Laurel, Agua y Sal.

PREPARACIÓN:

Trocee el conejo y colóquelo en una olla de barro con el aceite, pero no lo ponga aún al fuego. Añádale los ajos muy picados, la cebolla y el tomate también picados y el resto de los ingredientes, salvo el vino y el agua. Sazónelo seguidamente. Ponga la olla al fuego y sofríalo todo. Vierta el vino sobre el guiso y rehogue de nuevo. Incorpore el agua.

Siga cocinando hasta que el agua se evapore. La cantidad de agua dependerá del tiempo que tarde la carne en ponerse tierna.

Rape al Estilo de Angelita

INGREDIENTES:

1 Kg. de Rape, Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, 1 Cebolla, Sal, Pimienta blanca molida, Azafrán y Agua.



PREPARACIÓN:

Una vez limpio y partido el rape a trozos grandes, emborrícelo en harina. Fríalo en abundante aceite, cuidando que éste tenga la temperatura adecuada. Retire de la sartén el pescado antes de que se haya terminado de dorar y resérvelo en un recipiente aparte.

Escorra el aceite sobrante de la sartén dejando en el fondo sólo el necesario para freír la cebolla, muy picada y hasta que quede transparente.

Añada el agua (justo para cubrirlo), la sal, la pimienta y el azafrán, todo majado.

Cuando rompa a hervir, baje el fuego y coloque el rape extendido, con cuidado. Deje cocer unos minutos para que reduzca y sírvalo inmediatamente.

Este sencillo y exquisito plato puede hacerlo también con mero o merluza.

Un buen acompañamiento es un molde de arroz hervido.

Chuletitas en Adobo



INGREDIENTES:

1 Kg. de Chuletas de Cordero, 400 grs. de Champiñones, 4 cucharadas de Vinagre, 12 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, 1 Cebolla, 1 ramita de Apio, 1 ramita de Perejil, 1/2 cucharadita de Pimentón y Sal.

PREPARACIÓN

Limpie los champiñones, eliminando la parte terrosa del tallo. Póngalos en un cazo con un poco de agua y una cucharada de aceite, sazónelos con sal y cuézalos durante 5 minutos.

Mezcle el vinagre con el resto del aceite, el perejil picado, la cebolla y el apio cortados en trozos, el pimentón y un poco de sal. Añada la carne y los champiñones y déjelos en este adobo durante 2 horas. Áselas en la parrilla o el grill, cociéndolas con el jugo del adobo. Sírvalas recién hechas.

Fritura de Pescado

Freír el pescado también tiene su secreto, el calor del aceite y el tiempo de cocción deben coordinarse perfectamente para que a la vez quede dorado por fuera, y tierno y jugoso por dentro.

Para sacarle al pescado todo su sabor, una vez lo haya limpiado, sumérjalo un rato en agua fría, escúrralo bien, séquelo y empiece a rebozar el pescado con harina, cuidando de que se cubra bien por todas partes.

Es importante que el aceite tenga la temperatura adecuada. Para saberlo eche un dado de pan y si se pone dorado en 30 segundos, ya tiene el aceite listo para empezar a freír.

Pase los pescados a un cedazo para eliminar el exceso de harina.

Colóquelos en el cestillo de la sartén y fríalos hasta que estén dorados y crujientes.

Sacuda de vez en cuando el cestillo para que no se peguen entre sí.

Retírelos de la sartén, escurriendo al máximo el aceite, colóquelos sobre papel absorbente y manténgalos calientes en el horno.

Repita la operación con tandas sucesivas cuidando que el aceite haya recuperado la temperatura necesaria antes de introducir más pescado.

Una vez haya frito todo el pescado adórnelo con limón y perejil. Sírvalo inmediatamente.



Sopa de Ajo Tostado



INGREDIENTES:

36 rodajas de pan untadas con Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, espolvoreadas con queso rallado de cabra, tostadas y doradas. (reservándolas).
1 dl. de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena. 8 dientes de ajo morados, cortados en rodajas finas. 150 grs. de jamón, cortado y picado fino. 1 ½ l. de agua hirviendo. 2 cucharadas de buen vinagre. Sal y pimienta recién molida.

PREPARACIÓN:

Freír en el aceite el jamón y los ajos en lamina; una vez fritos, se echa el agua hirviendo, la sal y el vinagre a gusto. Distribuir en 6 recipientes. Colocar en cada recipiente 6 rodajas de pan y servir muy calientes. La pimienta añadirla antes de poner el pan si se desea.

Buñuelos de Fresones

INGREDIENTES:

Fresones, 125 grs. de Harina, Sal fina, una cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, 2 Huevos, 100 ml. de Leche, 100 ml. de Cerveza y una cucharadita de Azúcar.



PREPARACIÓN:

Ponga la harina, las yemas de huevo y una pizca de sal en un cuenco y mézclelo bien. Añada lentamente la cerveza y la leche. Seguidamente eche el aceite mezclándolo todo pero sin batir. Déjelo reposar 2 horas a temperatura ambiente.

En el momento de usar la pasta, monte las claras a punto de nieve e incorpórelas a la preparación anterior.

Ponga el aceite a calentar a una temperatura alta. Coja un fresón por el rabo, cúbralo con la pasta y con cuidado sumérjalo en aceite hasta la mitad; después de un segundo, suéltelo.

Hágalo así con todos los fresones y cuando están bien dorados sáquelos y póngalos a escurrir sobre papel de cocina. Para servirlos espolvoréelos con azúcar glas. Esta receta puede usarla con toda clase de frutas, sólo depende de su imaginación.

Pestiños de mi Pueblo

INGREDIENTES:

1/2 Kg. de Harina, 1/2 vaso de Vino blanco, un poco más de 1/2 de vaso de Aceite de Oliva Virgen Extra de la D.O. Baena, 1 cucharada de Matalahúva, 1 cucharada de Ajonjolí, Clavo, Azúcar, Canela y Sal.

PREPARACIÓN:

Caliente el aceite y fría en él durante unos segundos solamente, la cáscara de limón. Resérvelo para hacer la masa. Machaque la matalahúva, el ajonjolí y una pizca de clavo.

Coloque en un recipiente hondo la mayor parte de la harina e incorpore el aceite frito, el aliño machacado y el vino diluyendo una pizca de sal en él. Mézclelo y vaya añadiendo el resto de la harina hasta que la masa quede consistente para poder manipularla.

Una vez preparada la masa haga bolitas del tamaño de una nuez, extiéndalas en forma alargada con un rodillo y únalas por los extremos. Vaya echando los pestiños a la sartén con el aceite muy caliente hasta que se doren.

Finalmente emborrícelos en azúcar y canela. Para servirlos, esperen a que estén fríos. Ya tiene un delicioso dulce de Semana Santa que podrá saborear durante todo el año.





Denominación de Origen

BAENA

Consejo Regulador

Plaza de la Constitución, s/n · 14850 BAENA (Córdoba)

Teléfono 957 69 11 21 · Fax 957 69 11 10

www.dobaena.com

olivavirgen@dobaena.com



Unión Europea
Fondo Europeo Agrario de Desarrollo Rural

