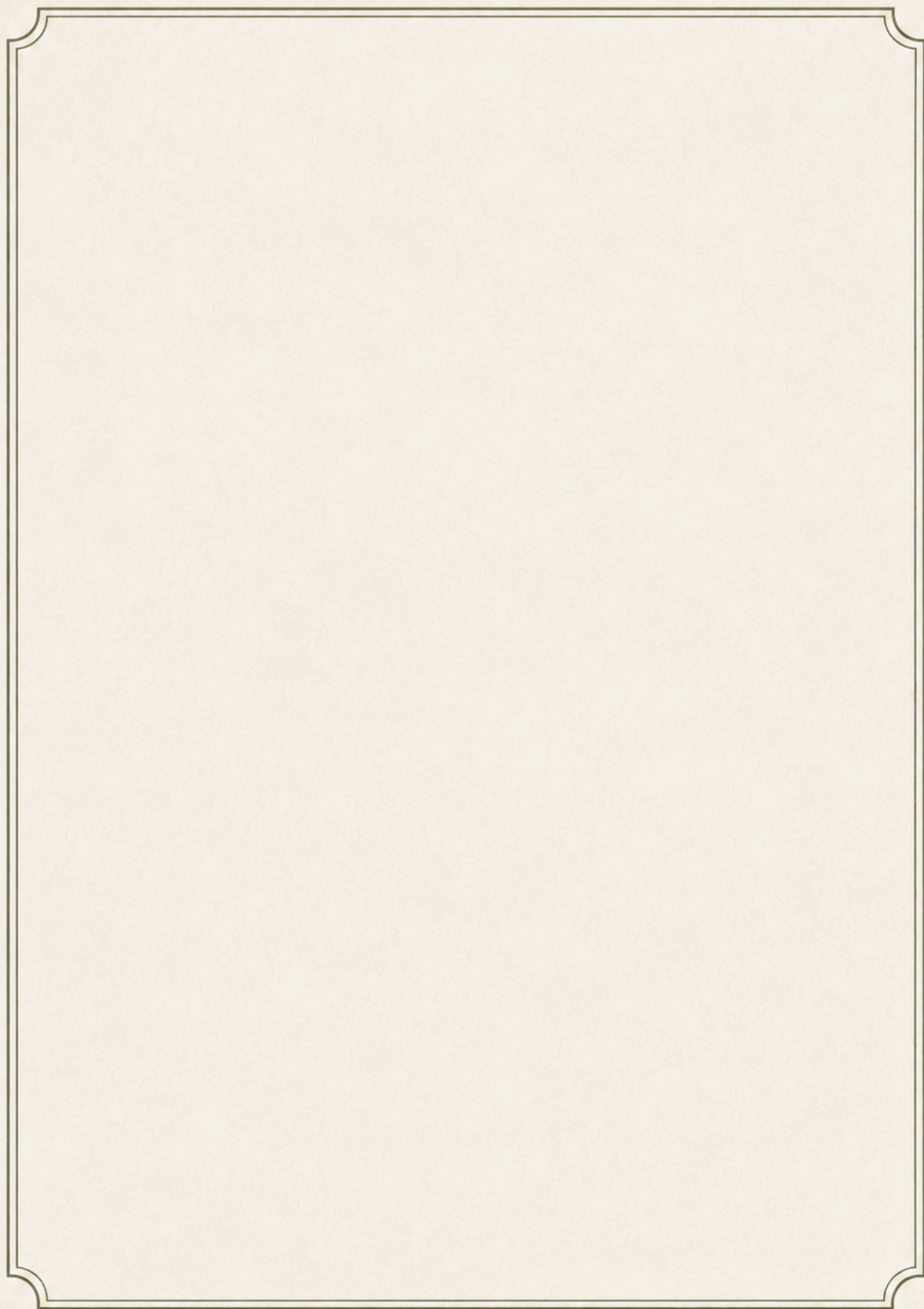


RECETARIO

DE COCINA TRADICIONAL

Sabores y recuerdos de Lozoyuela,
Las Navas de Buitrago y Sieteiglesias





La alimentación del pasado

Durante gran parte del siglo XX, la alimentación de las familias del municipio estuvo estrechamente ligada a lo que se podía cultivar, criar o conseguir del propio entorno. Las huertas proporcionaban buena parte de las verduras y hortalizas, mientras que el ganado y los animales de corral aportaban carne, leche y huevos.

Se aprovechaban los productos de cada temporada y se procuraba conservarlos para los meses en los que ya no estaban disponibles. La despensa se componía de lo que daba la tierra y de algunos productos que podían comprarse o intercambiarse.

La matanza tenía un papel muy importante. Además de proporcionar carne para los meses siguientes, permitía obtener productos que se aprovechaban en distintas preparaciones y que formaban parte de la despensa familiar. Chorizos, jamones, tocino, manteca y chicharrones podían conservarse y utilizarse a lo largo del año.

La alimentación seguía el ritmo del campo y de las estaciones. Los productos disponibles en cada época determinaban, en buena medida, lo que se llevaba a la mesa.

La cocina de cada día

En las casas, los alimentos se transformaban en platos sencillos y contundentes, adaptados a los productos disponibles y a las necesidades de cada momento. Las comidas cotidianas brindaban energía para afrontar las jornadas de trabajo, mientras que algunas preparaciones se reservaban para las fiestas o las ocasiones especiales en las que se reunía la familia. También había platos ligados a determinados momentos del año: algunos aprovechaban los productos de una cosecha concreta y otros estaban relacionados con la matanza o con las celebraciones.

Las recetas no solían escribirse. Se aprendían viendo cocinar a las madres y a las abuelas, y las cantidades se medían muchas veces “a ojo”: un puñado, una cucharada, una cáscara de huevo o lo que admita la masa. Por eso, una misma receta podía encontrarse con pequeñas diferencias de una casa a otra.

La cocina no era solamente un lugar donde se preparaban los alimentos, sino también un espacio de reunión y de disfrute, donde se compartían las tareas, las conversaciones y, finalmente, la comida.

Este recetario nace con la intención de recopilar y conservar estos recuerdos, para que puedan seguir transmitiéndose de unas generaciones a otras.

RECETAS



DULCES

- Rosquillas 1
- Bolas de leche 2
- Torta de chicharrones 5
- Flores 7
- Puches 9
- Mantecados 11
- Sopas de leche 13
- Vino caliente 14

SALADAS

- Patatas cocidas 15
- Migas del pastor 17
- Gachas 19
- Cocido 21
- Potaje de Semana Santa 23
- Bola del cocido 25
- Bollitos del potaje 26
- Judías con cerdo 27
- Caldereta de cordero 29
- Revuelto de cardillos 31
- Repollo rehogado 33



ROSQUILLAS

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 500 g de harina de trigo
- 2 cucharaditas de levadura Royal (aprox. 8 g)
- 6 cucharadas de azúcar (aprox. 80 g)
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 50 ml de licor de anís
- Ralladura de limón
- Ralladura de naranja
- Anís verde en grano
- Aceite de oliva para freír
- Azúcar para finalizar



PREPARACIÓN

- Mezclar el anís en grano, el licor de anís y las ralladuras. Dejar macerar.
- Hacer un volcán con la harina y la levadura. En el centro colocar los huevos, el azúcar, el aceite de oliva y la mezcla de anís y ralladuras previamente macerada.
- Mezclar los ingredientes y amasar hasta conseguir una masa lisa.
- Formar 4 bollos y hacer una cruz en la parte superior para comprobar el levado. Cubrir con un paño seco y dejar reposar durante 1 o 2 horas, hasta que la masa haya levado.
- Untar los dedos en aceite, tomar porciones de masa, formar bolitas y hacerles un agujero bien amplio en el centro con los dedos para formar las rosquillas.
- Freír en aceite caliente hasta que estén doradas. Retirarlas y dejarlas escurrir sobre papel de cocina.
- Rebozarlas por ambos lados en azúcar.
- Las rosquillas se pueden preparar 1 o 2 días antes. Una vez hechas, cubrirlas con papel de aluminio y mantenerlas tapadas.

◆ Las rosquillas era un dulce que se preparaba para fiestas y celebraciones familiares. También estaban asociadas a la matanza, acompañándolas de aguardiente por la mañana.



BOLAS DE LECHE

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 100 g de pan rallado
- 80 g de azúcar
- 750 ml de leche
- 1 rama de canela
- Piel de 1 limón
- Aceite de oliva para freír



PREPARACIÓN

- Calentar la leche con la piel de limón, la rama de canela y 50 g de azúcar. Una vez que hierva, retirar del fuego y dejar reposar.
- Poner en un bol el pan rallado, los huevos y el azúcar restante, y mezclar. La masa debe quedar un poco más dura que la de buñuelos.
- Verter la mezcla a cucharadas en el aceite caliente y freír hasta que se doren. Dejar escurrir sobre papel de cocina.
- Colocar las bolas en la leche y calentarlas durante aproximadamente 3 minutos.
- Dejar enfriar y servir las bolas junto con la leche.

◆ Las bolas de leche son un postre tradicional de Sieteiglesias. Además del pan rallado, podía prepararse aprovechando miga de pan duro. Antiguamente, se elaboraban con leche de cabra.



TORTA DE CHICHARONES

INGREDIENTES

- 250 g de harina de trigo
- 150 g de agua
- 50 g de masa madre activa
- 5 g de sal
- 75 g de manteca de cerdo
- 75 g de chicharrones
- Anís en grano
- Azúcar



PREPARACIÓN

- En un recipiente grande mezclar el agua, la masa madre y la harina hasta que se integren los ingredientes. Cubrir con un paño y dejar reposar 30 minutos. Luego, agregar la sal y amasar.
- Realizar un plegado estirando un borde de la masa y plegándolo sobre sí mismo. Luego, girar el bol 90 grados y repetir el proceso 3 veces más. Repetir el plegado cada 30 minutos durante las siguientes 2 horas, completando 4 plegados en total.
- Dejar reposar la masa entre 6 y 12 horas (dependiendo de la temperatura ambiente) hasta que duplique su tamaño.
- Volcar la masa sobre una superficie enharinada, agregar la manteca de cerdo y amasar hasta conseguir una masa suave. Incorporar los chicharrones y los granos anís machacados, y seguir amasando hasta integrarlos.
- Colocar la masa en una bandeja de horno enmantecada y enharinada. Dejar reposar 30 minutos, para luego pincelar con manteca y espolvorear con azúcar.
- Hornear en horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 15–20 minutos, o hasta que esté dorada.



FLORES

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 3 cascarones de agua ($\frac{1}{2}$ cascarón por huevo)
- 6 cucharaditas de harina
- Aceite de oliva para freír
- Azúcar



PREPARACIÓN

- Batir bien los huevos, agregar el agua y mezclar. Agregar la harina poco a poco y remover hasta conseguir una pasta sin grumos.
- Calentar el aceite y sumergir el molde en forma de flor. Cuando el molde esté caliente, sacarlo del aceite y dejar que escurra.
- Sumergir el molde en la mezcla e introducirlo en el aceite sin que este toque el fondo. Cuando la flor se desprende del molde, darle la vuelta y freírla hasta que esté dorada.
- Retirar las flores del aceite, escurrir sobre papel de cocina y luego espolvorearles azúcar.

◆ Las flores son un dulce que se preparaba en las fiestas, pero especialmente durante las fiestas de Las Navas de Buitrago en mayo.



PUCHES

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 150 g de harina
- 150 g de azúcar
- 150 g de pan
- 2 cucharadas de anís verde en grano
- Piel de 1 naranja
- 50 ml de licor de anís
- Canela molida
- Aceite de oliva para freír



PREPARACIÓN

- Calentar aceite de oliva en una sartén y freír el pan cortado en trocitos. Una vez estén dorados, retirarlos.
- Mientras tanto, calentar la leche junto con la piel de naranja y los granos de anís machacados. Cuando esté caliente, retirar del fuego y quitar la naranja y, si se quiere, los granos de anís.
- En otra sartén calentar unas 3 o 4 cucharadas de aceite, incorporar la harina poco a poco y cocinarla a fuego suave durante unos minutos, removiendo continuamente, hasta que quede ligeramente tostada.
- Añadir la leche poco a poco a la harina tostada, removiendo constantemente para evitar que se formen grumos. Una vez incorporada toda la leche, seguir cocinando a fuego medio-bajo, sin dejar de mezclar, hasta que la mezcla espese y adquiera una textura cremosa y densa.
- Incorporar el azúcar y el licor de anís y continuar removiendo hasta que estén completamente integrados.
- Servir en una fuente o cuencos y espolvorear con canela molida. El pan frito se puede incorporar a los puches al final o servirse por encima.



MANTECADOS

INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo
- 200 g de manteca de cerdo
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de azúcar
- 2 cucharadas de canela
- 100 ml de vino blanco o aguardiente
- 100 ml de licor de anís
- Ralladura de 1 naranja
- 2 cucharadas de anís verde en grano



PREPARACIÓN

- En un recipiente amplio, mezclar el aceite de oliva, la manteca de cerdo, la ralladura de naranja, el anís verde, el vino blanco, el licor de anís y el azúcar. Remover bien hasta que el azúcar quede completamente integrado.
- Incorporar la harina poco a poco, mezclar y amasar hasta obtener una masa homogénea.
- Colocar la masa sobre una superficie y estirar hasta que tenga un grosor aproximado de 1–2 cm. Cortar rectángulos y colocarlos sobre una bandeja de horno previamente enmantecada y enharinada.
- Hornear a 170 °C durante aproximadamente 30 minutos, hasta que los mantecados estén ligeramente dorados.
- Retirar del horno y, mientras estén calientes, espolvorearlos con azúcar.

♦ Los mantecados se solían preparar los días en que se cocía el pan, junto con las madalenas o las tortas de chicharrón. Una vez terminado el horneado del pan, se aprovechaba el calor que quedaba en el horno para preparar esos dulces.



SOPAS DE LECHE

INGREDIENTES

- Pan cortado en rebanadas finas
- 1 litro de leche
- 100 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Piel de 1 limón
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

- Poner la leche en una cacerola y añadirle el azúcar, la canela y la piel de limón. Llevarla al fuego y calentar hasta que hierva.
- Introducir el pan en la leche y seguir calentando hasta que el pan se deshaga. Dejar enfriar y servir espolvoreado con canela.

◆ Las sopas se solían tomar como postre después de la cena.





VINO CALIENTE

INGREDIENTES

- 1 litro de vino tinto
- 100-150 g de azúcar
- 4 higos secos
- 1 manzana
- 1 naranja

PREPARACIÓN

- Verter el vino en una cacerola y añadir el azúcar. Incorporar la fruta cortada en trozos y llevar a fuego medio hasta que comience a hervir.
- Reducir el fuego y cocer lentamente hasta que el vino se haya reducido ligeramente y la fruta esté bien cocida. Servir caliente.

◆ Las mujeres lo tomaban durante la matanza, para entrar en calor al regresar de lavar las tripas en el río.





PATATAS COCIDAS

INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 200 g de panceta adobada
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

- Pelar las patatas y ponerlas a cocer con agua, sal y la hoja de laurel. Cuando estén cocidas, retirar la hoja de laurel, escurrirlas y machacarlas solo un poco, evitando que queden como puré.
- Cortar la panceta en trozos y freírlos en una sartén con un poco de aceite de oliva, hasta que estén crujientes. Retirarlos y reservarlos.
- En la misma sartén con el aceite y la grasa que soltaron los torreznos, añadir los ajos picados y freírlos a fuego suave hasta que estén dorados, teniendo cuidado de no quemarlos. Retirar la sartén del fuego, añadir el pimentón y remover rápidamente.
- Incorporar las patatas machacadas y volver a poner a fuego muy suave. Agregar sal y remover durante unos minutos, procurando que las patatas queden bien impregnadas con el sofrito pero mantengan la textura rústica.
- Servir las patatas calientes con los torreznos fritos encima.

◆ Las patatas cocidas formaban parte de la alimentación cotidiana y se comían casi a diario en el desayuno.



MIGAS DEL PASTOR

INGREDIENTES

- 500 g de pan duro de dos días
- 200 g de panceta adobada
- 100 g de chorizo
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento (rojo o verde)
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

- Cortar el pan en rebanadas finas o trozos pequeños. Humedecerlo con agua y sal, procurando que quede bien impregnado. Dejarlo reposar durante toda la noche.
 - Cortar la panceta en trozos y freírla en una sartén hasta que esté dorada. Retirla y reservarla, dejando en la sartén la grasa que haya soltado.
 - Añadir un poco de aceite de oliva y freír los ajos y el pimiento cortados, hasta que estén dorados y tiernos.
 - Retirar momentáneamente del fuego, añadir el pimentón y remover para que se tueste sin quemarse.
 - Incorporar el pan humedecido y remover poco a poco hasta que pierda la humedad y las migas estén hechas.
 - Incorporar los torreznos y mezclar bien. Servir caliente.
-

◆ Las migas eran un plato sencillo y contundente, que se preparaba aprovechando el pan duro.



GACHAS

INGREDIENTES

- 70 g de harina de almortas
- 500 ml de agua caliente
- 150 g de tocino
- 100 g de chorizo
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

- Cortar el tocino y el chorizo en trozos. Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír primero el tocino hasta que esté dorado. Añadir el chorizo y los ajos picados y cocinar hasta que estén bien hechos. Retirar el tocino, el chorizo y los ajos, dejando la grasa y el aceite en la sartén.
- Retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón, removiendo rápidamente para que se tueste sin quemarse.
- Incorporar la harina de almortas y cocinarla a fuego suave durante unos minutos, removiendo continuamente.
- Añadir el agua poco a poco, mientras se mezcla de forma continua para evitar que se formen grumos. Continuar cocinando durante unos 10–15 minutos, removiendo hasta obtener una preparación espesa y cremosa.
- Añadir sal al gusto e incorporar el tocino, el chorizo y los ajos. Mezclar y cocinar unos minutos más para que los ingredientes se integren.
- Servir caliente.

♦ Las gachas se tomaban en el desayuno y aportaban energía para afrontar la jornada de trabajo.



COCIDO

INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos
- 300 g de morcillo de vaca
- 200 g de gallina
- 100 g de tocino
- 1-2 huesos de cerdo o ternera
- 3 o 4 patatas
- 2 zanahorias
- Medio repollo
- Sal



PREPARACIÓN

- Remojar los garbanzos en agua fría durante 12 horas.
- Poner el morcillo, la gallina, el tocino, los huesos y sal al gusto en una olla, cubrir con agua y llevar a ebullición. Retirar la espuma que se forme en la superficie con una espumadera.
- Añadir los garbanzos escurridos y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 3 horas, hasta que estén tiernos. Si fuera necesario, añadir agua caliente durante la cocción.
- Cuando falten unos 30 minutos, añadir las patatas y las zanahorias peladas y cortadas.
- Mientras tanto, cocer el repollo aparte en agua con sal hasta que esté tierno. Escurrirlo y reservarlo.
- Preparar la bola (ver página 25).
- Se puede servir en tres pasos:
 - Sopa, preparada con el caldo y fideos.
 - Garbanzos y verduras, junto con el repollo cocido aparte.
 - Carnes y bola, cortando esta última en porciones.

◆ El cocido era un plato de todos los días que se tomaba a la hora de la comida, y la sopa también por la noche. En la época de la siega, se llevaba al campo en un puchero de barro, tapado con pan para evitar que se derramara la sopa.



POTAJE DE SEMANA SANTA

INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos
- 250 g de bacalao desalado
- 200 g de acederas (planta silvestre) o espinacas
- 2 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

- Remojar los garbanzos en agua fría durante 12 horas. Si el bacalao es salado, ponerlo en agua a desalar, cambiando el agua varias veces.
- Escurrir los garbanzos y ponerlos en una olla con agua caliente, la hoja de laurel y un poco de sal. Cocer a fuego lento durante aproximadamente 2 horas y media, o hasta que estén tiernos.
- Lavar bien las acederas y retirar las partes más duras. Cocerlas en agua durante unos minutos, escurrirlas y reservarlas. Si se utilizan espinacas, pueden incorporarse directamente al potaje más adelante.
- En una sartén, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír la cebolla y ajo picados. Cuando estén dorados, retirar momentáneamente del fuego, añadir el pimentón y remover rápidamente para que no se queme.
- Incorporar el sofrito a la olla de los garbanzos, añadir las azaderas y el bacalao desalado cortado en trozos. Cocinar a fuego suave durante 15–20 minutos, hasta que el bacalao esté hecho y los sabores se hayan integrado.
- Cocer los huevos en agua durante 10 minutos. Pelarlos y reservar. Preparar los bollitos (ver página 26).
- Servir el potaje caliente con los huevos duros encima, cortados en mitades o cuartos, junto con los bollitos.



BOLA DEL COCIDO

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 75 g de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 puñado de perejil
- 2 cucharadas de caldo del cocido
- Sal
- Aceite de oliva para freír

PREPARACIÓN

- Batir los huevos y mezclarlos con el pan rallado, el ajo y el perejil picados. Añadir 2 cucharadas del caldo del cocido y mezclar hasta obtener una masa consistente.
- Formar una bola alargada y freírla en aceite de oliva hasta que quede dorada por fuera.
- Introducir la bola en el caldo del cocido durante los últimos minutos de cocción para que se impregne del caldo.



BOLLITOS DEL POTAJE

INGREDIENTES

- 100 g de harina de trigo
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva para freír

PREPARACIÓN

- En un recipiente, mezclar la harina con el ajo y el perejil picados y una pizca de sal. Añadir agua poco a poco hasta obtener una masa espesa que pueda moldearse con las manos.
- Formar pequeñas bolas, aproximadamente del tamaño de una nuez.
- Freírlos en aceite de oliva caliente hasta que estén dorados.
- Incorporarlos al potaje durante los últimos minutos de cocción para que absorban parte del caldo.



JUDÍAS CON CERDO

INGREDIENTES

- 300 g de judías blancas o pintas
- 400 g de pata o rabo de cerdo
- 2 patatas
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 80 g de arroz (solamente si se usan judías pintas)



PREPARACIÓN

- Poner las judías en remojo en abundante agua fría durante 12 horas.
- Escurrir las judías y ponerlas en una olla con el cerdo y la hoja de laurel. Cubrir con agua fría y llevar lentamente a ebullición.
- Cuando empiece a hervir, retirar la espuma que pueda aparecer en la superficie con una espumadera. Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 2 horas, hasta que las judías y el cerdo estén tiernos. Si fuera necesario, añadir agua durante la cocción para mantenerlas cubiertas.
- Pelar las patatas, cortarlas en trozos y añadirlas cuando falten aproximadamente 30 minutos para terminar la cocción.
- En una sartén, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír los ajos y la cebolla picados. Retirar momentáneamente del fuego, añadir el pimentón y remover rápidamente para que no se queme.
- Incorporar el sofrito a la olla y continuar cocinando hasta que las judías, las patatas y la carne estén tiernas.
- Si se utilizan judías pintas, añadir el arroz durante los últimos 15–18 minutos de cocción, procurando que haya suficiente caldo para que pueda cocinarse.
- Rectificar de sal y servir caliente, con los trozos de cerdo.



CALDERETA DE CORDERO

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de cordero
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 1 cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 150 ml de vino blanco
- 500 ml de agua o caldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



PREPARACIÓN

- Cortar la carne de cordero en trozos medianos. Salpimentar y dorarla en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Retirar y reservar.
- En la misma cazuela, sofreír la cebolla, los ajos y el pimiento hasta que estén tiernos.
- Añadir los tomates pelados y picados y cocinar durante unos minutos hasta obtener un sofrito.
- Retirar un momento del fuego, añadir el pimentón y remover rápidamente para que no se queme.
- Volver a incorporar la carne y añadir el vino blanco. Cocinar unos minutos para que se evapore parte del alcohol.
- Añadir el laurel y el agua o caldo suficiente para cubrir parcialmente la carne. Tapar y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, o hasta que el cordero esté tierno y la salsa haya espesado.
- Rectificar de sal y servir caliente, acompañado de pan y/o patatas.

◆ La caldereta se preparaba cuando se mataba algún cordero en las casas. También era habitual durante las fiestas de los pueblos, donde se hacía una caldereta popular para compartir entre los vecinos. En estas ocasiones, podía prepararse también con carne de vaca.



REVUELTO DE CARDILLOS

INGREDIENTES

- 500 g de cardillos
- 100 g de panceta
- 50 g de jamón
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

- Limpiar los cardillos, retirando las partes duras y las espinas. Lavarlos bien y cortarlos en trozos.
- Cocer los cardillos en agua con sal durante aproximadamente 30-40 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrirlos y reservar un poco del agua de cocción.
- Cortar el jamón y la panceta en trozos pequeños. Freír la panceta en una sartén hasta que esté dorada. Retirla y reservar.
- En la misma sartén, añadir un poco de aceite de oliva y los ajos picados. Una vez estén dorados, agregar los cardillos escurridos y rehogar durante unos minutos.
- Batir los huevos con una pizca de sal y añadirlos a la sartén. Incorporar un pequeño chorrito del agua de cocción y remover a fuego suave hasta que el huevo esté cuajado pero jugoso.
- Retirar del fuego, añadir el jamón y mezclar. Servir inmediatamente.

◆ El cardillo es una planta silvestre que se recolectaba en abril y mayo, en barbechos y lindes de caminos. Antes de cocinarlo, se pelaba para quitar las partes verdes y espinosas. Después podía prepararse de diferentes formas: rehogado con aceite, salteado o en revuelto.



REPOLLO REHOGADO

INGREDIENTES

- 1 repollo mediano
- 50 g de manteca de cerdo
- 2 dientes de ajo
- Sal



PREPARACIÓN

- Lavar el repollo y cortarlo en trozos pequeños.
- Calentar agua con sal y, cuando comience a hervir, añadir el repollo. Cocer durante aproximadamente 30 minutos, hasta que esté tierno.
- Escurrir bien el repollo, reservando un poco del agua de cocción.
- En una sartén, derretir la manteca de cerdo a fuego suave. Añadir los ajos picados y dejar que se doren ligeramente.
- Incorporar el repollo escurrido y rehogarlo en la manteca durante unos minutos. Si resulta demasiado seco, agregar un poco de agua de cocción.
- Rectificar de sal y servir caliente.

◆ El repollo era una verdura habitual en las casas y se preparaba de distintas formas. También formaba parte del cocido, aunque se cocinaba aparte.

Las recetas recogidas en este recetario han sido reconstruidas a partir de los testimonios orales de personas mayores del municipio, junto con información procedente de otras fuentes consultadas.

Como antiguamente se cocinaba muchas veces “a ojo”, las cantidades y las formas de preparación podían cambiar de una casa a la otra. Estas recetas son, por tanto, una aproximación a aquellas preparaciones.

