

Felipe y Bárbara Luzón

La Cocina del Alcaucil

Felipe Luzón Nogué

Bárbara Luzón Fernández

La Cocina del Alcaucil

La cocina del Alcaucil
por
Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

Coordinador Felipe Luzón
Edición 2006

Copyright Concepto, recetas propias y familiares F. y B. Luzón
Copyright recetas propias: sus autores

Queda totalmente prohibida, si autorización escrita de los titulares del Copyright, la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o el tratamiento informático

Edición digital propia no venal
Deposito legal H 197 - 2006

Felipe y Bárbara Luzón

A nuestras familias

Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos y formas de escribir o acentuar palabras, que pueden chocarnos. Se debe a que es un resumen de recetas de cocina basado en recopilación popular y escrito en su idioma coloquial. Idioma coloquial de una región andaluza en la que se dice Almirez, Almohajiz, Alcaucil y que tiene modismos propios que no solo aceptamos, sino que creemos se deben conservar siempre que se entiendan.

INTRODUCCIÓN

Alcachofas, *Cynara scolymus*, se trata de una planta de la familia de las compuestas, que entra tanto en el grupo de las plantas alimenticias como en el de las medicinales. Son una variedad de cardo y como tal producen una piña formada por hojas carnosas, formada tanto por las hojas involucrales, como por los receptáculos carnosos que se denominan vulgarmente cogollos, corazones, centros o fondos. Son comestibles tanto en crudo cuando son pequeñas, como condimentadas, siendo la base de numerosos platos. Por este motivo hemos recopilado una serie de recetas que presentamos a continuación.

Son plantas con origen en el Norte de África, e introducidas en Europa por los árabes, su cultivo se centra principalmente en la Región Mediterránea; siendo sus principales productores a nivel mundial Italia y España, que producen entre ambas mas de la mitad de la producción mundial.

Hay una variedad de especies siendo las fundamentales, las Macau, la Violeta de Provenza, La Blanca de Tudela y el Alcaucil.

En el mercado español, se encuentran principalmente dos variedades, la alcachofa común verde, denominada blanca de Tudela y la morada llamada también en ciertas regiones de Andalucía alcaucil. Tanto alimentariamente como para su elaboración son exactamente iguales, solo difiere el color y en cierto modo el tamaño. Los alcauciles suelen ser más pequeños.

A mas de ser plantas alimenticias son desde la antigüedad plantas medicinales, son ricas en fibra, hierro, potasio y vitamina C, favorecen la formación de la bilis gracias a sus componentes y como tal ayudan a la mejor digestión de las grasas; tanto su consumo como plato, como su consumo como licor de alcachofa. Por ello se han preparado grageas de alcachofa que ayudan en las digestiones lentas y pesadas, aliviando la flatulencia y pesadez de estomago. Otra característica es su carácter diurético.

Tanto en la antigüedad, como en la Edad Media se les atribuía un marcado carácter afrodisíaco. Llegando estar vedado su consumo por parte de las mujeres.

Como alimento se preparan separando las hojas exteriores, se despuntan, se riegan con zumo de limón y se cuecen en agua con limón hasta que la pelusa interior salga sola o hasta que una hoja exterior este blanda.

Felipe y Bárbara Luzón

Como siempre la mayoría de las recetas son familiares o recopiladas en nuestros rastreos en la Región del Golfo de Cádiz, Murcia y Sabadell. Son recetas sin grandes pretensiones, recetas familiares de puertas adentro. Dicho de otro modo son recetas de cocina casera, fáciles de preparar y sin grandes pretensiones, que presentamos por ser un alimento Mediterráneo, sano, barato en temporada y beneficioso para la salud. Aunque son plantas de invierno, están presentes en el mercado todo el año

Una particularidad es su facilidad para la conservación; hay una industria conservera específica para las alcachofas, siendo de gran aceptación y utilidad en la preparación de guisos y ensaladas.

Su conservación como alimento congelado es fácil y las encontramos en el mercado como corazones de alcachofa limpios y preparados solo para su condimentación y consumo.

Los métodos fundamentales de condimentación son:

- Guisadas enteras
- Rellenas
- Fondos
- Cocidas
- Salteadas

Finalmente queremos reseñar dos cosas:

El tiempo de cochura para las alcachofas es en términos generales de entre media hora y tres cuartos. Se aprecia cuando están cocidas al pincharlas con un tenedor o simplemente quitando una hoja y probando su consistencia al morderla.

Las alcachofas cuando se han pelado se deben sumergir en agua con limón o simplemente rociarse con limón para evitar que al oxidar ennegrezcan.

ALBONDIGÓN CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de carne picada, ocho alcachofas, cincuenta gramos de tocino, dos huevos, un vaso de vino blanco, un vaso de pan rallado, cinco cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, ralladura de nuez moscada, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón. Se cortan en dos a lo largo y se reservan.

Se pica la carne con el ajo, el perejil, el pan rallado y la ralladura de nuez moscada. Para que quede mejor, se dan dos pases por la maquina de picar carne.

Se le añade el huevo batido, se salpimenta y se liga a mano. Se preparan cuatro rollos de carne picada, se doran en una sartén con el aceite, dándoles vueltas para que queden bien por todos los lados. Se sacan y se reservan.

En la misma sartén y aceite, se dora la cebolla. Cuando dore, se añade la harina, cuando tome color, se añaden un vaso de agua y los rollos de carne picada, se cuecen un cuarto de hora.

Se sacan, se emplatan individualmente, se riegan con la salsa que se ha dejado reducir unos minutos, se adornan con los corazones de alcachofa y se sirven.

Receta familiar procedente de Montejicar (Granada), según el abuelo Felipe era una receta de unos monjes y se comía diciendo “albondigón, albondigón, y caiga quien caiga”. Es que la receta original marca medio kilo de carne por comensal. Nosotros la hemos adaptado mas a nuestras costumbres.

ALCACHOFAS AGRIDULCES

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un diente de ajo, un puñado de pasas sin pipas, dos cucharadas de piñones, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, ocho filetes de anchoas, alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se despuntan y se cortan los corazones en cascotes finos como tiras. Se pasan por huevo.

En una olla de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltea el ajo chafado, se saltan las alcachofas, se rocía con vinagre y una chispita de agua, se cocina hasta que reduce el caldo un poco, se añaden las pasas, los piñones, las tiras de anchoas y se cuece a fuego lento. Se sirve en la misma olla de barro.

Receta de Antonio el Chef de la Taberna las Cinco Bellotas de Alcosa (Sevilla)

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS A LA MANTEQUILLA NEGRA

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, un limón, agua, dos cucharadas de harina, dos huevos, ocho cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil picado, una cucharada de alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en cuatro porciones a lo largo, se escurren, se secan, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Se lleva la mantequilla en un cacito a fuego suave, se deja que se derrita y tome un ligero color avellanado sin que llegue a quemarse. Se incorporan el perejil picado, las alcaparras y el vinagre. Se salpimienta.

Se sirven acompañadas de unas patatitas cocidas en el mismo caldo de las alcachofas y regadas con la mantequilla.

Receta de Salome Burgos de Punta Umbría (Huelva)

ALCACHOFAS A LA NARANJA

Ingredientes: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de alcachofas, una cebolla, medio vaso de aceite, un limón, media cucharadita de culantro, un diente de ajo, dos naranjas, dos cucharadas de azúcar, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se limpian los corazones de los pelitos interiores. Se trocean en cuartos, se riegan con zumo de limón, se reservan.

En una olla de barro se dora la cebolla, se añaden el ajo chafado, cuando dore, se riega con zumo de limón, se salpimienta, se añaden el culantro y medio vaso de agua. Se añaden los corazones de alcachofas y se cuecen hasta que las hojas exteriores ablanden. Se sacan los corazones y se reduce el caldo a salsa.

Se pelan las naranjas, se cortan los gajos en dos, se riegan con azúcar y agua, se les da un hervor.

Se emplatan los corazones ligados con los gajos de naranja, se ligan ambas salsas, se riegan con la salsa resultante y se sirven.

Receta berebere aportada por nuestra amiga Zora Díaz, recogida en el Libro La Cocina Berebere

ALCACHOFAS A LA CATALANA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, dos ramas de apio, cuatro cucharadas de pasas, cuatro cucharadas de piñones, cuatro cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se despuntan un tercio, se cortan en dos los cogollos, se riegan con zumo de limón y se reservan en agua con limón.

Se lava el apio, se corta en porciones de tres dedos. Se dejan las pasas en agua media hora; se sacan se escurren y se reservan.

En una sartén con el aceite, se saltan las alcachofas y los trozos de apio tres minutos. Se remueven de vez en cuando con una cuchara de palo. Se añaden medio vaso de agua y los piñones, se cuecen cinco minutos.

Se sacan las verduras, se añade zumo de limón se reduce el caldo a salsa, se riegan las verduras con la salsa y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

ALCACHOFAS A LA MOSCOVITA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, un limón, medio kilo de patatas, un cuarto de kilo de zanahoria, una lata pequeña de guisantes, dos latas de atún en aceite (200 gramos), unas aceitunas sin hueso, un tazón de mayonesa, unas tiras de pimiento morrón y sal.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, se reservan.

Se cuecen las patatas en agua con sal como media hora, se pelan, se pican en daditos muy pequeños y se reservan.

Se pelan las zanahorias y se cuecen, se pican en daditos muy pequeños, se ligan con las patatas. Se les ligan los guisantes, el atún desmigado con su aceite, las aceitunas picadas, la mayonesa y sal. Se remueve muy bien, y se rellenan las alcachofas con la ensaladilla; la ensaladilla sobrante se emplata como lecho en una fuente, se colocan las alcachofas sobre ella, se lleva la fuente a la nevera un par de horas y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS A LA NAVARRA

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, un limón, cien gramos de bacón, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de harina, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla de barro con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas, se eliminan las hebras interiores. Aproximadamente media hora.

En una sartén se fríe el bacón en su propia grasa, se añade el ajo cortado en laminas, una cucharada de aceite y la harina. Cuando la harina tome color dorado, se añade un vaso del caldo de cocer las alcachofas, se rectifica de sal y pimienta.

Se vierte sobre la olla, se lleva al horno, se hornea unos minutos y se sirven adornando con huevo duro.

Receta de Pilar Cantos de Espartinas (Sevilla)

ALCACHOFAS A LA PLANCHA SOBRE AJO

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, ocho dientes de ajo, ocho cucharadas de vinagreta de limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más leñosas, se cortan las puntas y se escaldan quince segundos en agua hirviendo, eliminan los pelos interiores y se enfrían al grifo. Se cortan por la mitad a lo largo.

Se colocan en una plancha dieciséis montoncitos de ajo picado. Se pincelan las medias alcachofas con la vinagreta, se colocan con la parte del corte sobre los montoncitos de ajo, se asan a fuego bajo veinte minutos hasta que ablanden. Se sirven como tapa o como acompañamiento.

Receta de Pilar de la Torre de Huelva

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS A LA ROMANA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, un limón, agua, dos cucharadas de harina, dos huevos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quita la pelusa interior. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua, se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en seis porciones a lo largo, se escurren, se secan, se salpimentan y se pasan por harina, por huevo y se fríen en aceite muy caliente.

Receta de la Abuela María.

ALCACHOFAS AL AJILLO

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de alcachofas, seis dientes de ajo, dos cucharadas de culantro, dos limones, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas.

Se sacan del agua, se cortan en ocho porciones a lo largo, se escurren, se secan, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Se llevan a una fuente la mitad de los cascos de alcachofa, se espolvorean con ajo picado y culantro picado a cuchillo, se coloca otra capa de cascos de alcachofa, se espolvorean con ajo picado y culantro. Se riega con aceite de oliva, se llevan al frigorífico y pasadas dos horas ya se pueden consumir.

Receta recogida en Cartaya. Es muy similar a una de atún al ajillo.

ALCACHOFAS AL CURRY

Ingredientes: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de alcachofas, media cucharada de curry, un tazón de arroz, seis cucharadas de aceite, un diente de ajo, medio vasito de jerez seco, media pastilla de caldo de pescado, media cebolla, media cucharada de harina, perejil, limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se despuntan y se riegan los corazones con limón. Se cortan en cuatro porciones, se pasan por harina y se fríen en una sartén con abundante aceite.

En un cazo, se echa el aceite, se fríe la cebolla picada hasta que dore, se añade la harina que también debe dorarse un poco. Se añaden el caldo, el jerez, el curry, se remueve y se reduce un poco si hace falta. Se reserva.

En cazuela aparte se cuece el arroz con el ajo, en dos tazones de agua, unos 20 minutos. Se retira y lava con agua fría.

Se emplatan los corazones de alcachofa, se coloca sobre ellos el arroz, y sobre él el sofrito. También se puede colocar el arroz a un lado formando flan, y el sofrito junto a él.

Es una receta hindú para vegetarianos, su origen el restaurante hindú de Isla Cristina (Huelva)

ALCACHOFAS AL HORNO

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, una cucharada de vinagre, seis cucharadas de mantequilla, cuatro cebollas, miga de pan, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se quitan los pelos centrales. Se hierven en agua con limón y una chispa de sal. Se sacan del agua y se riegan con unas cucharadas de zumo de limón.

Se fríe la cebolla picada en la mantequilla, se retira del fuego y se deja cuajar. Se rellenan las alcachofas, se cubren con pan rallado y se llevan al horno a 200° hasta que doren.

Receta familiar.

ALCACHOFAS AL PERIFOLLO

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un limón, una cucharada de vinagre, media cebolla, dos cucharadas de mantequilla, un chorrito de vino blanco, cuatro cucharadas de crema de leche, una chispa de mostaza, dos cucharadas de perifollo, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se descorazonan los pelos interiores. Se cortan en cuatro cascós, se rocían con limón.

Se rehoga la cebolla en mantequilla, cuando comience a dorar, se riega el vino, se añaden las alcachofas y se riegan con agua sin cubrir del todo. Se cuece un cuarto de hora, se deja reducir la salsa, se añade la crema de leche, se hierve unos minutos, se añade la mostaza, se salpimenta y se deja hervir unos minutos y se sirve espolvoreada de perifollo picado.

Receta recogida en Coria del Rio (Sevilla)

ALCACHOFAS AL VAPOR

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, un limón, agua, cuatro cucharadas de vinagreta, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en cuatro porciones a lo largo, se aliñan con la salsa vinagreta y se sirven

Receta de Salome Burgos de Punta Umbría (Huelva)

Hay una técnica que consiste en liar los corazones de alcachofa en papel de plástico transparente, hacer un orificio e inyectar vapor a presión. Se abre la flor, queda muy hecha en el centro del cogollo y poco hecha en el exterior. Solo marcamos la técnica pues se necesita un aparato especial para poder hacerlo.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS COCIDAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, pan rallado, aceite, perejil, los ajos picados, sal y pimienta.

Se sirven con el caldo como salsa

Receta familiar.

ALCACHOFAS COMO ROCÍO

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, doce langostinos cocidos, una cebolla, dos cucharadas de tomate frito, medio vasito de cerveza, dos yemas de huevo, una cucharada de vinagre, seis cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de Leche Ideal, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se quitan las hebras interiores con un sacabocados. Se cortan en dos porciones a lo largo y se cuecen media hora en agua con limón y una cucharada de harina.

Se sofríe la cebolla pelada, cuando poche se añaden los langostinos picados, se añaden la cerveza, el tomate frito y se rehoga.

Se rellenan las flores de las alcachofas con el rehogado, se le coloca una porción de mantequilla, se llevan al horno, se gratinan ocho minutos y se sirven.

Receta de Rocío Ramos de Gines (Sevilla)

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS CON ACEITUNAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, tres cucharadas de mantequilla, dos tomates, dos cucharadas de vinagre, aceitunas sin hueso, un limón, sal y pimienta.

Preparación

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora. Se trocea cada corazón en seis porciones, se saltean en una sartén con mantequilla, se riegan con tomate rallado sin piel y sin pepitas, se añaden las aceitunas y se rehoga. Se riega con el vinagre se remueve unos minutos y se sirve.

Receta de Salome Burgos de Punta Umbría (Huelva)

ALCACHOFAS CON ALMEJAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de almejas, medio kilo de alcachofas, una cebolla, un diente de ajo, dos cucharadas de harina, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se trocean en cuatro porciones a lo largo. Se riegan con limón y se cuecen en agua con zumo de limón y una cucharada de harina veinte minutos.

Se saltea la cebolla en aceite, cuando comience a dorar, se añaden el ajo laminado, las almejas, se remueven un poco, se añaden las alcachofas, el vino, se salpimientan y se cuece hasta que reduzca a salsa a nuestro gusto.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). Se pueden preparar con chirlas, con berberechos, con bígaros etc.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS CON ALUBIAS

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, medio kilo de alubias cocidas, tocino de jamón, dos huevos duros, pan rallado, dos cucharadas de harina, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se vacían con un sacabocados, se quitan las hebras interiores. Se quita una lamina en la base y se reservan.

Se liga la panceta picada, con el huevo duro picado, el pan rallado y el perejil picado. Se llevan a una cazuela, se colocan de pie sobre la base que hemos creado, se rellenan los intersticios con las judías, se riegan con aceite y agua hasta cubrir, se cuecen tres cuartos de hora, se añade harina para espesar la salsa, se les dan cinco minutos de cochura y se sirven.

Receta de la Tía Maria Luisa, se pueden hacer con guisantes, garbanzos etc

ALCACHOFAS CON GUIANTES

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, veinte cebollinos, un kilo de guisantes, una cucharadita de harina, una cucharada de azúcar, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se despuntan y se quitan los pelos de la parte central con un sacabocados. Se rocían con zumo de limón. Se cortan en cuatro cascós y se fríen en aceite con los cebollinos y los guisantes. Se deja enfriar, se lleva a una cazuela y se añade agua hasta cubrir; se añade el zumo de un limón y se cuece media hora. Se añade harina para espesar la salsa, se añade una cucharada de azúcar, se reduce un poco y se sirven.

Receta familiar.

ALCACHOFAS CON MAYONESA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, una hoja de laurel, dos limones, diez cucharadas de aceite, un huevo, alcaparras, aceitunas negras, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera y las puntas, se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela, con agua, sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Una vez cocidas, se sacan, se escurren, se cortan en dos a lo largo y se reservan.

Se bate la yema de huevo con unas cucharadas de limón, se salpimenta y se añade el aceite muy poco a poco y sin dejar de batir hasta que absorba el aceite. Se bate la clara a punto de nieve, se añade muy despacio sin dejar de batir. Se liga una salsa mayonesa. Se napan los corazones con la salsa y se sirven adornados con alcaparras y aceitunas negras.

Receta familiar

ALCACHOFAS CON MEJILLONES

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis mejillones, doce alcachofas, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una cucharada de harina, un diente de ajo, perejil, un limón y sal

Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y una hoja de laurel; el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quita la valva superior, y se reservan.

Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera y las puntas, se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela, con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan, escurren y reservan.

En una sartén, se rehogan el ajo picado, la harina y el caldo de abrir los mejillones, se agregan las alcachofas y los mejillones, Se dejan cocer cinco minutos, y se sirven con su caldo.

Receta del libro El Mejillón en su Fogón.

ALCACHOFAS CON TAQUITOS DE DORADA

Ingredientes: (4 personas)

Dos filetes de Dorada de Crianza del Sur, doce alcachofas, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de harina, un diente de ajo, un limón y sal.

Preparación:

Se cuecen los filetes de dorada en agua con una hoja de laurel, un limón y un clavo de especias; pasados cinco minutos se sacan y se cortan en taquitos pequeños.

Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera, se despuntan y se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan del agua, se escurren y reservan con los taquitos de dorada.

En una cazuela, se rehogan el ajo picado y la harina Cuando doren se añade el caldo de pescado y se deja cocer cinco minutos, se añaden las alcachofas y los taquitos de pescado. Se dejan cocer cinco minutos, y se sirven con su caldo.

Receta propia.

ALCACHOFAS CRUDAS

Ingredientes: (4 personas)

Veinticuatro alcachofitas tiernas, dos cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, media cucharadita de mostaza inglesa, un huevo duro, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se tornean, se cortan las puntas y se cortan en dos partes.

Se machaca la yema del huevo duro con un tenedor, se liga con el aceite, el vinagre y la mostaza inglesa, se bate, se salpimenta, se riegan las medias alcachofas, se les ralla la clara de huevo y se sirven.

Receta recogida en Madrid. Es una tapa tradicional de los bares del Madrid Antiguo.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS EN ACEITE

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, doce cucharadas de aceite, un limón, pan rallado, cuatro huevos duros, cien gramos de jamón serrano, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas y se cortan las puntas. Se corta una lamina en la base para que asienten. Se riegan con zumo de limón.

Se abren las hojas y se colocan en una olla de barro, una junto a otra. Se espolvorea en el centro de cada corazón una chispa de pan rallado, aceite, jamón y huevo rallado. Se salpimientan.

Se añade agua sin que las cubra, se saldría el aceite, se tapa el recipiente y se lleva la olla al fuego; se hierve hasta que reduzca el agua. Se sirven.

Receta familiar de la Abuela Maria

ALCACHOFAS EN SALSA BLANCA

Ingredientes: (4 personas)

Veinticuatro alcachofas, dos dientes de ajo, tres cucharadas de jamón picado, un limón, una cucharada de harina.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se cortan las puntas y se riegan con zumo de limón para evitar que tomen color negro. Se blanquean en agua hirviendo con un casco de limón, se añade la cucharada de harina y se cuecen media hora a fuego bajo. Se sacan, se escurren y se llevan a una fuente.

Se doran en aceite los ajos picados, se añaden el jamón picado, media cucharada de harina, se añade poco a poco y batiendo el caldo de cocer las alcachofas hasta que se traben una salsa blanca. Se riegan las alcachofas con la salsa y se sirven.

Receta familiar. La salsa blanca es una salsa derivada de la bechamel.

ALCACHOFAS EN SALSA DE VERDURAS

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, cinco cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de cebolla picada, cuatro cucharadas de zanahoria rallada, un huevo, cuatro cucharadas de queso rallado, dos cucharadas de harina, tres vasos de leche, cuatro cucharadas de nata, un limón, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón. Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuantos de hora a fuego bajo con un casco de limón. Se reservan.

Se llevan a un cazo la cebolla y la zanahoria rallada, con una cucharada y media de mantequilla. Se rehogan a fuego medio media hora. Se añade la leche y cuece sin hervir un cuarto de hora, se pasa todo por el chino. Se liga una salsa espesa de verduras.

Se dora la harina con la mantequilla, se añade la leche y cuando rompa a hervir se añaden tres cucharadas de nata. Se remueve y se añaden dos cucharadas de queso rallado. Se bate el huevo, se añade y se hierve tres minutos. Se traba una salsa bechamel.

En una fuente aceitada se coloca un pegotito de salsa de verduras, sobre ella se coloca un corazón de alcachofa, se rellena con salsa bechamel, se espolvorea con queso rallado y culantro picado. Se lleva al horno a 180 grados, se gratina y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina

ALCACHOFAS EN SALSA VINAGRETA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos cucharadas de pan rallado, doce cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, pan rallado, aceite, perejil, los ajos picados, sal y pimienta. Se cortan en cuartos a lo largo. Se emplatan.

Se liga una salsa vinagreta con diez cucharadas de aceite, el vinagre, la mostaza, sal y pimienta. Se riegan las alcachofas, se espolvorean con perejil picado y se sirven.

Receta común.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS ENCEBOLLADAS A LA ALGARVEÑA

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de alcachofas, tres cebollas medianas, medio kilo de tomates maduros, un vasito de aceite, un ramito de cilantro, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, harina, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en cuatro porciones a lo largo, se escurren, se secan, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Se cortan las cebollas en rodajas muy finas, se escaldan los tomates en agua hirviendo, para pelarlos y eliminar las pipas, se cortan en cubitos.

Se pone al fuego una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla y se deja rehogar un poco, se añaden el tomate y el cilantro picado, se salpimienta y se termina de rehogar. Se añaden las alcachofas y el laurel, se riega con el vino blanco y se deja reducir un poco.

Se tapa la cazuela de barro y se coloca como unos diez minutos en el horno hasta que termine de cocer (hay que tener cuidado de no pasarse en la cochura). Se retira la hoja de laurel. Se sirve en la misma cazuela.

Receta de nuestro amigo José de Altura (Portugal)

ALCACHOFAS EMPANADAS

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un diente de ajo, aceite, pan rallado, un huevo, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más leñosas, se despuntan y se cortan en laminas muy finas casi en carpacho. Se llevan a una fuente y se reservan.

Se maja el diente de ajo en un almirez, se mezcla con medio vaso de aceite, se salpimenta y se riegan las alcachofas, se dejan macerar media hora.

Se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríen en aceite y se sirven.

Una variación de esta receta es rebozar con preparado de tempura y freír en aceite muy caliente.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS ESTOFADAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de agua, un limón, un rollo de hierbas aromáticas.

Preparación:

Se limpian las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan y se dejan solo los corazones, se riegan con limón y se llevan al fuego en una cazuela con agua los cascotes de limón, dos cucharadas de aceite y el rollo de hierbas aromáticas.

Se cuecen hasta que al quitar una hoja exterior este blanda. Se escurren, se secan y se sirven aliñados solo con una chispita de aceite y zumo de limón.

Esta receta, a mas de diurética, es buena para dietas sin sodio.

ALCACHOFAS ESTOFADAS A LA ANDALUZA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, un cuarto de kilo de cebollitas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, albahaca picada, hierbabuena, un vasito de vino blanco, un limón, una lata de guisantes, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más leñosas, se cortan las puntas y se riegan con zumo de limón.

Se ralla la cáscara del limón, se liga con el ajo majado en el almirez, el perejil picado, la albahaca picada, la hierbabuena picada, sal y pimienta.

Se rellenan las alcachofas con el majado, se llevan a una cazuela de barro, se riegan con cinco cucharadas de aceite, el vino, se añaden las cebollitas picadas, los guisantes, unas cucharadas de agua. Se tapan, se cuecen tres cuartos de hora, se comprueba el agua y se sirven en la misma olla de barro.

Receta recogida en Huelva.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS ESTOFADAS CON SETAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de setas, una cebolla, un tallo de apio, dos cucharadas de mantequilla, una rebanada de pan, cuatro lonchas de bacón, cuatro alcachofas, cuatro cucharadas de queso rallado, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores más leñosas, se corta la punta, se cortan a lo largo y se riegan con zumo de limón.

Se limpian las setas, se cortan en tiras a lo largo, se trocean. Se limpia el apio, se pica y se riega con zumo de limón.

En una olla de barro con mantequilla se doran el apio, la cebolla, cuando comience a blanquear, se añaden las setas, la miga de pan, las alcachofas, el vino, medio vasito de agua tibia, se salpimenta, se tapa y se cuece a fuego medio un cuarto de hora. Se espolvorea el queso rallado y se sirve.

Receta de la Abuela Maria; la abuela ponía la tapadera al revés para que el agua al condensar, gotease sobre el guiso.

ALCACHOFAS ESTRELLA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas pequeñas, dos cucharadas de aceite, cuatro dientes de ajo, cuatro tomatitos, miga de pan, un vaso de vino, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores leñosas, se despuntan y se cortan en cascós.

En una sartén con aceite, se rehogan los ajos picados, cuando pochen se añaden los tomates pelados y sin pepitas. Cuando reduce un poco se añaden las alcachofas, la miga de pan y el vaso de vino. Se rehogan veinte minutos y se sirven.

Receta de Estrella Martín de Huelva

ALCACHOFAS FRITAS

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, un limón, agua, dos cucharadas de harina, dos huevos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en cuatro porciones a lo largo, se escurren, se secan, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Se pueden poner como tapa con mayonesa o emplear para la elaboración de otro plato como la menestra.

Receta de Yula Luzón de Murcia

Felipe y Bárbara Luzón

ALCACHOFAS INFANTES

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos zanahorias, unas patatitas, un limón, un tazón de mayonesa, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un diente de ajo, perejil.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se despuntan y se blanquean media hora. Se eliminan los pelos interiores, se rocían con zumo de limón y se emplatan. Se cortan las zanahorias en juliana, emplatan con las alcachofas

Se liga la mayonesa con los pepinillos picados muy finos, el ajo, las alcaparras, el perejil, todo picado muy fino, bien a cuchillo o con picadora gruesa. Si la salsa queda demasiado gruesa, se puede aligerar con una cucharada de leche o de agua caliente.

Se riega la salsa sobre las alcachofas y se sirven.

Las preparan muy ricas en el restaurante Infantes en Altura en Portugal.

ALCACHOFAS MARINERAS

Ingredientes: (4 personas)

Kilo y medio de alcachofas, medio kilo de gambas, un vaso de almejas, medio vaso de salsa de tomate, un diente de ajo, una cucharada de perejil picado, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores duras, se despuntan se riegan con zumo de limón, se vacían un poco, se cortan por la base los corazones para que queden en pie y se reservan.

Se pica la carne de vaciar las alcachofas y de hacerles la base, se riega con zumo de limón y se reservan.

Se cuecen las gambas, se pelan y se pican a cuchillo, se ligan con la pulpa de alcachofa picada, el tomate, el perejil y el ajo. Se rellenan con la pasta, se colocan en una cazuela de barro, de pie sobre la base, se riegan con un poco de caldo, se cuecen y se añade un poco de harina para que espese el caldo. Se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina.

ALCACHOFAS REBOZADAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos huevos, harina, dos vasos de aceite, un limón.

Preparación

Se limpian las alcachofas, se les eliminan las hojas exteriores duras, se cortan las puntas y se eliminan las barbas interiores con un sacabocados. Se pelan los rabitos, se eliminan sus puntas y se riegan con zumo de limón.

Se cortan en cuatro porciones, se pasan por harina, se rebozan con huevo batido y se fríen en aceite abundante.

Se sirven solas o bien como guarnición en otros platos. Hay quien antes de rebozarlas las cuece con agua y sal. Quedan mas blanditas pero pierden sabor.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS REBOZADAS CON BECHAMEL

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos huevos, harina, dos vasos de aceite, un limón, una cucharadita de mantequilla, dos tazones de bechamel, cien gramos de jamón, seis cucharadas de queso parmesano rallado.

Preparación

Se limpian las alcachofas, se les eliminan las hojas exteriores duras, se cortan las puntas y se eliminan las barbas interiores con un sacabocados. Se pelan los rabitos, se eliminan sus puntas y se riegan con zumo de limón.

Se cortan en cuatro porciones, se pasan por harina, se rebozan con huevo batido y se fríen en aceite abundante. Se escurren y se emplatan en una fuente de pirex.

Se pica el jamón, se liga con la bechamel y se cubren las alcachofas, se lleva la fuente al horno a doscientos grados un cuarto de hora. Se riegan con queso rallado y se gratinan cinco minutos. Se sirven.

Receta de la Abuela Maria

ALCACHOFAS RELLENAS A LA ALGARVEÑA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos latas de atún (160 gramos), un huevo duro, media zanahoria cocida, una cebolla chiquita, un ramito de perejil, tres cucharadas de mayonesa, una lechuga, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se cuecen en agua con limón hasta que las hojas exteriores queden blandas o salga fácilmente la pelusa interior.

Se saca el atún de la lata, se escurre y desmiga, se liga con la cebolla muy picada y el perejil muy picado. Se le añade el huevo duro rallado, la mayonesa, se salpimenta, se mezcla bien y se rellenan las alcachofas.

En una fuente se colocan las hojas de lechuga y sobre ellas las alcachofas rellenas decoradas con aceitunas o alcaparras y una corona de zanahoria cocida.

Receta recogida en Altura (Portugal)

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS RELLENAS CON BACALAO

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, un kilo de alcachofas, aceite de oliva, un huevo, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de harina, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de leche, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas. Se escurre, se limpia y se desmiga.

Se limpian las alcachofas eliminando las hojas externas más duras y cortando las puntas. Se riegan con zumo de limón y se cuecen con los limones exprimidos.

Se liga una salsa bechamel con harina, mantequilla y leche. Se añade el bacalao desmigado y se rellenan las alcachofas. Se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite.

Se sirven con una salsa amarilla.

Receta de Juani Bejarano de Almonte (Huelva). En el Libro la Cocina del Bacalao encontramos una receta similar.

ALCACHOFAS RELLENAS DE BACÓN

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, la miga de un bollo, dos huevos duros, dos huevos frescos, unas lonchas de bacón, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se cuecen en agua con limón hasta que las hojas exteriores queden blandas o salga fácilmente la pelusa interior.

Se ligan la miga de pan, los huevos duros rallados, las lonchas de bacón picadas, se salpimientan.

Se rellenan las alcachofas con la mezcla, se rebozan con huevo batido y se fríen en aceite. Se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en Isla Cristina

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS RELLENAS CON BECHAMEL

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos tazones de bechamel, doce puntas de espárragos, doce alcaparras, un limón, queso parmesano rallado, sal y pimienta

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se cuecen en agua con limón, se elimina la pelusa interior.

Se rellenan las alcachofas con una punta de espárrago y la bechamel, se colocan de pie en una fuente de horno, se espolvorean con queso parmesano rallado y se gratinan cinco minutos, se adornan con una alcaparra y se sirven acompañadas de un vino blanco joven.

Receta recogida en Isla Cristina

ALCACHOFAS RELLENAS CON GUIANTES SALTEADOS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, un limón, medio kilo de guisantes, una cebolla, dos cucharadas de aceite, cien gramos de jamón, una cucharada de azúcar, un vaso de agua.

Preparación:

En una cazuela de barro se saltea en aceite la cebolla picada cinco minutos, se añaden los guisantes y se rehogan removiendo con una cuchara de palo. Se añade el azúcar y el vaso de agua, se cuecen un cuarto de hora. Se añade el jamón picado se cuece otro cuarto de hora, se rectifica de sal y pimienta

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se cuecen en agua con limón hasta que las hojas exteriores queden blandas o salga fácilmente la pelusa interior.

Se rellenan con los guisantes salteados, se colocan en una fuente de horno, se gratinan cinco minutos y se sirven.

Receta recogida en Sevilla

ALCACHOFAS RELLENAS CON HABAS Y JAMÓN

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, un kilo de habas baby, seis cucharadas de aceite, cincuenta gramos de jamón, un diente de ajo, un limón, una cucharadita de perejil picado, un huevo, pan rallado, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más leñosas, se despuntan y se eliminan los filamentos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se pelan las habas y se saltean en aceite con el ajo picado y el perejil, se salpimentan y se cuecen a fuego lento. Pasado un cuarto de hora se añade el jamón, se terminan de hacer otro cuarto de hora.

Se rellenan las alcachofas con las habas, se pasan por pan rallado y huevo batido, se fríen en aceite y se sirven acompañadas de una salsa de setas.

Receta de Eloisa Gil de Niebla (Huelva). Se puede hacer este plato con guisantes por habas.

ALCACHOFAS RELLENAS CON HUEVO DURO

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, cincuenta gramos de jamón, cuatro huevos duros, un vasito de vino fino, dos cucharadas de aceite, dos limones, pan rallado, una cucharada de perejil, un diente de ajo, medio litro de caldo, mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se reservan.

Se rallan los huevos duros, se ligan con el jamón picado, la mantequilla, el pan rallado, el ajo, perejil picado a cuchillo, se salpimienta.

Se rellenan las alcachofas con la pasta y se colocan de pie en una cazuela, se riegan con el caldo, el vino fino, zumo de limón, los tallos y las bases picadas. Se cuecen media hora, se pasa por el chino. Si la salsa quedase clara a nuestro gusto, se le añade una chispa de maicena para espesar. Se sirven regadas con su caldo.

Receta de Ana Maria Barroso de Huelva.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS RELLENAS CON JAMÓN

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, ciento cincuenta gramos de jamón, un vasito de vino fino, dos cucharadas de aceite, dos limones, pan rallado, una cucharada de perejil, un diente de ajo, medio litro de caldo, mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se reservan.

Se pica el jamón se liga con la mantequilla, con el pan rallado, el ajo asado, perejil picado a cuchillo, se salpimenta.

Se rellenan las alcachofas con la pasta y se colocan de pie en una cazuela, se les agrega caldo, el vino fino, zumo de limón, los tallos y las bases picadas. Se cuecen media hora. Si la salsa quedase clara a nuestro gusto, se le añade una chispa de harina para espesar.

Se sirven regadas con su caldo.

Receta de Maria del Carmen Fernández Iglesias de Punta del Moral en Ayamonte (Huelva)

ALCACHOFAS RELLENAS CON MOLLEJAS

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, medio kilo de mollejas, media cebolla, dos zanahorias, un tomate pequeño, un vaso de vino, una hoja de laurel, medio limón, cincuenta gramos de jamón picado, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas duras y se despuntan, se hierven un cuarto de hora, se eliminan los filamentos interiores y se abren

Se llevan las mollejas a una cazuela con agua fría, con las zanahorias cortadas en rodajas, se ponen a cocer con la hoja de laurel y el casco de limón, cuando rompe a hervir se baja el fuego y se cuecen cinco minutos. Se retiran del fuego, se refrescan, se limpian quitándoles las pieles, las bolas de grasa y la sangre.

Se lían en un trapo, se les coloca una tabla con un peso encima y se dejan una hora. Se cortan en filetes y se cocinan.

Se rehoga la cebolla con un chorrito de aceite, se añade el tomate y se liga un fondo. Se riega con el vino, se añaden los filetes de molleja y se cocinan a fuego lento un cuarto de hora, se añade el jamón, se rehogan un par de minutos.

Se rellenan con el guiso y se sirven.

Receta de Rosa Álvarez de Paimogo (Huelva)

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS RELLENAS CON TOMATE

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, dos vasos de puré de tomate, dieciséis anchoas en rollo, pan rallado, siete cucharadas de aceite, un limón, orégano, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se blanquean en agua hirviendo hasta que las hojas exteriores queden blandas. Se eliminan los pelos interiores.

Se rellenan con una anchoa, se añade puré de tomate, se espolvorea con pan rallado ligado con orégano, se riega con aceite y se llevan al horno a temperatura media un cuarto de hora. Se sirven.

Receta de la Abuela Maria

ALCACHOFAS RELLENAS DE CARNE PICADA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, ciento cincuenta gramos de carne picada, un vasito de vino fino, dos cucharadas de aceite, dos limones, miga de pan, una cucharada de perejil, un diente de ajo, medio litro de caldo, mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se reservan.

Se liga la carne picada con la mantequilla, la miga de pan, el ajo asado, perejil picado a cuchillo, se salpimenta.

Se rellenan las alcachofas con la pasta y se colocan de pie en una cazuela, se les agrega caldo, el vino fino, zumo de limón, los tallos y los trozos de la base picados. Se cuecen media hora. Si la salsa quedase clara a nuestro gusto, se le añade una chispa de harina para espesar.

Se sirven regadas con su caldo.

Receta de Maria del Carmen Fernández. Es una variante de la receta de alcachofas rellenas de jamón

ALCACHOFAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, cien gramos de champiñones, una cebolla, tres cucharadas de mantequilla, aceite, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas duras, se cortan las puntas y se pelan los tallos. Se cortan en dos porciones a lo largo, se riegan con limón, y se cuecen en agua con limón. Se reservan regadas con limón otra vez.

Se saltea la cebolla picada en la mantequilla, cuando comienza a pochar, se añaden los champiñones que previamente se han limpiado y picado, se salpimentan y se dejan cocinar hasta que ablanden.

Se rellenan las cazoletas de las alcachofas con los champiñones salteados, se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se riegan con aceite, se cubren de pan rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora y se sirven.

Receta familiar.

ALCACHOFAS RELLENAS DE FOIEGRAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, una lata pequeña de foiegras, un vasito de vino fino, dos cucharadas de aceite, dos limones, pan rallado, una cucharada de perejil, un diente de ajo, dos tazones de bechamel, seis cucharadas de queso rallado, mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se reservan.

Se liga el foiegras con la mantequilla, el pan rallado, el ajo asado, perejil picado a cuchillo, se salpimenta. Se traba una pasta espesa.

Se rellenan las alcachofas con la pasta y se colocan de pie en una cazuela, se riegan con zumo de limón, se añaden los tallos y las bases picados, se cubren con bechamel y se llevan al horno. Se cuecen tres cuartos de hora. Se riegan con queso rallado y unas nueces de mantequilla; se gratinan cinco minutos.

Receta familiar.

Con las alcachofas al horno hay que tener cuidado con los tiempos de cochura, pues la haber variedades de alcachofas los tiempos de cochura pueden variar muchísimo. Recetas previstas para media hora necesitan una hora completa o al revés.

ALCACHOFAS RELLENAS DE PATÉ

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un cuarto de kilo de mojama, cien gramos de mantequilla, medio vasito de jerez, un diente de ajo, albahaca, tomillo, almendra molida, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas se eliminan las hojas duras del exterior, se cortan las puntas, se escaldan en agua hirviendo hasta que ablanden. Se eliminan los filamentos del interior.

Se trocea la mojama, y se lleva al vaso de la batidora, se añaden la mantequilla, el jerez, el ajo picado, la albahaca, el tomillo, se salpimienta y se bate hasta tener una mezcla homogénea.

Se rellenan las alcachofas con el pate, se cubren con almendra molida, se riegan con una salsa agridulce y se sirven.

Receta de Vanesa Ruiz de Huelva

ALCACHOFAS SALTEADAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, un limón, ciento cincuenta gramos de jamón, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, perejil, agua y sal.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas, se quitan las barbas interiores, se pelan los rabitos, se cortan en cuatro cascotes y se cuecen en agua con sal media hora. Se sacan, se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite y mantequilla, se saltea el jamón muy picado, cuando pase un minuto se añaden las alcachofas y los rabitos, se saltean diez minutos y se sirven.

Estas alcachofas se suelen acompañar con salsa de tomate. Esta receta la recogimos en Pollensa (Islas Baleares).

ALCACHOFAS SALTEADAS CON GULAS

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, cuatro lonchas de bacón, un limón, aceite, un paquete de gulas, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les eliminan las hojas exteriores más duras, se despuntan cortando un tercio y se riegan con zumo de limón. Se cuecen veinte minutos en agua con sal. Se cortan en cuartos y se reservan.

Se fríe el bacón en una cucharada de aceite, se incorporan los cuartos de corazón de alcachofa. Se saltean las gulas con una chispa de aceite y ajo picado.

Se emplatan las alcachofas en corona con el bacón, se colocan las gulas en el centro y se sirven.

La receta original recogida en Larache es con angulas, la hemos adaptado a gulas fundamentalmente por el precio. En Isla Cristina hemos encontrado una receta similar.

ALCACHOFAS SANT MORITZ

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, cien gramos de queso fresco, un vaso de mayonesa, una cucharada de mostaza francesa, tres cucharadas de almendra picada, un cogollo de endibia, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, pan rallado, aceite, perejil, los ajos picados, sal y pimienta. Se abren los cogollos y se riegan con zumo de limón.

Se machaca el queso con un tenedor, se mezcla con la mayonesa, la mostaza, y la endibia picada. Se rellenan las alcachofas con la mezcla formando pirámide, se riega con almendra picada y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina en el Bar Pepin.

La Cocina del Alcaucil

ALCACHOFAS SALTEADAS CON PRESA

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, un cuarto de kilo de presa de cerdo, dos hebras de azafrán, un vaso de vino fino, una cucharada de hierbabuena, una cucharada de harina, dos limones, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón. Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón.

Se doran en una cazuela de barro con aceite, las alcachofas, la presa cortada en porciones, el vino, el azafrán, la hierbabuena picada a cuchillo, se cocina y se sirve.

Receta recogida en Villa Blanca (Huelva)

ALCACHOFAS Y CHAMPIÑONES CON ATÚN

Ingredientes:

Ocho champiñones, cuatro alcachofas en conserva, una lata de atún en aceite, un vaso de leche, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, ocho cucharadas de queso rallado, alcaparras.

Preparación:

Se pelan los champiñones, y se dejan solo las cazoletas; los rabitos se reservan para otra receta, se las riega con un pelin de aceite, se salpimenta y se cuecen en el microondas cuatro minutos

Se cortan las alcachofas por la mitad a lo largo, se coloca en cada mitad un trocito de atún. Se llevan los champiñones y las alcachofas a una fuente de horno.

Con la leche, la harina, y la mantequilla, se hace una bechamel, se cubren los champiñones y las alcachofas, se espolvorea un poquito de queso rallado. Se gratinan en horno fuerte.

Receta recogida en Altura (Portugal). Se pueden utilizar corazones de alcachofa hervidos, otra receta intercala entre los champiñones y las alcachofas cogollitos de brócoli cocidos

La Cocina del Alcaucil

ALCAUCILES A LA ROMANA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcauciles, dos limones, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, una cucharada de poleo picado, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian los alcauciles, se les quitan las hojas duras exteriores, se dejan los tallos, se pelan, se cortan en dos porciones a lo largo y se riegan con zumo de limón.

En una cazuela con aceite se doran los ajos, se añaden los alcauciles y se tapan con aceite, se confitan a fuego lento sin llegar a freír durante tres cuartos de hora.

Se sacan los alcauciles, se espolvorean con sal, perejil y poleo picado.

Se sirven con cascotes de limón.

Receta romana de la Abuela Maria; al parecer es una receta hebrea, en italiano se denomina Carciofi alla Giudea

ALCAUCILES GRATINADOS

Ingredientes: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de alcauciles pequeños, cuatro cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de queso rallado, un vaso de leche, dos cucharadas de harina, nuez moscada, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores leñosas, se cortan las puntas y se riegan con zumo de limón. Se blanquean los corazones un cuarto de hora en agua hirviendo con el zumo de limón. Se sacan, se escurren y se reservan. Se traba una salsa bechamel con la mitad de la mantequilla, se le ralla la nuez moscada.

Se llevan los corazones de alcachofa a una fuente de barro resistente al calor, se riegan con la bechamel, el queso rallado y la mitad de la mantequilla. Se llevan al horno, se gratinan y cuando dore la superficie se sirven.

Receta familiar.

La Cocina del Alcaucil

ALCAUCILES RELLENOS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcauciles, ciento cincuenta gramos de jamón, una cebolla, dos huevos duros, cien gramos de carne picada, un vasito de vino fino, dos cucharadas de aceite, dos limones, pan rallado, un tazón de caldo, una cucharada de perejil, dos hebras de azafrán, mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian los alcauciles, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se cortan un poco por la base para que queden de pie. Se riegan con limón para que no oscurezcan y se reservan.

Se pica el jamón, se liga con la mantequilla, con la carne picada, los huevos duros picados y el perejil picado a cuchillo, se salpimenta.

Se rellenan los alcauciles con la pasta y se colocan de pie en una cazuela, se les agrega caldo, el vino fino, zumo de limón, el azafrán, los tallos y la carne de formar la base picados. Se cuecen media hora. Si la salsa quedase clara a nuestro gusto, se le añade una chispa de harina para espesar.

Se sirven regados con su caldo.

Receta de Victoria Fernández. Aunque alcauciles y alcachofas son iguales, en Andalucía llamamos alcauciles a los más pequeños y de coloración rojiza en las hojas exteriores.

ARROZ ROMANO CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro alcachofas, cinco cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cebolla, litro y medio de caldo, dos tazones de arroz, cuatro cucharadas de queso parmesano rallado, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas duras exteriores y se despuntan, se cortan en ocho cascotes a lo largo, se confitan en aceite a fuego lento y sin romper a hervir. Se reservan.

En la misma sartén y aceite, se añade la mantequilla y se dora la cebolla picada. Se vierte en una cazuela, se añaden las alcachofas, el arroz, se salpimenta y se les dan unas vueltas. Se añade el caldo, poquito a poco, primero una taza y conforme se va consumiendo se añade a cucharadas. Se cocina veinte minutos.

Cuando este casi hecho se rectifica de sal y pimienta, se riega el queso parmesano y se deja consumir el agua a nuestro gusto

Puede quedar bien como un arroz casi seco o algo caldoso, depende del gusto de quien cocina. La receta es de la Abuela Maria, risotto di carciofi.

La Cocina del Alcaucil

ARROZ CON TEMBLADERA

Ingredientes: (4/6 personas)

Dos alcachofas, ciento cincuenta gramos de coliflor, medio kilo de habas, doscientos gramos de guisantes, un tomate, un cuarto de kilo de arroz, un cuarto de kilo de almejas, medio kilo de tembladera (parte del lomo), un vasito de aceite, seis vasos de caldo de pescado.

Preparación:

En una paella se pone el aceite, se echa la coliflor y se rehoga en aceite durante cinco minutos. Se agregan las alcachofas peladas y cortadas en cuatro gajos, las habas peladas, los guisantes y el tomate hecho puré, se rehogan.

Se añaden el arroz y el caldo de pescado. Cuando comience a hervir se añaden las almejas y las presas de tembladera. Se deja cocer un cuarto de hora y se sirve.

Receta de Manuel Carrasco de Isla Cristina (Huelva). Del Libro La Cocina de los Peces Baratos.

ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de arroz, cinco cucharadas de mantequilla, un cuarto de kilo de guisantes, dos patatas, un huevo, tres cucharadas de aceite, media cebolla, medio kilo de alcachofas, dos zanahorias, dos cucharadas de harina, un litro de caldo de verdura, un tazón de salsa blanca, una rama de culantro, una rama de poleo, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se riegan con zumo de limón, y se llevan a una cazuela con agua, el casco de limón, la zanahoria, las patatas, y los guisantes, se cuecen con la hoja de laurel, el culantro, el poleo, sal y pimienta.

Pasada media hora, se sacan las patatas, se enfrían al grifo, se pelan, se cortan en dados. Se llevan a una ensaladera.

Cuando el resto de los componentes llevan cociendo tres cuartos de hora, se retira la cazuela del fuego. Se corta la zanahoria en rodajas y se añade con los guisantes a las patatas. Las alcachofas se reservan aparte en un poco del caldo de la cochura. Se lleva a una cazuela el arroz con el doble de agua de cocer las verduras, se cuece un cuarto de hora, se retira, se le añade la mantequilla y se deja reposar cinco minutos.

Se emplata el arroz en una fuente formando corona, se rellena con las patatas y las alcachofas, se riega con salsa blanca, y se adorna con rodajas de zanahoria formando los minutos de un reloj. Con las ramas de culantro y poleo se hacen las agujas y se sirve.

Receta familiar, posiblemente adaptada de una receta marroquí que hace algo similar con cuscús

BACALAO CON ALETRÍAS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de bacalao fresco en una pieza, un litro de caldo de pescado, medio kilo de fideos frescos elsdauh, una alcachofa, un pimiento rojo, una patata, una latita de guisantes un vasito de almendras, dos huevos duros, una cucharadita de pimentón, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuece el bacalao en el caldo de pescado cinco minutos, mas que cocerlo darle un hervor. Se saca, se limpia, se le quitan las raspas, se monta y se reserva.

Se prepara una salsa de verduras; se limpia la alcachofa, se cuece en el caldo de pescado siete minutos, se riega con limón y se corta en ocho porciones, se fríe en aceite con el pimentón. Se sacan los cascotes de alcachofa y se reservan. En la misma sartén y aceite se fríen los ajos, las almendras, la patata cortada en daditos y el pimiento cortado en tiras.

Se rehogan la cebolla y el tomate, se añaden las alcachofas y el refrito, se rehogan un minuto, se cuela para eliminar el aceite, se añade una cantidad de caldo de pescado, una chispita de mezcla de especia berebere y se cuece unos minutos.

Se cuecen las aletrías un minuto y se emplatan; sobre ellas se emplata el pescado y junto a él las verduras formando como una salsa.

Se trata de un plato berebere, ellos preparan los fideos y los cocinan de una manera parecida a la de la receta. Empleamos la palabra aletrías porque en Murcia los llaman así y tienen un plato muy similar aunque menos especiado. Se puede preparar con fideos chinos.

BACALAO CON PULPO Y ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce almejas, ocho espárragos verdes, ocho corazones de alcachofa, doce ruedas de pata de pulpo, cuatro filetes de bacalao desalado de media ración, dos dientes de ajo, aceite, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón. Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

En una cazuela de barro con aceite se doran los ajos y se reservan. Se deja enfriar el aceite y en la misma cazuela se coloca el bacalao con la piel hacia abajo, se lleva la cazuela al fuego no muy fuerte, y se remueven las presas de bacalao de vez en cuando con una cuchara de madera durante un cuarto de hora.

Se añaden los ajos laminados y la guindilla, y se sigue moviendo de vez en cuando con la cuchara otro cuarto de hora, añadiendo el agua que teníamos reservada cucharada a cucharada, hasta que se trabe una salsa.

Se abren las almejas con el vaso de vino. Con el caldo de abrir las almejas, se cuece el pulpo cortado en rodajas. Se saca el pulpo.

Se ligan la salsa del pil-pil con la salsa de abrir las almejas y cocer el pulpo.

Se emplatan los corazones, los espárragos, el pulpo y las almejas. Se coloca el bacalao sobre el fondo, se riega con la salsa y se sirve.

Receta recogida en Barcelona en el Mercado de la Boqueria

BACALAO SOBRE FONDO DE ALCACHOFA

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de bacalao, tres cuartos de kilo de alcachofas, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, medio vaso de puré de tomate, dos cucharadas de piñones, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao, dándole varias aguas durante todo un día. Se escurre, se seca con papel de cocina, se limpia, se trocea, se pasa por harina, se fríe un par de minutos y se reserva.

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas de fuera y las puntas; se cortan en rodajas, se pasan por harina y huevo batido, se fríen en aceite.

Se prepara una salsa rehogando la cebolla frita, se añaden los dientes de ajo, el pimentón y la salsa de tomate. Se pasa por la batidora y se reserva la salsa.

En una fuente de horno se colocan las rodajas de alcachofa, sobre ellas las tajadas de bacalao, se riega con la salsa, se salpimenta y se lleva al horno a 200 grados durante cinco minutos.

Receta de Susana Campos de Isla Antilla. En Portugal encontramos una receta similar, que llevaba picante.

BANDERILLA DE ALCACHOFA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un limón, agua, ocho cucharadas de mayonesa, dieciséis anchoas, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en dos mitades a lo largo, se salpimentan levemente, se cubren con la salsa mayonesa, se adornan con una tira de anchoa y se sirven

Esta receta se la debemos a Pilar de la Torre de Huelva. Es sencilla y de un resultado espectacular para tomar una tapa en las tardes de verano con una cervecita. Se puede preparar también con alcachofas de lata.

BARRIGUITA DE ATÚN CON ALCAUCILES

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro filetes de barriga de ración, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de albahaca picada, una cucharada de culantro, ocho alcauciles medios, cuatro cucharadas de mantequilla, una cucharada de aceite de oliva, cuatro cucharadas de queso rallado, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian los alcauciles, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón

Se majan los ajos con el cilantro, la mantequilla y la albahaca, hasta obtener una mantequilla especiada. Se reserva.

En una plancha con un pelin de aceite, se asan los filetes de barriga, se rellenan los alcauciles con la mantequilla, se espolvorean con queso rallado, sal y pimienta. Se sirven con acompañamiento de zanahoria rallada en crudo.

Receta recogida en Isla Cristina en el puesto de Faly en el Mercado Nuevo. En Murcia tienen una receta muy similar, pero utilizan bonito ahumado por la barriguita.

BLANQUETA DE TERNERA CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de carne para guisar, seis alcachofas, una cebolla, un puerro, una zanahoria, dos dientes de ajo, medio vaso de nata, tres cucharadas de coñac, harina, un huevo, un limón, un vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se corta la carne en dados de un par de dedos, se pasan por harina y se doran en una olla de barro con un vaso de aceite, se sacan y se reservan.

Se pica en juliana la parte blanca del puerro, se corta la cebolla en daditos y la zanahoria en rodajas. Se añaden al aceite y se confitan las verduras cociéndolas en aceite sin que llegue a hervir, unos veinte minutos.

Se añaden a la carne, se rehoga cinco minutos, se añaden el coñac, litro y medio de agua, se cuece hasta que la carne este blanda.

Se pelan las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se despuntan, se cortan por la mitad se riegan con zumo de limón. Se cuecen, se escurren, se pasan por harina y se fríen en aceite

Se saca la carne y se continua cociendo el caldo con las verduras hasta que reduzca y se trabe una salsa. Se pasa por un chino, se vuelve a la olla, se añade la nata y se calienta sin hervir, se vuelven la carne y las alcachofas a la olla, se calientan y se sirven.

Receta familiar de la Abuela Maria.

La Cocina del Alcaucil

BROCHETA DE TERNERA

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de ternera, un limón, doce cebollitas en vinagre, tres alcachofas, una cucharada de perejil, un pimiento, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores mas duras, se corta la punta, se riegan con limón y se cortan en cuatro porciones a lo largo.

Se corta la carne en dados, se trocea el pimiento y se ensarta carne, pimiento, alcachofa, limón, se repite la serie dos veces.

Se ligan zumo de limón, con perejil, dos cucharadas de agua, sal y pimienta.

Se llevan las brochetas al horno en una fuente engrasada, se riegan con la mezcla, se tapan con papel de aluminio y se cuecen a 180 grados un cuarto de hora.

Se quita el papel de aluminio, se apaga el horno y se acaban de asar con el calor residual hasta que estén a nuestro gusto.

Receta recogida en Valencina (Sevilla)

BUÑUELOS DE ALCACHOFA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos limones, un pelin de vinagre de manzana, dos cucharadas de azúcar, culantro, un tazón de harina, media cucharadita de crémor tártaro (levadura Royal), un vasito de Casera, un vasito de leche, azafrán, aceite y sal.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, se sacan se escurren y se cortan en dos a lo largo, se reservan.

Se prepara una crema de rebozar con la harina, el vasito de Casera, el vasito de leche, la sal, la levadura, y el azafrán. Se bate bien y se reserva.

Transcurrida la hora de maceración (mas o menos) se embadurnan las medias alcachofas, y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior, quede dorada y crujiente; se sirven emplatados en una fuente con guarnición de verdura cocida.

Esta receta es muy parecida a las pavias, quedan deliciosos.

La Cocina del Alcaucil

CASCOS DE ALCACHOFA A LA SOJA

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de alcachofas, cinco rabanitos, dos limones, tres cucharaditas de salsa de soja, cinco cucharaditas de aceite de oliva, alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, se sacan se escurren y se cortan en dos a lo largo se emplatan en una fuente.

Se cortan los rabanitos en tiras muy finas, y se colocan sobre las medias alcachofas.

Se liga una vinagreta con zumo de limón, aceite y salsa de soja. Se riegan las alcachofas y se llevan a la nevera como un par de horas para que maceren, se adornan con alcaparras, se salpimientan y se sirven.

Receta adaptada de una japonesa del Abuelo Felipe.

CASTAÑUELAS CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de castañuelas (choquitos), dieciséis alcachofas, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, un limón, un vaso de nata, tres cucharadas de aceite, una cucharada de culantro picado, una cucharada de almendra picada, una cucharada de avellanas picadas, una cucharada de piñones, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora. Se sacan del agua, se cortan en cuatro porciones a lo largo, se escurren, se secan, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

En una cazuela de barro se prepara un fondo con el aceite, la cebolla picada y el ajo cortado en laminas. Se añaden las castañuelas y cuando estén medio hechas se riegan con un vaso de caldo de pescado, cuando rompa a hervir se añaden las alcachofas, se cocinan unos minutos, se espolvorean con almendra picada, con avellanas picadas y piñones. Se espolvorea con culantro picado y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina. Se trata de una receta de origen catalán.

CAZUELA DE PALOMETÓN CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de filetes de palometón, medio de kilo de alcachofas, una cebolla, un tomate maduro, un vaso de vino blanco, dos limones, una cucharada de cominos, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las alcachofas dejando solo los centros, se cortan en cuatro partes y se riegan con zumo de limón. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan la cebolla picada, los centros de alcachofa, el tomate picado, pelado y sin pepitas. Se cuece un cuarto de hora, se añade el vino y se deja cocer otros cinco minutos.

Se incorporan a la cazuela el pescado cortado en taquitos y los cominos, se deja cocer diez minutos, se salpimenta y se sirve

Receta propia.

CHOCO CON CORAZONES DE ALCACHOFA

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de choco, seis alcachofas, dos patatas, dos dientes de ajo, media cebolla, aceite, un vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, dos hebras de azafrán, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas leñosas exteriores, se despuntan y se cortan en cuatro cascós, se riegan con zumo de limón y se reservan.

En una cazuela se prepara un fondo salteando la cebolla y el ajo cortado en laminas. Se añaden el vino, las alcachofas, la hoja de laurel, se salpimenta, se cubre de agua y se lleva al fuego, cuando lleve veinte minutos de cochura, se añaden las patatas peladas y cortadas en cascós, se continúa cociendo otros veinte minutos, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina. Nos la proporciono Manuela Grao

La Cocina del Alcaucil

CONSERVA DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, dos limones y agua.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se corta la punta, como un tercio de la alcachofa, se blanquean hirviéndolas con agua y limón. Se eliminan los filamentos interiores se riegan con zumo de limón y se guardan en un bote tapadas con el agua de la cocción.

Una vez tapados los botes, se hierven a baño María para esterilizar y se guardan.

Receta recogida en Alcantarilla (Murcia). La abuela María, las guardaba en botes con aceite. Las dos maneras son validas, aunque con aceite se conservan mas tiempo.

CORAZONES DE ALCACHOFA CON ATÚN AL AJILLO

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, dieciséis presas de atún al ajillo, un limón, una hoja de laurel, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores más duras, se les cortan las puntas, se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo con un casco de limón, y la hoja de laurel, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora. Se eliminan con una cucharilla los filamentos interiores. Se emplatan en corona en una fuente.

Se cortan los recortes de atún en tiras finas y delgadas, se fríen y se llevan al centro de la fuente, se coloca una capa de tiras de atún fritas, sobre ellas ajo muy picado, culantro muy picado, zumo de limón y sal, se repite la operación hasta acabar el atún.

Se riegan las alcachofas con una chispa de aceite y se sirven. No necesitan mas aliño, con la sal del atún y su adobo basta.

Receta adaptada de una del Restaurante Marchena de Isla Cristina

CORAZONES DE ALCACHOFA CON BACÓN

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, ciento cincuenta gramos de bacón, doce nueces, tres cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, una cucharada de mostaza francesa, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén sin aceite se fríe el bacón en su propia grasa hasta que este crujiente.

Se liga una vinagreta con el aceite, el vinagre, la mostaza y el perejil picado a cuchillo

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se corta cada corazón en seis cascos, se ligan con el bacón, las nueces peladas, se riegan con vinagreta y se sirven

Receta familiar de la Abuela Maria

CORAZONES DE ALCACHOFA CON IBÉRICO Y HIERBABUENA

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, una cucharada de harina, un vaso de vino, una cebolla, dos dientes de ajo, un limón, aceite, cuatro cucharadas de taquitos de jamón, una cucharada de hierbabuena, un vaso de caldo de carne, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se rehoga la cebolla picada, cuando dore se añaden los ajos laminados, los tacos de jamón, se les dan unas vueltas, se riegan con el caldo de carne y la hierbabuena picada a cuchillo. Se cuecen diez minutos. Se saca el jamón y se reduce a salsa, si hace falta se espesa con una cucharada de maicena.

Se emplatan las alcachofas en corona, se lleva el jamón al centro y se riegan con la salsa.

*Receta recogida en el Bar de Pepin en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).
La señora que nos proporciona la receta la prepara también con manitas de cerdo.*

La Cocina del Alcaucil

CORAZONES FRITOS CON MAYONESA.

Ingredientes: (4 personas)

Doce alcachofas, aceite, dos huevos, pan rallado, mayonesa, perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se despuntan y se les quita la pelusa interior con un sacabocados, se cortan en dos porciones. Se riegan con zumo de limón y se pasan por huevo batido y perejil picado.

Se emplatan, se napan con mayonesa y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) en el Bar de Pepin.

CORAZONES GRATINADOS

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis corazones de alcachofa, dos vasos de bechamel, queso rallado, mantequilla, dieciséis puntas de espárragos, dieciséis anchoas, una chispita de mostaza francesa.

Preparación:

Se limpian las alcachofas de hojas exteriores leñosas, se les cortan las puntas, se les corta en la base para que asienten y se escaldan cinco minutos en agua hirviendo con zumo de limón. Se sacan, se escurren, se riegan con zumo de limón, se eliminan los pelos del centro, se rellenan con una punta de espárrago y una anchoa enrollada.

Se emplatan en una fuente, se cubren con bechamel ligada con la mostaza francesa, se espolvorean con queso rallado abundante, se le colocan unas almendritas de mantequilla y se gratinan hasta que el queso funda.

Este plato se puede preparar también con mayonesa por bechamel.

La Cocina del Alcaucil

CORAZONES GRATINADOS CON QUESO AZUL

Ingredientes: (4 personas)

Doce corazones de alcachofa, zumo de limón, un cuarto de kilo de queso azul, cien gramos de jamón, dos tazones de bechamel, ajo y sal.

Preparación:

Se limpian las alcachofas hasta dejar los corazones limpios, se riegan con zumo de limón y se blanquean en una cazuela con agua hirviendo unos minutos. Se escurren.

Se llevan a una fuente, se colocan de pie, se riegan con bechamel, se riegan con queso azul rallado, se llevan al horno hasta que funda el queso, se adornan con tiras de jamón, unas nueces de mantequilla y se gratinan cinco minutos.

Receta de Antonio del Bar las Cinco Bellotas de Alcosa (Sevilla)

CORAZONES MARINADOS

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, aceite, seis cucharadas de vinagre, una cucharadita de mejorana picada, culantro, una cucharada pequeña de comino, dos dientes de ajo, un yogur, medio pepino, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se limpian de hojas exteriores, se despuntan y se eliminan los pelos del centro. Se confitan en aceite los corazones durante media hora.

Se llevan a una cazuela de barro, se espolvorean con comino en polvo, con mejorana picada, culantro picado y vinagre, se maceran durante dos o tres horas.

Se prepara una salsa rallando el pepino, se añaden el ajo picado, el yogur, se salpimienta.

Se emplatan los corazones en una fuente, se riegan con la salsa y se sirven.

Se puede preparar este plato con corazones de alcachofa en lata.

La Cocina del Alcaucil

CORAZONES PRIMAVERA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un vaso de vino, una pastilla de Avecrem, una zanahoria rallada, dos patatas, dos tomates, cuatro cucharadas de mantequilla, perifollo, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se despuntan y se blanquean hasta que queden tiernas. Se escurren, se vuelven a la cazuela y se cuecen con el vaso de vino y un vaso de agua con el Avecrem desleído en ella. Se salpimenta el guiso y se cuecen las alcachofas hasta que queden blandas sus hojas exteriores o salga con facilidad la pelusa interior.

Se saltean en mantequilla y se sirven.

Receta recogida en Sevilla en el Parque Alcosa

CREMA DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de alcachofas, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una patata, cuatro cucharadas de nata, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas se les quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas, se reserva un casco. El resto se trocean en cascos pequeños y se riegan con limón. Se reservan.

Se rehoga la cebolla en tres cucharadas de aceite unos minutos; se añaden las alcachofas y las patatas, se cubren con agua y se cuecen media hora.

Se pasa el rehogado por la trituradora, se cuele con el chino, se salpimenta y se añade la nata.

Se corta el casco de alcachofa que se reservo en laminas muy finas, se saltean en aceite y se utilizan para decorar la crema.

Receta recogida en Murcia. Mejora mucho si al agua de cocer las alcachofas y las patatas se le añade un cubito de Avecrem.

La Cocina del Alcaucil

CREMA DE ALCAUCILES

Ingredientes: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de alcauciles, tres vasos de leche, dos dientes de ajo, dos hebras de azafrán, nuez moscada, una cucharada de culantro, dos cucharadas de mantequilla, cuscurritos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian los alcauciles de hojas leñosas exteriores, se cortan las puntas, se riegan con zumo de limón, se escaldan los cogollos cinco minutos en agua hirviendo con sal y el casco de limón.

Se lleva la leche a una cazuela, cuando rompa a hervir, se vierten los corazones de alcauciles y los ajos, se cuecen tres cuartos de hora. Se llevan al turmix, se añade zumo de limón y se tritura.

Se diluye el azafrán en unas cucharadas de puré, se vuelve a la cazuela, se añaden mantequilla, ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta, se bate con una varilla, se le dan cinco minutos mas de cochura y se vierte en cuencos individuales. Se riega con culantro picado a cuchillo, se adorna con cuscurros de pan frito y se sirve.

Receta recogida en Pozo del Camino (Huelva). La receta original lleva adorno de lomos de sardinas embarricadas o jureles en salazón.

CUSCÚS CON ALCAUCILES

Ingredientes: (8 personas)

Un kilo de carne de cordero, dos cebollas, un vaso de garbanzos en remojo, un vaso de lentejas en remojo, medio vaso de judías en remojo, medio kilo de alcauciles, un limón, un kilo de cuscús, dos zanahorias, una pastilla de Avecrem, mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se sofríe la carne cortada en porciones con una cucharada de mantequilla, se salpimienta y se lleva a la base de la cuscusera. Se añaden las lentejas, las judías, los garbanzos, la cebolla picada, se salpimienta y se cubre con dos litros de agua.

Se lleva el cuscús a la parte superior y se le dan dos cochuras de diez minutos.

Se limpian los alcauciles, se rocían con limón, se escaldan dos minutos, y se trocean en cascotes muy finos. Se ralla la zanahoria. Se ligan los alcauciles, la zanahoria y el Avecrem desleído en una chispa de agua, con el cuscús y mantequilla, se le da un ultimo vapor de un cuarto de hora.

Se sirve el cuscús en volcán rodeado de las legumbres con la carne y el caldo aparte en una sopera.

Esta forma de cocinar el cuscús era muy frecuente en el Sahara. Se puede preparar con alcachofas de lata; en este caso no se cuecen.

EMPANADA DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de harina, cincuenta gramos de manteca de cerdo, cien gramos de mantequilla, cuatro huevos, una porción de levadura de pan, medio limón, una hoja de laurel, un clavo, dos vasos de agua, medio kilo de alcachofas, tomate frito, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se despuntan y se cortan en ocho porciones. Se lavan, se escurren, y se rehogan en una sartén con aceite. Se reservan.

Se hace una masa de hojaldre, como sigue:

Se mezcla la harina con uno de los huevos, que se ha batido con anterioridad, la manteca, la sal, la levadura y agua, se amasa hasta que no se nos pegue la masa en las manos, si hace falta se añade harina.

Se extiende la masa con el rodillo, se añade una porción de mantequilla, se dobla sobre si misma y se repite la operación, tres o cuatro veces hasta que se agote la mantequilla.

Se explana la mitad de la pasta con el rodillo y se recubre con ella un molde de horno plano (hay unos moldes específicos) que antes se ha untado muy bien con mantequilla. Se mezclan las alcachofas con los dos huevos batidos y un chorrito de tomate, se coloca sobre la masa del molde, se tapa con el resto de la masa, se deja una pequeña chimenea en el centro, y con la masa sobrante se hacen bolitas, o trencitas y se adorna.

Se pinta con huevo batido, se introduce en horno muy caliente y se cuece hasta que este dorada, como una media hora. Se sirve caliente, aunque fría tampoco esta mal.

Receta de Maria del Carmen Fernández de Ayamonte (Huelva)

ENSALADA DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de alcachofas frescas, un limón, vinagre, una cucharada de harina, una cebolleta, medio kilo de mejillones, cien gramos de guisantes, un pimiento morrón, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, unas aceitunas negras sin hueso, medio vasito de aceite de oliva, eneldo, sal y pimienta.

Preparación:

Se quitan las hojas duras de las alcachofas dejando solo el corazón. Se vierten en un recipiente con agua, el zumo de un limón, la cucharada de harina y se dejan un ratito. Se cuecen las alcachofas, unos veinte minutos hasta que estén tiernas, se reservan en una ensaladera para que enfríen.

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, se les quitan las cáscaras, se añaden a las alcachofas. El caldo se cuele y se reserva.

Se añaden a las alcachofas el cebollino picado, los guisantes cocidos, el pimiento picado y las aceitunas.

En un tazón se liga una salsa, mezclando aceite, vinagre, el caldo de los mejillones, se salpimenta y se riega con la vinagreta. Se espolvorea con el eneldo picado. Se sirve fría.

Del Libro El Mejillón en su Fogón

ENSALADA DE ALCACHOFAS CON PARMESANO

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, dos limones, una cucharada de culantro picado, una cucharadita de semilla de culantro, cien gramos de queso parmesano, dos cucharadas de aceite de oliva, una guindilla, dos ramas de tomillo, tres cebollitas, medio vaso de caldo de verdura, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se corta un tercio en la punta y se dejan solo los corazones. Se llevan a una ensaladera con agua ligada con zumo de limón. Se pelan los rabos y se añaden.

Se llevan a una cazuela con una cucharada de aceite, el caldo de verdura, las semillas de culantro, el tomillo, unos granos de pimienta, la guindilla, las cebollas peladas y sal. Se hierven veinte minutos.

Se sacan, se riegan con zumo de limón y se cortan la mitad de las alcachofas en cascos, la otra mitad en laminas muy finas. Se riegan con vinagreta, se añade queso parmesano en lascas.

Hay una variedad de esta receta y es que las alcachofas cortadas en laminas muy finas van en crudo, son corazones de alcachofa cruda cortada en carpacho y macerados con zumo de limón. Para ello tienen que ser alcachofas muy jóvenes.

ENSALADA DE ALCAUCILES Y CEBOLLA

Ingredientes: (4 personas)

Seis alcauciles, dos cebollas dulces de Fuentes, doscientos gramos de aceitunas, tres cucharadas de aceite de oliva virgen, una cucharada de vinagre, un limón y sal.

Preparación:

Se limpian los alcauciles, se eliminan las hojas exteriores leñosas, se despuntan, se riegan con limón y se blanquean en agua hirviendo con el casco de limón unos minutos hasta que ablanden. Se nota el punto probando una hoja exterior.

Se pela la cebolla y se corta en cascotes menudos, se corta en seis cascotes el corazón de alcachofa, se ligan, se riegan con una vinagreta que se traba con el aceite, el vinagre y la sal.

Se emplatan adornando con las aceitunas y se sirven.

La cebolla tiene que ser dulce de verdad. Este plato lo comimos en Caravaca de la Cruz en Murcia; nos sorprendió gratamente. Se puede hacer con alcachofas de lata pero no hay color, con corazones recién escaldados queda mucho mejor.

La Cocina del Alcaucil

ENSALADA DE CRISANTEMOS

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro alcachofas, ciento cincuenta gramos de gambas, una patata, media lata de guisantes, un pimiento, dos huevos, dos cucharadas de pétalos de crisantemos, media cucharada de vinagre, media cucharadita de mostaza francesa, tres cucharadas de aceite, alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se despuntan y se blanquean. Se quitan las pelusas interiores y tenemos unos corazones de alcachofa. Se riegan con limón y se cortan en cuatro o seis porciones.

Se cuecen las gambas y se pelan. Se reservan. Se cuecen los huevos. Se cuecen las patatas se pelan y se trocean.

Se ligan los corazones cortados en porciones, las gambas, las patatas, los guisantes y los huevos duros rallados.

Se lavan los pétalos de crisantemo en agua corriente al grifo. Se escurren y se reservan.

Se prepara una vinagreta ligando el aceite, el vinagre, la mostaza, se salpimienta y se riega con ella la ensalada. Se adorna con las alcaparras y los pétalos de crisantemo y se sirve.

Receta recogida en Barcelona en el Mercado de la Boqueria. Para elaborar este receta se deben tomar todas las precauciones para platos con flores.

ESPÁRRAGOS CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Un manojo de espárragos trigueros, ocho alcachofas, medio kilo de patatas, dos dientes de ajo, cuatro cebollitas, dos cucharadas de harina, medio vaso de vino de Jerez, cuatro huevos, aceite, vinagre, azafrán, pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores más duras, se despuntan y se riegan con zumo de limón. Se cortan en ocho cascotes. Se pelan las patatas y se trocean en dados. Se trocean los espárragos eliminando las partes duras.

En una cazuela de barro se doran los ajos, se añaden las cebollitas picadas, cuando doren se añade la harina, media cucharada de pimentón y el vino de Jerez. Se añaden a la olla de barro las alcachofas, los espárragos y las patatas. Se cubren de caldo, se añade azafrán, se salpimenta y se cuece media hora. Se añaden los huevos batidos, el aceite y el vinagre. Se dan un hervor y se sirven.

Exquisito palto de la Cocina Rural Andaluza. La receta procede de la Venta de la Plata, cerca del Castillo de las Guardas en Sevilla. Si se le añade jamón picado mejora mucho. También se le pueden escalfar dos huevos.

ESTOFADO DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, cien gramos de cebollitas, un manojo de culantro, dos hojas de albahaca, un vasito de vino blanco, un limón, un cuarto de kilo de guisantes, dos cucharadas de aceite, unas hojas de hierbabuena, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas externas, se cortan las puntas y se eliminan los pelos interiores. Se riegan los corazones con zumo de limón.

Se pican el culantro, la albahaca, la hierbabuena, la ralladura de limón, aceite, sal y pimienta.

Se emplatan las alcachofas de pie en una olla de barro, se rellenan con la picada de hierbas, se riegan con aceite, el vino, se colocan los guisantes y las cebollitas entre los corazones, se cocinan a fuego lento hasta que reduzca el caldo. Si hace falta se añade algo de agua a mitad de la cochura.

Receta recogida en La Taberna las Cinco Bellotas de Parque Alcosa (Sevilla)

ESTOFADO DE CHOCO

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de choco, cuatro alcachofas, una lata pequeña de guisantes, dos patatas, un tomate, media cebolla, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpia el choco, se trocea y se reserva. Se limpian las alcachofas, se cortan en cuartos, se riegan con limón y se reservan.

En una olla de barro, se saltea la cebolla con aceite, cuando comience a dorar se añade el ajo cortado en laminas, se dora un pelin y se añade el tomate pelado y sin pepitas, cuando se ha reducido el agua que suelta el tomate, se añaden el choco, las patatas peladas y troceadas, las alcachofas y los guisantes. Se cubre con agua, se salpimenta y se cuece media hora. Se riega con el vino, se cocina un par de minutos, se retira del fuego y se deja reposar cinco minutos. Se sirve acompañado de un vino blanco joven.

Receta común en la Costa de Huelva

La Cocina del Alcaucil

FONDOS DE ALCACHOFAS CON GULAS

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, un paquete de gulas, dos cebollas, seis cucharadas de aceite, cincuenta gramos de jamón, un vaso de vino, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se despuntan y se cuecen en agua con zumo de limón. Se vacían los centros con un sacabocados y se reserva la pulpa.

Se rehoga la cebolla en una sartén con aceite, cuando poche se riega con el vino, se reduce hasta que el vino pase a la mitad, se añade la pulpa de alcachofa se cuece un cuarto de hora y se pasan por el chino. Tendremos una crema.

Se vuelve a la sartén, se salpimenta, se añaden el jamón, las gulas y se cuecen tres minutos.

Se rellenan las alcachofas, se llevan al horno, se gratinan tres minutos y se sirven.

El plato original es con angulas. Dado su precio lo hemos adaptado a las gulas. Se puede espolvorear con queso antes de gratinar, mejora mucho.

FRITATTA DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de berenjenas, una cebolla, ocho huevos, dos cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de queso rallado, tomate frito, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores y se cortan las puntas, se pelan los tallos y se cortan en cuatro cascós. Se confitan en aceite sin hervir a fuego bajo media hora. Se pican a cuchillo a lo ancho y se reservan.

Se rehoga la cebolla, cuando esté se añaden las alcachofas picadas, se aderezan de sal y pimienta.

Se baten los huevos, se salpimentan y se añade la fritada. Se derrite la mantequilla y se dora una tortilla por ambos lados. Se deja poco hecha.

Se napa con tomate frito, se espolvorea con queso y se lleva al horno donde se deja cocer cinco minutos. Se gratina hasta que funda el queso y se sirve.

La fritatta equivale en Italia a la tortilla. Receta romana de la Abuela Maria

GRAÑONES

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de trigo, cuatro tomates, un cuarto de kilo de judías verdes, un cuarto de kilo de alcachofas, un cuarto de kilo de bacalao, un cuarto de kilo de chorizo, un vaso de chirlas, un cuarto de kilo de boquerones, una cucharadita de cominos molidos, dos hebras de azafrán, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao dándole varias aguas durante doce horas, se limpia y se desmiga.

Se abren las chirlas al vapor, se les quita una de las valvas. Se limpian los boquerones. Se pela el trigo y se cuece en el caldo de abrir las almejas. Se quitan las hojas exteriores de las alcachofas y se cortan las puntas, se riegan con zumo de limón.

En una olla de barro se prepara un refrito con los tomates pelados y sin pepitas, las judías verdes y las alcachofas.

En un almirez se majan los cominos, el azafrán, los dientes de ajo, se salpimenta y se riega con una chispa de agua de cocer el trigo. Se añade a la olla.

Se agregan a la olla litro y medio de agua, el pimentón, el caldo de abrir las almejas, el trigo, las almejas, los boquerones, el bacalao, los chorizos troceados, se salpimenta se cuece diez minutos y se sirve.

Se trata de un plato malagueño. Esta receta es de Josefita Serrano de Málaga.

GUISO DE ALCACHOFAS CON PARMESANO

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, tres limones, una cucharada de culantro, media cucharada de semillas de culantro, cien gramos de parmesano, dos cucharadas de aceite, una chispa de cayena, dos ramitas de tomillo, tres cebollitas, un vaso de caldo de verduras, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se tornea la base. Se reservan en agua con zumo de limón.

Se saca el zumo de los limones, y se lleva a una olla de barro con el aceite, el caldo de verduras, el culantro en grano, el tomillo, unos granos de Cayena, las cebollitas en cuartos y sal. Se lleva a ebullición.

Se cortan la mitad de los corazones de alcachofa en cascós, se llevan a la olla y se cuecen media hora. Se sacan y se reservan.

Se cortan en juliana la otra mitad de las alcachofas, se llevan a la olla se cuecen media hora.

Se emplatan los cascós, se riegan con las alcachofas en juliana y el caldo, se espolvorean con el parmesano y se sirven.

Receta de origen italiano de la Abuela Maria.

La Cocina del Alcaucil

HUEVOS A LA FLAMENCA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho huevos, cuatro alcachofas, cuatro cucharadas de tomate frito, ocho rodajas de chorizo.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se despuntan un tercio y se riegan con zumo de limón. Se blanquean en agua hirviendo con el caco de limón, se eliminan los filamentos del corazón y se cortan en cuatro cascos.

En cazuelitas de barro individuales para horno, se colocan cuatro cascos de alcachofa, se les cascan dos huevos, se coloca un cordón de tomate frito en la parte exterior, se colocan dos rodajas de chorizo y unos guisantes hervidos de adorno.

Se llevan al horno hasta que cuajen los huevos y se sirven.

Receta familiar. La receta original no lleva guisantes, pero a nosotros nos gusta mas el plato con unos guisantes.

JURELES CON ALCACHOFAS EN ACEITE

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de júreles, un kilo de alcachofas, un vasito de vino blanco, un vasito de vinagre, cuatro hojas de laurel, una cucharada de sal, una cucharadita de orégano, dos limones, aceite.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas duras del exterior y los pelitos del centro. Se despuntan y se riegan con limón para que no tomen color, se cuecen en agua con el laurel, el vino, el vinagre y la sal. Cuando estén tiernas, se sacan y se reservan en parte del caldo.

En el mismo agua se cuecen los jureles sin tripas, cinco minutos. Se sacan se limpian, se filetean, se escurren y se secan.

Se escurren y se secan las alcachofas, se llevan junto con los filetes de jurel a un bote, se rellena con aceite, se saca el aire y se guarda en el frigorífico.

Cuando se sirven se les pica un ajo, se riegan con una chispita de orégano y se sirven.

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva). Si se conservan bien pueden aguantar un par de meses como conserva. También se puede hacer con caballa.

La Cocina del Alcaucil

MENESTRA

Ingredientes:

Doce alcachofas, cuarto y mitad de guisantes, cuarto y mitad de habichuelas verdes, una docena de espárragos, tres dientes de ajo, dos huevos batidos, dos cucharadas de harina, un vaso de vino blanco, aceite y sal

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores y se despuntan; se dejan solo los corazones, se riegan con zumo de limón para que no se pongan negros. Se limpian las pencas de acelga, se trocean.

Se llevan a una olla con agua los corazones de alcachofa y los guisantes, se añaden los cascotes de limón y se cuecen media hora.

Se cuecen aparte las pencas y las judías verdes también media hora.

Se pasan las pencas y los corazones de alcachofa por huevo, se fríen y se llevan a una olla con los guisantes y las judías verdes, se añade el vino blanco, se salpimenta, se añaden medio vaso del agua de cocer las alcachofas, los espárragos, los ajos chafados y se cuecen diez minutos. Se saca la verdura cocida, se escurre y se sirve aliñada simplemente con aceite de oliva grueso.

Receta familiar que vamos a utilizar de base para las recetas de menestra de otras procedencias o regiones.

MENESTRA DE TUDELA

Ingredientes:

Doce alcachofas, cuarto y mitad de guisantes, cuarto y mitad de habichuelas verdes, una docena de espárragos, tres dientes de ajo, un cuarto de kilo de chorizo, cien gramos de jamón, dos huevos batidos, dos cucharadas de harina, un vaso de vino blanco, aceite y sal

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores y se despuntan; se dejan solo los corazones, se riegan con zumo de limón para que no se pongan negros. Se limpian las pencas de acelga, se trocean.

Se llevan a una olla con agua los corazones y los guisantes, se añaden los cascotes de limón y se cuecen media hora.

Se cuecen aparte las pencas y las judías verdes también media hora.

Se pasan las pencas y los corazones por huevo, se fríen.

Se llevan las alcachofas, las pencas, las habichuelas verdes y los guisantes a una olla de barro, se riegan con aceite, se añaden los espárragos, el chorizo cortado en rodajas y el jamón picado. Se saltea todo junto diez minutos, se añade el vino, se deja reducir unos minutos, se salpimenta y se sirve.

Es un plato mucho mas fuerte que el de la Abuela, y si se le añaden dos huevos fritos por persona mas que un plato, es una comida.

Receta recogida en Neguri (Vizcaya)

La Cocina del Alcaucil

MERLUZA A LA VASCA

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, una lata de guisantes pequeña, tres alcachofas, doce almejas, doce gambas, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos dientes de ajo, un vasito de vino blanco, aceite, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las rodajas de merluza, se salpimentan y se pasan por harina. En una sartén con dos cucharadas de aceite, se doran por ambos lados. Cuando estén a medio hacer, se sacan y se pasan a una cazuela de barro.

En la misma sartén y aceite se doran los ajos cortados en laminas, se espolvorean con piri-piri y se vierten sobre las rodajas de merluza. Se añaden los guisantes, las alcachofas, el vino y se cocina diez minutos.

Se liga media cucharada de harina fina con medio vaso de agua, se riega sobre el pescado, se hierve cinco minutos y se sirve

Receta de Joao Pinto.

MOUSSE DE ALCACHOFAS CON GAMBAS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de alcachofas, ciento cincuenta gramos de gambas, cien gramos de mantequilla, hinojo picado, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un pimiento, una cebolla, un vasito de nata líquida, cuatro cucharadas de tomate frito, aceite, perejil, alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo, con un casco de limón, Se cortan los corazones en trocitos y se trituran en la batidora. Se derrite la mantequilla al baño María, se agrega la pasta, se continúa batiendo hasta obtener una pasta cremosa, se agregan un pelin de hinojo, las gambas picadas, se trabaja. Se coloca la crema en cuatro moldes individuales, que se reservan en el frigorífico unas cuatro horas.

Se saltea el pimiento picado en aceite unos minutos, se agrega la cebolla picada, y se fríe hasta que esta quede transparente. Se añade el tomate frito, se salpimenta, se añaden vino blanco, la hoja de laurel y se cuece como unos quince minutos. Se enfría, se añaden la nata, las alcaparras, se quita la hoja de laurel y se pasa por la batidora.

Se desmoldan las mousses, que se sirven acompañadas de la salsa, y se adornan con alcaparras, unas gambas y perejil picado.

La Cocina del Alcaucil

NIDOS DE ALCACHOFA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, ocho huevos pequeños, dos tazones de bechamel, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas, se escaldan y se quitan los pelos del centro. Se abren por la parte central formando como una flor. Se rellenan con bechamel.

Se escalfan los huevos, se colocan sobre los corazones, se salpimentan y se sirven.

A la bechamel se le pueden añadir piñones, jamón picado, nueces picadas etc.

PALETILLA DE CORDERO AL VAPOR

Ingredientes: (4 personas)

Dos paletillas de cordero, un cuarto de kilo de patatas, un cuarto de kilo de cebolla, doce alcachofas, seis zanahorias, un cuarto de kilo de habas baby, un puerro, un manojo de culantro, un manojo de perejil, una cucharada de comino, aceite, un bulbo de hinojo, especias beréberes, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las paletillas y se deshuesan a lo largo.

Se llevan los huesos, con dos zanahorias en rodajas, dos cebollas en cascotes, un puerro picado y un bulbo de hinojo troceados en rodajas, al fondo de una cuscusera. Se cubre con agua algo mas de la mitad de la olla. Se coloca papel de estaño para que no pierda vapor y se encaja la parte superior.

Se coloca un fondo de perejil y culantro en la parte superior, encima se coloca el cordero untado de aceite, comino y sal. Se pelan las verduras, se trocean menudas, se colocan sobre la carne y se tapa. Se lleva la cuscusera al fuego, y se cocina dos horas con una intensidad media.

Se pasan las verduras por el chino, se aderezan con especias beréberes, aceite y caldo. Se obtiene un puré.

Se trocea el cordero y se sirve con el puré de verduras.

Receta típica de la cocina del Norte de África.

PANACHE DE VERDURAS

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro lonchas de salmón ahumado, cuatro champiñones grandes, una lata de alcachofas, ocho espárragos verdes de bote, aceite, vinagre balsámico, mostaza y sal.

Preparación:

Se cortan las alcachofas a lo largo muy finas, como para carpacho. Se reservan.

Se cortan los espárragos a lo largo por la mitad, después por la mitad a lo ancho.

Se filetean los champiñones en carpacho, se llevan a una fuente y se marinan durante una hora con zumo de limón.

Se emplatan los champiñones, sobre ellos las alcachofas y sobre ellas los espárragos.

Se rocían con una vinagreta con el aceite, vinagre, mostaza y sal. Se colocan las lonchas de salmón, se colocan unos pegotitos de perejil y alcaparras picados, se rocían con aceite y se sirven.

Receta de Margarita Fernández de Isla Cristina (Huelva)

PASTEL DE ALCACHOFAS Y CARNE

Ingredientes: (6 personas)

Dieciocho alcachofas, medio kilo de carne picada de cordero, un vasito de piñones, dos cebollas, dos vasos de tomate frito, media cucharadita de canela molida, media cucharadita de tomillo molido, media cucharadita de comino molido, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltean las cebollas en tres cucharadas de aceite. Cuando comienza a transparentar, se añaden los piñones y se saltean tres minutos, se añaden la carne picada, la canela, el comino molido, el tomillo molido, se salpimenta y se rehoga hasta que la carne oscurezca. Se añade un vaso de agua y se cuece media hora.

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se cortan los corazones en cuatro porciones, se riegan con limón y se blanquean cinco minutos; se escurren y se saltean.

En una fuente de horno se coloca una base de alcachofas, sobre ella una capa de carne picada, otra capa de alcachofas, otra de carne picada, se cubre con el tomate frito y se lleva al horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora. Se sirven.

Receta común en el Norte de África. Suelen añadir algo de harisa o algún picante, pero nosotros la preferimos más suave.

La Cocina del Alcaucil

PINCHO DE ALCACHOFAS

Ingredientes: dos pinchos

Una rebanada de pan de molde, un corazón de alcachofa, mayonesa, huevo duro rallado, dos langostinos pelados, cuatro alcaparras.

Preparación:

Se corta la rebanada de pan de molde por la mitad a lo largo, se le quita la corteza, se colocan dos medios corazones de alcachofa, se napan con mayonesa, se riega con huevo duro rallado, se coloca el langostino pelado en el valle entre los dos medios corazones, se adorna con las alcaparras y se sirve.

Este pincho es cortesía del Bar Garai en Nuguri (Vizcaya). Los hace similares con huevo duro cocido por alcachofa. También les puede poner una chispita de atún en conserva sobre el pan bajo las alcachofas.

Es un sitio que me gusta porque tienen buenas tapas y Manzanilla de Sanlúcar.

POLLO CON ALCACHOFAS Y ALMENDRAS

Ingredientes: (4 personas)

Un pollo, cuatro alcachofas, un cuarto de kilo de almendras, aceite, dos dientes de ajo, dos limones, dos cucharadas de culantro, media cucharadita de curcuma, media cucharadita de azafrán canario, tres cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican en una palangana pequeña la cebolla, el culantro, los ajos, el zumo de limón, el azafrán, tres cucharadas de aceite, la curcuma rallada, se salpimenta generosamente y resulta un adobo muy apto para carne. Se obtiene un adobo saharai.

Se corta el pollo en ocho porciones, se untan con el adobo y se dejan marinar media mañana. Se llevan el pollo y el adobo a una cazuela con tres cucharadas de aceite de oliva, se doran un cuarto de hora. Se vierte agua hasta cubrir, se lleva al fuego y cuando hierva, se baja el fuego, se deja cocer tres cuartos de hora.

Se limpian las alcachofas y se confitan los corazones en tres cucharadas de aceite sin llegar a hervir; se salpimentan, se cortan en cascos y se reservan.

Se cuecen las almendras picadas con un vasito la salsa del pollo y con unas cucharadas de agua, durante un cuarto de hora. Se emplata el pollo sobre los corazones de alcachofa, se riega con las almendras y se sirve.

Receta de la cocina saharai. La receta original lleva dos cucharadas de mezcla saharai de especias. Creemos que como indicamos en la receta queda bien.

La Cocina del Alcaucil

PUDÍN DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Kilo y medio de alcachofas, un litro de leche, cuatro cucharadas de harina, una cucharada de perejil, nuez moscada, un limón, dos huevos batidos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se cortan las puntas, se riegan con limón y se cuecen los corazones en agua con el casco de limón tres cuartos de hora. Se pican a cuchillo y se reservan en el agua con limón de cocerlas.

Se liga una salsa bechamel, se riega con nuez moscada. A la mitad de la bechamel, se le añaden las alcachofas picadas muy escurridas, dos huevos batidos, el perejil picado a cuchillo, se salpimenta y se lleva a un molde engrasado con mantequilla.

Se lleva el molde a un horno medio tres cuartos de hora, hasta que al pinchar con una aguja salga limpia. Se desmolda, se riega con la bechamel que se ha reservado y se sirve

Esta receta de la Abuela Maria, se puede hacer con coliflor, pero en este caso hay que saltearla con un poquito de cebolla y ajo.

QUICHE DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Una hoja de pasta brisa, seis alcachofas, dos cebollitas, un cuarto de kilo de queso de la Serena, dos dientes de ajo, dos cucharadas de nueces molidas, dos huevos, medio vaso de nata, una cucharada de tomillo, una cucharada de mantequilla, nuez moscada, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas, se escaldan y se quitan los pelos del centro. Se riegan con zumo de limón, se cortan en diez cascós y se reservan.

Se rehoga la cebolla picada con aceite y mantequilla, cuando comienza a transparentar, se añaden las alcachofas, se salpimienta, se riega con el tomillo molido, una chispa del agua de blanquear las alcachofas y se cuece hasta que las hojas exteriores estén blandas, que será cuando haya reducido el agua.

Se baten los huevos, se riegan con la nata, se les ralla nuez moscada, se salpimienta.

Se forra un molde con la pasta, se pincha un poco con un tenedor, se vierten las alcachofas, se esparce el queso rallado por encima, las nueces picadas, se vierte el huevo batido, y se lleva al horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora, que será cuando la superficie este dorada.

Se deja enfriar un poco, se saca del molde y se sirve.

Receta recogida en Isla Antilla (Huelva)

QUICHE DE BACALAO

Ingredientes: (4 personas)

Ocho alcachofas, una cebolla, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de almendras molidas, cien gramos de bacalao ahumado, dos huevos, un vaso de nata, una cucharada de perejil picado, una lamina de hojaldre.

Preparación:

Se rehoga la cebolla picada con aceite, se añaden las alcachofas cortadas en cuatro partes, las almendras y el bacalao ahumado picado a cuchillo. Se cocina cinco minutos, se salpimenta y se retira.

Se ligan los huevos batidos y la nata, se salpimenta.

Se vierte el rehogado en un molde forrado con la lamina de hojaldre, se riega con el batido de huevos y nata, se salpimenta y se lleva a un horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora. Se sirve caliente.

La receta original emplea mojama, la hemos sustituido por bacalao ahumado, pues quedaba el quiche demasiado salado. Recogida en Punta del Moral (Huelva)

RAGOURT DE ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Dos cebollas, una cabeza de ajo, ocho alcachofas, seis cucharadas de mantequilla, un rollo de hierbas, dos cucharadas de perejil, media cucharadita de mejorana picada, media lechuga, dos berenjenas, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea en una cazuela la cebolla picada con dos cucharadas de mantequilla, cuando dore se añaden los ajos cortados por la mitad. Se añaden las alcachofas, el ramillete de hierbas, un poco de agua y la media lechuga picada. Se cuece media hora con la tapadera puesta, se remueve de vez en cuando, y se deja reducir un poco.

Se saltean las berenjenas con la mantequilla, se lleva a la cazuela, se cocina diez minutos, se salpimenta, se quita el ramillete de hierbas, se riega con el perejil y la mejorana picados y se sirve.

Receta de Alicia Ríos de Gines (Sevilla)

RAPE AL TINTO CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro presas de rape, cuatro alcachofas, una pastilla de caldo de verduras, dos vasos de vino tinto, una cucharada de harina de freír pescado, seis cucharadas de azúcar, tres cucharadas de aceite, una chispa de canela, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pasan las presas de rape por harina de freír pescado y se doran en aceite por ambos lados.

Se disuelve la pastilla de caldo en vaso y medio de agua, se reserva.

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas, se cortan en cuatro porciones, se riegan con zumo de limón y se doran en aceite en una olla de barro. Se añaden el caldo, el vino, el azúcar y la canela. Se cuecen un cuarto de hora, se añade el rape, se cuece cinco minutos, se reduce un poco la salsa y se sirve en la misma olla.

Receta de Lucia Santos de Gibraleon (Huelva)

SANFONINAS Y ALCAUCILES A LA PLANCHA

Ingredientes: (4 personas)

Dieciséis alcachofas, dieciséis sanfoninas, una cebolla, dos tomates, tres cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, una cucharadita de mostaza francesa, un limón, agua, dos cucharadas de harina, dos huevos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores, se les cortan las puntas y se quitan los pelos interiores. Se riegan con zumo de limón.

Se llevan a una olla con agua y se cuecen a fuego bajo, con un casco de limón, hasta que las hojas exteriores de los corazones queden blandas. Aproximadamente media hora.

Se sacan del agua, se cortan en cuatro porciones a lo largo, se escurren, se secan, se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente.

Se prepara un picadillo con la cebolla y el tomate, se riega con una vinagreta elaborada con el aceite, el vinagre y la mostaza.

Se limpian las sanfoninas y se asan a la plancha dos minutos por cada lado.

Se emplata el picadillo, se colocan las sanfoninas sobre él en el centro y se le lleva una corona de alcachofas fritas. Se riega con ajoaceite y se sirve.

Receta recogida en Salobreña en las II Jornadas del Mar

La Cocina del Alcaucil

SECRETO CON ALCACHOFAS

Ingredientes: (4 personas)

Un secreto de cerdo ibérico, ocho alcachofas, un limón, medio vaso de aceite, harina, dos huevos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpia el secreto, se corta en lonchas muy finas con un cuchillo de cortar jamón. Se espolvorean con sal, pimienta y se asan a la plancha.

Se limpian las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores, se cortan las puntas, se rocían con zumo de limón y se cuecen en agua con el casco de limón, hasta que las hojas exteriores queden blandas. Se congelan y se cortan en carpacho sin que pierdan su forma. Se descongelan, se pasan por harina, por huevo batido y se fríen en aceite.

Se emplatan las presitas de secreto con las laminas de alcachofas y se sirven.

Receta recogida en El Terrón (Huelva). Hay quien los acompaña con una salsa picante. Nosotros disentimos, se pierde mucho su sabor.

SOUFFLÉ DE ALCACHOFAS Y BRÉCOL

Ingredientes: (4 personas)

Cuarto y mitad de alcachofas, cuarto y mitad de brécol, cuatro cucharadas de mantequilla, dos vasos de leche, un huevo, queso rallado, un limón, nuez moscada y sal.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas exteriores leñosas, se cortan las puntas, se riegan con zumo de limón. Se eliminan los tallos gruesos del brécol. Se escaldan tanto los corazones de alcachofa como las flores de brécol. Se sacan del agua, se escurren y se pican a tamaño adecuado.

Se prepara una salsa tipo bechamel, se le añaden la yema batida, la nuez moscada y la clara batida a punto de nieve.

Se rellenan cuencos individuales de horno con las verduras picadas, se riega con la salsa, se espolvorea con queso rallado y se llevan a un horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, hasta que la salsa suba y dore.

Receta recogida en Caravaca (Murcia)

La Cocina del Alcaucil

TAYIM DE ALCAUCILES Y HABAS

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de habas baby, cuatro alcauciles, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, un limón, dos cucharadas de perejil, una rama de poleo, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuecen las habas con sal y la rama de poleo. Se escurren y se pelan. Se reservan.

Se limpian los alcauciles, se cortan en cuatro cascotes a lo largo, se pasan por zumo de limón y se reservan.

Se saltean en una cazuela con aceite, la cebolla y el ajo. Cuando dore se añaden los alcauciles, se rehogan un par de minutos, se añade un vaso de agua, el zumo de limón y se cocina veinte minutos. Se añaden las habas, se rectifica de sal y pimienta, se cuece cinco minutos, hasta que no quede caldo y se sirven.

Es un plato del Norte de Marruecos, yo personalmente prefiero espesar el caldo con harina, no pelar las habas y añadir una chispita de chermula saharauí.

TEMPURA DE VERDURAS

Ingredientes:

Cuatro alcachofas, una zanahoria, tres setas de cardo, unas judías verdes cocidas, una cebolla, dos claras de huevo, una taza de agua carbónica y una taza de harina de arroz, aceite de oliva, unas gotas de aceite de sésamo y sal. Salsa de soja y salsa picante.

Preparación:

Se limpian las alcachofas, se riegan con limón, se blanquean en agua hirviendo cinco minutos, se trocean los corazones en seis partes. Se cortan las zanahorias en tiras finas, las setas en tiras, la cebolla en aros, las habichuelas verdes en tiras y los pimientos en ruedas. Se rebozan con una crema suave que se hace como sigue: En un cuenco se baten las claras de huevo con un vaso de agua carbónica (soda) y se le añade la harina poco a poco sin dejar de batir, hasta tener una crema.

Una vez rebozadas, se fríen en aceite muy caliente con las gotas de aceite de sésamo para que se hagan por fuera, pero por dentro queden las verduras menos hechas.

Se sacan, se escurren y se consumen con salsa de soja o salsa picante. Para acompañar como bebida, sake.

Se trata de un plato japonés, el más famoso y típico de su cocina. Curiosamente fue introducido en el siglo XVI por los Misioneros Jesuitas, de ello viene el nombre Tempura, de Temporas. Esta receta es la receta familiar que trajo mi padre de sus viajes y estancia en Japón.

Si no encontramos harina de arroz, ni preparado para tempura, se puede hacer con harina fina.

La Cocina del Alcaucil

TERNERA A LA JARDINERA

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de ternera, medio kilo de guisantes, dos zanahorias, un vaso de vino tinto, cinco cucharadas de aceite, seis alcachofas, ocho espárragos, dos cebollas, dos cucharadas de mantequilla, un trozo de calabaza, una hoja de laurel, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera y las puntas, se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela, con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan, se escurren, se cortan en dos a lo largo, se riegan con limón y se reservan.

Se desgranar los guisantes, se raspan las zanahorias y se cuecen en el agua de las alcachofas. Se cortan las zanahorias en rodajas, se saltean con los guisantes y las alcachofas en una sartén con la mantequilla, se reservan.

Se trocea la carne y se rehoga con la cebolla en una cazuela con aceite. Se riega con el vino tinto, se añaden la hoja de laurel, un vaso del agua de cocer las verduras, se salpimenta y se deja cocer hasta que la carne este tierna. Se saca la carne, se quita de hoja de laurel y se pasa el caldo por el chino. Si hace falta se reduce un poco para obtener una salsa.

Se emplata la carne en el centro de una fuente y las verduras, alrededor en corona. Se riega con la salsa y se sirve.

Receta familiar de la Abuela Maria. La receta original lleva una chispa de orégano y comino molido

Felipe y Bárbara Luzón

ÍNDICE

La Cocina del Alcaucil

Albondigón con alcachofas
Alcachofas a la catalana
Alcachofas a la mantequilla negra
Alcachofas a la moscovita
Alcachofas a la naranja
Alcachofas a la Navarra
Alcachofas a la plancha sobre ajo
Alcachofas a la romana
Alcachofas agridulces
Alcachofas al ajillo
Alcachofas al curry
Alcachofas al horno
Alcachofas al perifollo
Alcachofas al vapor
Alcachofas cocidas
Alcachofas como Rocío
Alcachofas con aceitunas
Alcachofas con almejas
Alcachofas con alubias
Alcachofas con guisantes
Alcachofas con mayonesa
Alcachofas con mejillones
Alcachofas con taquitos de dorada
Alcachofas crudas
Alcachofas en aceite
Alcachofas en salsa blanca
Alcachofas en salsa de verduras
Alcachofas en salsa vinagreta
Alcachofas encebolladas a la algarveña
Alcachofas empanadas
Alcachofas estofadas
Alcachofas estofadas a la andaluza
Alcachofas estofadas con setas
Alcachofas estrella
Alcachofas fritas
Alcachofas infantiles
Alcachofas marineras
Alcachofas rebozadas

Felipe y Bárbara Luzón

Alcachofas rebozadas con bechamel
Alcachofas rellenas a la algarveña
Alcachofas rellenas con bacalao
Alcachofas rellenas con bacón
Alcachofas rellenas con bechamel
Alcachofas rellenas con guisantes salteados
Alcachofas rellenas con habas y jamón
Alcachofas rellenas de huevo duro
Alcachofas rellenas con jamón
Alcachofas rellenas con mollejas
Alcachofas rellenas con tomate
Alcachofas rellenas de carne picada
Alcachofas rellenas de champiñones
Alcachofas rellenas de foiegras
Alcachofas rellenas de paté
Alcachofas salteadas
Alcachofas salteadas con gulas
Alcachofas salteadas con presa.
Alcachofas Sant Moritz
Alcachofas y champiñones con atún
Alcauciles a la romana
Alcauciles gratinados
Alcauciles rellenos
Arroz con tembladera
Arroz con verduras
Arroz romano con alcachofas
Bacalao con aletrías
Bacalao con pulpo y alcachofas
Bacalao sobre fondo de alcachofas
Banderilla de alcachofa
Barriguita de atún con alcauciles
Blanqueta de ternera con alcachofas
Brocheta de ternera
Buñuelos de alcachofas
Cascos de alcachofa a la soja
Castañuelas con alcachofas
Cazuela de palometón con alcachofas
Choco con corazones de alcachofa

La Cocina del Alcaucil

Conserva de alcachofas
Corazones de alcachofa con atún al ajillo
Corazones de alcachofa con bacón
Corazones de alcachofa con ibérico y hierbabuena
Corazones fritos con mayonesa
Corazones gratinados
Corazones gratinados con queso azul
Corazones marinados
Corazones primavera
Crema de alcachofas
Crema de alcauciles
Cuscús con alcauciles
Empanada de alcachofas
Ensalada de alcachofas
Ensalada de alcachofas con parmesano
Ensalada de alcauciles y cebolla
Ensalada de crisantemos
Espárragos con alcachofas
Estofado de alcachofas
Estofado de choco
Fondos de alcachofas con gulas
Fritatta de alcachofas
Grañones
Guiso de alcachofas con parmesano
Huevos a la flamenca
Jureles con alcachofas
Menestra
Menestra de Tudela
Merluza a la vasca
Mousse de alcachofas
Nidos de alcachofa
Paletilla de cordero al vapor
Panache de verduras
Pastel de alcachofas y carne
Pincho de alcachofa
Pollo con alcachofas y almendras
Pudín de alcachofas
Quiche de alcachofas

Felipe y Bárbara Luzón

Quiche de bacalao
Ragourt de alcachofas
Rape al tinto con alcachofas
Sanfoninas y alcauciles a la plancha
Secreto con alcachofas
Soufflé de alcachofas y brécol
Tayim de alcauciles y habas
Tempura de verduras
Ternera jardinera
Vieiras y alcachofas a la plancha

La Cocina del Alcaucil

Bibliografía:

- Busca Isusi José Maria, 1977, *118 Ideas*, Bilbao, Edita Magefesa
- Calera Ana Ma, 1993, *La Cocina dia a dia*, Barcelona, Ed Plaza y Jane.
- Delgado Carlos, 1998, *Diccionario de gastronomía*, Barcelona, Ed. Altaya
- Escrivá Enriqueta; Blanco Elvira, 1.955, *La Cocina de la Mujer Moderna*, Madrid, Ed. Mayfe.
- Jerez M. Pilar, 1.985, *Mis Recetas para Hornos y Microondas*, Barcelona, Ed. 29.
- Luzón Felipe y Barbara, 2005, *El mejillón en su fogón*, Jerez, Ed Tristana
- Luzón Felipe y Bárbara, 2005, *La Cocina del Atún*, Huelva, Ed Diputación Provincial.
- Madrigal Orta Aurelio, 2005, *La Cocina en Lepe*, Ed Exmo Ayuntamiento
- Mendaza Ramón; Díaz Guillermo, 1.980, *Las setas*, Bilbao, Ed Grupo Empresa Iberduero
- Pérez Rendón J.; Romero I., 2.001, *Manual de consumo de atún*, Sevilla, Ed. Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía
- Puga y Parga Manuel M., 1901, *36 maneras de guisar el bacalao*, La Coruña, Imp. Roel
- Rey Remedios; Romero Bernardo, 1.990, *La Cocina de Huelva*, Huelva, Diputación Prov.
- Santiago Luís, 2003, *Coozinha Regional do Algarve*, Men Martins, Ed.Publ. Eunropa-America
- Silva Limón Rocio, 2005, *Los fogones de la memoria*, Sevilla, Ed Rosa Libros
- Spinola Carlos, 2002, *El libro del atún y su cocina*, Cádiz, Diputación de Cádiz
- Subijana Pedro, 2002, *Recetas de la cocina natural*, Mostoles, Ed Plaza y Jane
- Teaubner Cristian, 1.990, *El Gran Libro del Pescado*, León, Ed. Everest.
- Teaubner Cristian, 1.997, *El Gran Libro del Pimiento*, León, Ed Everest.
- VV.AA. 1.982, *Manual de Cocina*, Madrid, Editora Nacional.
- VV.AA. 1.988, *La Cocina y la Mar*, Madrid, Ed. Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación - FROM.
- VV.AA. 1.993, *Gran Enciclopedia de la Cocina*, Oviedo, Ed Nobel.
- VV.AA. 1.997, *Cocina Barbateña con Pescado Azul*, Barbate, Ed Semana del Mar Azul
- VV.AA. 1.998, *Amigos de la Cocina Gallega*, Vigo, Ed Xunta de Galicia
- VV.AA. 2.003, *El libro de los caldos caseros*, Barcelona, Ed Gallina Blanca
- VV.AA. 2.003, *El mundo del arroz*, Madrid, Ed Arroz SOS
- VV.AA. 2.003, *La cocina marinera*, Punta Umbría, Ed Exmo Ayuntamiento
- VV.AA. 2.003, *Peix i Marisc*, Barcelona, Edicola-62
- Vélez Carmen, 1.991, *El libro de los pescados*, Madrid, Alianza Editorial.
- Zaiño Goye José A., 1.992, *Recetario de la Cocina Isleña*, Lepe, Edición propia.

Felipe y Bárbara Luzón