

## LA COCINA DEL GARBANZO DE ESCACENA



Prólogo por José Luis García Palacios

**La Cocina del Garbanzo de Escacena**

por

Felipe Luzón Nogué

Bárbara Luzón Fernández

**El cultivo del garbanzo en la Comarca del Campo de Tejada**

Por

José Luis Gracia Palacios

Edita : Felipe Luzón Nogué

Coordinación y cuidado de la edición:

Rocío Faure

M<sup>a</sup> Luisa García Palacios

Edición digital no venal

Edición 2012

Copyright Concepto, recetas propias y familiares F. y B. Luzón

Copyright recetas propias: sus autores

Queda totalmente prohibida, sin 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

Deposito legal H 313 - 2012

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.

Sumario

	Pagina
El cultivo del garbanzo en la Comarca del Campo de Tejada	5
Introducción.	10
Descripción recetas.	13
Índice alfabético recetas	174
Diccionario	179
Equivalencia pesos y medidas	183
Bibliografía	184

## **El cultivo del garbanzo en la comarca del Campo de Tejada**

### **Variedades**

En primer lugar debemos de tener presente que no todas las variedades existentes de garbanzos son idóneas para la siembra en esta comarca si queremos obtener un garbanzo de calidad excepcional.

La variedad que destaca por sus cualidades gastronómicas es la variedad “Blanco Lechoso”. Se trata de un tipo de garbanzo de gran tamaño, muy blanco y piel rugosa. Esta variedad se caracteriza por tener una textura una vez cocidos muy cremosa y una piel muy fina que hace que sea casi imperceptible en el paladar.

Actualmente se están incorporando nuevas variedades que, o bien provienen de mejora que se viene haciendo de este cultivo en otros países, como es el caso de la variedad “Sinaloa 92”, proveniente de México o bien provienen de mejora nacional.

### **El clima**

El garbanzo es una planta leguminosa que tolera bastante bien la falta de agua durante su cultivo, si bien necesita exista en el suelo una reserva hídrica suficiente, proveniente de lluvias durante el periodo invernal anterior a su siembra. Es por ello que en esta comarca es muy popular el refrán “Al garbanzo el agua al nacer y al cocer”, ya que durante su periodo de cultivo es muy poco exigente en agua e incluso llega a ser contraproducente por su contribución a la calidad final.

Otro factor climatológico muy determinante del desarrollo del cultivo y de la calidad final del producto es la influencia de los vientos provenientes del mar, aquí llamados mareas, que hacen que los golpes de calor que empiezan a aparecer durante los meses de mayo y junio queden muy amortiguados. Esta es una de las características, junto al suelo, que hacen que la calidad de los garbanzos producidos en esta zona posean una calidad diferenciada de las producciones obtenidas en otros puntos de la geografía andaluza.

## **El suelo**

Aunque se adapta a gran variedad de tipo de suelos desde el punto de vista de su calidad final requiere suelos arcillosos profundos, con alto contenido en fósforo y pobres en sulfato de cal.

El alto contenido en fósforo hace que el garbanzo tenga una cochura muy tierna y una piel muy fina. Es por ello que los garbanzos cultivados en las tierras de bujeos de la comarca del Campo de Tejada posean una calidad extraordinaria

## **Labores del cultivo**

### *1.- Preparación del terreno:*

Es aconsejable durante el verano o a principios del otoño dar una labor al terreno a fin de favorecer la máxima infiltración de agua posible durante las lluvias otoñales para así ir creando una reserva de agua en el suelo de la que el cultivo pueda disponer posteriormente. Esta labor se logra generalmente con un pase de chilse.

Durante el invierno procederemos a la aplicación de herbicidas a fin de mantener el terreno limpio de malas hierbas

En fechas de febrero se procederá a dar una labor con kong kilde para dejar el lecho preparado para la siembra.

### *2.- Siembra*

Se realiza durante la primera mitad del mes de marzo aprovechando los primeros aumentos de temperatura en el suelo. El adelanto de fechas de siembra con la variedad de garbanzo Blanco Lechoso no es muy aconsejable ya que con temperaturas muy bajas el periodo de tiempo desde la siembra a la emergencia se alarga demasiado apareciendo problemas de podredumbre de la semilla.

La dosis normal de siembra está en torno a 100 kilos por hectárea, utilizándose sembradora de líneas con una separación entre ellos de 70-75 cm.

La semilla debe estar convenientemente tratada con fungicidas para evitar el ataque de hongos del suelo durante los primeros estadios del cultivo.

Una vez realizada la siembra se procede a dar un pase de rulo para igualar el terreno y favorecer la futura recolección con la cosechadora, y se aplica un herbicida de preemergencia que evitará la aparición de malas hierbas durante el cultivo.

### *3-. Tratamientos fitosanitarios*

Durante el periodo de cultivo se procederá a la aplicación de tratamiento fitosanitario con la finalidad de evitar por un lado los ataques de hongos y por otro lado los ataques de insectos.

En lo referente a las enfermedades provocadas por hongos destacan por su virulencia las provocadas por el hongo *Fusarium oxisporum* y por *Aschoqita rabiei*. En el primero de los casos su control por métodos químicos es bastante difícil por lo que debe hacerse mediante labores culturales, la más destacada de las cuales es la no siembra del cultivo garbanzos en una parcela hasta pasado 8 o 10 desde la última vez.

En cuanto a los ataques de insectos destacan los ataques de mosca (*Liriomyza cicerina*) que provocan daños en los tallos de la planta, y los ataques provocados por orugas del genero *Heliothis* que causan daños en tallos pero sobre todo en los frutos cuando estos se están formando.

### *3.- Recolección*

Normalmente el garbanzo llega a su madurez fisiológica sobre comienzos del mes de Julio.

La recolección se realiza de manera mecanizada con cosechadora la cual debe ser convenientemente ajustada, ya que debemos evitar la rotura del garbanzo durante su cosecha, pues el garbanzo partido no puede ser utilizado para su consumo como legumbre seca.

### **Acondicionamiento y envasado**

Una vez efectuada la recolección, el garbanzo sufre una serie de procesos para poder llegar al envasado final y a su consumo.

El garbanzo se somete en un primer momento a una prelimpia en la cual se eliminan las impurezas mayores (tierra, paja, etc.). Posteriormente se somete el producto a una limpieza de impurezas más pequeñas y a un calibrado por tamaño obteniéndose tres calibres:

- Calibre de tipo 1, donde se recoge el garbanzo de tamaño superior a 9 mm de diámetro.
- Calibre tipo 2, con garbanzos de calibre entre 6 y 9 mm de diámetro.
- Calibre de tipo 3 donde quedan recogidos los garbanzos de un diámetro inferior a los 6 mm.

De todos estos calibres, para el consumo como legumbre seca solo se utilizará el calibre 1, utilizándose los calibres restantes para otros tipos de productos como son el garbanzo envasado en bote de cristal en el caso del calibre 2 o la utilización para harina de garbanzo en el tipo 3.

El garbanzo de calibre 1 antes de ser envasado debe pasar por una mesa densimétrica la cual eliminará aquellos granos que tengan un peso menor o que tengan algún defecto físico.

Una vez pasado toda esta serie de procesos el garbanzo queda listo para su envasado y comercialización posterior.

### **Determinación de la calidad del garbanzo.**

La calidad del garbanzo se define sobre todo por tres parámetros fundamentalmente:

1.- Tamaño: Tradicionalmente se ha determinado el tamaño del garbanzo mediante el número de garbanzos por onza (28.7 gramos).

Teniendo en cuenta esta clasificación nos encontramos con garbanzos de 40-46 granos por onza que se considerarían de una calidad excelente desde el punto de vista de su tamaño. Garbanzos de buena calidad estarían en torno a los 48-52 granos por onza.

Actualmente se sigue utilizando este parámetro a la hora de clasificar por tamaño las partidas de garbanzos aunque se empieza a utilizar también el peso en gramos de 1000 semillas.



2.- Dureza: Es sin duda el parámetro más importante a la hora de clasificar una partida de garbanzos, ya que de ello dependerá calidad del garbanzo.

La prueba de dureza, también denominada cochura, se realiza sometiendo el garbanzo a una prueba de cocción controlada, durante un tiempo concreto y viendo posteriormente su resistencia al someter el grano a una determinada presión.

Así obtenemos garbanzos de cuatro categorías en función de su cochura:

-Duros: Tras la prueba de cocción el garbanzo al someterlos a presión se mantiene duro y entero.

-Granado grueso: El garbanzo se rompe tras someterlo a presión en dos o tres trozos

-Granado fino: El garbanzo se rompe en varios trozos pequeños.

-Tiernos: El garbanzo se deshace en una masa homogénea de textura mantecosa.

3.- Finura de piel: Se comprueba tras la prueba de dureza que la piel del garbanzo es lo suficientemente fina para mantener el garbanzo entero pero que en el paladar sea casi inapreciable su existencia.

## INTRODUCCIÓN

Los garbanzos son la semilla de una legumbre *Cicer arietinum* de buen tamaño y textura mantecosa una vez cocinados, a los que se deben dar doce horas en remojo antes de cocinar para que se hinchen y ablanden en su cochura. Es una legumbre que se ha considerado desde tiempos inmemoriales comida de pobres y que hoy ha ocupado el sitio que le corresponde en la gastronomía tanto nacional como andaluza.

Tienen importantes cualidades nutritivas y gastronómicas, son ricos en proteínas, lípidos, almidones, ácidos oleico y linoleico, carecen de colesterol y son un aporte energético y de fibra muy importante.

Contienen por cien gramos

Kcal	335
Proteínas	20.4 gramos
Lípidos	05.0 gramos
Hidratos de carbono	55.0 gramos
Fibra	15.0 gramos
Fósforo	375.0 miligramos
Magnesio	260.0 miligramos
Potasio	800.0 miligramos
Sodio	30.0 miligramos

Aunque pese a tener el 20 y el 25 % de su peso en proteínas carece de aminoácidos esenciales no sintetizables por el género humano y esenciales para su nutrición.

Esta carencia se remedia adicionado a sus platos pastas, arroz o complementando con carnes y pan la comida.

La gastronomía popular en la Cocina Mediterránea añade pastas en Italia como en las menestras, en España carnes a los cocidos o arroces como en el Levante en sus potajes, en Portugal pescados como en las exquisitas puñetas y en el Norte de África tanto pescado como carne en el Cuscus.

Los garbanzos son diuréticos, bajos en sodio lo que los hacen muy aptos para incluirlos en dietas para hipertensos, su alto contenido en fibra favorece el tránsito intestinal y su alto valor energético los hacen un alimento básico en nuestra Cocina Mediterránea

Su gastronomía es amplia y variada e incluye muchas más formas de condimentarlos que las expuestas en este libro, que recoge la Cocina Tradicional de nuestra Región. Solo haremos un pequeño apunte aunque hay recetas que hemos recogido en este libro.

Ya en la Antigua Roma los garbanzos tenían su reputación y se vendían tanto crudos como cocidos, Apicio en su De Re Coquinaria nos presenta un par de recetas de garbanzos que se integran perfectamente con el garum

Hoy se presentan cocidos, fritos, asados, en harina y formando parte de otros platos: Como curiosidad diré que en Irak tome una especie de café hecho con garbanzos tostados y molidos, que con las hojas se hace una infusión medicinal y que hay culturas que los toman asados como si fuesen castañas de aperitivo.

Realmente no hay que ir tan lejos, en la Sierra de Huelva se consumen los garbanzos tostados o fritos como si fuesen pipas de girasol; esto tiene una ventaja no se llena el suelo de los cines, de los parques y de las calles de cáscaras de semilla.

También los tomamos como tapas en los bares con su tinto de verano o con su cervecita de acompañamiento.



Tapa de garbanzos tostados con tinto de verano

Finalmente voy a contestar a una pregunta que me hacen mis amigos que han visto el libro antes de su publicación antes de te lo preguntes tu, querido lector; todos coinciden:

Felipe, porque Garbanzos de Escacena?

Contesto siempre lo mismo, compra un paquete de garbanzos de Escacena, si son de los que vienen en saco de tela mejor, preparas una receta cualquiera y lo entenderás. Son de una calidad, exquisitez y textura que no he encontrado en ningún otro garbanzo;¡¡

Finalmente quiero dar las gracias a mi amigo Manolo de la Rosa Panduro que me regalo el primer paquete de Garbanzos de Escacena que probé en mi vida, a mi amigo José Luis García Palacios por ayudarme con su capitulo sobre el cultivo del Garbanzo de Escacena del que él ha sido muchos años productor, a Dn Antonio Tomas de la Cooperativa Campo de Tejada por su ayuda en el desarrollo del libro y a mi amigo José Antonio Zaiño (Rufino) propietario del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva) por su ayuda con las recetas

Isla Cristina Abril 2.006

Isla Cristina Octubre 2012

## ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, media cebolla, dos dientes de ajo, una cucharadita de semillas de culantro en polvo, una cucharadita de comino molido, un cuarto de cucharadita de piri-piri, una cucharadita de sal, dos cucharadas de culantro picado, abundante aceite, una cucharada de almendra molida, una hoja de laurel.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche. Se cuecen en agua con sal y la hoja de laurel, se escurren se pelan y se pasan por el chino; se obtiene un puré.

Con una cucharada de aceite se saltea la cebolla picada y el ajo machacado en un almirez. Se pasa por el chino y se añade al puré de garbanzos. Se riega con culantro picado a cuchillo, el piri-piri, la sal, la almendra molida y el perejil. Se liga unos segundos con el turmix o bien se liga batiendo con una cuchara de palo.

Queda una pasta espesa.

Se lían las albóndigas, se fríen con aceite, se dejan escurrir y se sirven formando una pirámide.

*En el Sahara las toman como aperitivo con té.*



Albóndigas de garbanzos con patatas

## **ALCACHOFAS CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Ocho alcachofas, medio kilo de garbanzos cocidos, 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 los garbanzos, 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 María Luisa, se pueden hacer con guisantes, alubias etc*

## **ALIÑO DE GARBANZOS, ATÚN Y HUEVO DURO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, una cebolla, una cabeza de ajo, doscientos gramos de atún en aceite, dieciséis aceitunas sin hueso, dos cucharadas de alcaparras, dos huevos duros, dos cucharadas de hierbas de Provenza picadas, una cucharadita de mostaza, dos cucharadas de vinagre balsámico, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua con las hierbas, la cebolla, los ajos y sal hasta que los garbanzos ablanden.

Se traba una vinagreta con el aceite, el vinagre, la mostaza, sal y pimienta.

Se emplatan los garbanzos en cuatro platos, se añaden el atún en aceite, los huevos duros cortados en cascos, las alcaparras, las aceitunas cortadas en rodajas, se riega con la vinagreta y se sirven.

*Este plato se puede preparar con caballa o melva; En Portugal es muy común con jurel cocido, lo llaman puñetas*



Puñetas de garbanzos

## **ARROZ AL HORNO**

Ingredientes: ( 6 personas)

Seis tacitas de arroz, doce tacitas de agua, dos morcillas de cebolla, tres tomates medianos, dos patatas medianas, una cabeza de ajos, doscientos gramos de costilla de cerdo, doscientos gramos de morcilla, un buen puñado de garbanzos ya cocidos, aceite, azafrán, sal y pimienta.

Preparación:

Se escaldan los tomates, se pelan, se despepitan y se pican en trocitos muy pequeños. se pelan las patatas y se cortan en porciones pequeñas

En una olla de barro, se fríen en aceite las costillas de cerdo y las salchichas cortadas en dos porciones, cuando doren se añaden el tomate, las patatas y los garbanzos cocidos, se rehoga y se añade el arroz, se riega con agua hirviendo, se añaden una hebras de azafrán y la cabeza de ajo. Se lleva al horno a temperatura media, cuando lleve diez minutos se añaden las morcillas troceadas, se deja cocer otros diez minutos y se sirve.

*Debe quedar con una costra mas quemada por encima; se pueden usar salchichas por morcillas.*



## ARROZ CON CASCOTES

Ingredientes: ( 6 personas)

Dos vasos de arroz, un cuarto de kilo de judías, un cuarto de kilo de garbanzos, un tomate, un pimiento verde, una cebolla, seis dientes de ajo, una hoja de laurel, una chispa de perejil picado, una ramita de hierbabuena, un vaso de aceite de oliva, una cucharada de pimentón dulce, dos chorizos, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan toda la noche en remojo las judías y los garbanzos, cambiando el agua un par de veces. Se les cambia el agua y se llevan a una cazuela donde se cuecen en dos vasos y medio de agua con la hoja de laurel, la hierbabuena, los dientes de ajo y el chorizo picado a cuchillo. Se espolvorea con pimentón dulce y hay quien le añade una presa de tocino añejo.

En una sartén con aceite se rehogan la cebolla en rodajas, cuando dore un poco se añade el pimiento en rodajas, se le ralla el tomate sin piel ni pepitas y se rehoga ocho minutos, se tritura y se añade a la cazuela.

Cuando falten diez minutos para que estén hechas las legumbres, se añade el arroz, se remueve, se cuece a fuego lento diez minutos, se retira del fuego y se deja reposar unos minutos antes de servir.

*Este plato recogido en Gelves es un “puchero blanco” de nuestra tierra. Se llaman así los guisos de legumbres que van acompañados de arroz.*



Arroz con cascotes

## ARROZ CON GARBANZOS

Ingredientes: ( 6 personas)

Doscientos gramos de garbanzos, dos vasos de arroz, doscientos gramos de tomate, cuatro cucharadas de aceite, una pizca de pimentón, perejil, apio, puerro, una cabeza de ajos, cuatro hebras de azafrán, litro y medio de agua.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se calienta agua en una olla con una pizca de sal y se cuecen con una rama de perejil, un puerro y apio cortados en rodajas, a fuego lento durante hora y media.

En cazuela aparte con un poco de aceite se sofríen el tomate ya triturado y la cabeza de aceite durante seis o siete minutos, se añade el pimentón y se sofríe un minuto mas. Por ultimo, se añaden los garbanzos ya cocidos y el arroz; se rehogan ligeramente. Se riega con el agua de cocer los garbanzos y se mantiene a fuego vivo, se incorpora el azafrán disuelto en un poco de agua caliente y se continua la cocción doce o quince minutos mas y listo.

*Receta típica de Utrera (Sevilla) Se puede hacer con arroz blanco en corona y los garbanzos al centro.*



Arroz con garbanzos  
Cortesía del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)

## **ARROZ CON GARBANZOS AL HORNO**

Ingredientes: ( 6 personas)

Medio kilo de arroz, medio kilo de patatas, cien gramos de garbanzos, un hueso de jamón, ciento cincuenta gramos de tocino, medio vaso de aceite, una cabeza de ajo, unas hebras de azafrán, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se llevan a cocer a una olla con agua con el hueso y el tocino. Cuando rompa a hervir se espuma y se dejan cocer lentamente. Cuando los garbanzos estén semitiernos se añaden las patatas cortadas en lonchas gruesas.

En una cazuela de barro aparte con aceite se rehoga la cabeza de ajo entera y sin pelar; a continuación el arroz. Se añade el doble de caldo de cocer los garbanzos que de arroz, los garbanzos, el hueso de jamón y las patatas. Se trocea el tocino y se incorpora, se sazona con azafrán, sal y pimienta.

Se mete todo en el horno a temperatura media y se hornea hasta que se seque. En ese momento se sirve.

*Receta recogida del Recetario de Margarita Fernández de Isla Cristina (Huelva)*

## ATÚN CON GARBANZOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, cuatrocientos gramos de atún en aceite, dos cebollas, un tallo de apio, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de perejil picado, una cucharada de eneldo picado, dos dientes de ajo, media cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

Preparación:

Se vierten en un dornillo los garbanzos cocidos y el atún en aceite; se añade la cebolla picada y se remueve.

Se riega con el aceite, el zumo de limón y las ralladuras de la cáscara. Se espolvorea con la mitad del perejil, la mitad del eneldo, el ajo picado, la mostaza, sal y pimienta.

Se remueve, se vierte en una fuente de servir, se espolvorea con el perejil y el eneldo restantes, se lleva al fresco y se sirve.

*Receta isleña de Ana Cabot de Isla Cristina (Huelva)*



Atún con garbanzos  
Cortesía del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)

## **BACALAO COCIDO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de bacalao, medio kilo de patatas, un vaso de garbanzos cocidos, un huevo duro, una cebolla, una cucharada de perejil picado, dos dientes de ajo, un vasito de vinagreta, una hoja de laurel, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao durante medio día, se cambia el agua varias veces, el agua del ultimo cambio se guarda.

Se cuecen las patatas y el bacalao en el agua del ultimo cambio, con la hoja de laurel y un casco de limón. Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se emplatan en una fuente. Se desmiga el bacalao y se esparce sobre las patatas, se salpimenta, se riega con perejil picado, huevo duro rallado, se aliña con la vinagreta y se acompaña con los garbanzos cocidos aliñados con vinagreta.

*Receta de Isabel Santos de Punta Umbría (Huelva). Se puede servir el bacalao y las patatas en la fuente y los garbanzos aparte, creo que queda mejor.*

## **BACALAO CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cincuenta gramos de sal marina, kilo y medio de bacalao fresco, un cuarto de kilo de garbanzos remojados, una guindilla, cuatro dientes de ajo, dos hojas de laurel, una cucharada de aceite, vaso y medio de caldo de pollo, aceite.

Preparación:

Se corta el bacalao en filetes, se llevan a un lebrillo y se espolvorean con sal. Se dejan macerar cuarenta y ocho horas en el frigorífico. Se saca, se lava y se deja dos horas en remojo.

Se llevan los garbanzos a una olla con el doble de agua en volumen, se cuecen a fuego bajo hasta que hiervan, se desespuman y se incorporan la guindilla, los ajos y el laurel. Se cuecen durante dos horas hasta que los garbanzos ablanden a nuestro gusto. Se añade el caldo de pollo y se continua hirviendo hasta que reduzca un poco.

Se escurre el bacalao, se seca un poco con papel de cocina y se pincela con aceite, se asa a la plancha cuatro minutos por cada lado.

Se emplatan los garbanzos con un poco de caldo, se coloca el bacalao encima, se cubre con una mezcla de mantequilla, perejil picado y ajo, se riega con aceite de oliva y se sirve.

*Receta recogida en Famar 2006 Isla Cristina (Huelva)*

## **BACALAO CON GARBANZOS Y ESPINACAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un kilo de bacalao en salazón, medio kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de espinacas, dos huevos duros, dos picatostes, dos cucharadas de harina, dos dientes de ajo, una cebolla dulce, una cucharada de pimentón dulce, tres cucharadas de aceite, un puerro, tomillo, laurel, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo el bacalao y los garbanzos toda la noche cambiando el agua varias veces. Se llevan a una cazuela con el puerro troceado, el laurel y el tomillo.

Se cuecen una hora.

Se saca el bacalao, se limpia, se trocea en supremas, se quitan las espinas y se reserva.

Se pela la cebolla, se pica y se dora en una cucharada de aceite, se añaden la harina y el pimentón, se ligan y se añaden los garbanzos.

Se limpian las espinacas, se pican y se doran en dos cucharadas de aceite. Se majan en un almirez los ajos, las yemas de los huevos duros y el pan frito, se añade a los garbanzos. Se les añaden las espinacas, los trozos de bacalao y un chorreón de agua de cocerlos.. Se cuecen cinco minutos y se sirven.

*Opcionalmente se le pueden añadir un par de cucharadas de vinagre. Es un plato de cuaresma de Loly Ocaña de Bailen (Jaén)*

## **BUÑUELOS DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de harina de garbanzos, una cucharada de levadura de cerveza, vaso y medio de agua, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se amasa la harina de garbanzos con el agua procurando que no salgan grumos, se añade la levadura de cerveza, se amasa otra vez y se deja reposar en ambiente tibio medio día.

Se añade la sal, se amasa otra vez y se vierten cucharadas de la masa en una sartén con aceite muy caliente, se fríen por los dos lados, se sacan, se reservan sobre papel de estraza y se sirven caliente y crujientitos.

*Esta receta es italiana del Tío Pepe, son los “ pannelle di ceci” según la región varían mucho. Hay una variedad que les añade castañas cocidas a la masa, nueces molidas, vermú y un par de hojas de menta picadas.*

*Otras veces les añaden un paté a la masa y las preparan como tortillitas de camarones.*



## **CALDO DE GALLINA CON RAVIOLIS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de gallina, un cuarto de kilo de morcillo, un kilo de huesos de babilla, una punta de jamón, una zanahoria, un puerro, dos laminas de pasta para raviolis, dos cucharadas de tomate frito, un cuarto de kilo de garbanzos, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

### **Preparación**

En una cazuela con dos litros de agua, se cuecen cuatro horas la gallina limpia y troceada, el morcillo, la punta de jamón, la zanahoria, la cebolla y la parte blanca del puerro. Cuando rompa a hervir se espuma, y pasadas las cuatro horas de cochura, se cuela el caldo y se reserva.

Se pican las carnes y las verduras, se ligan, se salpimientan y se coloca una porción de la liga como relleno de los raviolis, se cierran y se cuecen suavemente en el caldo cinco minutos.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen y se hacen puré, se les liga el aceite y se reserva.

Se emplatan los raviolis, se rodean de puré de garbanzos, se riegan con el caldo y se sirven.

## **CANAPÉS DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos cocidos, un diente de ajo, un yogur, dos cucharadas de aceite, un limón, pipas de girasol, tostaditas, sal y pimienta.

Preparación:

Se trituran los garbanzos en el turmix, junto al diente de ajo y el yogur. Se obtiene un puré, se salpimenta, se le añade el zumo de limón y se liga.

Se untan las tostaditas con la crema, se riegan con unas gotas de aceite, se adornan con unas pipas de girasol y se sirven.

*El yogur tiene que ser natural, sin azúcar y las pipas peladas.*

## **CAZUELA DE ATÚN CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 6 personas)

Unos trozos de atún, de solomillo, como un kilo, dos tomates, una lata de guisantes pequeña, un kilo de garbanzos, una cebolla, un puerro, una hoja de laurel, una zanahoria, un vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se ponen en una cazuela de barro, aceite con la cebolla picada, cuando esta dore, se añade el atún, se fríe unos cinco minutos. Se añaden los puerros, las zanahorias, los ajos picados y el perejil picado. Se pelan el tomate, se le quitan las pepitas, se pica y se añade. Se remueve muy bien, se añaden los guisantes, el pimentón, la hoja de laurel, y se salpimenta. Se añade el vino blanco y agua hasta cubrir.

Se cuece quince minutos, se añaden los garbanzos cocidos, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta, se le dan cinco minutos más de cochura y se sirven en la misma cazuela.

## CAZUELA DE GARBANZOS CON CEBOLLA

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos, dos dientes de ajo, una cebolla, una docena de cebollitas, un clavo, un vaso de vino, un limón, una ramita de tomillo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche y se cuecen una hora en una cazuela con agua una cebolla, un clavo pinchado en ella y una chispa de sal; se sacan y se escurren aunque estén a medio hacer.

En una olla con tres cucharadas de aceite se saltean los garbanzos como para ropa vieja, se añaden un diente de ajo, las cebollitas, una chispa de tomillo y una cucharadita de granos de pimienta.

Pasados cinco minutos se riega con el vino, un vaso de agua y el zumo de un limón, se cocinan tapados otra hora, se destapan para que reduzca el caldo y se sirven.

*Esta receta presenta variedades como añadir arroz blanco o añadir un tomate picado sin piel ni pepitas al refrito.*



Garbanzos con cebolla

Fotografía cortesía de Jesús Zaiño del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina

## **CHOQUITOS CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, una cebollita, un clavo, una zanahoria, un rollo de hierbas, tres cuartos de kilo de choquitos, dos dientes de ajo, medio kilo de cebollas dulces, medio kilo de tomates, un cuarto de kilo de taquitos de jamón, cuatro cucharadas de aceite grueso, ciento veinticinco gramos de tocino en taquitos, tres cucharadas de aceite, culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen tres cuartos de hora a fuego bajo junto a la cebollita con el clavo pinchado, la zanahoria cortada en rodajas, el rollo de hierbas aromáticas, sal y pimienta. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se saltean la cebolla y el ajo picados cuatro minutos en una sartén con el aceite grueso. Se reserva.

Se llevan a una cazuela los garbanzos con dos cucharadas de aceite, se les añaden el jamón cortado en dados pequeños, el tocino cortado en dados pequeños y los tomates picados sin piel ni semillas. Se saltean un minuto, se le vierte el aceite con la cebolla y el ajo, se saltea unos minutos hasta que el tocino funda.

Se limpian los chocos, se saltean un minuto en dos cucharadas de aceite.

Se emplatan los garbanzos individualmente, se colocan los choquitos sobre ellos, se espolvorea con culantro picado y se sirven.

## COCIDO

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de morcillo de ternera, un chorizo, cien gramos de tocino, una morcilla, media pechuga de pollo, un hueso de jamón y una pastilla de Avecrem.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se llevan a una cazuela y se añaden el resto de los componentes, se cubren con abundante agua en la que se deslíe la pastilla de Avecrem. Se cuecen a fuego suave hora y media. Se prueban los garbanzos y cuando estén tiernos se sirven.

*Receta familiar, unos tomamos el caldo y después los garbanzos con las carnes.*

*Otros lo toman todo junto bañado en el caldo*

*Si durante la cochura se necesita más agua se añade caliente para que no se encallen los garbanzos*

*Esta es la receta básica que cocinamos en casa, tiene muchas variedades, como añadir calabaza, patatas, judías verdes, lacón, grelos etc*



Plato de cocido

## **COCIDO BALEAR**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, medio kilo de falda de cordero, un trozo de jarrete de cordero, un taco de tocino, un trozo de jamón, un hueso de jamón, media pechuga de gallina, dos puerros, un nabo, una patata hermosa, una zanahoria grande, una cebolla hermosa, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo toda la noche el tocino y los garbanzos, se sacan, se escurren y se lleva el tocino junto a la carne, el hueso de jamón el jamón y la pechuga a una olla. Se cubre de agua, se tapa y se deja cocer una hora

Se añaden a la cazuela el nabo pelado y cortado en dados y los garbanzos atemperados con agua caliente para que se equilibre su temperatura con la de la cazuela y no se encallen. Se baja el fuego y se continua la cochura otra hora, se incorporan la cebolla en cascos, la patata en cascos, la zanahoria en porciones y los puerros, se cuecen tres cuartos de hora y se sirve el plato con todos sus avíos.

*Se trata de un cocido en el que la carne es de cordero y que carece de chorizo y morcilla.*



Plato de cocido balear

## **COCIDO CANARIO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de tocino entreverado en salazón, un tomate, un pimiento, dos patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, un tazón de macarrones, laurel, tomillo, una cucharadita de pimentón, azafrán aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos durante toda la noche, se sacan y se escurren.

Se deja el tocino en remojo todo un día, se cuece con el laurel y el tomillo en una cazuela con agua. Cuando rompa a hervir se añaden los garbanzos y se cuecen hora y media.

Se prepara un fondo; en una cazuela de barro amplia con tres cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada cuando comience a pochar se añaden el ajo y el pimiento picados, se cocinan tres minutos y se añaden el pimentón y el azafrán. Se zarandea un poco y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas y se cocina ocho minutos.

Se añaden los garbanzos, las patatas rotas en cascotes, el tocino cortado en taquitos y se continua la cochura veinte minutos, se añaden los macarrones, se cuece el tiempo que marque el fabricante en el paquete y tres minutos más, se prueba, se rectifica de sal si hace falta y se sirve.

*Este cocido canario nos lo preparaban en el Sahara en las instalaciones de Bucraa los cocineros canarios de la Empresa de Fosfatos. Era un recurso porque en el desierto les resultaba mas fácil que hacer un cocido con carne*





## **COCIDO MADRILEÑO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, medio kilo de morcillo, media pechuga de pollo, dos chorizos, un taco de tocino, una morcilla, un taco de jamón, un hueso de jamón, dos patatas, un puerro, una zanahoria, una rama de apio, un kilo de col, dos dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, pimentón, vinagre, un vaso de salsa de tomate, un tazón de arroz y agua.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se escurren y se reservan.

En una olla grande se colocan el morcillo, la pechuga, el tocino, el jamón y el hueso. Se cubre con agua fría, se lleva a ebullición, se añaden los garbanzos y se deja cocer una hora. Se añaden el chorizo, el puerro, la zanahoria, el apio y las patatas, se rectifica de sal y se cocinan otra hora.

Se lava el repollo, se trocea y se cuece en agua con sal durante cuarenta minutos.

Se lleva el caldo del cocido a una olla se cuece en él el arroz.

Se sirve primero la sopa de arroz; después los garbanzos en una fuente con las carnes troceadas, la morcilla, los chorizos, las patatas, el repollo y el tomate.



Cocido madrileño

## **CONGRIO CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, cuatrocientos gramos de congrio seco, dos picatostes, un huevo duro, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de almendra molida, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos y el congrio en remojo toda la noche, se les cambia el agua, se limpia el congrio de posibles espinas, se trocea adecuadamente y se lleva a una cazuela con agua cuando rompe a hervir, se baja el fuego y se cocina hasta que los garbanzos estén en su punto.

Se majan en un almirez el pan frito, los ajos, el huevo duro picado, el perejil picado a cuchillo, las almendras, sal y pimienta. Se añade a la cazuela y se deja cocer a fuego lento hasta que espese un poco la salsa. En ese momento se sirve.

*Receta de Choni de Calatayud. Si no se tiene congrio se puede usar tollo u otro pescado seco, si el congrio o el pescado esta salado no se salpimenta el majado; también se pueden usar piñones por las almendras*

## **CORDERO ASADO A LA CHERMULA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Ocho filetes de cordero, dos chalotas pequeñas, dos dientes de ajo gordos, unas hebras de azafrán, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, una guindilla gordita, una cucharada de perejil picado, una cucharada de culantro picado, el zumo de medio limón, dos cucharadas de té infusión con hierbabuena, un chorrito generoso de aceite y sal.

Preparación:

En un dornillo pequeño untado con aceite, se pican las chalotas peladas, los ajos y la sal. Se maja íntimamente hasta que se forma una pasta homogénea. Se agregan los cominos, el pimentón, la guindilla molida, el perejil, el culantro, el zumo de limón y las cucharadas de té. Se maja, hasta obtener una pasta homogénea, se añade el aceite y se continua majando. Los artistas forman una bola, que se aplana y se lleva a una sartén (en el desierto se pone al sol) a fuego muy bajo como un cuarto de hora. Se deja enfriar y se untan los filetes de cordero, se dejan una hora para que tomen sabor.

Se asan a la parrilla untando con la chermula y regando con zumo de limón. Se sirven acompañados con garbanzos cocidos y yogur a la menta.

*Receta saharai de Embarka Abdala*

## **CORDERO ASADO CON ALBONDIGUILLAS DE GARBANZO**

Ingredientes: ( 4 personas)

El costillar de un cordero, un cuarto de kilo de garbanzos, media cebolla, dos dientes de ajo, una cucharadita de semillas de culantro en polvo, una cucharadita de comino molido, un cuarto de cucharadita de piri-piri, una cucharadita de sal, dos cucharadas de culantro picado, abundante aceite, una cucharada de almendra molida, una hoja de laurel.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche. Se cuecen en agua con sal y la hoja de laurel, se escurren se pelan y se pasan por el chino; se obtiene un puré.

Con una cucharada de aceite se saltea la cebolla picada y el ajo machacado en un almirez. Se pasa por el chino y se añade al puré de garbanzos. Se riega con culantro picado a cuchillo, el piri-piri, la sal, la almendra molida y el perejil. Se liga unos segundos con el turmix o bien se liga batiendo con una cuchara de palo. Queda una pasta espesa.

Se lían las albondiguillas, se fríen con aceite, se dejan escurrir y se reservan.

Se lleva el costillar del cordero a una fuente de horno, se añade agua y se lleva a un horno a doscientos grados algo mas de una hora, dándole la vuelta de vez en cuando y regándolo con agua.

Una vez asado se sirve con las albondiguillas de garbanzos.

*Este plato nos lo sirvieron en Dahora (Sahara) en una comida saharauí a la que nos invitaron en los años setenta*

## **CORDERO CON DAMASCOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de cordero, tres cucharadas de aceite, una cebolla, un vaso de garbanzos, una cucharada pequeña de canela molida, medio kilo de damascos, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche en agua con una chispita de sal.

Se escurren y se reservan.

En una cazuela se saltea la cebolla, cuando dore se añaden la carne, los garbanzos y agua hasta cubrir.

Se lleva la cazuela al fuego, cuando rompa a hervir, se baja el fuego y se deja cocer una hora.

Se añaden los damascos pelados y cascados en dos porciones para quitar la semilla. Se espolvorea la canela y se deja cocer otra media hora hasta que estén en su punto la carne y los garbanzos.

*Los damascos son una fruta de la familia de los albaricoques y los melocotones, muy frecuentes en el Norte de África.*

## **CREMA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, cuatro cucharadas de nata fresca, un hueso de jamón, un muslo de pollo, dos zanahorias, una ramita de apio, un puerro, cien gramos de jamón, una rama de tomillo, una cucharada de semillas de ajonjolí.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se cuecen en agua con una chispa de sal, el hueso de jamón, el pollo y las verduras. Pasados tres cuartos de hora, se retiran, se cuela el caldo. Los garbanzos se pasan por el chino junto a la zanahoria y la parte blanca del puerro, se riegan con unas cucharadas de caldo hasta tener la consistencia deseada.

Se corta el jamón en lonchitas serranas, se pasan por una sartén con una chispa de aceite, se añaden a la crema, se espolvorea con las semillas de ajonjolí y se sirve.

*Es una crema más caldosa y suave que el humus. Marga la pone en invierno para cenar, aunque a veces le añade calabaza.*

## CROQUETAS DE GARBANZOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, una patata, medio vaso de queso rallado, una cebolla, dos huevos, harina, dos cucharadas de perejil, un limón, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se sacan y se cuecen en una cazuela con agua y una chispa de sal, se sacan y se hacen puré con el pasa purés.

Se cuece la patata, se pela y se hace puré, se añade la cebolla picada en juliana muy fina, el perejil picado a cuchillo, el queso rallado y los huevos batidos; se añade el puré de garbanzos, se rectifica de sal y pimienta y se forman las croquetas.

Se pasa por harina, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite muy caliente. Se sirven con cascós de limón.

*Receta popular en la Región Alpujarreña de Granada y Almería, es posible que sean de origen mozárabe. En el restaurante Hindú de Isla Cristina las preparaban con harina de garbanzos y patata cocida hecha puré.*



## **CROQUETAS DE HABAS Y GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de habas secas, un cuarto de kilo de garbanzos cocidos, una cebolla, seis dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, una chispa de pimienta de Cayena, bicarbonato, una cucharadita de comino molido, una cucharada de culantro, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo las habas toda la noche. Se cuecen cinco minutos con sal y poleo, se pelan y se hacen puré junto a los garbanzos.

Se ligan la cebolla picada en crudo y los ajos picados en crudo, se trituran y se añaden al puré. Se añaden el perejil, el culantro, el comino molido, la pimienta de Cayena, el bicarbonato, sal y pimienta, se ligan con una cuchara de madera y se deja reposar dos horas tapado con un trapo húmedo.

Se lían las croquetas, se fríen y se sirven.

*Receta recogida en Tánger (Marruecos). Una variante añade un huevo duro picado al puré.*



## CUSCÚS CON BACALAO

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de cuscús, un cuarto de kilo de bacalao, medio vaso de garbanzos cocidos, una cebolla, una patata, dos zanahorias, unos trozos de calabaza, ocho cucharadas de aceite, unas almendras, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao durante ocho horas, dándole varias aguas, se limpia de espinas y se desmiga.

Se lleva el cuscus a la parte superior de la cuscusera y se cuecen en la parte inferior con cuatro cucharadas de aceite y litro y medio de agua, las patatas cascadas, las zanahorias peladas y troceadas, la calabaza troceada, se salpimienta y se le dan dos cochuras al vapor de un cuarto de hora cada una, añadiendo en cada cochura un poco de aceite al cuscús para que no apelmace.

Para la tercera cochura, se le ligan al cuscus el aceite, los garbanzos y el bacalao desmigado, se pasa por el vapor otro cuarto de hora. Se reserva.

Se pasa por el pasapurés el caldo con las verduras cocidas, se obtiene una crema fluida. Se sirve el cuscús con la crema en una sopera.

*Este plato es muy energético y se tomaba en el Sahara para compensar la perdida de sal. Algunas recetas le añaden pasas y una chispa de especia berebere.*



*Bote de garbanzos cocidos*

## CUSCÚS CON CORDERO

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de cuscús, medio kilo de carne de cordero, una cebolla, un tomate, legumbres y hortalizas variadas (garbanzos, calabaza, zanahoria, calabacín, berenjena etc), aceite, pasas y almendras.

Preparación:

En una sartén se saltean la cebolla picada y el tomate picado, pelado y sin pepitas. Cuando haya reducido el agua que suelta el tomate, se añade la carne de cordero, troceada y dejándole una pequeña cantidad de sebo. Cuando este hecho a nuestro gusto, se retira de fuego y se reserva.

Se prepara el cuscús llevando las legumbres y las hortalizas a la parte inferior, se aderezan con sal y pimienta. En la parte superior se cocina el cuscús, dándole tres cochuras de diez minutos, se liga con mantequilla y una chispa de especia berebere.

Se sirve el cuscús en el centro emplatado en volcán y el cordero guisado alrededor junto a las verduras y las legumbres formando corona. Se adorna con pasas y almendras, y se sirve en el centro de la mesa y cada uno se va sirviendo. En Marruecos y Sahara se come con las manos.

*Receta adaptada de una de nuestra amiga Munia de Isla Cristina (Huelva)*



Cuscus con garbanzos

## **DELICIA DE GARBANZOS CON CABALLA Y HUEVO DURO**

Ingredientes: (4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos, una lata de caballa en aceite, unas aceitunas rellenas de pimientos, dos huevos duros, alcaparras, aceite, vinagre, mostaza, albahaca, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos por la noche con agua abundante. Al día siguiente se cuecen con abundante agua y sal. Se escurren y se reservan.

Se prepara una vinagreta con vinagre, aceite, mostaza, albahaca molida, sal y pimienta. Se reserva.

Se ligan los garbanzos con la caballa desmigada y las aceitunas rellenas. Se sirven platos individuales, se riegan con la vinagreta, y se adornan con el huevo duro cortado en gajos y las alcaparras.

## **DORADA CON GARBANZOS Y ESPINACAS**

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro filetes de Dorada de Crianza del Sur, un cuarto de kilo de garbanzos, dos huevos duros, medio kilo de espinacas, una cebolla, dos dientes de ajo, una rebanada de pan frito, una hoja de laurel, una cucharadita de pimentón, una cucharada de perejil molido, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos la noche anterior, se cuecen en agua caliente con la hoja de laurel, se escurren y se reservan.

Se limpian las hojas de espinaca, se eliminan los tallos, se escaldan en agua hirviendo unos minutos, se escurren, se trocean y se reservan con los garbanzos.

En una sartén con aceite, se rehoga la cebolla picada, se le añaden los ajos cortados en laminas y una chispa de pimentón.

Se majan en un almirez la rebanada de pan frito, con el rehogado, las yemas de los huevos duros y un poco del caldo de cocer los garbanzos y las espinacas. Se vierte el majado sobre los garbanzos con espinacas, se salpimientan y se llevan al fuego unos minutos. Se deja reposar hasta servir.

Se hacen los filetes de dorada a la plancha por ambos lados, unos tres minutos por cada lado.

Se monta el plato con una base de garbanzos con espinacas, sobre ella los filetes de dorada, se riega con aceite de oliva y se espolvorea con las claras ralladas.

## **ENSALADA CALIENTE DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, tres tomates, dos cucharadas de aceite, cuatro dientes de ajo majados, una cebolla dulce, medio vaso de vino, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta

Preparación:

Se saltean en una sartén con aceite cinco minutos la cebolla picada, el ajo y la guindilla. Se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas y el vino, se cocina diez minutos, se salpimenta, se incorporan los garbanzos, el orégano, el perejil, sal y pimienta; se sirven.

*Se consume sola o como acompañamiento de platos de pescado asado.*

## **ENSALADA CHOQUERA DE GARBANZOS**

Ingredientes: (4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos (si son de Escacena mejor), un tomate maduro, un pimiento verde, un pimiento rojo, una cebolla, dos dientes de ajo, ciento cincuenta gramos de caballa en aceite, unos pepinillos en vinagre, alcaparras, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se ponen en remojo los garbanzos con agua abundante por la noche. Se lavan y se cuecen en una olla, hasta que estén tiernos. Se dejan enfriar, y se reservan.

En un perol de barro se pican fino el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos sin pepitas, la cebolla, los dientes de ajo, los pepinillos y se añaden las alcaparras.

Se incorporan los garbanzos cocidos, y la caballa, se remueve muy bien, se aliña con aceite, vinagre, se salpimenta y se lleva al frigorífico. Pasada una hora se puede servir.

*Plato frío basado en de garbanzos. Es típica de Huelva como indica su nombre. Esta receta pertenece a Dn José Bernal Presidente de la Cooperativa de Campo de Tejada en Escacena del Campo.*

## ENSALADA DE CABALLA CON GARBANZOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, una cebolla, un diente de ajo, un tallo de apio, una cucharada de eneldo picado, perejil, vinagre, aceite, dos latas de caballa, dos tomates, una lechuga, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos la noche anterior, se cuecen con agua y sal. Se escurren y se llevan a una ensaladera.

Se les añaden la cebolla picada, el diente de ajo picado, el apio picado, el eneldo, y el perejil picado. Se añaden dos cucharadas de vinagre, cuatro cucharadas de aceite. Se desmiga la caballa y se pica el tomate sin pepitas. Se salpimienta, se liga todo muy íntimamente, se adorna con hojitas de lechuga y se sirve a temperatura ambiente o ligeramente fría.

*Plato frío. Receta propia. Era un plato común en Mina Soloviejo en el verano de 1.961. Lo tomábamos al fresquito bajo el emparrado, con el consabido ponche.*



Ensalada de Caballa con Garbanzos cortesía del restaurante Infante Panorámico

## **ENSALADA DE COGOLLOS, MEJILLONES Y GAMBAS**

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de garbanzos, trescientos gramos de mejillones, trescientos gramos de gambas peladas, una cebolla, un cogollo, tres cucharadas de mayonesa, una cucharada de maíz dulce, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel y alcaparras.

Preparación:

Se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino y la hoja de laurel, se cuela el caldo y se reserva. Se eliminan las valvas y se trocean los mejillones. Se reservan.

En agua abundante, se cuecen los garbanzos hasta que estén blanditos. Se escurren y se reservan.

Se pican la cebolla, y el cogollo, se les añaden la mayonesa, el maíz, los mejillones, las gambas cocidas y peladas, se remueve y se le añaden las alcaparras como adorno.



## **ENSALADA DE CORDERO Y HUMUS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cogollo, doscientos gramos de carne de cordero picada, tres pepinillos, dos cebollitas encurtidas, un vaso de mayonesa, una chispa de curry, mezcla de especias saharauí, cien gramos de garbanzos cocidos, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se asa la carne picada a la plancha con una chispa de aceite, se pica el cogollo en juliana, se pican los pepinillos y las cebollitas y se liga la mayonesa con una chispita de curry. Se ligan todos los elementos, se salpimientan y se reservan.

Se prepara un puré con los garbanzos, se le liga el aceite que admita despacio y batiendo hasta ligar un humus, se adereza con una chispa de mezcla saharauí, se termina de ligar.

Se emplata individualmente una base de humus de garbanzos, sobre el una porción de la ensalada y se sirve.

*Receta recogida en el Aaiun, es un plato que con variantes en la carne, hemos comido en Egipto, en Argelia y en general en todo el Sahara*

## **ENSALADA DE SALMÓN Y QUESO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos cocidos, cuatro cebollas, cuatro tomates, un pimiento, una cucharada de eneldo, tres cucharadas de albahaca, seis cucharadas de aceite, tres nueces de mantequilla, un kilo de gambas peladas, una guindilla, cuatro dientes de ajo majado, dos cucharadas de zumo de limón, un cuarto de kilo de canónigos, ciento cincuenta gramos de queso de cabra.

Preparación:

Se llevan a un lebrillo pequeño la cebolleta picada, el tomate picado sin piel ni pepitas, los garbanzos cocidos, el eneldo y la albahaca picados a cuchillo, se mezclan íntimamente.

Se saltean las gambas peladas en una sartén con la mantequilla tres minutos, se añaden la guindilla y el ajo majado en un almirez, se cocina dos minutos más, se retira del fuego y se riega con el zumo de limón.

Se emplatan los canónigos picados en una fuente de servir, se vierte por encima el picadillo, se riega con las gambas y su jugo de cochura, se desmenuza el queso por encima y se sirve

## **ENSALADA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un bote de garbanzos cocidos, dos tomates, una lata pequeña de aceitunas negras sin hueso, una lata de migas de atún, un huevo duro, una cebolla tierna, aceite de oliva, vinagre de Jerez, sal y pimienta.

Preparación:

Se prepara una vinagreta con la cebolla picada bien fina, dos partes de aceite y una de vinagre, se emulsiona con una varilla, se salpimenta.

Es escurren los garbanzos, se mezclan con las aceitunas cortadas en rodajas, el huevo duro picado y las migas de atún, se riega con la vinagreta se remueve, se deja reposar para que traben los sabores y se sirve.

## **ENSALADA DE GARBANZOS A LA FRANCESA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, una cebolla, dos pimientos verdes pequeños, una cucharada de falso caviar, un limón, cuatro anchoas, aceitunas negras sin hueso, aceite, vinagre, mostaza, nuez moscada, una cucharada de finas hierbas molidas, una cucharada de culantro picado, un diente de ajo, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media, se dejan enfriar en la cazuela con su caldo.

En un cuenco se baten con la sal y la pimienta, la cebolla picada en juliana, la mostaza y las finas hierbas; se añade el aceite al hilo batiendo como para preparar una mayonesa y se trabaja una salsa.

Se liga una vinagreta con ocho cucharadas de aceite, dos de vinagre, sal y pimienta, se reserva en una salsera.

Se sacan los garbanzos de la cazuela, se escurren y se llevan a una ensaladera, se les ligan los pimientos limpios picados en cuadritos mínimos, se riegan con la vinagreta, se añade el falso caviar, se les ralla un poco de nuez moscada, se mezclan y se espolvorean con perejil picado a cuchillo.

Se forma una corona con los garbanzos, se coloca la crema en el centro, se decora con filetes de anchoa y se sirven

## **ENSALADA DE GARBANZOS CON LANGOSTINOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, dieciséis langostinos, cuatro huevos cocidos, cien gramos de punta de jamón, una zanahoria, un puerro, un vaso de aceite de oliva, un diente de ajo, dos hojas de hierbabuena, seis cucharadas de pan rallado, seis cucharadas de avellanas molidas, harina y sal.

Preparación:

Se tienen los garbanzos en remojo toda la noche. Se colocan en una redcilla de comida y se cuecen en tres litros de agua, con las hojitas de hierbabuena, la punta de jamón, la zanahoria pelada y la parte blanca del puerro cortada por la mitad, se echa un chorro de aceite de oliva y se cuecen dos horas.

Se pelan las langostinos menos la parte final de la cola, se salpimientan y se rebozan pasándolos por harina, huevo batido y una liga de pan rallado y avellana molida.

Se sacan los garbanzos de la redcilla, se dejan en la cazuela con la zanahoria picada, se les añaden tres cazos del caldo de su cocción. Se les añade un vasito de aceite en el que se han refrito dos cucharadas de aceite se remueve y se cuece un cuarto de hora, se añade el huevo picado, se sirven en platos individuales con los langostinos rebozados y fritos por encima.

## **ENSALADA DE GARBANZOS VENTRESCA Y MOJAMA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de ventresca de bonito, sesenta gramos de mojama, doscientos gramos de judías verdes, cuatro cebolletas, tres tomates, aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuecen las judías verdes en un litro de agua con sal, se sacan, se escurren y se riegan con dos vasos de agua fría. Se ponen en un recipiente con agua y unos cubitos de hielo; a los dos minutos, se sacan, se escurren y se reservan.

Se corta la cebolleta en juliana y el tomate en dados sin piel ni semillas.

Se mezclan los garbanzos, con las judías verdes, el tomate, la cebolleta; sal y pimienta.

Se emulsiona el aceite con el vinagre, se riega la ensalada, se le añaden unos trozos de ventresca, unas lonchas de mojama como adorno y se sirven.

## ENSALADA DE GARBANZOS Y BACALAO

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, doscientos gramos de bacalao, una cebolla, una salsa vinagreta, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua una chispa de sal y una cucharada de aceite hora y media, se sacan, se escurren y se dejan enfriar.

Se deja el bacalao en remojo ocho horas, se limpia de piel y espinas, se desmiga y se liga con los garbanzos cocidos en una ensaladera, junto a la cebolla picada en juliana fina.

Se trabaja una vinagreta con el zumo del limón y doble cantidad de aceite, sal y pimienta. Se riega sobre la ensalada, se remueve y se sirve.

*Esta receta en Francia se prepara con bacalao sin desalar picado.*



Ensalada de bacalao y garbanzos

## **ENSALADA DE GARBANZOS Y JENGIBRE**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un trozo de jengibre fresco, medio limón, media cucharada de chat masala y una chispa de piri-piri.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua una chispa de sal y una cucharada de aceite hora y media, se sacan, se escurren y se dejan enfriar.

Se llevan los garbanzos a una ensaladera, se añade el jengibre fresco picado en juliana, se aderezan con zumo de limón, chat masala y piri-piri, se ligan, se dejan enfriar y se sirven.

*El chat masala es una mezcla de especias de la cocina hindú.*



## **ENSALADA EGIPCIA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos dientes de ajo, dos cucharaditas de comino, una chispa de guindilla, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua y una chispa de sal, se sacan, se escurren y se llevan calientes a una ensaladera, se les ligan los ajos majados en un almirez, se aderezan con el comino molido, la chispita de guindilla molida, dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se sirven con acompañamiento de pepinillos y cebollitas encurtidas

*Receta recogida en aguas del Nilo en el Barco Seti I (egipto)*

## **ENSALADA ISLEÑA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, un solomillo de cerdo, un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de pulpo cocido, cien gramos de queso fresco, un tomate, una cebolla, un pimiento verde, una zanahoria, harina, un huevo, aceite, vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo. Al día siguiente, se llevan a una cazuela con la zanahoria pelada y se cuecen en agua con sal hasta que estén blandos. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Se dora el solomillo en una olla de barro con aceite, se baja el fuego, se tapa y se deja un cuarto de hora, dándole vueltas de vez en cuando

Se pela la cebolla se corta en rodajas anchas, se suelten los aros, se pasan por harina y se pasan por huevo. Se fríen en aceite caliente.

Se pela el tomate, se eliminan las semillas y se corta en dados. Se corta el pimiento en juliana y el pulpo en rodajitas.

Se emplatan los garbanzos, se le ligan el solomillo cortado en filetitos, el tomate cortado en dados, el pimiento cortado en juliana, el pulpo cortado en rodajitas, las gambas, la zanahoria cortada en rodajas, el queso cortado en taquitos. Se aliña con aceite, vinagre, sal y pimienta. Se colocan los aros de cebolla formando corona y se sirven.

*Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) La receta original es de José Cabot*

## **ENSALADA MARROQUÍ DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, una cebolla, dos cucharadas de perejil, un manojo de cebollino, un diente de ajo, una chispa de tomillo molido, un limón, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se trabaja una salsa vinagreta con ocho cucharadas de aceite, tres cucharadas de zumo de limón, el ajo majado en un almirez, tomillo molido, sal y pimienta, se reserva en una salsera.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua y una chispa de sal, se sacan, se escurren, se dejan enfriar y se pelan. Se mezclan con la cebolla picada en juliana fina, el cebollino picado a cuchillo y se riegan con la vinagreta, se dejan reposar y se reservan una hora antes de servir al fresco.

*Se le puede añadir a la vinagreta una chispa de especias marroquíes o comino molido.*

*Receta de la Abuela Kossi.*

## **ESTOFADO DE GARBANZOS CON MANITAS DE CERDO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de manitas de cerdo, un chorizo, una cebolla, dos zanahorias, medio vaso de puré de tomate, medio kilo de garbanzos cocidos, aceite, pimentón, laurel, tomillo molido, laurel, medio vaso de vino blanco, un vaso de agua, un diente de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de almendra picada, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

Preparación:

En una cazuela de barro con un chorro de aceite, se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden las manitas de cerdo troceadas, la zanahoria cortada en rodajas muy finas, el tomate, el pimentón, el laurel, el tomillo, sal y pimienta.

En un almirez se majan el diente de ajo, el perejil, la almendra, el pan frito, sal y pimienta, se añade a la cazuela junto a un vaso de agua, se cocina tres cuartos de hora, se añaden los garbanzos, el chorizo cortado en rodajas, se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos y se sirven.

*Receta dela Sra Noemia Martins Jefe de Cocina del Restaurante Retiro dos Cacadores en Monte Francisco (Portugal)*



*Garbanzos con manitas de cerdo*

## **FALAFEL**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, una cebolla, dos dientes de ajo, dos ramitas de perejil, una cucharada de culantro, una cucharadita de cominos, una cucharadita de pimentón, tres cuartos de vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se sacan, se escurren y se reservan con un cierto punto de humedad y tapados con un paño húmedo.

Se pelan la cebolla y los ajos, se pican y se les añaden el perejil y el culantro picados a cuchillo y se envuelven los garbanzos con la liga. Se mezclan, se salpimienta, se espolvorean con comino molido y se hacen puré. Se deja reposar la masa una hora en el frigorífico.

Se lían unas bolitas pequeñas, se fríen en aceite caliente, se escurren y se colocan sobre papel de estraza. Pasados unos minutos se sirven.

*Se trata de un plato de Oriente Medio muy extendido. A mi me gusta con una chispa de mezcla de especias berebere.*

## **FILETES DE LISA CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Dos lisas de tres cuartos de kilo, trescientos gramos de garbanzos, cuatro ñoras, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de culantro, una cucharadita de pimentón, una cucharadita de cúrcuma, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las lisas de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan, se salpimientan y reservan.

Se dejan en remojo toda la noche los garbanzo y las ñoras, se saca la carne de las ñoras y se lleva junto a los garbanzos a una olla con agua y una chispa de sal junto a dos ajos pelados, una cucharada de culantro picado a cuchillo y la mitad del pimentón y la curcuma; se cuecen hora y media.

Si reduce mucho con la cochura, se le añade algo más de agua caliente, se colocan los filetes del pescado, se espolvorean con una cucharada de culantro picado a cuchillo, el resto del pimentón y la curcuma, se cuecen al vapor diez minutos.

Se sirven acompañados de un buen vino tinto.

*Este plato es un plato de Cuaresma típico, fuera del Periodo Cuaresmal, a este plato le va muy bien un trozo de jamón con su tocinito*

## **FLAN DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Una mano de garbanzos por persona, cincuenta gramos de piñones, tres hebras de azafrán, una yema de huevo, dos huevos, aceite, miga de pan, seis cucharadas de leche, una hoja de laurel, una cucharada de harina y sal.

Preparación:

Se preparan unos garbanzos con piñones. Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche con una chispita de sal. Se cuecen con una hoja de laurel en agua tibia, se sacan y se escurren.

Se majan en un almirez los piñones y el azafrán, se saltean en dos cucharadas de aceite, se añade una cucharada de harina; se dora, se cubre con leche y se añade una cucharada de garbanzos machacados con un tenedor.

Se vierte el majado sobre los garbanzos, se cocina diez minutos, se añade la yema batida, se le dan un par de minutos y se hacen puré. Se le añaden dos yemas batidas y las claras batidas a punto de nieve.

Se untan cuatro flaneras con aceite y se espolvorean con miga de pan molida, se vierte el puré y se cuece en el horno a baño María hasta que cuaje. Se sacan, se dejan enfriar, se desmoldan y se sirven regados con aceite grueso de oliva

*Si queda muy seco en la ultima cochura se le añaden unas cucharadas de agua de cocer los garbanzos. La receta es el resumen de varias recetas similares recogidas en el mercado de Isla Cristina*

## **FIDEOS FRITOS DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de harina de garbanzos, media cucharadita de sal, media cucharadita de pimienta de Cayena, una cucharada de aceite de oliva, una cucharada de zumo de limón, un vaso de agua, aceite de freír, media cucharadita de cúrcuma.

Preparación:

Se liga la harina de garbanzos con la sal, la cúrcuma y la pimienta de Cayena molida, se le añade la cucharada de aceite de oliva, se liga, se añade un vaso de agua y se trabaja una masa compacta.

Se divide en cuatro porciones se pasan por un molinillo de hacer fideos y se fríen en una sartén con aceite muy caliente. Se forman nidos de fideos fritos y se sirven.

*Se trata de una receta hindú muy extendida por Oriente Medio y el Norte de África. Esta nos la proporciono el Sr Abi de Ceuta*



## **FILETES DE LENGUADO A LA JARDINERA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatro lenguados de tres cuartos de kilo, un cuarto de kilo de zanahoria cocida, medio kilo de garbanzos cocidos, un tallo de apio, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, eneldo, ciento cincuenta gramos de champiñones, una zanahoria fresca, una cucharada de perejil, dos cebolletas, un puerro, siete cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuecen en una cazuela con un litro de agua y el vino la zanahoria cortada en rodajas, el tallo del puerro cortado en lonchas, la parte blanca del puerro cortado en rodajas, la hoja de laurel, una cucharada de aceite, sal y pimienta. Se tapa y se cuece hora y media hasta obtener un caldo corto.

Se limpian los lenguados de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza y se cuecen cinco minutos en el caldo corto, se reservan.

En una sartén amplia con seis cucharadas de aceite se saltean cinco minutos la cebolla cocida, los garbanzos cocidos, la cebolleta picada, los champiñones limpios cortados en laminas, se salpimentan levemente.

Se emplatan los filetes de lenguado, se acompañan con el salteado, se espolvorea con eneldo picado y se sirve.

*Personalmente creo que con cocer los filetes de lenguado al vapor es suficiente.*

## **FILETES DE MERLUZA CON QUESO Y HUMUS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos limones, cien gramos de tahina, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, un vasito de aceite de oliva, una cucharada de culantro picado, cuatro lomos de merluza, un cuarto de kilo de queso azul, cinco nueces de mantequilla, un vasito de fumé de pescado, dos puerros, media cebolla, una zanahoria, dos copas de coñac, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media, se hacen puré, se les añade el zumo de limón, el tabil y el aceite de oliva. Mientras se añaden, se liga íntimamente con una cuchara de palo, se salpimenta, se espolvorea con culantro se reserva

Se saltean las verduras en una sartén con la mantequilla, cuando pochen se añade el coñac y se flamea, se incorporan el fumé y el queso picado, se cocina y se reduce a salsa.

Se asa la merluza dos minutos por cada lado en una plancha engrasada. Se lleva a una fuente de horno en la que se ha emplatado la salsa de queso, se lleva al horno a ciento ochenta grados cinco minutos. Se sirve acompañada del humus de garbanzos como guarnición y regada con la salsa.

*Plato de origen libanés adaptado de una receta tangerina de nuestro amigo Abderraman*

## **GAMBAS CON GARBANZOS AL CURRY**

Ingredientes: ( 4 personas)

Una cucharada de aceite, una cebolla picada, dos dientes de ajo picados, jengibre, dos tomates, tres cuartos de vaso de caldo de pescado, una cucharada de curry verde, cuatro cucharadas de culantro picado, cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, medio kilo de gambas peladas, cuatro cucharadas de yogur, arroz blanco, sal y pimienta.

Preparación:

En una olla de barro con una cucharada de aceite se saltean cinco minutos la cebolla picada, el ajo cortado en laminas y el jengibre rallado. Se deja enfriar un poco y se lleva al vaso de la batidora con el tomate picado sin piel ni pepitas y el caldo corto de pescado.

Se vuelve a la olla de barro el triturado, se disuelve la cucharada de curry verde y se añaden el culantro picado y los garbanzos. Se le da un cuarto de hora de cochura, se añaden las gambas, se remueven y se cocinan cinco minutos; se retira del fuego y se deja reposar unos minutos.

Se emplata el arroz blanco en platos individuales formando corona, se coloca el guiso en el centro y se sirve.

*Receta recogida en Famar 2006*

## **GARBANZOS A LA ARAGONESA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un litro de caldo de carne, cuatro cucharadas de aceite, medio paquete de bacón, dos rebanadas de pan, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de almendras, dos huevos duros.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en el caldo de carne durante hora y media.

Se corta el bacón en juliana y se fríe con la mitad del aceite, se saca, se escurre y se reserva. Se corta el pan en dados y se fríe en la otra mitad del aceite.

Se saltean los dientes de ajo y las almendras, se majan en un almirez; se añade a la picada el pan frito, se maja

Se pasan los garbanzos con poco caldo a una fuente, se mezclan con la panceta y los huevos duros rallados, se riegan con la picada y se sirven.

*Receta recogida en Sabadell a Salvador Moreno*

## **GARBANZOS A LA CATALANA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un vaso de tomate frito, cuatro huevos, dos dientes de ajo, dos cucharadas de almendra picada, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se lleva a una cazuela el tomate frito, cuando rompa a hervir, se le añaden los garbanzos y se cocinan a fuego lento unos minutos.

En un almirez se majan las almendras, el ajo, el perejil, sal y pimienta. Se vierte en la cazuela el majado y se remueve para que mezclen los sabores.

Se sirve con huevo rallado por encima y se sirve.

*Receta recogida en Sabadell*

## **GARBANZOS A LA INGLESA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un kilo de garbanzos, una cebolla, unas hojas de lechuga, un chorizo blanco, tres cucharadas de aceite de freír, un vasito de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre, dos cucharadas de menta, una cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

Preparación:

Se traba una vinagreta con el aceite, el vinagre, la menta muy picada, la mostaza sal y pimienta. Se reserva.

Se dejan los garbanzos en agua con sal toda la noche, se cuecen, se escurren y se ligan con la cebolla picada, la lechuga cortada en juliana corta y el chorizo en rodajas. Se riegan con la vinagreta, se ligan y se sirven.

*La receta original es con salchicha gruesa por chorizo. También se hace con habas baby*

## **GARBANZOS AL AZAFRÁN**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un tomate, un puerro, dos zanahorias, una cebolla, cuatro hebras de azafrán, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se sacan, se lavan y se llevan a una cazuela con agua, se añaden el tomate sin piel ni pepitas, la cebolla picada, las zanahorias y el puerro picado en juliana. Se salpimenta y se cuece hora y media.

Se calienta el azafrán en una sartén, se vierte sobre los garbanzos, se cuece diez minutos más y se sirven.

## GARBANZOS AL VINO TINTO

### Ingredientes:

Medio kilo de garbanzos, tres nueces de mantequilla, una cucharada de harina, tres cuartos de litro de vino tinto, una hoja de laurel, un cuarto de cebolla, sal y pimienta.

### Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se sacan, se escurren, se llevan a una olla con agua y una chispita de sal, una hoja de laurel, un cuarto de cebolla y se cuecen hasta que estén blandos.

En una cazuela de barro se funde la mantequilla, se saltea la cebolla ya picada, se saca y se reserva.

En la misma cazuela y mantequilla se espolvorea la harina, se traba un roux, se añade el vino al hilo removiendo hasta conseguir una crema.

Se añaden los garbanzos a la cazuela, se añade la cebolla frita y se vuelve la cazuela al fuego media hora. Se sirven en la misma cazuela.

*¡Están exquisitos!, el truco esta en la reducción del tinto al añadirlo al roux. La receta es de Carlos Rey de Huelva. Esta receta tiene una historia, es una receta mal traducida del portugués, la receta original pone freijao que se traduce por judías, garbanzos se traduce por grao.*



Garbanzos remojados



## **GARBANZOS ALIÑADOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidos, una cucharada de perejil picado, una cebolla pequeña, cuatro cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuecen los garbanzos en una cazuela con agua y una chispa de sal durante una hora y media.

Se pican la cebolla, el perejil a cuchillo y se ligan con los garbanzos. Se riegan con el aceite, el zumo de limón, se salpimientan y se sirven.

*Es un plato muy fresco y alimenticio para los días de verano*

## **GARBANZOS CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un vaso de garbanzos, un cuarto de kilo de albondiguillas de bacalao, una hoja de laurel, media cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de tomate frito, tocino, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos y el bacalao en remojo toda la noche cambiando el agua varias veces.

Se desala el bacalao durante todo un día, cambiándole el agua varias veces. Una vez desalado, se desmiga y se reserva. El último agua se cuele y se reserva.

Se trituran en el turmix cuatro dientes de ajo, la cucharada de perejil, el azafrán sal y pimienta.

Se ligan en una fuente las migas de bacalao, el triturado y la miga de pan desmigada que pida. Se lían las albóndigas y se doran en aceite. Se reservan.

Se cuecen los garbanzos con la hoja de laurel y una chispa de sal. Una vez cocidos, se sacan, se escurren y se reservan.

Se prepara una fritada con la cebolla, el ajo, la salsa de tomate y el tocino picado.

Se añaden los garbanzos y las albondiguillas, se les dan unas vueltas para que tomen sabor y se sirven.

*Receta recogida en Escacena del Campo (Huelva)*

## **GARBANZOS CON ALBÓNDIGAS DE CARNE**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de carne picada, cuatrocientos gramos de garbanzos, medio bollo de miga de pan remojada con leche, un huevo, cucharada de perejil, una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, una cucharadita de comino molido, harina, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se escurren y se cuecen hora y media en una olla tapada con agua y sal. Se sacan y se reservan.

En una salten con aceite se saltean la cebolla picada y los ajos cortados en laminas, cuando poche se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añade el comino, se le dan unas vueltas y se añade el refrito a la olla, se cocina media hora sin tapar para que reduzca el agua

Se pican las carnes junto al pan, el huevo batido, sal y pimienta. Se lían las albóndigas, se pasan por harina, se fríen en aceite y se añaden a la olla, se cocinan cinco minutos y se sirven en la misma olla.

*Se trata de una receta mediterránea típica, en Egipto la preparan con carne de cordero, en Argelia y Marruecos indistintamente con ternera o cordero, en la Península con mezcla de ternera y cerdo, en Portugal le añaden piri-piri y en Ríotinto mucho culantro a las albóndigas.*

## **GARBANZOS CON ALMEJAS, NISCALOS Y CARDOS**

Ingredientes: ( 6 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, una cabeza de ajo, un diente de ajo, una ramita de tomillo, una ramita de perejil, una ramita de romero, aceite de oliva, un cuarto de kilo de cardos, dos cucharadas de harina, una copita de vino añejo, doscientos gramos de niscalos, un vaso de almejas, pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche anterior. Se llevan a una cazuela con agua, la cabeza de ajo, el tomillo, el romero, y un chorreón de aceite. Se tapa y se cuece dos horas.

Se limpian las pencas de cardo, se quitan las hebras, se cortan los lados y se trocean. Se cuecen en una olla con una cucharada de harina desleída en medio vaso de agua y un chorreón de aceite. Se cuece a fuego fuerte media hora, se salpimenta.

En una sartén con aceite, se fríe el diente de ajo picado, se añaden las almejas, se tapan y se dejan abrir. Se espolvorea con una cucharada de harina, se remueve, se incorporan los niscalos troceados, se tapa y se saltea cinco minutos. Se espolvorea con el perejil picado, se riega con el vino, dos cacillos de caldo de cocer los garbanzos y dos del caldo de cocer los cardos, se le a un hervor, se riega con el pimentón, se rectifica de sal y pimienta y se le da un hervor.

Se emplatan los garbanzos en una fuente, se incorporan los niscalos y las almejas, se rodean con los cardos cortados en bastones y se sirven.

## **GARBANZOS CON ARROZ**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, ciento cincuenta gramos de arroz, dos cucharadas de aceite de oliva, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo durante toda la noche, se sacan y se llevan a una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, la cebolla cortada en cascos. Se cocina a fuego suave durante hora y media hasta que estén tiernos. Se añade el arroz, se les dan unas vueltas y se cuece un cuarto de hora más.

Se majan en un almirez el ajo, el perejil, sal y pimienta, se riega con unas cucharadas de caldo de la cochura y se añade a la cazuela, se le dan unas vueltas y se sirve.

*Esta receta tan sencilla, es muy socorrida y muy agradable al paladar. Si se añade una pastilla de Avecrem mejora bastante*

## **GARBANZOS CON ATÚN**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, medio kilo de tarantelo de atún, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, un tomate, una zanahoria, una cucharada de perejil picado, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta en grano.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cambia el agua y se llevan a una olla express; se añaden la cebolla picada, el resto de los ingredientes enteros, se salpimenta y se añade agua hasta cubrir. Se lleva la olla al fuego y se cocina media hora desde que comience a pitar el vapor.

Se abre la cazuela, se añade el tarantelo cortado en dados, se cocina diez minutos, se rectifica de sal y pimienta, se sirve.

*Receta de Isabel del Carmen Jefe de Cocina del Restaurante Pepin en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)*

## GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes: ( 4 personas)

Un puñado de garbanzos por persona, un cuarto de kilo de bacalao en salazón, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, media cucharadita de pimentón, una cucharada de harina, un huevo duro, tres cuartos de kilo de espinacas, una hoja de laurel y sal.

Preparación:

Sic “Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, si son duros con una chispa de bicarbonato; si son de Escacena no hace falta.

Se remoja el bacalao todo un día, si solo lo hace por la noche no le eche sal al puchero.

Se ponen los garbanzos en el puchero con una hoja de laurel y agua tibia. Cuando estén casi hechos les añade Usted el bacalao limpio cortado en presitas.

Se lavan las espinacas, se limpian y se pican, se cuecen primero y se pasan por aceite. Se vierten sobre el puchero. Se le pica un huevo duro y se le pone la cebolla frita picada; se le añaden la harina y el pimentón, se remueve, se cuece un cuarto de hora y si hace falta, se le pone más agua.”

*Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) es de la Señora Felipa*



## **GARBANZOS CON BACALAO A LA PORTUGUESA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, medio kilo de bacalao, cuatro huevos duros, una cebolla, aceite, medio kilo de patatas, dos cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

Preparación: ( 4 personas)

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se cuecen en agua con sal, se sacan se escurren y se reservan.

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se le cambia varias veces el agua. Se escalfa diez minutos en agua hirviendo, se limpia, se le eliminan las espinas con unas pinzas y se desmiga en grueso.

Se cuecen las patatas en agua con sal veinte minutos, se pelan y se cortan en rodajas, se reservan. Se pela la cebolla y se pica en grueso. Se cortan los huevos en rodajas.

Se emplatan en una fuente los garbanzos formando un cordón, junto a los garbanzos el bacalao desmigado, las patatas cortadas en rodajas, los huevos duros y la cebolla, todo formando cordón.

Se salpimenta, se riega con abundante aceite grueso de oliva, se espolvorea con perejil y se sirve.

*Es un plato portugués que se sirve bien en cordones, o se pica y se liga como una ensalada. De las dos formas es un plato muy fresco que se puede tomar cualquier día de verano en un emparrado al fresquito. En España con ponche de melocotón, en Portugal con ponche de albérchigos. La receta es del Señor Antonio Jefe de Cocina del Restaurante Pisa 2 en Villa Real de Santo Antonio Portugal.*



Garbanzos con bacalao a la portuguesa



## **GARBANZOS CON BERENJENA ASADA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Doscientos gramos de garbanzos, dos cebollas, dos berenjenas, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche en agua tibia y una chispa de sal, se sacan, se escurren y se reservan.

Se saltea la cebolla en una cazuela con el aceite, cuando transparente se añaden los garbanzos, se les dan unas vueltas y se cubren con agua. Se llevan al fuego y se cocinan a fuego lento hasta que ablanden los garbanzos a nuestro gusto. Se sube el fuego, se reduce el agua y se reservan.

Se untan las berenjenas con una chispa de aceite y se asan en el horno, se dejan sudar y se saca la pulpa, se hace puré y se liga con los garbanzos, se salpimenta y se mezcla. Se emplata la mezcla en una fuente de horno engrasada, se lleva al horno y se cocina media hora a ciento ochenta grados hasta que la superficie quede totalmente bien dorada.

*Esta receta de origen griego se puede mejorar cubriendo con queso antes de asar.*

## **GARBANZOS CON CAELLA**

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de garbanzos, medio kilo de caella, cuatro cucharadas de aceite, dos tomates, dos pimientos, dos cebollas, seis dientes de ajo, una cucharada de pimentón, un clavo de olor y sal.

Preparación:

Se tienen los garbanzos en remojo la noche anterior. La caella se trocea y se reserva.

En un puchero con agua, se ponen los garbanzos, un pimiento, una cebolla cortada en gajos, un tomate troceado, el clavo, cuatro dientes de ajo y sal.

En una sartén con aceite se refrién un tomate pelado, una cebolla picada, un pimiento picado y dos dientes de ajo. Cuando doren se agregan al guiso y se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Se agregan los trozos de caella y el pimentón, se continúa la cochura cinco minutos más y se sirve.

*Receta propia, publicada en La Cocina de los Peces Baratos*

## **GARBANZOS CON CALABAZA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de presa de cerdo, una cebolla, un pimiento, una cabeza de ajo, dos patatas, medio kilo de calabaza roja, un vaso de aceite, un vasito de jerez, una cucharada de pimentón, cominos, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se sacan se escurren y se llevan a una cazuela, se añade aceite, la carne troceada, la cebolla, el pimiento, los ajos, el vino y el pimentón. Se cuece hasta que los garbanzos estén blandos, aproximadamente tres cuartos de hora. Se añaden la calabaza y las patatas troceadas, se cuece veinte minutos mas.

Se sacan la cebolla, el pimiento y los ajos, se trituran en la batidora, se añaden los cominos, el pimentón, sal y pimienta, se vuelven a la olla se cuece cinco minutos, se deja reposar otros cinco para que se igualen los sabores y se sirve.

*Receta recogida en las II Jornadas del Mar en Salobreña*

## **GARBANZOS CON CHOCO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, medio kilo de choco, medio vaso de aceite de oliva, litro y medio de caldo de pescado, dos chorizos, ciento cincuenta gramos de jamón, una cebolla, dos dientes de ajo, dos tomates, una cucharada de especias, sal y pimienta.

Preparación:

Se remojan los garbanzos en agua tibia durante toda la noche, se sacan, se escurren y se reservan.

Se confita a fuego lento en una cazuela de barro la cebolla picada con el aceite, se le añade el tomate pelado y sin pepitas cortado en porciones y se cocina unos minutos. Se añaden los garbanzos y el choco limpio cortado en presitas de tamaño medio bocado, se riega con el caldo, se incorporan los chorizos y se adereza con las especias.

Se cuece hasta que los garbanzos y el choco estén tiernos a nuestro gusto, se añade el jamón, se rectifica de sal y pimienta si es necesario y se sirve.

*Receta recogida en Isla Cristina. La receta original es con una cucharada de especias beréberes, se puede hacer con especias para menudo o con especias para chorizo.*

## **GARBANZOS CON CHOCO Y ESPINACAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un kilo de choco limpio, doscientos gramos de garbanzos remojados, un cuarto de kilo de espinacas, dos tomates, dos nabos, dos cebollas, seis dientes de ajo, una cucharada de culantro, una cucharada de pimentón, una hoja de laurel, una chispa de clavo molido, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se corta el choco en bastones pequeños, se llevan a un lebrillo, se salpimentan, se aderezan con clavo molido, el pimentón, el culantro picado a cuchillo y una cucharada de aceite, se les dan unas vueltas para que se impregnen bien y se reservan un cuarto de hora.

En una cazuela con cuatro cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada junto a los ajos picados, cuando comiencen a tomen color se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos hasta que reduzca el agua que suelta el tomate.

Se añaden los garbanzos, el choco, el laurel y los nabos pelados y cortados en lascas, se riega con el agua, se cuece hasta que los garbanzos estén tiernos, se añaden las espinacas, se cocinan hasta que reduzca el agua y se sirven.

## **GARBANZOS CON CODORNICES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Ocho codornices, un cuarto de kilo de garbanzos de Escacena, media coliflor, dos tomates, dos pimientos asados, una cebolla, dos zanahorias, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se sacan, se escurren y se reservan.

En una olla con agua y una chispa de sal se cuecen las flores de la coliflor veinte minutos; en otra olla se cuecen los garbanzos durante hora y cuarto.

En una cazuela se prepara un sofrito con la cebolla cortada en tiras y la zanahoria cortada en rodajas, se salpimenta.

Se pasan las codornices por harina, se sacuden y se doran en el sofrito, se riegan con el vino, cuando reduzca un poco, se añaden el tomate rallado sin piel ni pepitas, se riega con un vaso de agua de cocer la coliflor, se cocina veinte minutos.

Se retiran las codornices, se pasa el resto por el turmix, se vuelve el caldo a la cazuela, se incorporan las codornices, los garbanzos, los pimientos cortados en tiras y las flores de coliflor; se les dan unos minutos de calor y se sirven.

## **GARBANZOS CON COL**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de col, un cuarto de kilo de garbanzos de Escacena, una punta de jamón, una zanahoria, dos chorizos, un hueso de jamón, un vaso de aceite de oliva, una cucharada de harina, una cucharada de pimentón mitad y mitad, sal y pimienta

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se sacan, se escurren y se llevan a una olla grande, con agua; se agregan la punta de jamón, el hueso de jamón, la zanahoria, se salpimienta. Se cuece tres cuartos de hora.

En un cazo aparte se cuece la col cinco minutos hasta que pierda su volumen. Se añade a los garbanzos y se deja que cueza todo junto.

En una sartén se dora el chorizo cortado en rodajas, en un chorrito de aceite. Se añade a la olla. En la misma sartén con aceite, se dora la harina, se añade el pimentón, se añade a la olla, se deja cocer hasta que el caldo quede a nuestro gusto, se salpimienta y se sirve en una sopera grande.

*Receta adaptada de un rancho que nos ponían en San Fernando durante mi servicio militar*

## GARBANZOS CON ESPINACAS

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un kilo de espinacas, un tomate, una cebolla, dos huevos duros, una hoja de laurel, dos rebanadas de pan frito, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, media cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua y sal dos horas. Se escurren, se reserva el caldo.

Se limpian las espinacas y se cuecen en el caldo de cocer los garbanzos, se pican a cuchillo y se reservan.

En una cazuela de barro se rehoga la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, cuando poche se le pica un tomate sin piel ni pepitas y se le añade una hoja de laurel; se cocina cinco minutos. Se incorporan los garbanzos y las espinacas

Se majan en un almirez los ajos, el pimentón y el pan frito, se añaden con un vaso de caldo a la cazuela, se cuece un cuarto de hora, se le ralla el huevo y se sirven.

*Receta común. Esta en concreto es como los prepara Paco Gómez de Huelva*



Garbanzos con espinacas. Foto de Manuel Marcelino de Huelva



## **GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO**

Ingredientes: ( 6 personas)

Medio kilo de garbanzos, medio kilo de bacalao, medio kilo de espinacas, seis cucharadas de aceite, un casco de limón, un puñado de piñones, una cucharadita de pimentón, unos picatostes, sal y pimienta.

### Preparación

Se deja el bacalao en remojo cuarenta y ocho horas dándole varios cambios de agua. Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche y se descongelan las espinacas.

Se desmiga el bacalao en porciones pequeñas y se deja macerar media hora en dos cucharadas de aceite, se añade el zumo de limón y una chispa de pimienta.

Se limpian las espinacas, se les quitan los tallos y se trocean.

En una sartén con aceite se doran los piñones, cuando comiencen a tomar color, se añade el bacalao, se saltea dos minutos, se añaden los garbanzos y el líquido de marinar el bacalao.

Se cuece cinco minutos, se añaden las espinacas, se remueve, se rectifica de sal y pimienta, se riega con el pimentón, y se cuece a fuego muy bajo hasta que estén hechas las espinacas, se deja reposar unos minutos y se sirven con picatostes de acompañamiento.

*Receta cortijera procedente de Montejicar Granada quizás sea de mi bisabuela Angustias. Las recetas cortijeras son al campo, lo que los ranchos de abordo a la mar. Recetas practicas y usando lo que hay por casa, como la Cocina de Puertas a Dentro.*

## **GARBANZOS CON GAMBAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidas, dos dientes de ajo, una cebolla, un cuarto de kilo de gambas, aceite, litro y cuarto de caldo, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las gambas, se cuecen las cabezas y las cascaras en medio vaso de agua con sal, se escurren, se exprimen para sacar el jugo y se añade al caldo.

Se saltea la cebolla junto a los ajos chafados en una sartén con aceite.

Se preparan los garbanzos, se llevan a una cazuela de barro junto al caldo y las gambas, se cuecen a fuego lento hasta que reduzca un poco el caldo, se les vierte el refrito y se sirven en la misma cazuela.

*Este plato se puede preparar con judías, lentejas, habas etc. Si se añade azafrán mejora.*



## **GARBANZOS CON GUINDILLA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos guindillas, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite de oliva, una cucharada de perejil molido, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche; se escurren y se llevan a una cazuela con agua y una chispa de sal. Se lleva al fuego y cuando rompe a hervir se baja el fuego y se deja cocer tres cuartos de hora.

En una sartén con aceite se rehogan los dientes de ajo, se sacan y se rehoga en el mismo aceite la guindilla cortada en aros junto a la hoja de laurel.

Se retira la hoja de laurel, se escurren los garbanzos y se llevan a una cazuela de barro, se riegan con el aceite aromatizado con ajo y guindilla, se les dan unas vueltas, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se decoran con los ajos fritos laminados.

*Receta de Roque Díaz recogida en Huelva. Hay que tener mucho cuidado con la guindilla, solo necesita un toque mínimo*

## **GARBANZOS CON GURUMELOS Y ACELGAS**

Sic:

Ingredientes: (4 personas)

“Medio kilo de garbanzos, un pimiento verde, un pimiento rojo, una zanahoria, un tomate, dos patatas, dos latas de tomate triturado pelado, doscientos gramos de gurumelos, un manojo de acelga, un litro de vino blanco, sal, aceite y agua al gusto

Preparación:

Depositar todos los ingredientes en la olla a presión en crudo menos las acelgas y los gurumelos

Cubrir la olla de agua y tapar.

Dejar hervir durante cuarenta minutos.

Una vez cocido todo el guiso separar todas las verduras y triturar.

Por otro lado incorporamos al guiso las acelgas y los gurumelos y hervimos diez minutos mas.”

*Receta de mi amigo Juan Fco Martín Cheff del Restaurante Azabache de Huelva*



Garbanzos con gurumelos y acelgas foto cortesía de Juan Fco Martin

## **GARBANZOS CON MEJILLONES Y GAMBAS**

Ingredientes. ( 4 personas)

Doscientos gramos de garbanzos, dieciséis mejillones, dieciséis gambas, una guindilla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, un chorrito de vino blanco, aceite de oliva, perejil y sal.

Preparación:

Se remojan los garbanzos por la noche con media cucharadita de bicarbonato. Se escurren, y se ponen en una cazuela con agua abundante. Se cuecen unos tres cuartos de hora, antes de retirarlos se añade un poquito de sal. Se escurren.

Entre tanto se abren los mejillones al vapor con el vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y reserva, a los mejillones se les quitan las conchas. Se reservan. Se pelan las gambas y se reservan.

En una sartén, se fríen con aceite de oliva, los ajos picados, la guindilla molida, los mejillones y las gambas. Cuando estén, se vierten sobre los garbanzos, se espolvorea con perejil picado y se sirve.

## **GARBANZOS CON MERLUCETA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de merluceta, un picatoste, dos huevos duros, un diente de ajo, tres hebras de azafrán, un vaso de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cambie el agua y se cuecen en una cazuela con una cucharada de aceite y sal durante hora y media.

Se limpia el pescado, se corta en trocitos, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite. Cuando estén hechos se añaden a la cazuela con los garbanzos.

Se maja en un almirez el picatoste junto al azafrán, el vinagre, sal, pimienta y el aceite de freír el pescado; se vierte sobre los garbanzos, se le rallan los huevos duros, se ligan y se sirven.

*La merluceta es la merluza negra de Senegal, la receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras quince, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.*

## **GARBANZOS CON PERDIZ**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos perdices, litro y medio de vino blanco, un vaso de aceite, cuatro cebollas, dos cabezas de ajo, tres hojas de laurel, tomillo, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen con sal, una cebolla, una hoja de laurel y una cabeza de ajo. Una vez cocidos se reservan. Se pelan las perdices, se limpian y se colocan enteras en una cazuela.

Se saltean las cebollas y los ajos en una sartén, se añaden a la cazuela y se cubren las perdices con el vino, el tomillo, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Se cubren con agua, se tapan y se cuecen a fuego lento.

Se sacan, se deshuesan y se ligan con los garbanzos. Se riegan con la salsa caldo, se calienta la liga al fuego muy bajo y se sirven.

*Esta receta la comimos en Guarroman (Jaén) en una venta frente a una mina de baritina, cercana a la carretera.*

## **GARBANZOS CON OREJA DE ATÚN**

Ingredientes: (4/6 personas)

Una oreja de atún, tres tomates, un pimiento verde, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, medio kilo de garbanzos cocidos, aceite y sal.

Preparación:

Se corta la oreja en pedacitos pequeños, se lavan y se sumergen en sal como un par de horas, para que salen.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada, el ajo picado, el tomate sin piel y sin pepitas, y el pimiento cortado en tiras. Cuando lleve cinco minutos de cochura, se le añaden los garbanzos, los trozos de oreja, el vino blanco, se rectifica de sal y pimienta. Se deja hervir diez minutos, se sirven calientes.



Garbanzos con Oreja de atún.  
Cortesía del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)



## **GARBANZOS CON PIÑONES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Una mano de garbanzos por persona, cincuenta gramos de piñones, tres hebras de azafrán, una yema de huevo, seis cucharadas de leche, una hoja de laurel, una cucharada de harina y sal.

### Preparación

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche con una chispita de sal. Se cuecen con una hoja de laurel en agua tibia, se sacan y se escurren.

Se majan en un almirez los piñones y el azafrán, se saltean en dos cucharadas de aceite, se añade una cucharada de harina; se dora, se cubre con leche y se añade una cucharada de garbanzos machacados con un tenedor.

Se vierte el majado sobre los garbanzos, se cocina diez minutos, se añade la yema batida, se le dan un par de minutos y se sirve.

*Si queda muy seco en la ultima cochura se le añaden unas cucharadas de agua de cocer los garbanzos. La receta es de la Sra Felipa de Isla Cristina*

## **GARBANZOS CON RAPE**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidos, una cebolla, trescientos gramos de cachetes de rape, un chorro de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de salsa de tomate, perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se pela y se pica la cebolla, se cocina con aceite en el microondas a potencia máxima cinco minutos tapada con un plástico de cocina.

Se añaden el vino, la salsa de tomate, se salpimenta y se vuelve al microondas dos minutos más al cien por cien.

Se incorporan los garbanzos con su jugo, se cuece cinco minutos al cien por ciento. Se agrega el rape, se continúa la cocción dos minutos más, se espolvorea con perejil y se sirve

## **GARBANZOS CON TOCINO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de tocino entreverado, aceite, laurel y tomillo

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos durante toda la noche, se sacan y se escurren.

Se deja el tocino en remojo todo un día, se cuece con el laurel y el tomillo en una cazuela con agua. Cuando rompa a hervir se añaden los garbanzos y se cuecen hora y media.

Se sacan, se corta el tocino en dados diminutos, se mezcla con los garbanzos y se sirven.

*Esta receta tiene varias opciones, una regar con una chispa de aceite de oliva, otra pasarlos por una sartén unos minutos, añadir un chorizo picado e incluso añadir unas patatas fritas cortadas en dados minúsculos. A mi personalmente me gustan tal cual con una chispita de culantro.*

## **GARBANZOS CON TOMATE**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidos, un chorizo, un trozo de jamón, un cuarto de kilo de tomate natural triturado, dos dientes de ajo, una cebolla, una cucharadita de azúcar, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de perejil, una chispa de orégano, una chispa de albahaca, sal y pimienta.

Preparación:

En una cazuela con dos cucharadas de aceite se saltean los ajos y la cebolla picados, cuando transparente se añaden el tomate triturado, el azúcar, las hierbas picadas, sal y pimienta.

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se rehogan el jamón y el chorizo cortados en taquitos, se añaden los garbanzos y se fríen a fuego lento cinco minutos; se añade el sofrito, se cocina cinco minutos mas, se ligan para que traben los sabores y se sirve.

*Este plato se puede preparar con trescientos gramos de garbanzos y cuatro tomates pelados sin piel ni pepitas*

## **GARBANZOS CON VERDIGONES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de verdigones, trescientos gramos de garbanzos de Escacena, un pimiento, un puerro, media cebolla, una cabeza de ajo, medio vaso de vino blanco, una zanahoria, sal y pimienta.

Preparación:

Se remojan los garbanzos en agua tibia toda la noche. Se abren los berberechos con el vino, se quitan las conchas, se cuele el caldo y se reserva.

Se cuecen en una cazuela con vaso y medio de agua, a cebolla, la parte blanca del puerro, el pimiento y la cabeza de ajo; cuando el agua este a punto de romper a hervir se añaden los garbanzos y se cuecen hora y media.

Se sacan las verduras y el ajo, se prepara un picadillo caliente con ellas, se reservan.

Se añaden los berberechos y su caldo a los garbanzos, se salpimienta, se les da un hervor y se sirven caldosos.

*Personalmente les añado el picadillo caliente a los garbanzos pero no es muy ortodoxo. También se puede servir el picadillo caliente primero y los garbanzos después.*

## **GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidos, un cuarto de kilo de bacalao en salazón, un puerro, una cebolla, un calabacín, un pimiento morrón asado, una pastilla de Avecrem, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao durante veinticuatro horas, se escalda un par de minutos, se escurre, se limpia, se desmiga y se reserva.

Se saltean en aceite el ajo, el puerro y la cebolla, cuando pochen se añaden el calabacín y el pimiento; se ralla el cubito de Avecrem, se riega con un vaso de agua, se agregan los garbanzos cocidos y el bacalao. Se cuece un cuarto de hora, se rectifica de sal, de pimienta y se sirve.

*Receta de Pilar de la Cruz de Sevilla*

## GARBANZOS EN ACEITE

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de garbanzos, dos dientes de ajo, aceite, salvia, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se sacan, se cuecen en una cazuela con dos dientes de ajo y la salvia hasta que ablanden a nuestro gusto.

Se sacan, se escurren y se sirven viudos aderezados simplemente con aceite, sal y pimienta.

*Receta familiar; es una forma romana de comerlos “ceci all olio” a la abuela María le encantaban así, es mas cuando hacia cocido ella se separaba sus garbanzos y se los aliñaba a la romana con aceite.*

*Se puede sustituir el aceite por un trocito de tocino, que es como me gustan a mí, y se puede preparar el plato con judías, para las hierbas se pueden usar hierbabuena, salvia u otras hierbas.*



Garbanzos en aceite

## **GARBANZOS FRITOS CON BACALAO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatro trozos de bacalao en salazón, medio kilo de garbanzos cocidos, una cebolla, seis cucharadas de aceite, cincuenta gramos de tocino cocido, harina de freír pescado, culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao doce horas dejándole un punto de sal. Se pasa por harina y se fríe en dos cucharadas de aceite.

Se rehogan en cuatro cucharadas de aceite la cebolla y el tocino cortado en dados diminutos, se añaden los garbanzos cocidos y cuando están casi hechos se riegan con culantro.

Se sirven los filetes de bacalao con el acompañamiento de cocido frito.

Esta receta tiene una variedad, se desmiga el bacalao y se añade a la sartén junto al bacalao, se hace todo junto.

*Esta segunda forma de cocinarlos es un plato cortijero, que personalmente me encanta. Es la forma de aprovechar los garbanzos del cocido del día anterior, se trata de una antigua receta familiar de Montejicar (Granada).*



## **GARBANZOS FRITOS CON GAMBAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un trozo de hueso de jamón, aceite, un cuarto de kilo de gambas peladas, tres dientes de ajo, ocho cucharadas de aceite, unos aros de guindilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos en agua durante doce horas junto a la guindilla. Se sacan, se escurren y se cuecen cubiertos con agua fría junto al hueso de jamón dos horas. Se escurren y se dejan orear. Se fríen por tandas en aceite abundante, cuando estén dorados, se escurren y se reservan.

En una sartén con aceite se saltean la guindilla, los ajos y las gambas peladas, se salpimientan y cuando comiencen a pochar se añaden los garbanzos se saltean un minuto y se sirven.

*Receta de Margarita Fernández de Isla Cristina (Huelva)*

## GARBANZOS FRITOS CON HUEVOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos patatas, una zanahoria, un puerro, una cebolla, ocho huevos, litro y medio de caldo, culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche; se llevan a una cazuela con el caldo la zanahoria cortada en aros, la cebolla picada, la parte blanca del puerro cortada en aros. Se cuecen a fuego lento hora y media.

Se pelan las patatas, se cortan en dados y se fríen en aceite. Se sacan, se retira parte del aceite y se fríen los garbanzos con las verduras. Se ligan con las patatas y se sirven en platos individuales, se cubren con dos huevos fritos y se sirven.

*Este plato tiene muchas variantes, como retirar las verduras y servir solo los garbanzos con las patatas. Lo consideramos un desperdicio.*

*También se puede hacer con los garbanzos sobrantes del cocido del día anterior.*

*En este caso se rehogan con los garbanzos los restos de carne.*



Garbanzos fritos con patatas

## **GARBANZOS GUISADOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, dos chorizos, un repollo, una cucharada de pan rallado, una cebolla, una cucharadita de pimentón, ocho cucharadas de aceite y sal.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo durante toda la noche, se sacan y se llevan a una cazuela con agua caliente, con sal y los chorizos. Se cuecen a fuego lento hora y cuarto

Se rehoga en una sartén con aceite la cebolla picada, cuando comience a transparentar se añaden el ajo picado, el perejil y el pimentón, se les dan unas vueltas y se añaden a los garbanzos junto al pan rallado. Se cocinan un cuarto de hora más.

Se cuece el repollo aparte con agua y sal, se añade un sofrito de aceite y ajo.

Se sirve el repollo con los chorizos troceados formando corona y los garbanzos en el centro.

*Se trata de una receta familiar de origen asturiano.*

## **GARBANZOS Y LANGOSTINOS ENCEBOLLADOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos cocidos, trescientos cincuenta gramos de langostinos, una cebolla grande, ocho tomates cereza, una cucharadita de curry, jengibre fresco, una tacita de caldo de pollo, un diente de ajo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan los langostinos, se llevan las cabezas a una sartén con un vaso de aceite, se fríen y se sacan. Se aplastan para que salga el jugo; se reserva.

Se pela la cebolla, se corta en aros muy finos, se doran en la misma sartén y aceite que se usó freir para las cabezas, se doran cinco minutos. Se añaden los langostinos y el ajo chafado. Se saltea un minuto hasta que comiencen a hacerse los langostinos.

Se añaden los tomatitos cortados por la mitad, se saltean dos minutos, se incorporan los garbanzos escurridos, se riega con el caldo y el curry, se les da un hervor de cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta, se rallan unas laminas de jengibre, se mezcla y se cuece a fuego bajo para que ligue el sabor. Se apaga el fuego, se retira la sartén se deja reposar unos minutos y se sirve

## **GUISO DE GARBANZOS CON ATÚN**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos dientes de ajo, un pimiento verde, seis cucharadas de aceite, dos latas de atún en aceite, una cebolla, un tomate, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo la noche anterior, se escurren, se llevan a una olla, se cubren con agua, se salpimientan y se añade una hoja de laurel. Se cocinan hasta que estén blandos y se reservan en la olla con un vaso del agua de la cochura.

En una sartén con el aceite se saltean los ajos picados y la cebolla cortada en juliana, cuando transparente se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas y el pimiento cortado en trocitos, se cocina hasta que reduzca el agua que suelta el tomate. Se salpimienta, se añade el atún desmigado, se le dan unas vueltas, se añade el refrito a los garbanzos, se le da un leve hervor y se sirven.

## **GUISO DE GARBANZOS CON CORDERO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de carne de paletilla de cordero, tres cebollas, un cuarto de kilo de garbanzos, una naranja, dos nueces de mantequilla, una chispa de comino, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea la cebolla cortada en juliana en una sartén con la mantequilla, cuando comience a pochar se añade la carne de cordero cortada en dados y se rehoga.

Se pela la naranja, se elimina la parte blanca de la cáscara, se corta en juliana fina y se cuece en un cazo con agua, se saca y se reserva.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se escurren, se llevan a una olla de barro con agua y una chispa de sal, se dejan cocer hora y media hasta que ablanden. Se añaden la cáscara de naranja, el refrito, el comino y se salpimienta; se cocina media hora a fuego lento y se sirve en la misma olla.



*Guiso de garbanzos con Cordero Foto cortesía de Yula Fernández Iglesias*

## **GUISO DE GARBANZOS CON PELOTA DE ATÚN**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, ciento cincuenta gramos de zanahoria, una cebolla pequeña, un tomate, dos dientes de ajo, dos cucharadas de pimentón, medio vaso de aceite, doscientos gramos de atún, un huevo, miga de pan, una chispita de leche, perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se empapa la miga de pan con leche, se desmiga el atún, se salpimenta y se pasa todo por la trituradora junto al perejil y el huevo batido, hasta obtener una masa compacta. Se preparan cuatro albóndigas gruesas, se pasan por harina y se fríen un minuto o dos, hasta que doren un poco. Se sacan del aceite y se reservan en una cazuela.

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo en agua con una chispita de sal. Se llevan a una cazuela con agua fresca y sal, se cuecen una hora a fuego bajo. Se añade la zanahoria troceada en dados mínimos, se continua la cochura hasta que los garbanzos ablanden a nuestro gusto.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo, cuando comience a transparentar, se añade el pimentón, se rehoga medio minuto, se incorpora el tomate pelado y sin pepitas, se cocina ocho minutos y se vierte en la cazuela, se agregan las pelotas, se les da un hervor de cinco minutos y se sirve.

*Receta recogida en Isla Cristina, es la adaptación isleña del plato catalán garbanzos con pelota, este plato lleva solo un albondigón medio de carne picada. Por lo demás se cocina igual*

## **GUIISO DE GARBANZOS CON TERNERA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un kilo de carne de ternera, medio kilo de garbanzos, una cabeza de ajos, dos cucharadas de culantro, una cucharada de pimentón, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se escurren, se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehoga la carne de ternera cortada en dados pequeños, se cubre con agua, se añaden los garbanzos sin piel, los dientes de ajo pelados, el culantro picado a cuchillo, el pimentón, sal y pimienta.

Se cocinan hora y media con la cazuela tapada a fuego lento y cuando los garbanzos estén en su punto, se rectifica de sal y pimienta; se sirve el guiso.

*Pelar los garbanzos es un trabajo de chinos, pero merece la pena. Indudablemente se puede hacer con los garbanzos sin pelar.*

*Personalmente me gusta añadir unas habas secas peladas con los garbanzos, le da otro sabor.*



## **GUISO MARINERO DE GARBANZOS**

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de garbanzos, medio kilo de mejillones, medio kilo de gamba roja, un diente de ajo, una patata, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un trocito de calabaza, dos cucharadas de aceite de oliva, un hueso de caldo, perejil y sal.

Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva. Se descascaran los mejillones y se reservan.

En una olla se cuecen los garbanzos, con la calabaza, la patata, y el hueso. Cuando estén tiernos los garbanzos, se cuele y se pasan a una cazuela de barro.

En una sartén, se fríen los ajos hasta que doren, se añaden el caldo de abrir los mejillones, los mejillones, y las gambas. Se reduce un minuto y se agrega sobre la cazuela con los garbanzos, se cuecen como unos cinco minutos (si hace falta se añade un pelin de agua) y se remueve para que se mezcle bien. Se sirve caliente.

## **HARIRA BÁSICA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de harina, un tazón de garbanzos cocidos, media cucharadita de levadura, cuatro cucharadas de aceite grueso, cuatro dientes de ajo, dos cucharaditas de semillas de alcaravea, una cucharada de culantro, una cucharada de cominos, una cucharadita de tomillo, veinte higos secos, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se mezcla la harina con la levadura, se añade media taza de agua templada, se liga y se deja al hogar hasta que doble su volumen.

Se añaden medio litro de agua, las especias, los garbanzos, el aceite y el ajo pasados por el almirez, se diluye y se lleva a fuego lento hasta que el caldo tome cuerpo, se añade el vinagre, se cocina cinco minutos y se sirve con higos secos como acompañamiento.

*Es la sopa con la que los musulmanes rompen el ayuno en las noches del Ramadam. Los ricos añaden a la crema, cordero en porciones pequeñas, huevo duro, arroz blanco, judías cocidas.*

## HUMUS

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos limones, cien gramos de tahina, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de culantro picado.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche. Se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media. Se pelan y se hacen puré, se les añade el zumo de limón, el tabil y el aceite de oliva. Mientras se añaden se esta ligando íntimamente con una cuchara de palo, se salpimenta, se espolvorea con culantro y se sirve.

*Realmente se trata de un puré espeso de garbanzos aromatizado con salsa de sésamo. Es un plato posiblemente palestino o libanés, que se hace en todo el Norte de África con variaciones, por ejemplo yo no pelo los garbanzos. Se come con pan tostado como cuchara.*

*Esta receta es como la hace el Doctor Moisés Nasser*



Humus

## HUMUS AL SÉSAMO

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un diente de ajo, una cucharada de crema de sésamo (tahini), tres cucharadas soperas de aceite, dos cucharadas de zumo de limón, una endibia, dos zanahorias, culantro, tostaditas, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se lavan, se escurren, se llevan a una olla con agua fresca con una chispita de sal y una hoja de laurel. Se cuecen hasta que ablanden, sin miedo a pasarse de cochura pues se van a hacer puré.

Se sacan los garbanzos, se hacen puré y se pasa por el chino. Se lleva a un lebrillo pequeño, y se bate a mano con la crema de sésamo, el aceite incorporado al hilo y unas cucharas de agua de cocer los garbanzos.

Cuando la mezcla obtiene la consistencia de la nata montada, se sirve tibia en una olla de barro untada con ajo chafado. Se coloca en el centro de la mesa y se toma con tostaditas, hojas de endibia y bastones de zanahoria como cuchara; en plan “cucharón y marcha atrás” y charlando con los amigos.

*Si se usa aceite de sésamo le da un sabor a ahumado. Si se usa aceite de oliva es mejor que sea grueso, le da al plato un toque mas rural y si le añades una chispa de mezcla de especias bereberes, sabe a Africa*

## **HUMUS CON CABALLA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos latas de caballa en aceite, dos limones, cien gramos de tahina, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de culantro picado.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche. Se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media. Se pelan y se hacen puré, se les añade el zumo de limón, el tabil y el aceite de oliva. Mientras se añaden se esta ligando íntimamente con una cuchara de palo, se salpimenta, se espolvorea con culantro, se le añade la caballa desmigada y se sirve.

*Realmente se trata de un puré espeso de garbanzos aromatizado con salsa de sésamo. Es un plato posiblemente palestino o libanés, que se hace en todo el Norte de África con variaciones, por ejemplo yo no pelo los garbanzos. Se come con pan tostado como cuchara.*

## **HUMUS CON SARDINAS ARENQUES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, seis sardinas arenques, un cuarto de kilo de habas, dos dientes de ajo, una cucharada de ajonjolí molido, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan garbanzos a en remojo, dándole varias aguas durante ocho horas. Se sacan y se reserva la ultima aguada.

Se limpian las sardinas, se lavan al grifo y se cortan en tiras finas.

Se cuecen los garbanzos y las habas con el agua de la ultima aguada, se escurren y se pasan por el chino, se llevan a un dornillo, y se les liga el aceite poco a poco, como si fuese mayonesa, se le añaden el ajonjolí y el ajo pasados por un almirez y con una chispa de aceite. Se riega con el zumo de limón, se salpimenta y se deja de remover. Se deja reposar media hora y se sirve el Humus en el dornillo y las sardinas aparte.

Se come tomando una porción de humus con la tirita de sardina y paso atrás.

*Receta hispano árabe de Sara Abdersalem, recogida en Isla Cristina. Se puede hacer triturando las sardinas con el humus; en este caso necesita el doble de aceite.*

## **LOMOS DE BACALAO CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de lomos de bacalao, medio kilo de garbanzos, dos cebollas, diez nueces, dos huevos duros, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, una cucharada de pan rallado, media cucharada de pimentón, un trozo de tocino, sal y pimienta.

Preparación:

Se remojan los garbanzos y el bacalao doce horas cambiando el agua de vez en cuando.

Se sacan los garbanzos y se cuecen en agua con una hoja de laurel y una cebolla cortada en cascos. Se sacan, se escurren y se reservan en una ensaladera.

Se cuece el bacalao hasta que rompe a hervir, se saca se escurre, se limpia y se trocea.

Se refría una cebolla picada junto al perejil, se añaden las presitas de bacalao y se doran diez minutos.

Se majan las nueces, las yemas de los huevos, el pan rallado, el pimentón y la pimienta. Se añade a la sartén con la cebolla, se les dan unas vueltas y se vierte sobre los garbanzos, se les dan unas vueltas y se sirven. Se puede hacer añadiendo los garbanzos a la sartén.

*Receta recogida en el Campo de Tejada en (Huelva)*

## **MACRA DE CORDERO Y CASTAÑAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de cordero troceado, una cebolla, tres cucharadas de aceite, dos tallos de apio, dos dientes de ajo, un vaso de garbanzos, una cucharadita de canela, dos cucharadas de pasas, medio kilo de castañas, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche en agua con una chispa de sal. Se escurren y se reservan.

Se saltea en una cazuela con aceite la cebolla picada, cuando comience a dorar, se añade el apio picado y el ajo majado en un almirez.

Se añade el cordero troceado en dados, cuando dore, se añaden los garbanzos, se cubre con agua y se lleva al fuego. Cuando rompa a hervir, se le añade la canela, se tapa y se deja cocer hora y media.

Se agregan las castañas peladas y cortadas por la mitad, las pasas, se rectifica de sal y se continua la cochura un cuarto de hora.

Nos queda un estofado muy rico, que nosotros en casa acompañamos con una patatas fritas o con arroz blanco. Siempre plato único.

*Esta receta solo la hemos visto elaborar en la bereberia; en zonas mas al sur, la elaboran también pero con castañas secas, que dejan en remojo toda la noche. Necesitan mas cochura y la verdad no queda tan sabrosa.*



## **MENUDO ( CALLOS)**

Ingredientes: ( 4 personas)

Kilo y medio de callos, cien gramos de jamón, un cuarto de kilo de garbanzos, una morcilla, un tomate, una guindilla, dos dientes de ajo, ciento cincuenta gramos de chorizo, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina, media cebolla, dos hojas de laurel, azafrán, perejil, una cucharada de flor de sal, medio vaso de vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen con agua y se reservan. Se limpian los callos, se lavan y se dejan en una palangana pequeña aderezados con una cucharada de flor de sal, medio vaso de vinagre y pimienta. Se dejan reposar dos horas.

Se aclaran y se cortan en porciones pequeñas como dados, se llevan a una cazuela se cubren con agua y se cuecen dos horas junto al chorizo cortado en rodajas, los ajos chafados, y el tomate rallado sin piel ni pepitas.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla, cuando este dorada se añade el jamón cortado en tacos, se doran y se añade la harina, se refresca con caldo de cocer los callos, se añaden el azafrán y el perejil.

En una cazuela de barro se colocan los callos, la morcilla, los garbanzos y el chorizo cortados en rodajas, se cubre con la salsa, se salpimienta, se añade la guindilla y se lleva al fuego media hora.

Se dejan reposar hasta el día siguiente, se calientan y se sirven

*El menudo es como se llama en Andalucía a los callos, se sirven con patatas fritas, con garbanzos, con espinacas etc. La verdad es que hay muchas formas de prepararlos y presentarlos. Esta receta es como los hacían en casa de la abuela.*

## **OLLA PODRIDA**

Ingredientes: ( 6 personas)

Vaso y medio de garbanzos, un kilo de col, medio kilo de atún, una presa de tocino, un trocito de tocino añejo, cuatro chorizos, cuatro morcillas, un hueso de jamón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo la noche anterior. Se llevan a una olla con la col picada a tamaño sopa, el atún troceado, los tocinos enteros, el chorizo, la morcilla y el hueso. Se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

Se sirve el caldo con cuscurritos de pan frito. Los garbanzos aparte guarnecidos con presas de atún, tocino, chorizo y morcilla.

*Receta de Isabel Rubio. Esta receta tiene mil variantes, hemos elegido la mas simple adaptada a las costumbres alimenticias de hoy.*

## **POTAJE DE COCIDO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidos, dos patatas, una rama de hierbabuena, un litro de caldo, un huevo duro, picatostes y sal.

Preparación:

Se pelan las patatas, se cortan en dados mínimos y se cuecen en una cazuela con el caldo, los garbanzos cocidos y la rama de hierbabuena.

Se añaden el huevo duro rallado, los picatostes y se sirven.

*Esta receta le encantaba al abuelo Felipe.*

## **POTAJE DE CUARESMA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de bacalao en salazón, un cuarto de kilo de espinacas, dos dientes de ajo, dos rebanadas de pan frito, dos hebras de azafrán, medio vaso de aceite, tres patatas, dos cebollas, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao veinticuatro horas, se corta en filetes pequeños. Se tienen los garbanzos en remojo toda la noche. Se cuecen juntos el bacalao y los garbanzos en la olla express media hora.

En una cazuela aparte se cuecen las espinacas cinco minutos, se escurren y se pican a cuchillo. Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se cuecen veinte minutos.

En una sartén se prepara un fondo salteando la cebolla; se majan en un almirez el ajo, el pan frito, se añaden a la sartén, se agregan dos hebras de azafrán, se salpimienta y se les dan unas vueltas.

Se añaden a la olla con el bacalao y los garbanzos, las patata cocida, las espinacas y el fondo, se les dan unas vueltas, se cocina sin tapar un par de minutos para que tomen sabor y se sirven en una sopera.

*Receta familiar procedente de Montejicar Granada, debe tener mas de ciento cincuenta años, aunque haya sufrido pequeñas variaciones como hacerla en la olla express. Mi bisabuela, a finales del XIX, estoy seguro que no tenia una en el cortijo.*

## **PASTEL DE GARBANZOS Y ATÚN**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, tres tomates, una lata de atún, un huevo duro, aceite, azúcar, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche en agua con una chispa de sal. Se cuecen y se reservan.

Se prepara una salsa salteando el tomate pelado y sin pepitas en aceite, se le añade azúcar, sal y pimienta.

Se llevan los garbanzos a la batidora con el atún y diez cucharadas de la salsa de tomate, se adorna con huevo duro y se sirve.

*Realmente se trata de un plato similar al Humus. Se le pueden añadir mitad de habas y mitad de garbanzos. Es un plato sefradi ancestral, Ruperto de Nola lo recoge con gran similitud.*

## PELLEJITOS DE ATÚN CON GARBANZOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de pellejitos de atún, tres tomates, un pimiento verde, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, medio kilo de garbanzos, aceite y sal.

Preparación:

Se limpian bien los pellejitos, Se raspan, se lavan, y se cortan en porciones, teniendo en cuenta que siempre llevan adherida una buena cantidad de carne de atún. Se sumergen en agua con sal un par de horas, para que tomen la sal.

En una cazuela se prepara un rehogado con aceite, cebolla y ajo picados, el tomate pelado, sin pepitas y desmenuzado, el pimiento cortado en tiras.

Se deja rehogar como unos cinco minutos, se le añade el vino blanco se rectifica de sal, se añaden, los pellejitos, y se termina de cocer hasta que estén hechos, se añaden los garbanzos cocidos, se les da un golpe de calor, se mezclan con una cuchara de palo. Se rectifica de sal, se adorna con perejil y se sirve caliente uno de los platos más exquisitos de la Cocina Onubense

*Esta receta, esta adaptada de una de mi amigo Jose Antonio propietario del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)*



Pellejitos de atún con Garbanzos

Foto de Daniela Cenis. Directora de la Revista Cocina Futuro

## **PICANTÓN CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un picantón, una cebolla, cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, una cucharada de perejil, un rollo de hierbas, un diente de ajo, azafrán, una pastilla de Avecrem pollo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En una olla de barro con cuatro cucharadas de aceite, se saltean la cebolla cortada en aros, el ajo picado y el perejil picado a cuchillo.

Se trocea el picantón en muslos, contramuslos y cuartos de pechuga, se llevan a la olla y se fríen diez minutos. Se añade la pastilla de caldo desleída en un poco de caldo, el rollo de hierbas y agua hasta cubrir.

Se lleva al fuego, se tapa y se cuece a fuego lento hora y media. Un cuarto de hora antes de servir, se añaden el azafrán y los garbanzos cocidos. Una vez cocidos se quita el rollo de hierbas, se rectifica de sal y pimienta; se sirven.

## **POLLO CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un pollo, dos dientes de ajo, media cucharadita de jengibre rallado, unas hebras de azafrán, cuatro cucharadas de mantequilla, una chispa de canela en rama, una cucharada de perejil y culantro picados, un vaso de garbanzos, una cebolla, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se reservan.

Se maja en un almirez el ajo, sal y pimienta, ralladuras de jengibre, azafrán, se liga con dos cucharadas de mantequilla, se unta el pollo con la mezcla, se lleva a una fuente y se deja al fresco toda la noche.

Se lleva el pollo a una cazuela, con la mezcla de perejil y culantro, la canela en rama y los garbanzos, se cuece a fuego lento durante hora y media.

Se sacan el pollo y los garbanzos, se reserva en una fuente con los garbanzos en corona. Se añade la cebolla picada a la cazuela, se deja reducir hasta trabar una salsa, se riega el pollo con la salsa y se sirve



## **POTAJE ANDALUZ**

### **Ingredientes**

Un kilo de garbanzos, un kilo de acelgas, un pimiento verde, un tomate maduro, una cabeza de ajo, una cebolla mediana, un cuarto de kilo de tocino fresco, un cuarto de kilo de chorizo, medio kilo de carne de jarrete, un vaso de aceite, una cucharadita de pimentón (opcional), medio kilo de patatas.

### **Preparación:**

“Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. En una olla ponemos los garbanzos juntos con las acelgas, el tomate, el pimiento, la cebolla, los ajos, la carne, el tocino, el chorizo y el aceite, todo crudo, y lo dejamos cocer durante dos horas. A continuación echamos las patatas, sazonomos y lo dejamos cocer hasta que las patatas estén tiernas.”

*Receta publicada por José Antonio Zaiño en su libro Recetario de la Cocina Isleña*



Potaje andaluz

## **POTAJE CAMPERO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cien gramos de garbanzos, ciento cincuenta gramos de puerros, apio, espinacas, patatas, dos cucharadas de aceite, ajo, laurel, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se llevan a una cazuela con agua, aceite, el diente de ajo y la hoja de laurel. Se cuecen hora y media.

Se añaden la parte blanca del puerro cortada en aros, el apio limpio cortado en trozos y las patatas cortadas en dados, se salpimientan y se dejan cocer media hora más.

Se sirve en una sopera.

## **POTAJE DE ACELGAS CON BACALAO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de bacalao en salazón, un cuarto de kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de acelgas, dos rebanadas de pan, una cebolla, dos patatas, dos dientes de ajo, dos hebras de azafrán, dos tomates, una cucharada pequeña de comino molido, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se desala el bacalao veinticuatro horas dándole varias aguas, se limpia, se le quitan las espinas (si trae espinas), se corta en filetes pequeños y se reserva.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela junto al bacalao media hora, se añaden las espinacas picadas y se cuece cinco minutos mas.

Se fríen en aceite, el pan y los ajos, se pasan por el almirez y se añaden a la cazuela. Se rehogan la cebolla y el tomate, se añaden a la cazuela, se rectifica de sal y pimienta y se lleva al fuego bajo un cuarto de hora, transcurrido este tiempo, se sirve

*Receta común*

## **POTAJE DE GARBANZOS CON ALBONDIGAS DE CHOCO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un kilo de espinacas, un tomate, una cebolla, dos huevos duros, una hoja de laurel, dos rebanadas de pan frito, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, media cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pica el choco a cuchillo y se liga con la miga de pan remojada en leche, el perejil picado y el huevo batido. Se salpimenta y se liga todo muy bien. Se lían las bolitas de albóndiga y se pasan por harina. Se fríen en aceite.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua y sal dos horas. Se escurren, se reserva el caldo.

Se limpian las espinacas y se cuecen en el caldo de cocer los garbanzos, se pican a cuchillo y se reservan.

En una cazuela de barro se rehoga la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, cuando poche se le pica un tomate sin piel ni pepitas y se le añade una hoja de laurel; se cocina cinco minutos. Se incorporan los garbanzos y las espinacas

Se majan en un almirez los ajos, el pimentón y el pan frito, se añaden con un vaso de caldo a la cazuela, se cuecen un cuarto de hora, se le añaden las albóndigas y se sirven.

*Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)*



Albóndigas de choco

## **POTAJE DE GARBANZOS CON ARENQUES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos cebollas, dos dientes de ajo, un huevo duro, un cuarto de kilo de espinacas, una ñora, aceite, seis sardinas arenques, sal y pimienta.

Preparación:

Se tienen los garbanzos y las ñoras en remojo veinticuatro horas.

Se llevan los garbanzos a una cazuela con agua, aceite y sal. Se hierven a fuego bajo una hora, hasta que ablanden, se les quita el agua y se reserva una parte.

Se lleva a una sartén con aceite la cebolla picada, el ajo, el perejil y unos trocitos de pan. Cuando dore, se ralla la ñora, se ralla el huevo duro y se pican las sardinas arenques. Se pasa por el turmix, se pasa por el chino y se le añade un vaso del agua de cocer los garbanzos. Se trahara una salsa gruesa que se vierte sobre los garbanzos y se sirven.

*Es un plato de cuaresma de Sara Abdersalem de Isla Cristina. Las sardinas arenques le dan un sabor especial. Se puede hacer un puré con todo y nos queda un humus muy agradable. En este caso hay que ligar medio vaso de aceite*

## **POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cien gramos de bacalao en salazón, cuatrocientos gramos de espinacas, trescientos cincuenta gramos de garbanzos, cien gramos de zanahorias, una cebolla mediana, una rebanada de pan de molde, cuatro cucharadas de aceite de oliva grueso, dos dientes de ajo, hierbas aromáticas, pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se deja el bacalao en remojo toda la noche, se saca, se limpia y se desmiga. Se lleva a una cazuela con agua y se lleva al fuego, cuando el agua rompa a hervir se añaden los garbanzos, se añaden la cebolla cortada en cascos y las hierbas aromáticas. Se tapa la olla y se cuece a fuego suave una hora.

Se pican las espinacas, se cortan las zanahorias en rodajas y se añaden a los garbanzos.

Se doran los ajos en aceite cuando doren se añade al pan y cuando este dore el pimentón, se fríe treinta segundos y se majan en un almirez. Se añade a la olla y se cuece hasta que todo este a punto y a nuestro gusto, se rectifica de sal y se sirve.

## **POTAJE DE GARBANZOS CON BUTIFARRAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de butifarras, una cebolla de Figueras, dos tomates, dos huevos duros, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche en agua con una chispa de sal.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite, se rehoga la cebolla picada hasta que comience a tomar color. Se incorpora la butifarra cortada en rodajas amplias, se dora unos minutos y se añaden los tomates picados sin piel ni semillas. Se cocina cinco minutos.

Se cubre con siete vasos de agua, se sube el fuego y cuando rompa a hervir se añaden los garbanzos y se cuecen a fuego lento hora y media. Se salpimientan se comprueba que están hechos a nuestro gusto y se les pican los huevos duros. Se sirven en sopera.

*Este palto le encantaba al abuelo Nogué, él le añadía piñones antes de comerlo y decía que la butifarra tenía que ser de Vic. Indudablemente es un plato catalán del elenco familiar; las cebollas de Figueras son más dulces.*

## **POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos, medio kilo de espinacas, medio vaso de aceite, una cebolla, una zanahoria, dos dientes de ajo, un rollo de hierbas aromáticas y sal.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se ponen a cocer con una chispa de sal gorda; cuando rompa a hervir se añaden unas gotas de aceite frito (de pescado no), un casco de cebolla, la zanahoria y el rollo de hierbas aromáticas. Se cuecen hasta que los garbanzos estén tiernos.

En una sartén con aceite se doran los ajos, se sacan y se saltea la cebolla picada, cuando comienza a clarear, se añaden dos cucharadas de puré de tomate, pimienta y una cucharada de garbanzos machacados.

Se cuecen las espinacas en agua y sal, se pican y se añaden a los garbanzos junto al refrito y los ajos; se cuecen media hora. Tiene que quedar caldoso pero no demasiado.

Se le añade un huevo duro picado y pan frito majado.

*Receta recogida en Minas de Riotinto.*



## **POTAJE DE GARBANZOS CON CHOCO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un kilo de choco, un kilo de garbanzos, un tomate, una cebolla, un pimiento, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, un vasito de vinagre, un vasito de vino tinto, media cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, hierba buena, un vaso de caldo corto de pescado, dos rebanadas de pan frito, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se escurren y se cuecen en una cazuela con agua, sal, media cebolla, un pimiento, el tomate y dos ramas de hierbabuena.

En olla aparte, se saltean media cebolla y el ajo. Se añade el choco cortado en bastones pequeños, se rehoga y se riega con el vinagre y el vino tinto, se deja reducir a la mitad por cochura, se añaden el caldo corto, los garbanzos con su acompañamiento y caldo de cocerlos hasta cubrir un dedo por encima.

Se majan en un almirez los cominos, el pan frito, el pimentón, sal y pimienta. Se añade al potaje, se le da un hervor y se sirve.

*Receta recogida en Huelva. Aunque parece fácil de elaboración, tiene cierta dificultad, una que no encalle el choco, otra la cantidad de caldo. Esta segunda se arregla poniendo menos caldo y añadiendo el justo a la vez que el majado.*

## **POTAJE MURCIANO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, ciento cincuenta gramos de judías, dos tomates, tres cuartos de kilo de espinacas, una cebolla, una cucharada de harina, dos huevos, aceite, vinagre, migas de pan, albóndigas de bacalao, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos y las judías la noche anterior, se cambia el agua varias veces. Se limpian las espinacas, se les quitan los tallos, se lavan y se escurren y se cortan en trozos.

En una cazuela amplia, se llevan las judías con agua y sal, cuando calienten se añaden los garbanzos y se dejan cocer una hora. Se añaden las espinacas.

En sartén aparte se prepara un refrito con la cebolla picada, el tomate pelado y sin pepitas. Pasados cinco minutos, cuando estén hechos, se añade la cucharada de harina, el pimentón y se vierte en la cazuela, se remueve y se dejan cocer hasta que estén hechos.

En ese momento se añaden las albóndigas de bacalao, se rallan las yemas de los huevos duros, se le dan un par de minutos de cochura, se riega con las claras de los huevos duros picadas y se sirve.

*Receta recogida en Murcia*

## **PUCHERO DEL BIERZO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Ochocientos gramos de garbanzos cocidos, aceite, trescientos gramos de choped, un cuarto de kilo de tomates maduros, medio vaso de aceitunas negras sin hueso, una cebolla, sal y pimienta.

Preparación:

En una olla de barro con aceite, se saltea la cebolla picada, cuando comience a pochar, se añade el tomate picado, sin piel ni pepitas. Se saltea ocho minutos hasta que suelte el agua. Se añade el choped cortado en taquitos, se le dan unas vueltas, se añaden los garbanzos y unas cucharadas de agua. Se le da un hervor a fuego lento para que reduzca el agua a nuestro gusto, se rectifica de sal y pimienta y se sirve acompañado de unas aceitunas negras sin hueso formando corona como adorno.

*Esta receta la encontré entre los papeles de mi suegra; creo que el choped sustituye a otro embutido.*

## **PULPO CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos remojados, un kilo de pulpo cocido, una cebolla, un hueso de jamón, medio tomate, un pimiento, medio vaso de aceite, agua, tabasco, tomate frito, sal y pimienta.

Preparación:

Se vierten en una olla exprés los garbanzos, la cebolla, el pimiento, el tomate, el hueso de jamón, aceite y sal. Se cubre con agua y se lleva al fuego y cuando estén tiernos se añade el pulpo troceado y se termina con unas cucharadas de tomate frito y el picante. Se cocina media hora y se sirve.



Pulpo con garbanzos  
Fotografía cortesía de Pedro

## **PULPO CON GARBANZOS A LA SEVILLANA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de pulpo cocido, un cuarto de kilo de garbanzos, medio kilo de espinacas, un tomate, una cebolla, dos huevos duros, una hoja de laurel, dos rebanadas de pan frito, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, media cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con agua y sal dos horas. Se escurren, se reserva el caldo.

Se limpian las espinacas y se cuecen en el caldo de cocer los garbanzos, se pican a cuchillo y se reservan.

En una cazuela de barro se rehoga la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, cuando poche se le pica un tomate sin piel ni pepitas y se le añade una hoja de laurel; se cocina cinco minutos. Se incorporan los garbanzos, el pulpo troceado y las espinacas

Se majan en un almirez los ajos, el pimentón y el pan frito, se añaden con un vaso de caldo a la cazuela, se cuece un cuarto de hora, se le ralla el huevo y se sirven.

## **PURÉ DE GARBANZOS A LA FRANCESA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, una cebolla, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, tres ñoras, tres cebollinos, dos cucharadas de perejil, seis cucharadas de aceite, medio limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo en agua. Se cuecen en agua con la cebolla cortada en cascos, una hoja de laurel, una chispa de sal y una cucharada de aceite, cuando estén hechos se cuelan, se escurren y se retira la hoja de laurel.

Se pasa todo por el pasapurés, se le añade el ajo majado en un almirez, el perejil picado a cuchillo, el aceite y el zumo de limón, se remueve, se rectifica de sal y pimienta.

Se sirve decorado con tiras de pimiento y cebollino picado a cuchillo, se riega con aceite y se sirve.

## **PURÉ DE GARBANZOS CON MIEL**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, cien gramos de pan tostado, una cucharada de vinagre, dos cebollas, una hoja de acedera, dos cucharadas de miel, media cucharadita de canela molida, cuatro hebras de azafrán, aceite y sal.

Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo en agua. Se cuecen en una cazuela con agua, dos cebollas, con una chispa de sal y una cucharada de aceite, se dejan enfriar en la misma cazuela.

Se remoja el pan tostado con el vinagre, se maja en un almirez y se reserva.

Se sacan las cebollas, se pican en juliana, se llevan a un cuenco y se maceran dos horas en aceite de oliva. Se vuelven las cebollas a la cazuela con una parte del agua de la cochura, el pan majado con el vinagre, la canela, el azafrán y la miel; se liga y se sirve.



Puré de garbanzos con miel

## **PURÉ DE GARBANZOS CON TORTILLA DE GAMBAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, un chorizo, cien gramos de gambas, una zanahoria, dos huevos, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se cuecen en una olla con agua junto a la zanahoria y el chorizo, se salpimenta

Se pasan por la batidora y se cuelan con el chino; se añade el aceite.

Se lían una tortilla muy delgada con los huevos y las gambas. Se fríen y se corta en trozos muy pequeños.

Se emplata el puré en cuencos y se acompaña con los trocitos de tortilla.

*Esta receta de Manuela Garnica de Huelva, se puede hacer con tortilla de patatas.*



## **PURE DE GARBANZOS Y GUISANTES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de guisantes, un cuarto de kilo de garbanzos, nuez y media de mantequilla, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo en agua. Se cuecen en agua con una chispa de sal y una cucharada de aceite, se cuecen, se escurren y se reservan.

Se cuecen los guisantes en una cazuela con agua hasta que ablanden y estén en su punto. Se ligan los guisantes con los garbanzos, se pasan por el pasapurés, se añade la mantequilla, se rectifica de sal y pimienta, se liga el puré y se sirve con cuscurros de pan frito.

## **PURÉ MARROQUÍ DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, una cebolla, dos nueces de mantequilla, tres hebras de azafrán sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo en agua. Se cuecen en agua con la cebolla cortada en cascos, una chispa de sal y una cucharada de aceite, se cuelan, se escurren y se pasan por el pasapurés junto a la cebolla, se añade el azafrán desleído en unas cucharadas de agua, sal y pimienta.

Se sirven con picatostes o rebanadas de pan frito como cuchara.

*En Marruecos encontramos una gran variedad de purés de garbanzos.*

## **PURÉ SAHARAUI DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de garbanzos, mitad de cuarto de tahin, tres dientes de ajo, dos limones, dos cucharadas de aceite, una chispa de piri-piri, un vaso de caldo de carne, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se cuecen en agua con sal, se pelan y se pasan por el chino. Se les liga el tahin con una cuchara de madera batiendo, se añade el ajo pasado por el almirez, el zumo de limón, la chispita de piri-piri, el caldo de carne, sal y pimienta.

Se sirve en un cuenco chino, rociado con aceite y con regañías de girasol como cuchara.

*Receta de Ammina Ahmed de Ceuta. La cantidad de caldo depende de cómo se quiera de aguado, pero es mucho más caldoso que el humus.*

## **MERLUZA CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, cuatro dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, cuatrocientos gramos de garbanzos, un puerro, dos zanahorias, una cebolla, cuatro hebras de azafrán, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se sacan, se lavan y se llevan a una cazuela con agua, se añaden las zanahorias y el puerro enteros para poder eliminarlos. Se salpimenta y se cuece hora y media. Se calienta el azafrán en una sartén, se vierte sobre los garbanzos, se cuecen diez minutos más.

Se cortan los ajos en laminas, se saltean en aceite muy caliente y cuando comiencen a dorar, se añade la cebolla cortada en aros; se añaden las rodajas de merluza limpias, se cubren con caldo de cocer los garbanzos y se cuecen seis minutos.

Se emplatan los garbanzos escurridos y sin la zanahoria ni los puerros, se cubren con las rodajas de merluza, se riegan con una chispita de aceite crudo y se sirven.

*Receta familiar. También se puede hacer con garbanzos sobrantes del cocido.*

## MEZCLA EGIPCIA DE ESPECIAS

### Ingredientes:

Doscientos gramos de garbanzos tostados, diez cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de semillas de ajonjolí, dos cucharadas de cominos, tres cucharadas de semillas de culantro, doce avellanas americanas, media cucharadita de sal y media cucharadita de pimienta.

### Preparación:

Se majan los garbanzos y las semillas en un almirez, se añade el aceite y se continua majando hasta trabar una pasta. También se puede hacer moliendo los garbanzos, se pasan las especias por un molinillo de especias, se ligan y se riega con el aceite y se bate hasta obtener la crema.

*Queda una crema que se emplea para untar las tostadas en el desayuno. Esta receta procede del camarero del Barco Seti II en Egipto.*



Garbanzos tostados

## **RABO DE TORO CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Ocho rodajas de rabo de toro, cuatrocientos gramos de garbanzos, dos chorizos, dos tomates, una cucharada de tomillo molido, dos pimientos, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se escurren y se reservan.

Se limpia el rabo de toro, se enjuaga con agua, se escurre y se lleva a una cazuela con los garbanzos, los chorizos cortados en rodajas, los tomates picados sin piel ni pepitas, los pimientos picados, las cebollas peladas y cortada en juliana, los dientes de ajo chafados, el tomillo sal y pimienta. Se cubre con seis dedos de agua, si hace falta mas agua se le añade durante la cochura, se remueve de vez en cuando y se deja cocer a fuego suave cuatro horas.

*Hay quien le añade los garbanzos cuando lleva cociendo tres horas. No merece la pena. Si se hace en olla express se le ponen solo tres dedos de agua y se cuece hora y media.*

## **RANCHO DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de chirlas, un cuarto de kilo de gambas, dos dientes de ajo, una rama de apio, dos huesos de jamón, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche en agua tibia con sal. Se sacan, se escurren y se llevan a una cazuela con agua y se cuecen junto al apio cortado en porciones, los huesos de jamón y se cuecen hasta que los garbanzos están tiernos.

Se sacan, se llevan a una olla de barro.

Se saltea en una sartén con aceite el ajo picado, cuando comienza a tomar color se añaden el vino, las chirlas y las gambas. Se remueve, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se retira del fuego cuando las chirlas abran. Se vierte sobre los garbanzos y se le dan unas vueltas, se cocinan cinco minutos y se sirven.

*Receta de Ana Grao recogida en el Bar de Pepin en Isla Cristina (Huelva)*

## **RAYA CON CREMA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, cuatro cucharadas de nata fresca, un hueso de jamón, un muslo de pollo, dos zanahorias, una ramita de apio, un puerro, cien gramos de jamón, una rama de tomillo, una cucharada de semillas de ajonjolí.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche. Se cuecen en agua con una chispa de sal y el hueso de jamón. Pasados tres cuartos de hora, se retiran, se cuela el caldo. Los garbanzos se pasan por el chino, se riegan con unas cucharadas de caldo hasta tener la consistencia deseada.

Se raspan los filetes de raya hasta que la piel quede como un papel de fumar, se lava, se llevan a una cazuela con agua, la ramita de romero, la hoja de laurel, los granos de pimienta levemente majados y unos cascotes de limón. Se cuece cinco minutos, se retira del fuego, se deja enfriar en el agua un cuarto de hora, se saca y se desmiga.

Se coloca la crema de garbanzos batida con un hilo de aceite, se colocan las migas de raya encima y se sirve.

*Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)*



## **REGAÑA ARGELINA**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de harina de garbanzos, un huevo, diez cucharadas de aceite, una cucharada de cominos, sal y pimienta.

Preparación:

Se tuesta levemente la harina de garbanzos, se deslíe en un cuenco con agua, se bate con la varilla para evitar grumos y se deja reposar dos horas; se añaden el resto del aceite, el huevo batido y los cominos; se vuelve a batir.

Se extiende una capa de tres milímetros de la papilla sobre una plancha untada de aceite y se cocina al horno algo menos de diez minutos hasta que haya evaporado todo el agua, deje de hervir la masa y dore. Se sirve caliente.

*Receta de Zora Expositto de Tamanrrasett (Argelia)*

## **REGAÑA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Doscientos gramos de harina de garbanzos, ocho cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se tuesta levemente la harina de garbanzos, se deslíe en un cuenco con agua, se bate con la varilla para evitar grumos y se deja reposar dos horas; se añade el resto del aceite y se vuelve a batir.

Se extiende una capa de tres milímetros de la papilla sobre una plancha untada de aceite y se cocina al horno algo menos de diez minutos hasta que haya evaporado todo el agua, deje de hervir la masa y dore. Se deja enfriar y se casca en lascas para su consumo.

*Hay una variedad que añade pipas de girasol peladas a la papilla.*

*Receta recogida en Olivares ( Sevilla). En Francia tienen una regaña más fina a la que llaman Succa y en Italia Farinelli.*

*En Portugal se consume con vino rosado y sardinas arenques, en ciertos casos le añaden una chispa de piri-piri.*

## ROPA VIEJA

Ingredientes: ( 4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, una cebolla grande, un trozo de tocino cocido, un chorizo cocido, una morcilla cocida, jarrete cocido, pollo cocido, seis cucharadas de aceite, culantro, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén amplia con el aceite se saltea la cebolla picada en juliana gruesa en seis cucharadas de aceite, se deja hacer hasta que este transparente. Se añaden los garbanzos, se sube el fuego y se fríen hasta que doren. Se incorporan las carnes picadas en trocitos, se añaden el chorizo y la morcilla picados muy finos a cuchillo, se zarandea y se deja cocinar cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta. Se sirven.

*Realmente este plato en casa se hacia poniendo el doble de garbanzos y carnes en el cocido. Al día siguiente se preparaba la ropa vieja con el cocido sobrante.*



Ropa vieja fotografía cortesía de Margarita Fernández

## **ROPA VIEJA CON GAMBAS**

Ingredientes: (4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos cocidos, trescientos gramos de gambas, una hoja de laurel, una cebolla, una cucharadita de curry, un pizco de canela, medio vaso de caldo, un diente de ajo, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo en agua. Se cuecen en agua con una chispa de sal, se cuelan, se escurren y se reservan.

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Las cáscaras y las cabezas, se fríen en una sartén con el medio vasito de aceite, se pasan por un chino y el caldo que suelten se agrega al aceite de la sartén.

Se pela la cebolla y se rehoga en la misma sartén y aceite, cuando comience a blanquear, se añaden los garbanzos, pasado un minuto se añaden las gambas, el vasito de caldo, el pizco de canela y el curry. Se remueve muy bien y se sirve.

*Es un plato exótico que no gusta a todos los paladares, por la canela, la solución es prescindir de ella, aunque el plato varia como la noche al día. Receta familiar.*

## **SARDINAS CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Dos docenas de sardinas, dos tomates asados, cuatro dientes de ajo asados, un picatoste, media cucharadita de pimentón, medio vaso de aceite, un vaso de vino tinto, caldo corto de pescado, doscientos gramos de garbanzos cocidos, sal y pimienta.

Preparación:

Se limpian las sardinas, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas, las aletas y las raspas. Se sacan los filetes y se reservan.

Se doran en una cazuela con aceite los ajos asados, se sacan y se llevan a un almirez, se majan con el pan frito y el pimentón, se pasan a un dornillo pequeño y se majan con los tomates asados sin piel ni pepitas y se riega con el vino tinto.

Se vierte la mezcla en la cazuela con el aceite, se le dan unas vueltas y se riega con un vaso de caldo. Se cocina unos minutos, se añaden las sardinas y se cocinan tres minutos: Se sacan las sardinas con una espumadera, se emplatan en una fuente.

Se añaden a la cazuela los garbanzos, se les da un hervor con el fondo, se sacan y se llevan a la fuente con las sardinas, se colocan a su lado y se sirven con el fondo como salsa.

## **SOPA DE CALABAZA CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un kilo de carne de cordero, un cuarto de kilo de garbanzos, tres cuartos de kilo de calabaza roja, dos cebollas, una cucharada de azúcar, media cucharadita de canela molida, una chispa de piri piri, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta..

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se escurren y se llevan a una cazuela con dos litros de agua, se les añaden la calabaza pelada y cortada en tajadas, la cebolla cortada en cascos, la carne limpia de grasa y cortada en dados gruesos, la cucharada de azúcar, la canela molida y el piri-piri.

Se tapa la cazuela, se lleva al fuego y se cocina dos horas y media desde que rompa a hervir, añadiendo agua caliente de vez en cuando; se rectifica de sal y pimienta, se añade culantro picado a cuchillo, se le da un hervor y se sirve en sopera.

*Esta receta me la dieron en Jaén como Mozárabe pero creo que es Hebrea por su similitud con otras recetas*

## **SOPA DE EMPANADILLITAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de carne de cerdo, un cuarto de kilo de carne de cordero, ciento cincuenta gramos de garbanzos, dos nueces de mantequilla, dos paquetes de empanadillas pequeñas, tres cebollas, una cucharada de tomate frito, un huevo, aceite, una pizca de canela, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche, se sacan, se escurren y se reservan.

Se rehogan dos cebollas picadas en dos cucharadas de aceite, cuando comiencen a dorar, se añaden el tomate y la carne picada. Se rehoga a nuestro gusto y se rellenan las empanadillas con la mezcla.

Se cierran, se pincelan con huevo batido, se fríen en abundante aceite, se sacan, se escurren y se reservan.

Se limpia la carne de cordero, se corta en trozos pequeños y se rehogan en una olla con aceite y la mantequilla junto a la cebolla picada, se adereza con una chispita de canela, sal y pimienta. Se añaden los garbanzos, se riegan con litro y medio de agua y se cuecen hora y media tapados.

Se añaden las empanadillitas con mucho cuidado, se les da un hervor mínimo y se sirven.

*Si haces los garbanzos con la olla express una vez hechos los garbanzos, se abre, se añaden las empanadillitas y se les da el hervor con la olla abierta.*

## SOPA DE GARBANZOS

Ingredientes: ( 4 personas)

Seis cucharadas de aceite, seis dientes de ajo, vaso y medio de garbanzos, litro y medio de agua, una cebolla, dos zanahorias, una rama de apio, un limón, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo durante toda la noche para que ablanden.

Se llevan a una cazuela cuatro cucharadas de aceite, se cortan los ajos en laminas y se doran. Se añaden los garbanzos y el agua. Se lleva al fuego, cuando rompa a hervir, se baja el fuego y se cuece hasta que los garbanzos estén en su punto.

En una cazuela de barro aparte con dos cucharadas de aceite, se saltean la cebolla picada, la zanahoria cortada en rodajas y el apio troceado fino, se cocinan un cuarto de hora y se añade a la cazuela con los garbanzos, se les dan unas vueltas, y se pasa la mitad por un pasapurés.

Se vuelve el puré a la cazuela, se añade una chispa de mezcla berebere de especias, se calienta, se rectifica de sal, se riega con zumo de limón y culantro picado a cuchillo; se sirve.

*Esta receta con una pastilla de Avecrem mejora; las cantidades de ajo las hemos bajado a la mitad y la de mezcla berebere a su mínima expresión. En algunas regiones reducen todo a puré.*

*En el Sahara era como el Gazpacho o el Cocido, a veces hasta le ponían algo de carne, en el supuesto de que tuviesen carne. Ver la receta sopa de garbanzos y cordero.*



## **SOPA DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Doscientos gramos de garbanzos, cien gramos de tomates, una cebolla, un tallo de apio, dos zanahorias, dos dientes de ajo, un pimiento rojo, una hoja de laurel, un cubito de caldo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche. Se sacan y se llevan a una olla cubiertos de agua con una chispa de sal y una hoja de laurel. Se cuecen veinte minutos y se añaden el cubito de caldo, los tomates picados sin piel ni pepitas, la cebolla picada, el apio limpio y troceado, las zanahorias ralladas y cortadas en rodajas, los ajos chafados, el pimiento picado y el aceite. Se hierve tres cuartos de hora, se rectifica de sal y pimienta, se cuece diez minutos y se sirve.

## **SOPA DE GARBANZOS AL ROMERO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de pasta corta, dos ramitas de romero, tres dientes de ajo, cuatro filetes de anchoa, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se forma una muñequilla con cada una de las ramas de romero liándolas en un trozo de tela. Se reservan.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media, en una cazuela con agua una chispa de sal, un diente de ajo y una muñequilla de romero.

En una sartén con aceite se saltea una muñequilla de romero y el ajo majado en un almirez con las anchoas. Se vierte en la cazuela y cuando estén hechos los garbanzos se añade la pasta. Se cuece el tiempo marcado por el fabricante en el paquete de la pasta, se retiran las muñequillas y se sirve la sopa.

## **SOPA DE GARBANZOS CON PIÑONES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos cincuenta gramos de garbanzos, cuatro rebanadas de pan de pueblo, dos yogures, dos cucharadas de tahina, dos dientes de ajo, dos nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de piñones, media cucharadita de comino, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media, en una cazuela con agua y una chispa de sal. Se sacan y se reserva el agua.

Se tuesta el pan de pueblo sin corteza, se corta en tiras y estas en trocitos, se colocan como base en una sopera, se riegan con el agua de la cochura y se añaden los garbanzos.

En un almirez se majan los ajos, se ligan con el yogur, los cominos molidos y la tahina, se baten y se vierte sobre la sopa, se liga y se reserva.

En una sartén con la mantequilla se doran los piñones y se vierten sobre la sopa; se sirve en el acto

*Receta recogida en el Restaurante del Hotel Marriot de El Cairo (Egipto)*

## **SOPA DE GARBANZOS Y CORDERO**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, media cebolla picada, un puerro, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de mantequilla, un litro de caldo, mitad de cuarto de carne de cordero, media cucharadita de comino molido, media cucharadita de pimentón, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan toda la noche los garbanzos en agua con sal. Se cuecen y se reservan. Se cuece la carne a fuego lento media hora.

En una sartén con la mantequilla derretida se doran la cebolla picada y el puerro cortado en juliana corta. Se añaden al refrito el ajo chafado, las especias, sal y pimienta. Se trocea la carne y se añade al refrito

Se lleva a una cazuela de barro el caldo, cuando rompa a hervir se añade el refrito, se cuece media hora, se añaden el azafrán, la cúrcuma y el culantro. Se sirve en la misma olla de barro.

*Esta receta es la variedad saharai de la sopa de garbanzos. Receta de nuestra amiga Fatma de Isla Cristina*

## **SOPA DE PURÉ DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos, ciento veinticinco gramos de fideos, media cucharadita de granos de culantro, un diente de ajo, tres cucharadas de aceite.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media, en una cazuela con agua una chispa de sal, un diente de ajo y una muñequilla de romero.

Se retira la muñequilla de romero y se pasan los garbanzos por el pasapurés, se aligera con tres cucharadas de aceite, se vuelve a la cazuela y se añaden los granos de culantro molidos, se les da un leve hervor.

Se incorporan los fideos y se cuecen el tiempo marcado por el fabricante en el paquete y se sirven en sopera.

*Este plato de origen portugués es muy popular en Riotinto (Huelva) debido a la proximidad de la frontera y los emigrantes portugueses que vinieron a trabajar a la mina a principios del siglo pasado.*

*El plato original lleva una pequeña cantidad de piri-piri con lo que resulta un poco picante.*

## **SOPA DE RAMADAM (HARIRA)**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cucharadas de aceite, un cuarto de kilo de carne de cordero, una cebolla, vaso y medio de garbanzos, litro y medio de agua, un vaso de lentejas, tres tomates, dos cucharadas de tomate frito, media cucharadita de canela, una ñora, cincuenta gramos de fideos, tres cucharadas de culantro y un limón.

Preparación:

Se dejan en remojo los garbanzos y la ñora durante toda la noche.

En una cazuela con aceite, se saltea el cordero troceado hasta que dore. Se añade la cebolla y se deja al fuego hasta que poche. Se añaden los garbanzos y el agua, se lleva al fuego, cuando rompa a hervir, se baja el fuego y se cuece una hora.

Se añaden las lentejas, los tomates, el tomate frito, la canela, la ñora rallada, se deja cocer un cuarto de hora, se añaden los fideos y se cuecen diez minutos. Se salpimenta, se riega el culantro y el zumo de limón, se sirve en una sopera.

*Esta sopa típica del Ramadam se puede hacer con pollo, con patatas, con berenjenas etc. Hay una gran variedad, marcada por la economía y por la región en la que se elabora*

## **SOPA ORANESA DE VERDURAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Doscientos gramos de garbanzos, cien gramos de judías, dos patatas, una zanahoria, un nabo, dos puerros, una cebolla, dos cucharadas de aceite, cinco nueces de mantequilla, queso rallado, picatostes, sal y pimienta

Preparación:

Se dejan en remojo toda la noche los garbanzos y las judías, se sacan, se escurren y se reservan.

En una cazuela con aceite se rehogan los puerros y la cebolla picados, cuando comienzan a pochar se añaden los garbanzos, las judías, la patata troceada, los nabos troceados y las zanahorias cortadas en rodajas.

Se cubren con agua, se salpimentan y se llevan al fuego; cuando rompan a hervir, se espuma y se cocina hora y media. Se pasa por el pasapurés, se vuelve a la cazuela junto al agua de la cochura, se le da un hervor, se añade la mantequilla, se salpimenta y se sirve con picatostes y queso rallado.

*Esta receta es la adaptación de una sopa que tomábamos en Oran (Argelia) para cenar*

## **SOPA TUNECINA DE GARBANZOS Y HABAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cien gramos de garbanzos, cien gramos de habas secas, ciento cincuenta gramos de carne de cordero, doscientos gramos de fideos, una muñequilla de romero, dos tomates, una cebolla, dos zanahorias, una ramita de apio, dos cucharadas de perejil, dos pimientos, una cucharadita de harisa, una cucharadita de pimentón, medio vaso de aceite, sal y pimienta

Preparación:

Se dejan los garbanzos y las habas en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante hora y media, con una chispa de sal, un diente de ajo y una muñequilla de romero. Se retira la muñequilla, se pasa por el pasapurés y se vuelve a la cazuela.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, junto al apio picado y los pimientos picados, cuando pochen se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden la harisa y el pimentón, se les dan unas vueltas y se añade el cordero cortado en dados mínimos; se cocina hasta que el cordero este hecho y se reserva.

Se cuecen los fideos en la cazuela con la sopa de puré el tiempo marcado por el fabricante en el paquete, se añade el refrito, se cocina un minuto dándole vueltas y se sirve

*Esta sopa es muy popular en todo el Magreb, se toma como plato único y generalmente al tardecer como cena.*



## **TAGINA DE VERDURAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Cien gramos de garbanzos, cuatro cucharadas de aceite, dos zanahorias, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, dos berenjenas, una cucharadita de comino molido, dos tomates, medio litro de caldo, un limón, dos cucharadas de perejil, ralladura de jengibre, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche y posteriormente se cuecen hasta que estén blandos.

En una cazuela de barro se saltea la zanahoria pelada y cortada en rodajas. Se saca y se reserva.

En la misma cazuela y aceite, se saltea la cebolla picada, cuando comience a pochar se añade el ajo cortado en laminas muy finas, la berenjena cortada en dados, se salpimenta. Se añaden las especias, el tomate pelado y sin pepitas, la zanahoria y el caldo. Se hierve unos minutos.

Se añaden los garbanzos, se cuece media hora, se rectifica de sal, se riega el zumo de limón, se espolvorea el perejil y se sirve.

*Esta receta lleva en su origen mezcla berebere de especias, nosotros se la hemos quitado porque la encontramos demasiado especiada. Se puede hacer con calabacín o con berenjena y calabacín.*

## **TERNERA CON GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de ternera, dos cucharadas de aceite, una cebolla picada, tres cucharadas de tomate frito, dos dientes de ajo, media cucharadita de harisa, una hoja de laurel, una cucharada de culantro, alcaravea, un cuarto de kilo de garbanzos cocidos, dos cucharadas de pasas, una pastilla de Avecrem, sal y pimienta.

Preparación:

Se corta la carne en filetitos y se fríen en aceite hasta que doren, se añade la cebolla picada cuando dore se riega con agua hasta cubrir, se añade el Avecrem desleído en agua, el ajo chafado, el tomate, las especias y se cuece tres cuartos de hora. Se añaden los garbanzos, y las pasas, se cuece un cuarto de hora y se sirve regando con culantro picado.

*Se debe tener cuidado con el agua, y si hace falta se añade caliente a la mitad de la cochura.*

## **TOLLO CON GARBANZOS Y VAINAS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos, un cuarto de kilo de tolo seco, un cuarto de kilo de judías verdes, cuatro cucharadas de aceite, un casco de limón, un puñado de piñones, una cucharadita de pimentón, unos picatostes, sal y pimienta.

### **Preparación**

Se deja el tolo en remojo toda la noche dándole varios cambios de agua, para que hidrate. Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, y se despuntan las judías verdes, se les quitan las hebras, se cortan por la mitad a lo ancho y muy finas a lo largo.

Se desmiga el tolo en porciones pequeñas y se deja macerar media hora en dos cucharadas de aceite, se añade el zumo de limón y una chispa de pimienta.

En una sartén con aceite se doran los piñones, cuando comiencen a tomar color, se añade el tolo, se saltea dos minutos, se añaden los garbanzos, el liquido de marinar el tolo y las judías verdes, se remueve, se rectifica de sal y pimienta, se riega con el pimentón, y se cuece a fuego muy bajo hasta que estén hechas las vainas, se deja reposar unos minutos y se sirven con picatostes de acompañamiento.

*Esta receta es idea de Salome Burgos de Punta Umbría (Huelva)*

## **TORTILLITAS DE GARBANZOS**

Ingredientes: ( 4 personas)

Medio kilo de garbanzos cocidos, un diente de ajo, una cucharada de perejil, el zumo de un limón, una chispa de piri-piri, una cucharadita de pimentón, cuatro huevos, aceite, una cucharada de agua, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen en una cazuela con una chispa de sal, se pasan por el pasa purés y se reserva.

En un almirez se majan el ajo, sal, pimienta, el culantro picado, el piri-piri, el pimentón, una cucharada de aceite y una cucharada de agua. Se traba una salsa.

Se mezclan el puré de garbanzos y la salsa, se ligan los huevos batidos, se forman las tortillitas y se fríen en aceite.

*Si quedan muy aceitosas se dejan escurrir y se elimina el resto del aceite colocándolas sobre papel de estraza.*

*Otra forma es se fríen las tortillitas medio minuto en el aceite, se sacan con una espumadera y se terminan de hacer por ambos lados a la plancha*

*Receta recogida en Bucraa (Sahara) en los años setenta. Se preparan también con puré de berenjenas o mezcla de puré de berenjenas y garbanzos*

## **TORTILLA ISLEÑA DE CAMARONES**

Ingredientes: ( 4 personas)

Un cuarto de kilo de camarones, un litro de agua, medio kilo de harina de garbanzos, un cuarto de kilo de cebolla, un chorrito de Cruz Campo, aceite, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

Preparación:

Se mezclan los camarones con el perejil picado, la harina de garbanzos, la cebolla picada muy fina y el chorro de Cruz Campo. Se riega con un litro de agua, se amasa y si hace falta se añade un poco mas de agua, pero no debe quedar muy espesa.

Se calienta el aceite y se preparan las tortitas, se fríen por ambos lados y se sacan sobre papel de estraza, que chupe el aceite. Si sirven muy calientes.

*El termino Isleño en este caso se refiere a San Fernando (Cádiz) de donde proviene la receta, allí las hacen muy ricas.*

*Si no tenemos harina de garbanzos se pueden hacer con harina de freír pescado, que al fin y al cabo es una harina de trigo mas gruesa*



Tortillita de camarones

## INDICE

Alcachofas con garbanzos  
Aliño de garbanzos con atún y huevo duro  
Arroz con cascotes  
Arroz con garbanzos  
Arroz con garbanzos al horno  
Atún con garbanzos  
Bacalao cocido  
Bacalao con garbanzos y espinacas  
Buñuelos de garbanzos  
Caldo de gallina con raviolis  
Canapés de garbanzos  
Cazuela de atún con garbanzos  
Cazuela de garbanzos con cebolla  
Choquitos con garbanzos  
Cocido  
Cocido balear  
Cocido canario  
Cocido madrileño  
Congrio con garbanzos  
Cordero asado a la chermula  
Cordero asado con albondiguillas de garbanzos  
Cordero con damascos  
Crema de garbanzos  
Croquetas de garbanzos  
Croquetas de garbanzos y habas  
Cuscús con bacalao  
Cuscús con cordero  
Delicia de garbanzos con caballa y huevo duro  
Dorada con garbanzos y espinacas  
Ensalada caliente de garbanzos  
Ensalada choquera de garbanzos  
Ensalada de caballa con garbanzos  
Ensalada de cogollos, mejillones y gambas  
Ensalada de cordero y humus  
Ensalada de gambas y queso  
Ensalada de garbanzos  
Ensalada de garbanzos a la francesa

Ensalada de garbanzos con langostinos  
Ensalada de garbanzos ventresca y mojama  
Ensalada de garbanzos y bacalao  
Ensalada de garbanzos y jengibre  
Ensalada egipcia de garbanzos  
Ensalada isleña de garbanzos  
Ensalada marroquí de garbanzos  
Estofado de garbanzos con manitas de cerdo  
Falafel  
Filetes de lisa con garbanzos  
Flan de garbanzos  
Fideos fritos de garbanzos  
Filetes de lenguado a la jardinera  
Filetes de merluza con queso y humus  
Gambas con garbanzos al curry  
Garbanzos a la aragonesa  
Garbanzos a la catalana  
Garbanzos a la inglesa  
Garbanzos al azafrán  
Garbanzos al vino tinto  
Garbanzos aliñados  
Garbanzos con albóndigas de bacalao  
Garbanzos con albóndigas de carne  
Garbanzos con almejas, níscalos y cardos  
Garbanzos con arroz  
Garbanzos con atún  
Garbanzos con bacalao  
Garbanzos con bacalao a la portuguesa  
Garbanzos con berenjena  
Garbanzos con caella  
Garbanzos con calabaza  
Garbanzos con choco  
Garbanzos con choco y espinacas  
Garbanzos con codornices  
Garbanzos con col  
Garbanzos con espinacas  
Garbanzos con espinacas y bacalao  
Garbanzos con gambas  
Garbanzos con guindilla

Garbanzos con gurumelos y acelgas  
Garbanzos con mejillones y gambas  
Garbanzos con merluceta  
Garbanzos con oreja de atún  
Garbanzos con perdiz  
Garbanzos con piñones  
Garbanzos con rape  
Garbanzos con tocino  
Garbanzos con tomate  
Garbanzos con verdigones  
Garbanzos con verdura y bacalao  
Garbanzos en aceite  
Garbanzos fritos con bacalao  
Garbanzos fritos con gambas  
Garbanzos fritos con huevos  
Garbanzos guisados  
Garbanzos y langostinos encebollados  
Guiso con garbanzos con atún  
Guiso de garbanzos con cordero  
Guiso de garbanzos con pelota de atún  
Guiso de garbanzos con ternera  
Guiso marinero de garbanzos  
Harira básica  
Humus  
Humus al sésamo  
Humus con caballa  
Humus con sardinas arenques  
Lomos de bacalao con garbanzos  
Macra de cordero y castañas  
Menudo  
Merluza con garbanzos  
Mezcla egipcia de especias  
Olla podrida  
Pastel de garbanzos y atún  
Pellejitos de atún con garbanzos  
Picantón con garbanzos  
Pollo con garbanzos  
Potaje andaluz  
Potaje campero



Potaje de cocido  
Potaje de cuaresma  
Potaje de garbanzos con albóndigas de bacalao  
Potaje de garbanzos con arenques  
Potaje de garbanzos con bacalao  
Potaje de garbanzos con butifarras  
Potaje de garbanzos con espinacas  
Potaje de garbanzos con choco  
Potaje murciano  
Puchero del Bierzo  
Pulpo con garbanzos  
Pulpo con garbanzos a la sevillana  
Puré de garbanzos a la francesa  
Puré de garbanzos con miel  
Puré de garbanzos con tortilla de gambas  
Puré de garbanzos y guisantes  
Puré marroquí de garbanzos  
Puré saharahui de garbanzos  
Rabo de toro con garbanzos  
Rancho de garbanzos  
Raya con crema de garbanzos  
Regaña argelina  
Regaña de garbanzos  
Ropa vieja  
Ropa vieja con gambas  
Sardinas con garbanzos  
Sopa de calabaza con garbanzos  
Sopa de empanadillitas  
Sopa de garbanzos  
Sopa de garbanzos  
Sopa de garbanzos al romero  
Sopa de garbanzos con piñones  
Sopa de garbanzos y cordero  
Sopa de puré de garbanzos  
Sopa de Ramadam  
Sopa oranesa  
Sopa tunecina de garbanzos y habas  
Tagina de verduras  
Ternera con garbanzos

Tollo con garbanzos y vainas  
Tortillitas de garbanzos  
Tortilla isleña de camarones

## **Terminología empleada en esta colección de recetas**

- Aderezar: sazonar los alimentos.  
Adobar: preparar en crudo con hierbas aromáticas, aceite y vinagre.  
Agraz: zumo de uva sin madurar  
Agridulce: que tiene sabor tanto de agrio como dulce.  
Albardar: envolver en lonchas finas de tocino.  
Ahogar: añadir demasiada salsa.  
Ahumado: curado mediante el humo.  
Aija: reborde de la ventresca  
Albóndigas: bolas de dos centímetros y medio que se fríen o guisan.  
Alimao: aliñado. Salado en barrica.  
Aliño: aderezo de aceite, vinagre y sal.  
Almirez. mortero de metal.  
Amasar: hacer una masa.  
Amontillado: tipo de vino de Jerez o Córdoba.  
Aperitivo: tapa.  
Aspic: preparado en molde de gelatina.  
Asustar: cortar la ebullición añadiendo agua fría  
Bañar: cubrir con una salsa.  
Baño María: cocer un producto en un recipiente que esta dentro de otro con agua hirviendo  
Bol: tazón sin asa.  
Brasear: asar sobre brasas.  
Brazo de gitano: capa delgada de pan, que se enrolla formando un cilindro.  
Bridar: fijar con un bramante o un hilo grueso.  
Budín: puding  
Buñuelo: pasta de harina frita en aceite.  
Caldereta: guiso hecho en caldero. Guiso.  
Caldo corto: caldo para hervir el pescado aromatizado con especias.  
Caril: hojas de neem.  
Carpacho: pescado crudo cortado muy fino y macerado.  
Chermula: mezcla berebere de especias.  
Chino: tipo de pasa purés.  
Choquera: de Huelva  
Cochura: cocción  
Concasser: picar un alimento de forma gruesa e irregular.  
Condimentar: guisar. Sazonar.  
Confitar: Endulzar. Cocer en aceite.

Costrones: pan frito.  
Crepes: tortitas. Escones.  
Cuarto y mitad: 375 gramos  
Curry: mezcla india de especias a base de cardamo.  
De alba: pescado esa madrugada.  
De ración: con un peso de cuarto de kilo.  
Desalar: quitar la sal.  
Desmigar: hacer migas.  
Desmoldar: sacar un producto de su molde.  
Dorar: tostar. Tomar color dorado. Es el color que toma un filete de atún cuando esta frito.  
Embarricao: salado en barrica.  
Emborrachar: empapar un postre con almíbar, vino o licor.  
Empanar: envolver en pan rallado.  
Emplatar en volcán: formar un cono en el centro del plato.  
Encebollado: aderezado con mucha cebolla.  
Encurtidos: verduras conservadas en vinagre.  
Enharinar: pasar por harina.  
Escaldar: dar un ligero hervor.  
Escones: tartitas.  
Espaguetis: pasta larga cilíndrica finita.  
Espesar: hacer mas denso un caldo.  
Espumar: quitar la espuma con una espumadera.  
Estopeta: picadillo. A veces se usa también como brocheta.  
Farsa: picadillo para rellenar.  
Filete: se dice de secciones de peces grandes o de mitades de peces planos  
Fondo: caldo concentrado base de salsas y guisos.  
Fumé: caldo de pescado reducido.  
Gallofa: mezcla de verduras base de una ensalada.  
Gratinar: tostar por encima en el horno.  
Guarnición: acompañamiento.  
Habichuela: judia  
Hueva blanca: hueva sin cuajar.  
Jícara: onza de chocolate  
Juliana: verdura cortada en porciones muy finas y pequeñas.  
Levadura en polvo: crémor tártaro.  
Ligar: unir, mezclar.  
Macerar: sumergir un alimento en un liquido para que ablande o tome sabor.  
Majar: machacar.

Manjericao: albahaca en portugués  
Marinar: poner el pescado en un caldo de limón, vino y especias. Es una forma de adobar.  
Mechar: introducir mechas de tocino u otros productos antes de cocinar.  
Medallón: Trancha o rodaja gruesa  
Mozzarella: queso italiano muy utilizado para pizzas.  
Napar: cubrir  
Ñora: pimiento seco, generalmente picante.  
Papillote: hoja de papel untado en manteca o mantequilla en el que se envuelven los alimentos para asarlo.  
Pasar por aceite: freír moderadamente.  
Pasta corta: pasta de poca longitud como los lazos, los tornillos etc  
Pasta larga: pasta de cierta longitud como espaguetis, fideos etc  
Paupiette: pescado plano enrollado sobre si mismo, puede ir relleno  
Pesto: salsa levemente espesa.  
Pimenta: aliño de pimientos  
Pipas: pepitas, semillas.  
Pipirrana: picadillo.  
Piripiri: mezcla de pimienta y guindilla molida.  
Pisto: fritada de hortalizas con base de calabacín.  
Plumas: pasta corta de huevo.  
Rebozar: pasar por harina y huevo batido antes de freír.  
Reducir: espesar mediante cochura.  
Rehogar: sofreír en abundante aceite no muy caliente para que penetre bien.  
Robot: tipo de trituradora picadora.  
Roux: harina tostada en mantequilla que se usa para espesar.  
Salar: sazonar con sal, es un tipo de conserva.  
Salmorejo: salsa parecida al gazpacho pero mas espesa.  
Salpimentar: sazonar con sal y pimienta.  
Saltear: dar vueltas en una sartén.  
Sanfonina: vieira  
Sazonar: condimentar con sal y especias.  
Sofreír. Freír un poquito.  
Suprema: porción del lomo de un pescado  
Tagliatelle: pasta larga de huevo en cintas.  
Tahim: adobo, marinada. Es un termino bereber.  
Tartaleta: pastelillo de hojaldre.  
Todo uno: mezcla de todos los componentes de un plato.

Trabajar: remover una salsa.

Trabar: ligar una salsa.

Trabazón: salsa a base de huevos y otra salsa.

Trancha: rodaja obtenida de la parte abierta de un pescado. Trozo de pescado plano equivalente a media rodaja.

Vestir una fuente: forrar una fuente

Volován: pastel de pasta de hojaldre para rellenar.

Vol-au-vent: en castellano volován.

### **Equivalencias de pesos y medidas**

Una cucharadita equivale a cinco gramos.

Una cucharada equivale a veinticinco gramos.

Un vasito equivale a un decilitro

Un vaso equivale a un dos decilitros

Un decilitro son siete cucharadas.

Un tazón equivale a un cuarto de litro.

Un cuarto de litro son dos decilitros y medio.

Un pellizco de sal o pimienta son diez gramos.

Un chorrillo equivale a cinco decilitros.

Un pegotito de mantequilla equivale a cinco gramos.

Un pizco equivale a cinco gramos.

La punta de un cuchillo equivale a un par de gramos

**Bibliografía:**

- Busca Isusi José Maria, 1977, *118 Ideas*, Bilbao, Edita Magefesa
- Calera Ana Ma, 1993, *La Cocina día a día*, Barcelona, Ed Plaza y Jane.
- Escrivá Enriqueta; Blanco Elvira, 1.955, *La Cocina de la Mujer Moderna*, Madrid, Ed. Mayfe.
- Jerez Ma Pilar, 1.985, *Mis Recetas para Hornos y Microondas*, Barcelona, Ediciones 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.
- Luzón Felipe y Bárbara, 2006, *La Cocina de los peces baratos*, Huelva, Ed Dip Provincial
- Mendoza 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.
- 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.