



Berminghameko errezetak  
las recetas de Bermingham

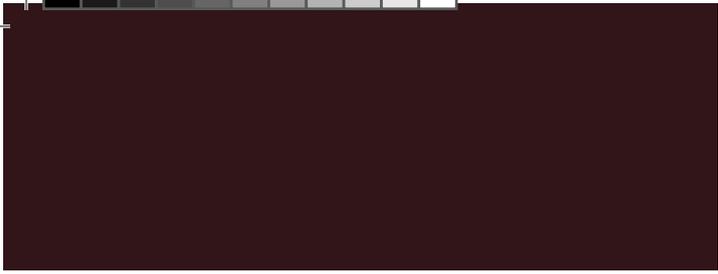




sukaldatuz gozatu,  
gozatzuz gogoratu...

cocinar disfrutando,  
disfrutar recordando...





Hasteko nere eskerrik beroena eman nahi dizuet liburu hontako protagonista guztioi.

Zuen eskuzabaltasunarekin proiektu hau aurrera ateratzen lagundu didazue. Zuen jakinduriarekin zuen bizitzako zati bat azaldu diguzute.

Zuekin harremanetan jartzea benetan hunkigarria izan da.

Mila esker denori bihotz-bihotzez.

Ana Iribar

## mila esker... muchas gracias

Para empezar me gustaría agradecer de todo corazón a todos los protagonistas de este libro.

Con vuestra amabilidad me habéis ayudado a llevar adelante este proyecto. Con vuestra sabiduría nos estáis transmitiendo parte de vuestra vida.

Ha sido realmente entrañable mi encuentro con todos vosotros.

Mil gracias a todos.

Ana Iribar

Liburu hau Bermingham zentro gerontologikoan bizi diren pertsona guztien omenez egin da, mahai baten inguruan janari onarekin bizi izandako une onak eskertzeko modua da. Gure guraso, eta aiton amonen jakituriari, guretzat hainbeste aldiz janaria prestatu eta jakiez gozaten erakutsi digutelako. Liburu honen helburu nagusia oroitzapen guzti horiek partekatzea da.

Liburu honen ideia, pertsonarengan zentratutako modelotik dator, pertsonaren duintasuna abiapuntutzat duelarik. Eredu honek pertsona orok bizitzako aro guztietan errekonozimendua merezi duela gogorazten digu, baita zahartzaroan ere etorkizun-planak alde batera uzteko joera izaten delako. Liburu hau pertsona bakoitzaren idiosinkrazia eta biografia nabarmentzeko bidea da, oraina, iragana eta etorkizuna konektatzeko eta bizitza proiektu pertsonalari jarraipena emateko aukera da.

Modelo honetan egiten diren jarduerak, pertsonarentzako adierazgarriak izan behar dute, egunerokotasunetik abiatu eta bere bizitza-istorioan oinarrituta egon behar dira. Janaria baino adierazgarriagoa den gauza gutxi daude, eta honekin lotutako oroitzapenak ugariak dira, esaterako ospakizunak, jaiak eta baita etxe bateko eguneroko bizitza.

Honekin batera, senideen papera goraiatu nahi dugu ere, bazkari eta jakituri horiek partekatu dituzten pertsonak. Liburu hau maite dituzten pertsonen oroigarri polita izatea gustatuko litzaiguke, sukaldaritzaren bidez belaunaldiz belaunaldi erakusten diren giza baloreak frogatuz, pazientzia izan, gauzak maitasunez egin eta elkarrekin partekatzen ikastea.

Azkenik, hau posible izatea lagundu duten pertsona guztiei nire esker onena adierazi nahi diet: Bihotzez eskerririk asko.

Virginia Oliván

*Marian, Tere, Veronica, Javier, Marisa, Arantza, Lourdes, Guillermo, M<sup>a</sup> Mar, Begoña, Mariano, Bego, M<sup>a</sup> Sol, Esther, M<sup>a</sup> Begoña, Ana, M<sup>a</sup> Jesus, Charo, José Juan, Aleida,*

zergatik?



## ¿por qué?

*Genia, Luis, Rocío, Cristina, Alicia, Aloña, Pedro, Rosa, Juani, Rocío, Amaia, Virginia, Elena, Rosa M<sup>a</sup>, Mihaela, Denia, Cris, Maritza, Nerea, Jone, Iñaki, Mertxe, Ana*

Este libro pretende ser un reconocimiento a todas aquellas personas que residen en el centro gerontológico Birmingham, una forma de darles las gracias por todos esos momentos vividos en torno a una mesa con una buena comida. A la sabiduría de nuestros padres, madres, abuelas y abuelos, que tantas veces han cocinado para nosotros y que nos han enseñado a disfrutar comiendo, una forma de que esos recuerdos puedan ser compartidos.

La idea del libro nace del modelo centrado en la persona, que parte del reconocimiento de la dignidad de todo ser humano. El modelo nos recuerda que toda persona por el mero hecho de serlo merece ser reconocida y respetada en todas las etapas de su vida, incluida en la vejez, una etapa en la que parece que los planes de futuro se dejan a un lado. Este libro es una forma de resaltar lo idiosincrásico de cada persona y su biografía, que permite conectar presente, pasado y futuro continuando con el proyecto propio de vida.

El modelo también nos dice que las actividades que realicemos deberían ser significativas, que deben partir de lo cotidiano y estar basadas en su historia de vida. Hay pocas cosas más significativas que la comida y que los recuerdos que a ella asociamos, en su mayor parte de fiestas, celebraciones, y, por supuesto, del día a día de una casa.

También queremos reconocer el papel de los familiares, de las personas con las que han compartido esas comidas y esa sabiduría, nos gustaría que esto fuera un bonito recuerdo de las personas que quieren y de todo lo que les han enseñado, ya que a través de la comida no sólo se enseña a cocinar, sino también a organizarse, a tener paciencia, a poner cariño en lo que hacemos y a compartir.

Por último, mi más sentido agradecimiento a todas las personas que de una forma u otra han colaborado en que esto sea posible: Gracias.

Virginia Oliván



# aurkibide orokorra *índice general*





## SARRERAK ... ENTRANTES

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| Alubias rojas                         | .14   |
| Arrain zopa                           | 15-16 |
| Arroz                                 | .17   |
| Baratxuri zopa                        | .18   |
| Cardo                                 | .19   |
| Ensalada                              | .20   |
| Garbanzos                             | .21   |
| Habas                                 | .22   |
| Macarrones                            | .23   |
| Pastel de patatas, espinacas y gambas | .24   |
| Patatas a la riojana                  | .25   |
| Pisto                                 | .26   |
| Sopa de pescado                       | .27   |

## ARRAINAK ... PESCADOS

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Anchoas a la papillot     | 30-31 |
| Anchoas fritas            | .32   |
| Bacalao con tomate        | 33-34 |
| Bakailaoa saltsa berdetan | .35   |
| Calamares en su tinta     | .36   |
| Chipirones en su tinta    | .37   |
| Kogotea labean            | .38   |
| Kokotxas                  | .39   |
| Kokotxas en salsa verde   | .40   |
| Merluza en salsa verde    | .41   |
| Sapo con almejas          | .42   |

## HARAGIAK ... CARNES

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Albóndigas                          | .46 |
| Albóndigas con tomate               | .47 |
| Becadas en salsa                    | .48 |
| Brochetas de magro de cerdo adobado | .39 |
| Conejo en salsa                     | .50 |
| Chuletilla de pavo asada            | .51 |
| Frite extremeño                     | .52 |
| Morritos de ternera                 | .53 |
| Untxia saltsan                      | .54 |

## POSTREAK ... POSTRES

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Arroz con leche    | .58   |
| Bizcocho           | 59-60 |
| Bizcocho de yogur  | .61   |
| Compota de Navidad | .62   |
| Crepes             | .63   |
| Flan               | .64   |
| Sanblasak          | .65   |
| Tarta de melocotón | .66   |

## BESTE BATZUK ... VARIOS

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Caracoles                       | 70-71 |
| Empanada gallega de lomo fresco | .72   |
| Tortilla de bacalao y patata    | .73   |



aurkibide alfabetikoa índice alfabético

- **Africa Pérez Revilla**  
bacalao con tomate .....33
- **Agustina Viles Garayo**  
tarta de melocotón .....66
- **Ana M<sup>a</sup> Bidegain Gana**  
chipirones rellenos en su tinta .....37
- **Ana M<sup>a</sup> Mateos Cendoya**  
arroz .....17
- **Antonia Blas Asensio**  
albóndigas en salsa .....46
- **Asun Alvarez Fernández**  
caracoles .....70
- **Carmen Aramburu Oyarzabal**  
arrain zopa .....15
- **Carmen Ciruelos Ortega**  
caracoles .....71
- **Carmen Garmendia Alberdi**  
baratxuri zopa .....18
- **Carmen Marquínez Gauna**  
bacalao con tomate .....34
- **Carmen Martín Diego**  
bizcocho de yogur .....61
- **Casimira Ruiz Barrio**  
bizcocho .....59
- **Clementa Iglesias Brillo**  
frite extremeño .....52
- **Dionisio Echavarri Legarda**  
merluza en salsa verde .....41
- **Elisa Ruiz García**  
garbanzos .....21
- **Enrique Marquet Zabala**  
morritos de ternera .....53
- **Felicitas Martínez Diez**  
brochetas de magro de cerdo .....49
- **Inaxi irigoyen Azpiazu**  
arrain zopa .....16
- **Inocenta Doral Morate**  
macarrones .....23
- **Isidora Martín Rollan**  
chuletilla asada .....51
- **Isidro Elizalde Aizpurua**  
kokotxas .....39
- **Jerónimo Sanz Redondo**  
flan .....64
- **Jesusa Mellado Navarro**  
empanada gallega de lomo fresco .....72
- **Joaquín Zubillaga Arrillaga**  
becadas en salsa .....48
- **José M<sup>a</sup> Emparanza Telleria**  
bizcocho .....60
- **José M<sup>a</sup> García Segura**  
cardo .....19
- **Juan Gracia Feito**  
kokotxas .....40
- **Juana Bastarrica Aizpurua**  
compota de navidad .....62
- **Juana González Eraña**  
kogotea labean .....38
- **Julia Ojanguren Gambra**  
conejo en salsa .....50
- **Kontxi Intxaurrendieta Etxenike**  
untxia saltsan .....54
- **Leonardo Gallastegi Bolinaga**  
bakailaoa saltsa berdetan .....35
- **Maite Castresana Olazabal**  
sopa de pescado .....27
- **Manuel Villagrasa Moreno**  
anchoas a la papillot .....30
- **María Pérez Rodríguez**  
crepes .....63
- **M<sup>a</sup> Jesús Chiapuso Pascual**  
calamares en su tinta .....36
- **M<sup>a</sup> Jose Usobiaga Osa**  
sanblasak .....65
- **M<sup>a</sup> Luisa Aranjuelo Verano**  
anchoas a la papillot .....31
- **Maximino Pérez López**  
anchoas fritas .....32
- **Paquita López Galán**  
tortilla de patata y bacalao .....73
- **Pepe Delgado González**  
pastel de patata, espinacas y gambas .....24
- **Pilar Martínez Martín**  
alubias rojas .....14
- **Pilar Pérez Aramburu**  
habas .....22
- **Puri Arce Castillo**  
patatas a la riojana .....25
- **Sabina Eizmendi Garro**  
arroz con leche .....58
- **Teodoro Amundarain Zubeldia**  
sapo con almejas .....42
- **Teresa Sancho Fernández**  
ensalada .....20
- **Vicenta Poza Herrero**  
pisto .....26
- **Visitación Padrones Padrones**  
albóndigas con tomate .....47

Alubias rojas

Arrain zopa

Arroz

Baratxuri zopa

Cardo

Ensalada

Garbanzos

Habas

Macarrones

Pastel de patatas, espinacas y gambas

Patatas a la riojana

Pisto

Sopa de pescado





sarrerak... entrantes





## alubias rojas

*Yo comía lo que me ponían, no cocinaba, porque era muy pequeña, pero me gustaban mucho las alubias rojas.*

### INGREDIENTES

- 1/2 kg. de alubias rojas
- 2 patatas
- un pedazo de chorizo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- sal

Poner a remojo las alubias de víspera.

Ponemos en una cazuela las alubias con las patatas, el chorizo, la zanahoria y la cebolla bien picadita y un poco de sal, bien cubierto todo de agua. Ponemos a cocer durante 2 ó 3 horas. Probando para ver que estén blandas las alubias.

Receta ofrecida por Pilar Martínez · Donostia



## arrain zopa

*Bere iloba Isabelek esan digunez Carmen Echeberria Jatetxean serbitzari lanetan ibilitakoa da. Bertara garai hartako toreroak askotan joaten ziren eta hango arrain zopa oso famatua zen, horregatik aukeratu du errezeta hau.*

Arrain buruak eta hezurak, porrua, tipula, azenarioa eta perrejila jarri egosten ura eta gatz pixka batekin. Egosita dagoenean salda irazi eta jaso. Arrain buru eta hezurak garbitu haragia aprobetxatzeko.

Salda berriro egosten jartzen dugu ardo zuri eta koñak txorrotada bat, tomatea, eta Starlux batekin.

Zopako erdia txikitu eta saldetara bota eta eduki ordu erdi bat egosten. Nahi izan ez gero "crema de marisco" sobre erdi bat ere bota daiteke.

Dena ondo egosita dagoenean batidoran pasa ondo. Crema bat geratzen da. Ondoren arrain pusketak eta ganbak bota.

Pusketarik gabe nahi badugu dena pasa batidoran eta crema bat edukiko dugu.

Oso, oso goxoa da.

Carmen Aramburu · Matxinbenta - Azpeitia



### OSAGAIAK

- kilo erdiko zapoa
- arrain hezurak eta buruak
- ganba izoztu pakete bat
- txirlak
- tomate Orlando pote txiki 1
- porru bat
- tipula
- perrejila
- koñaka
- ardo zuria
- azenario bat
- Starlux bat
- Zopako erdi bat



## arrain zopa

*Aukeratu dut nere alabei asko gustatzen zaielako eta askotan,  
jaietan prestatzen nuelako.*

### OSAGIAK

- faneka 1
- perloi 1
- 2 porru
- perrejila
- 2 azenario
- zopako ogia
- tomate 1
- piper gorri 1
- gatza
- 6 langostino

Jarri egosten arraina (faneka eta perloia) berdukin, aurrena arraina atera, lehena-go egiten da eta (10 minutu). Beste guztia egosita dagoenean pasapurés edo eskuz txikitu eta salda egin. Ardo txuri pixka bat bota daiteke.

Langostinoak egosi eta salda hau bestearekin nahastu. Azalak kendu eta haragia puskak egin gero zopan botatzeko.

Beste arraina ere txikitu eta bota dena saldara. Gero dena irakiten eduki denbora pixka bat. Probatuz ikusteko ondo dagoela.

Lan handia du eta garestia da baino goxoa.



*Inaxi Irigoienek eskeinitako errezeta - Getaria*

## arroz (pero no paella)

*Su hijo Iñaki nos ha comentado: No consigo localizar los apuntes que tenía con unas pocas recetas que la ama me fue dictando cuando le demostré mi curiosidad por saber cómo “hacía la comida”, así que me animo a redactarla tal y como la recuerdo. No tiene nada de especial, excepto que fue el primer plato que la ama me enseñó a hacer y en el que me dejaba ayudarle algún que otro domingo a mis diecisiete o dieciocho años.*

Poner a calentar agua con una o dos pastillas de caldo de carne.

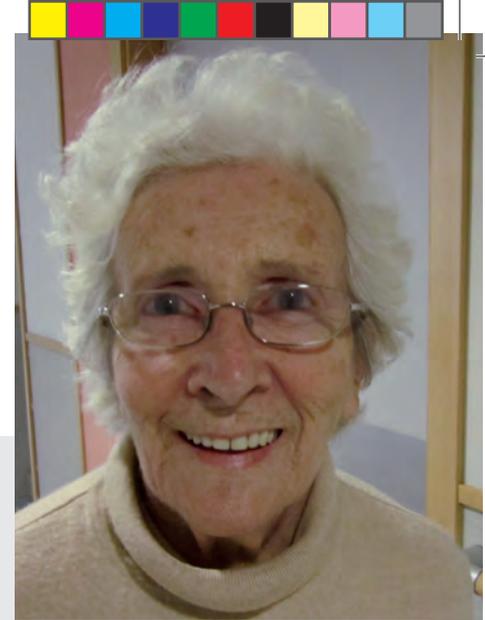
Pochar un poquito de cebolla bien picadita, aproximadamente entre  $\frac{1}{4}$  ó  $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña, en un poco de aceite.

Rehogar en esta cebolla unos taquitos de chorizo y unos trozos de pollo.

Rehogar asimismo el arroz y terminar de rehogarlo añadiendo un poco de salsa de tomate.

Ir echando poco a poco el caldo que estamos haciendo con el agua y las “pastillas”, removiendo y sin dejar que se agarre, seguir echando el caldo poco a poco removiendo hasta que el arroz empape, pero sin dejar que se seque, terminando de hacerlo dejándolo “jugoso”, ni tan seco como una paella, ni excesivamente caldoso.

Ana M<sup>a</sup> Mateos · Donostia



### INGREDIENTES

- Aceite
- Arroz
- Media cebolla
- Chorizo
- Unos trozos de pollo
- Salsa de tomate



#### OSAGAIAK

- baratxuri buru bat
- oliba olio
- zopako bat
- gatza
- 3 arraultz

## baratxuri zopa

*Zopa hau askotan egiten nuen, nere seme-alabak txikiak zirenetik. Gero ilobak iritsi zirenean nahiko kantitate handia egiten nuen eta beraientzako ere ematen nion nere alabari. Jon eta Olatzek honela esaten zuten: "amonaren baratxuri zopa bezalakorik ez dago; zein goxoa!".*

Aurrena baratxuriak txikitu eta plater batean jarri. Zopakoa fin-fin txikitu eta ontzi batean jarri. Su bajaran kazuela batean jarri olio, azpi guztia estali dezala, eta baratxuriak egin, xuabe xuabe eta beige kolorea eduki arte. Orduan zopakoa bota eta olio eta baratxuriaren kutsu guztia hartzeko egurrezko goilara batekin nahastu egingo dugu.

Bitartean beste kazuela batean ura irakiten jarriko dugu. Ura hau zoparen kazuelara botako dugu, baina ez dezala irakina galdu, hori komeni da, dena irakiten mantentzea.

Nahastu egurrezko goilararekin. Egosten eduki su bajaran, poliki-poliki eginez eta tarteka probatu. Ahoan nabaritzen da noiz dagoen eginda, ogiak bigun-biguna egon behar du, ahoan desegiten dela.

Gatza pixka bat bota eta probatu. Kontuz gaziegia atera ez dadin!

Arrautzak plater batean batitu, bota kazuelara eta utzi mamitu arte dena ondo. Sutik atera eta utzi 15 minutu erreposoan eta gero mahaira atera.

On egin!

Carmen Garmendiaren errezeta · Ordizia · Usurbil



## cardo (cocina de Navarra)

*Esther es la esposa de Jose M<sup>a</sup> y ella nos ha facilitado esta receta porque es un plato típico de Navarra, como nosotros y nos gusta mucho, por eso lo preparo siempre por Navidad.*

Cuesta mucho limpiarlo, se puede coger de bote, que está ya cocido o congelado, para cocer en casa. Yo suelo preparar con el congelado.

Cocer el cardo en agua con sal y con una rodaja de limón para que no se ponga negro. En la olla expres unos 40 minutos. Una vez cocido se escurre.

Se hacen aparte unos ajos en láminas con el jamón o la panceta troceados, cuando están fritos se echa un poco de harina y el caldo del cardo para hacer una salsa ligera. Luego se pone el cardo con la salsa para que hierva un poco.

Jose M<sup>a</sup> García · Lasarte



### INGREDIENTES

- 1 kg cardo
- 5 dientes de ajo
- jamón serrano o panceta
- harina
- 1 rodaja de limón



## ensalada

*Me gustaba mucho cuando estaba con mi madre. Me gusta mucho la ensalada, venga darle vueltas a la lechuga. Es muy rica.*

### INGREDIENTES

- lechuga
- aceitunas
- tomate
- bonito
- cebolla
- zanahoria rallada
- aceite
- sal
- vinagre

Limpiar bien la lechuga y quitarle bien el agua. Trocearla y ponerla en una fuente. Añadir el resto de ingredientes. Echarle sal, vinagre y bien de aceite de oliva.



Receta ofrecida por Teresa Sancho · Donostia

## garbanzos

*“Esta receta la uso mucho, hago la comida y tengo legumbre y sopa para varios días” nos ha comentado Esmeraldo, marido de Elisa, ofreciéndonos su receta.*

Hay que echar los garbanzos a remojo con agua y sal, que estén 12 horas por lo menos.

Al sacarlos del remojo se pasan por una malla y se ponen en una olla normal con todos los ingredientes y mucho agua. Cuando empiecen a hervir que no pierdan el hervor. Con unas 2 horas de cocción están hechos.

Luego hacemos la sopa con fideo mezclando dos cazos de agua por cada cazo de caldo del garbanzo.

Se puede acompañar con berza (cocida ella sola) y con refrito de ajos.

Elisa Ruiz · Burgos · San Sebastián



### INGREDIENTES

- garbanzos
- 2 puerros
- carne de costilla o huesos de zancarrón
- tocino



## habas

*Su cuñada Flora nos ha facilitado esta receta porque Pilar lo único que comía de verdura eran las vainas y las habas.*

### INGREDIENTES

- medio kilo de habas peladas
- 2 huevos
- aceite
- arroz
- 50 gr. de jamón
- 3 dientes de ajo
- sal

Cocer las habas con sal y con un chorrito de aceite. Cuando están casi hechas añadir unos granitos de arroz.

En una sartén, con un chorrito de aceite, rehogar unos taquitoa de jamón y el ajito cortadito.

Ecurrir las habas dejando un poquitín de caldo.

Juntar las habas con el sofrito y el caldito.

Echar encima un par de huevos, añadir un poco de sal a las yemas y hacerlos escalados.

Pilar Pérez · Donostia



## macarrones

*Esta receta nos la ha ofrecido Gemma, hija de Ino y la ha elegido porque le gusta mucho.*

Cocer los macarrones con mucha agua. En una fuente echar unos 150 gramos de queso rallado. En una cazuelita poner la nata líquida, el lomo y el jamón en trocitos. Se calienta y se mezcla todo bien y le echamos un poco de queso rallado (100 gr.), mezclar todo bien hasta que se deshaga el queso.

Encima del queso rallado de la fuente echar la mitad de los macarrones, por encima la mitad de la crema de la cazuelita, poner la otra mitad de los macarrones y luego el resto del preparado. Por encima poner todo el queso rallado que queda, bien extendido.

Meter al horno a gratinar hasta que el queso esté un poco doradito. Y están para chuparse los dedos.

Inocenta Doral · Behobia, Irún



### INGREDIENTES

- 1/2 kg de macarrones
- 150 gr. lomo embuchado
- 150 gr. jamón serrano
- 400 gr. queso rallado
- 500 gr. nata líquida



#### OSAGIAIK

- 3 patatas majas, gordas
- 1 paquete de espinacas congeladas
- gambas congeladas
- una cebolla pequeña
- aceite
- ajo
- sal

## pastel de patatas, espinacas y gambas

*Con Pepe tenemos a Charo, su mujer que ha elegido este pastel “porque me gusta mucho, es fácil de hacer y económico. A mi nieta también le encanta y cada vez que va a comer a mi casa me lo pide.”*

Trocear las patatas y ponerlas a cocer con la cebolla picada, un poco de sal y de aceite. Pasar luego por el pasapurés. Poner una capa del puré (la mitad) en una fuente cuadrada.

Rehogar en una sartén con un poco de aceite el ajo, las espinacas y las gambas. Cuando esté todo hecho poner una capa encima del puré de patatas. Luego poner otra capa de puré y finalmente otra del resto de espinacas y su jugo, esparciendo por todo. Servir en caliente.

Pepe Delgado · Tenerife · Lasarte



## patatas a la riojana

*Me encantan. Soy riojana y las hago a la riojana, no patatas con chorizo. Con buen material eso sí. Las patatas si son de zona seca son mejores, también los pimientos, que sean de La Rioja o de Navarra, que tienen más sabor.*

Se pelan y cortan las patatas rasgándolas, haciendo "crac, crac", en trozos a nuestro gusto.

Se ponen a cocer con unos ajos crudos picados y cuatro trozos de chorizo.

Machacamos en el mortero ajo, perejil y pimienta negra, añadimos un poquito de agua de las patatas que están cociendo, lo mezclamos bien y echamos todo a la cazuela.

Dejamos que hierva y movemos la cazuela de vez en cuando para que engorde la salsa.

Una vez cocinadas se echa un refrito de ajos con una cucharada de pimentón dulce o picante (al gusto del consumidor).

Ya están listas para servir.

Receta ofrecida por Puri Arce · La Rioja · Rentería · Donostia



### INGREDIENTES

- 2 kg. de patatas
- medio chorizo bueno
- pimiento rojo o verde
- pimiento choricero
- perejil
- ajos
- pimienta negra
- pimentón dulce o picante
- aceite de oliva
- sal



#### INGREDIENTES

- media cebolla
- 1 calabacín hermoso
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 50 gr. de jamón o tocineta
- 2 huevos
- aceite

## pisto

*Ma José, sobrina de Vicenta nos ha ofrecido esta receta y nos ha dicho que Vicenta lo hacía muy a menudo especialmente porque le gustaba mucho a Martín, su marido.*

En una sartén sofreír un poco la cebolla con aceite. Luego echarle el calabacín en trocitos. Cuando está hecho se le añade el pimiento en taquitos y el tomate troceado sin piel y se le echa un poco de sal.

Cuando está todo hecho se le añade el jamón. Que dé una vueltita y se le echan los huevos. Se rompen encima del pisto y cuando el huevo haya cuajado se sirve.

Se saca con unas tostaditas en el plato.

Vicenta Poza · Oiartzun · Hernani · Donostia



## sopa de pescado

*Alfredo Castresana, padre de Maite, era un donostiarra que frecuentaba una sociedad gastronómica donde se reunía con sus amigos. Allí aprendió a hacer la sopa de pescado y transmitió su saber a su mujer, Teresa Olazábal, madre de Maite. Teresa siguió los pasos de su marido e igualmente, enseñó a sus hijos la elaboración de este plato.*

*Este plato se constituye en protagonista, hoy por hoy, de las celebraciones familiares.*

Por un lado, cocemos en un puchero con agua un puerro, una zanahoria y una choretada de aceite. Cuando estén estos ingredientes cocidos o a medio cocer, incorporamos el pescado (muy limpio) para que se vaya haciendo poco a poco. El tiempo necesario dependerá de la dureza del pescado.

Aparte picamos cebolla, ponemos en una cazuela aceite, y la rehogamos hasta tenerla un poquito blanda y sin que llegue a dorarse. A continuación, incorporamos a esta cazuela el tomate en crudo, un poco de azúcar y un Starlux. Cuando está toda esta mezcla elaborada, se tritura con pasapuré y se reserva.

Cocido el pescado y cuando ya está un poco templado, se desmenuza quitando espinas y se reserva igualmente.

Ya en el puchero donde se va a hacer finalmente la sopa, se pone la mezcla del tomate ya pasado por el pasapuré, se incorpora el pan de sopa troceado y se rehoga todo un poco (con cuidado que no se pegue), igualmente se va incorporando el caldo donde hemos cocido el pescado así como un poco de la zanahoria y el puerro que había en dicha cocción. Se machacan todos los ingredientes con la espumadera y cuando todo esto un poco trabajado, se añade el pescado ya desmenuzado y las gambas peladas. Además, un poco de cognac. Se espera a que todo hierva. se controla removiendo con la espumadera.

La cantidad de caldo es un poco, como se suele decir "a ojo del cocinero" ya que depende también de la cantidad de pescado.

Maite Castresana · Donostia



### INGREDIENTES

- Aceite
- Tomate entero natural para hacer
- Cebolla
- Pan de sopa
- Puerro
- Zanahoria
- Azúcar
- Starlux
- Sal al gusto
- Un rape
- Un cogote de merluza
- Gambas

Anchoas a la papillot

Anchoas fritas

Bacalao con tomate

Bakailaoa saltsa berdetan

Calamares en su tinta

Chipirones en su tinta

Kogotea labean

Kokotxas

Kokotxas en salsa verde

Merluza en salsa verde

Sapo con almejas





arrainak... pescados



## anchoas a la papillot

*Junto con su hija ha elegido este plato porque actualmente los jóvenes no lo preparan y antes era muy típico de los hombres de sociedad. Fue el último plato que preparó a su hija antes de enfermar.*

### INGREDIENTES

- 2 docenas de anchoas de tamaño medio
- mucha cebolla (2 por lo menos)
- vinagre de sidra
- vino blanco
- aceite
- sal
- perejil

Primero picar toda la cebollita.

Poner en una cazuela de barro un poco de aceite. Luego las anchoas saladas, en redondo, en el sentido de las agujas del reloj. Encima una capa de cebolla bien picadita, luego otra capa de anchoas saladas y otra más de cebolla.

Echar encima un chorro de vinagre de sidra. Poner a fuego bajo, tapándolas.

Se hace en poco tiempo. Hasta que la cebolla esté transparente.

Al final echar perejil picadito por encima y un poquito de vino blanco.



Receta ofrecida por Manuel Villagrasa · Donostia

## anchoas a la papillot

*Era muy buena cocinera y este era uno de los platos que mejor le salían, nos lo comenta su hija Ana M<sup>a</sup>, que junto a M<sup>a</sup> Luisa nos ha comentado la receta.*

Limpiar las anchoas, quitar la cabeza y dejar con espina. Poner en una cazuela las anchoas, echarles perejil picadito.

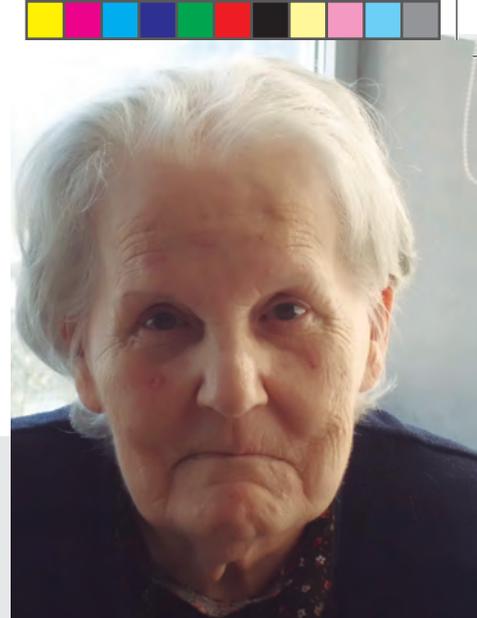
En una sartén calentar aceite, cuando está hirviendo echarle el vinagre, poner esto en un vaso y echar encima de las anchoas.

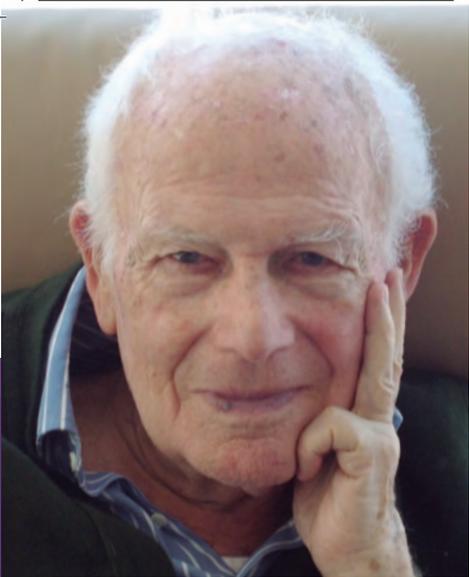
Maria Luisa Aranjuelo · Donostia



### INGREDIENTES

- anchoas
- perejil
- vinagre
- sal
- aceite





#### INGREDIENTES

- anchoas
- aceite de oliva
- harina
- huevo

## anchoas fritas

*Yo no cocinaba mucho, pero las anchoas me salían muy buenas.*

Limpiar bien las anchoas, quitar raspa, cabeza y tripas.

Pasarlas por harina y huevo.

Freír en aceite abundante, pero del bueno (aceite de oliva), hasta que estén doraditas.



*Receta ofrecida por Maximino Pérez - Donostia*

## bacalao con tomate

*Africa era cocinera en un bar de Rentería, su especialidad eran los calamares rebozados, pero no ha querido decirnos el secreto del rebozado. Este también es un plato de los que mejor le salían. La receta se la enseñó a su nuera, quien nos la ha facilitado.*

Desalar el bacalao poniéndolo en agua durante dos días, cambiándole el agua varias veces.

Una vez desalado poner en una cazuela un poco de agua con media cebolla y le damos ahí un hervor al bacalao. Escurrimos bien el bacalao en un escurridor.

En una sartén ponemos aceite de oliva con unas láminas de ajo (2 dientes). Pasamos por harina el bacalao y lo hacemos un poco en esa sartén. Luego lo sacamos a una tartera.

Para la salsa de tomate ponemos a hacer con aceite una cebolla hermosa, un pimiento verde y unos ajitos, todo picadito. Cuando estén hechos echamos el tomate para que se vaya haciendo, durante bastante tiempo. Pasamos el tomate por el pasapurés y lo echamos a la cazuela donde tenemos el bacalao, cubriéndolo.

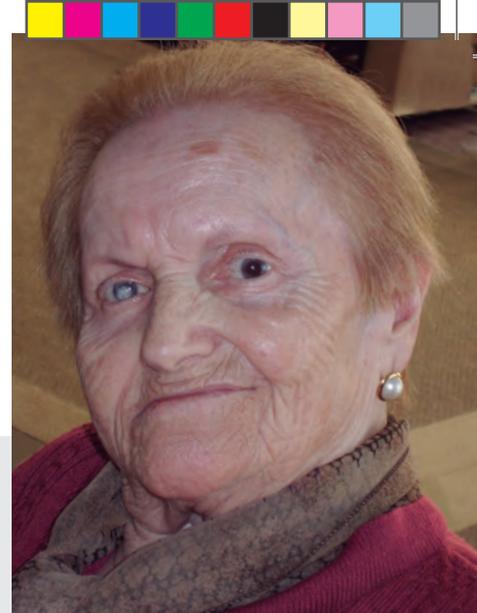
En una sartén hacemos unos ajos muy picaditos con pimiento rojo a fuego lento. Cuando se hayan hecho, lo echamos todo a la cazuela del bacalao. Que hierva un poquito a fuego lento y ya está.

Receta ofrecida por Africa Pérez · Rentería



### INGREDIENTES

- 1.300 gr. de lomos de bacalao salado
- aceite de oliva
- 8 dientes de ajo
- 1 kg de tomate
- 1 cebolla y media
- 1 pimiento verde
- 2 pimientos rojos





## bacalao con tomate natural

*Es una receta significativa de lo que cocinaba. Le gustaba mucho cocinar, este plato lo hacía mucho. La salsa de tomate la utilizaba para muchos platos, nos comenta su hija Ana cuando nos da a conocer su receta.*

### INGREDIENTES

- 4 lomos de bacalao
- harina
- aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 ó 3 pimientos verdes
- 1 lata de pimientos del piquillo
- 6 tomates de rama o pera
- cebolleta

Para desalar dejarlo en agua fría 3 días cambiándole el agua cada día. Ir probando cada día hasta ver que está bien.

Se enharina un poco el bacalao y se pone aceite de oliva, mejor virgen con 2 ajos laminados y cuando estén doraditos se retira la sartén. Cuando el aceite está templado se ponen los lomos con la parte de la piel por encima, se va meneando un poco y se le da la vuelta. Se hace un poquito porque luego se termina de hacer con la salsa de tomate.

Lavar y cortar en tiras los pimientos verdes, freír y reservar. Coger una latita de pimientos del piquillo extra enteros. Poner en otra cazuela con aceite y ajos sin el agua y se hacen un poco con el ajo y se reservan.

Salsa de tomate: Hacer una rajita pequeña a cada tomate antes de meterlos en un bol de agua caliente del grifo para escaldarlos, donde los tendremos unos 5 minutos. Se retira el agua y se pelan fácilmente con un cuchillo caliente.

Se pone aceite en el que echamos media cebolleta picada y el tomate pelado en trozos. Se sofríe hasta aplastando con un tenedor de madera. Cuando está blando se le incorpora un diente de ajo crudo quitándole la raíz y un pimiento rojo de los que tenemos hechos y se pasa por el pasapurés.

Poner la salsa en una cazuela de barro, encima los lomos de bacalao y los pimientos verdes y rojos. Calentar, dar vuelta a los lomos y que no se haga demasiado.



Carmen Marquínez · Donostia

## bakailaoa saltsa berdetan

*Ni ez naiz inoiz sukaldaria izan baina asteburuetan lagunak mendira joaten ginen, han genuen txabola batera. Gure lagun batek oso ondo sukaldatzen zuen eta berak eramaten zuen janaria prestatuta. Neri asko gustatzen zitzaidan, oso ondo pasatzen genuen.*

Bakailaoa solomotan eskatu arraindegian eta etxean nahi den neurriko zatiak egin. Pasa arin-arin irinetan eta frejitu pixka bat zartagian. Atera plater batera. Jarri olioia eta baratxuriak txiki-txiki eginda lurrezko kazuela batean eta su baxuan egin poliki urre kolorea hartu arte. Orduan jarriko dugu bakailaoa azala goruntz duela bere kutzu guztia atera eta saltsa eder bat lortzeko. Kazuela geldi-geldi mugitu egin behar da. Ia-ia eginda dagoenean perrejila txikitu eta bota gainetik.

Leonardo Gallastegi · Aretxabaleta · Donostia



### OSAGAIK

- bakailao eder bat
- baratxuri 4 ale
- perrejil freskoa
- oliba olioia
- irina
- gatza



## calamares en su tinta

*He escogido esta receta porque tanto mi hija como las demás personas dicen que me salen muy buenos. Le dedico esta receta a mi hija por ser lo más querido y el motor de mi vida.*

### INGREDIENTES

- 1 kilo y medio de calamares
- aceite
- cebolla
- 1 tomate

Cogemos un kilo y medio de calamares de entre 200 y 250 gramos cada uno

Se limpian, se cortan en un plato

Se dejan las tintas en un vaso de vino (sin vino, de tamaño) se cortan en ruedas y se ponen en una cazuela de barro con aceite y cebolla picada en trozos pequeños (entre 150 y 200 gramos de cebolla picada) y lo ponemos a fuego medio hasta consumir todo el agua.

Luego se añade un tomate fresco picado (de unos 100 gramos) a fuego más bien regular hasta que se merme casi todo el caldo.

Se pone en un colador de metal y se rompen las bolsitas de las tintas aplastando con una cuchara de madera. Cuando ha mermado casi toda la salsa, se le añade la sal si se necesita. Se retira del fuego y se tapa, y se deja sazonar.



Receta ofrecida por María Jesús Chiapuso · Donostia

## chipirones en su tinta

*Según nos comenta su hija Ana: los chipirones le salían muy ricos a la ama. Hacía grandes cantidades y luego me daba a mí. “He hecho chipironada” era el mensaje. Yo iba a su casa a por los chipirones. Oía por toda la casa a chipirón.*

Limpiar bien los chipirones, quitarles toda la arena y suciedad. Separar las alitas, los tentáculos y las tintas por su lado.

Echarles sal y rellenar cada chipirón con sus tentáculos y alitas. Sujetar con un palillo para que no se salgan. Freir tal cual tapando con una tapa, darles un poco de color y pasarlos luego a una cazuela.

En ese mismo aceite freir mucha cebolla, 1 ajito y tomate natural (un poco). Echar ahí las tintas y una vez frito todo pasar por el pasapurés y echar encima los chipirones. Tener bastante tiempo hirviendo, unas dos horas e ir mirando a ver cómo van de sal y si están hechos.

Ana M<sup>a</sup> Bidegain · Getxo-Bilbao



### INGREDIENTES

- 5 ó 6 chipirones pequeños por persona
- mucha cebolla
- ajo
- tomate natural





## kogotea labean

*Etorri zitzaidan eta horregatik aukeratu det. Nere alabak esan zidan sopa de pescado aukeratzeko, oso ondo ateratzen zait eta, baino neri hau etorri zait eta hau esango det.*

### OSAGIAK

3 lagunentzako

- kogote eder bat
- patatak
- perrejila
- olio
- gatza

Labeko tarteran olio pixka bat jarri, patata batzuk xerratan jarri, gainean Kogotea, eta kogotearen gainean patata gehiago, bi edo hiru.

Labean sartu eta begiratu tarteka ikusteko noiz dagoen egina.

Labetik ateratzerakoan perrejila txiki-txiki eginda bota.



Errezeta hau Juana Gonzalezek eskeini digu · Bergara - Donostia

## kokotxas

*Todos los días me levantaba a las 4 de la mañana para ir a Pasajes a comprar pescado. Yo era pescadero de La Brecha y aprendí a cocinar en Casa Nicolasa. Todos los días solía llevar allí el pescado, también al Restaurante Arzac y a Salduba.*

Limpiar bien las kokotxas y quitarles el hueso a las que tengan.

Poner en un cacharro de agujeros para que se escurra el agua y echarles sal. Dejar como media hora reposando.

Poner una cazuela de barro o aluminio, echar aceite y los dientes de ajo enteros pelados. Cuando están hechos, doraditos, quitar los ajos del aceite y después sacar la cazuela del fuego.

Cuando esté el aceite templadito poner las kokotxas una por una en la cazuela con el aceite. Poner con poco fuego un poco de tiempo. Luego sacar del fuego y meñar un poco "ta ta ta ta..." hasta que salgan las paletillas, sale como una crema blanca. Luego ponemos al fuego suave y echamos un poco de perejil, y ya está.

Isidro Elizalde nos ha ofrecido esta receta · Donostia



### INGREDIENTES

- kokotxas
- 4 dientes de ajo
- aceite de oliva
- perejil



## kokotxas en salsa verde

*Esta receta la he elegido porque la he preparado muchas veces y me sale muy bien. Si quieres te puedo dar más recetas.*

### INGREDIENTES

- 2 ó 3 cucharadas de aceite
- entre ½ kg y 1 kg de kokotxas de bacalao o merluza
- 2 ó 3 dientes de ajo
- perejil

Limpiar bien las kokotxas y escurrirlas.

Poner el aceite en una cazuela y echar los dientes de ajo en láminas. Cuando están de un tono beige poner las kokotxas una a una boca arriba (con la piel por arriba). Moverlas bien continuamente. Sale una salsa espesa. Añadir si se quiere una cucharada de agua y tener haciendo y moviendo 15 minutos. Echar un poco de perejil picado. Si la salsa espesa mucho echarle de nuevo agua. Echarle un poco de sal y probamos. Y no tiene más.

Si se quiere un poco picante echarle un pedacito de guindilla.



Receta ofrecida por Juan Gracia · Pasajes Antxo

## merluza en salsa verde

*Yo no cocinaba nunca. Siempre me preparaba Anastasia, mi mujer. Yo llegaba a la hora de comer y comía lo que me ponía ella, que cocinaba muy bien. No sé cómo la hacía pero preparaba muy bien la merluza.*

Poner la cabeza y la espina de la merluza en un puchero con mucha agua, sal y unas ramas de perejil para que se vaya haciendo un caldo.

Echar un poco de sal a la merluza, pasarla por harina y freír un poco. Retirla a una tartera.

Freír suave suave la cebolla y el ajo, cuando están bien pochados añadir el caldo que hemos hecho y bastante perejil bien picadito. Tener unos 5 minutos hirviendo y luego pasarlo por la batidora y echar encima de los pedazos de pescado en la tartera. Poner al fuego un ratito para que ligue todo bien.

Dionisio Echavarrí · Galdiano (Navarra) · Donostia



### INGREDIENTES

- una merluza de 1 kg. en rodajas
- la cabeza y la espina de la merluza
- 4 dientes de ajo
- media cebolla
- perejil
- aceite de oliva





## sapo con almejas

*Kepa, hijo de Teodoro nos ha facilitado esta receta y nos ha dicho que es el recuerdo del aita. Él solía decir: "esta cazuela por lo menos tiene que costar 1.000 duros". Es lo único que preparaba. La ama se quejaba de que le dejaba la cocina sucia, pero le salía muy bien. Era la cazuela de pescado del aita.*

### INGREDIENTES

- 1 sapo de 1,5 kg
- 12 almejas
- ajo
- perejil
- harina
- aceite

Antes de todo, coger la cabeza del sapo y hacer con él un caldo.

En una cazuela de barro poner el sapo en rodajas con sal.

Hacer en una sartén con aceite el ajo picadito con un poco de harina y perejil picadito. Cuando está el ajo un poco hecho echar las almejas. Añadir el caldo que tenemos preparado. Cuando se abran echar todo a la cazuela de barro y moverla.



Teodoro Amundarain · Donostia



...gure arrantzaleek ekarrítakoak

...traídos por nuestros arrantzales



Albóndigas

Albóndigas con tomate

Becadas en salsa

Brochetas de magro de cerdo adobado

Conejo en salsa

Chuletilla de pavo asada

Frite extremeño

Morritos de ternera

Untxia saltsan





haragíak... carnes



## albóndigas

*He elegido porque me gustan mucho, lo que más me gusta son las albóndigas y los chipirones.*

### INGREDIENTES

- medio kg de picadillo de ternera
- medio kg de picadillo de cerdo
- cebolla
- ajo
- perejil
- harina
- 2 huevos

Poner la carne en un recipiente y mezclarla con mucho ajo picado, perejil y uno o dos huevos batidos. Mezclar muy bien y hacer las bolas. Pasar por harina y freirlas. Luego a la cazuela.

Para la salsa picar la cebolla, ponemos a freir con el aceite, el ajo y perejil y añadir vino blanco. Cuando esté la cebolla doradita ya está hecha la salsa. Pasar por el pasapurés.

Echamos las bolas en la salsa y se le da un cocimiento sereno, despacio, que vayan "clo, clo, clo".  
Quedan "muua".



Receta ofrecida por Antonia Blas · Cáceres · Donostia

## albóndigas con tomate

*Cristina, nuera de Visi, nos ha facilitado esta receta y nos ha comentado: "Debo confesar que aunque hace 6 años que no las pruebo como las hacía ella, todavía las conservo en mi memoria."*

Mezclaba la carne con todos los ingredientes y los amasaba haciendo posteriormente unas bolas de carne que luego enharinaba y ponía a freír (solo tostar por fuera) con mucho aceite.

Posteriormente las depositaba en una cazuela cubriéndolas con tomate hecho y embotado por ella en casa añadiendo al mismo tiempo un poquito de brandy, dejándolas cocerse durante unos 15 minutos. Listas y ¡a comer!.

Debo confesar que aunque hace 6 años que no las pruebo como las hacía ella, todavía las conservo en mi memoria.



Visitación Padrones · Poza de la Sal (Burgos)



### INGREDIENTES

- 350 grs. de carne de cerdo y ternera
- 2 ajos
- 1 ramillete de perejil
- medio vaso de leche
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 1 huevo
- sal a conveniencia
- harina para enharinar las bolas



#### INGREDIENTES

- *becadas*
- *cebolla*
- *ajo*
- *vino blanco*
- *ralladura de chocolate*
- *nuez moscada*
- *coñac*

## becadas en salsa

*Ha sido una persona que le ha gustado muchísimo la caza. A su hijo Jokin le inculcó desde pequeño y le llevaba con él. Siempre ha tenido perros. Solía estar suspirando por la apertura de la veda. Su ilusión era coger él las primeras becasas y cocinarlas en casa.*

Poner en una cazuela aceite. Una vez que esté caliente dorar las becasas bien. Sacarlas y en ese aceite pochar la cebolla y los ajos cortaditos. Introducir las becasas, añadir un vaso de vino blanco, un poco de caldo o agua, una pizca de ralladura de chocolate, un punto de nuez moscada y un chorrito de coñac.

Dejar que hierva lentamente hasta que estén tiernas.

Triturar la salsa y servir con pan frito.



Joaquín Zubillaga · Donostia

## brochetas de magro de cerdo adobado

*Nosotros teníamos el bar Miguel de la calle Urbietta, yo estaba en la cocina cocinando y mi marido atendiendo en la barra. Es una de las recetas que preparaba yo en el bar y se vendían muchísimo. Les llamaban pinchos morunos.*

Primero a la carne hay que quitarle los nervios y la grasa, dejarla limpia. Cortarla en dados, echarle sal, aceite de oliva, pimentón bueno, de la Vera, orégano y los ajos picaditos. Se mezcla bien toda la carne con las manos y se deja macerando por lo menos media hora.

Pinchar 3 ó 4 trozos en un palito corto de brocheta y asar en la plancha al gusto del consumidor, más hecho o menos hecho.

Receta ofrecida por Felicitas Martínez · Donostia



### INGREDIENTES

- carne de magro de cerdo adobado
- pimentón de la Vera
- orégano
- ajos
- aceite de oliva
- sal



#### INGREDIENTES

- 1 conejo de monte
- ajo picado
- cebolla
- pimiento seco chorizero
- pimentón
- aceite
- sal
- vino blanco o de Jerez

## conejo en salsa

*Esta receta la hacía los días de fiesta y me salía muy bien*

Se necesita un conejo de monte, una vez que esté bien limpiito se corta en trozos. En una cazuela ponemos aceite y sofreímos ajo y cebolla, pimiento seco chorizero y pimentón. Al conejo le echamos sal y pimienta. Una vez todo sofrito ponemos el conejo en la cazuela y que se haga bien. Echamos un chorro de vino blanco o de Jerez. Es muy importante mucho amor para cocinar. Se deja reposar de un día para otro, queda mejor.



Receta ofrecida por Julia Ojanguren · Lasarte

## chuletilla de pavo asada

*Antonio, el marido de Isidora nos ha facilitado esta receta y nos ha dicho: He elegido esta receta porque me gusta y me sienta muy bien. La suelo preparar muchas veces con cualquier tipo de carne.*

Poner una tartera con unas gotitas de aceite y asar la carne con un poco de sal y el ajillo y el perejil bien untado.

Meter al horno a fuego suave y cuando la carne esté dorada está lista, más o menos media hora.

Se le puede echar un chorrito de hijoputa que se prepara poniendo en una botella coñac, ajillo picado y perejil, moverlo un poco y regar la carne.

Esta receta vale para preparar con cualquier otra carne.



Isidora Martínez · Donostia



### INGREDIENTES

- chuletillas de pavo
- ajo picado
- perejil picado
- aceite
- sal
- coñac



## fríte extremeño

*Este plato nos lo ha ofrecido su hija M<sup>a</sup> Eugenia que lo ha elegido porque es típico de Extremadura y cada vez que lo preparaba Clemen le salía de maravilla.*

### INGREDIENTES

- 1kg de cordero de la zona de las costillas, troceado
- 2 pimientos choriceros
- 1 hoja de laurel
- 3 diente de ajo
- 3 ó 4 patatas
- aceite de oliva
- sal

Rehogar bien el cordero en una cazuela con dos pimientos choriceros y una hoja de laurel. Muy rehogado, bien doradito. Cubrir esto de agua y cocer bien el cordero.

Machacar 3 dientes de ajo en el mortero y añadir al agua. Que cueza. Cuando está el cordero casi cocido, añadir 3 ó 4 patatas, y que esté todo bien cubierto de agua para que cueza bien la patata. Y no tien más misterio.

Es plato típico de Extremadura junto con las migas.



Clemen Iglesias · Cáceres · Oiartzun

## morritos de ternera

*Su hermana M<sup>a</sup> Luisa nos cuenta que los preparaba mucho la ama y a Enrique le gustaba mucho porque es blandito y fácil de comer.*

Cocemos el morro en agua, con sal y un chorrín de aceite en la olla, desde que empieza a hervir unos 40 minutos.

Sacarlo del agua y ponerlo en una fuente. Cuando está frío cortarlo en tajaditas. Se puede poner tal cual con salsa casera de tomate.

O rebozamos pasando en harina y huevo y freímos hasta dorar para poner con una salsa:

En una cazuela poner 2 cebollitas 1 diente de ajo y perejil con el caldo de la cocción del morro, cuando esté bien hecho pasar por el pasapurés para hacer la salsa y poner de nuevo en la cazuela con la carne del morro para que hierva todo junto un poquito.

Si se quiere se le puede echar guindilla.

Mejor hacer de un día para otro.

Enrique Marquet · Tolosa · Donostia



### INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 morro entero
- harina
- 1 huevo
- 2 cebollitas frescas
- ajo
- perejil



#### OSAGAIAK

- untxi txiki bat bururik gabe
- irina
- tipola
- barazuria
- ardo zuria
- gatza
- ozpina

## untxia saltsan

*Oso ondo ateratzen zitzaidan. Nere senarrak untxiak edukitzen zitun eta nik prestatzen nituen. Nere seme Inakik untxiak edukitzen zitun bizilagun bati nik oso ondo prestatzen nituela esan zion eta bizilagun horrek untxi bat eman zidan. Oso goxoa atera zitzaidan!!*

Bezperatik jarri untxia beratzen ura eta ozpinarekin, untxia garbitzeko, txuria gelditzeko.

Legortu trapu batekin eta hirinetan pasa. Frejitu pixka bat paderan eta gero jarri lurrezko kazuela batean.

Beste kazuela batean tipola eta barazuria txiki txiki eginda Carbonell olioakin egin behar da, irina bota saltsa loditzeko, egurrezko kutxarakin nahastuz. Ardo zuri pixka bat bota. Barazuria gorritzka jartzen denean atera.

Saltsa untxiarekin jarri eta xamurra denez, ez da denbora asko behar eginda egoteko.



Kontxi Intxaurrandietaren errezeta · Lezo

samur samurra...

...tierna tierna



Arroz con leche

---

Bizcocho

---

Bizcocho de yogur

---

Compota de Navidad

---

Crepes

---

Flan

---

Sanblasak

---

Tarta de melocotón

---





postreak... postres





#### INGREDIENTES

- 2 litros de leche entera
- 9 cucharada soperas de arroz
- 1 canela en rama
- canela en polvo
- azúcar

## arroz con leche

*Sabina era muy buena cocinera, y el buen hacer lo ha transmitido a su hija Pepi, quien nos ha ofrecido la receta que su ama tantas veces realizaba.*

Poner la leche a hervir, con la canela en rama. Cuando empieza a hervir echar el arroz y que vaya cociendo. Cuando está a medio cocer, a unos 10 minutos aproximadamente, echar el azúcar, al gusto de cada uno y que siga cociendo, en total unos 20 minutos.

Sacar luego a unos cuencos individuales y espolvorear con canela en polvo si se quiere.



Sabina Eizmendi · Lasarte-Oria

# bizcocho

*Me gusta mucho el bizcocho y por eso lo solía hacer en las fiestas y cumpleaños para toda la familia.*

Batir las claras, echar el azúcar y la levadura en las claras, mezclar todo en un bol de cristal. Echar la leche y la harina.

Untar un molde con mantequilla, echar todo en el molde y meterlo al horno.

Que esté a medio horno, no muy fuerte.

De horno 1/2 hora o 3/4, no más.

Se le puede echar la raspadura de medio limón.

Receta ofrecida por Casimira Ruiz · Haro, Logroño



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 1/2 cucharada de harina
- 1 sobre de levadura
- 2 tazas pequeñas de azúcar
- 1 taza pequeña de leche



#### INGREDIENTES

- 1 yogur de limón (125 gr.)
- esa medida de aceite
- 3 medidas de harina
- 2 medidas de azúcar
- 1 sobre de levadura Royal
- 5 huevos
- ralladura de un limón

## bizcocho

*Según nos dice su hija, Jose Mª preparaba bizcocho para toda la familia, para los vecinos, amigos... Cuando iba de visita a casa de sus hijos les llevaba siempre un bizcocho.*

Mezclar todo con la batidora.

Untar un molde con mantequilla y harina. Poner la masa en el molde y meter al horno a fuego medio, unos 180° durante más o menos media hora.

Dejar enfriar, desmoldar, poner en una fuente y echar por encima azúcar glass.



Jose Mª Emparanza · Donostia

# bizcocho de yogur

*Me encanta desayunar fines de semana o festivos un bizcocho casero hecho por María*

Poner en un bol grande los ingredientes en el orden que se indican.  
Batir con batidora eléctrica o a mano hasta quedar una mezcla homogénea.  
Untar un molde de mantequilla, espolvorear un poco de un poco de harina. Añadir la mezcla y meter al horno 175°C.  
Durante unos 45 min-60 min aproximadamente.

Carmen Martín · Donostia



## INGREDIENTES

(6 personas)

- 3 huevos
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 yogur de limón
- 3 medidas de yogur de harina
- 2 medidas de yogur de azúcar
- 1 medida de yogur de aceite oliva
- ralladura de 1 limón
- mantequilla



## INGREDIENTES

con estas cantidades salen 2 fuentes grandes

- 1 bandeja de orejones de melocotón
- 1 kg de manzana reineta del país (manzana dura)
- 1 kg de pera de invierno
- 2 canelas en rama
- ciruelas (cantidad al gusto)
- 500 gr de azúcar
- 1/2 litro de vino tinto

## compota de Navidad

*Sus hijas Maite y Mari Loli la han elegido porque es una tradición familiar transmitida de generación en generación. Nuestra ama, Juana, la aprendió de su madre. Ahora Mari Loli y Natalia (nieta de Juana) son las que la preparan. Tenemos un recuerdo muy bueno porque se comía una vez al año y anunciaba la Navidad. El olor a canela y vino caliente impregnaba toda la casa. Es algo muy entrañable para toda la familia.*

Cortamos los orejones en trozos más pequeños. Los ponemos en remojo en agua mientras preparamos la compota.

Pelamos las manzanas y las peras. Cortamos todo en cuartos. Ponemos la manzana, la pera y la canela en rama en una cazuela. Cubrimos de agua y cocemos a fuego medio.

Al cabo de media hora escurrimos los orejones y los añadimos a la cazuela. Echamos las ciruelas. Quitamos un poco de agua y añadimos el vino tinto. Siempre mirar cuanto líquido hay en la compota. No tiene que quedar muy caldoso.

Añadimos el azúcar. Dejamos cocer todo y que evapore el alcohol del vino. Servimos en las fuentes y dejamos enfriar.

Nota: La compota queda más sabrosa si se hace de víspera.

Buen provecho

Juana Bastarrica · Donostia



## crepes o filloas

*He elegido esta receta porque yo qué sé qué te voy a decir. Porque la carne y eso es clásica.*

*Yo como diferencia de eso te digo las crepes.*

Hacer una pasta fina bien compacta con la harina y un poco de agua, mezclarle los huevos bien batidos, si puede ser con batidora mejor para que esté bien fino.

Coger una buena sartén, calentarla al fuego y poner mantequilla o manteca de cerdo ( un cucharón), poner un pedazo de la pasta de relanga para extenderla bien, la vas moviendo así tal cual y la sacas para darle la vuelta con los dedos, para hacerla por los dos lados. Cuando está hecha la dejas en una fuente redonda. Las vas colocando una encima de la otra.

Las hacen mucho en Francia.

A mí me gustaban tal cual, otras prefieren con azúcar, eso según gustos.

Y a comer.



Receta ofrecida por María Pérez · Galicia · Pasales San Pedro



### INGREDIENTES

- 1 kg de harina de trigo fina
- 3 huevos
- agua
- mantequilla o manteca de cerdo



#### INGREDIENTES

- 1 litro y cuarto de leche
- 1 canela en rama
- 11 cucharadas de azúcar
- 9 huevos
- anís

## flan

*Hago muchas veces el flan, porque a Jerónimo y a toda la familia nos gusta mucho y me sale muy bien, nos dice la esposa de Jerónimo, Carmen.*

Cocer litro y cuarto de leche con la canela y con 9 cucharadas de azúcar durante aproximadamente media hora.

En la flanera que vamos utilizar quemar dos cucharadas de azúcar y esparcir bien por el fondo y los laterales para que luego salga enterito.

Dejar enfriar la leche y cuando está casi fría echarle 9 huevos bien batidos y mezclar. Cuando está todo bien mezclado añadirle un chorrito de anís y echar todo a la flanera.

Poner una tapa o un papel Albal atado con un hilo a la flanera. Poner en la olla expres al baño María una media hora.

Luego sacar y dejar enfriar antes de desmoldar.



Jerónimo Sanz · Tierra Estella (Navarra) · Donostia

# sanblasak

*“Gu Eibarkoak gara eta San Blasak ospatzen ditugu gure herrian. Horregatik aukeratu dut errezeta hau. Garai batean ikatz sukaldean egiten genituen”, esan digu Jose Eulogiok, Marijoseren semeak.*

Lehenengo, azukrea glass bihurtu behar da. Gero, ontzi batean Irina jarri eta erdian zulutzo bat egin gainerako osagaiak sartzeko:

- Arrautzak (3/4 zuringo erreserbatu)
- Azukrea (300 gramo erreserbatu)
- Aukerutzen dugun koipea, gurina edota txerri-gantza
- Royal koilarakada bat
- Anis esentziaren ttantto batzuk (kontuz, oso zapore fuertea har dezake eta)

Ondo nahastu behar dira osagai guztiak. Zenbat eta gehiago landu orea goxoago aterako da. Esne pittin bat ere bota dakioke orea arintzeko.

Orea prest dagonean trapu batean bildu eta utzi 20 minutuz. Gero 6/8 zati egin eta zati bakoitza hartu eta orea zapaltzeko arrabola (rodilloa) erabiliz opila egin, eta forma eman ertzetan atzamarrekin.

Labea berotuta izan, 220°C-tan, eta opilak sartu. Gorritzen direnean, eginda egongo dira.

Bitartean, erreserbatutako zuringoak eta glass azukrea erabiliz opilei gaineko bukaera zuria egingo dugu. Ondo nahastu biak eta “baño Maria”n jarri. Nahastu gelditu gabe eta ez utzi ura irekitzen, 100°C-tik behera mantendu beroa. Beroak likido garden bihurtuko du lapiko barrukoa. Puntua lortzen denean irabiagailu elektrikoz nahastu behar da zuri-zuria geratu arte. Batzuk ozpin pittin bat ere botatzen diote geruza zuri distiratsua lortzeko. On egin!!



M<sup>a</sup> Jose Usobiaga · Mutriku · Eibar



## OSAGIAK

- kilo 1 irin
- kilo 1 glass azukre (gutxiago ere izan daiteke)
- 6/8 arrautza (tamainaren arabera)
- 200 gr. gurin edota txerri-gantza
- Royal koilarakada bat
- anis esentzia, ttantto batzuk



## tarta de melocotón

*Es la tarta que nos ha quedado como recuerdo de la familia. "La tarta de la tía". Ahora la suele hacer Mónica, sobrina-nieta de Agustina e hija de Mari Cruz. Esta última nos ha facilitado la receta.*

### INGREDIENTES

- 1 lata de melocotón
- 2 sobres de gelatina de limón
- 2 huevos enteros
- 1 paquete de bizcochos sequillos o sobaos
- caramelo líquido

Echar en una cazuela el melocotón con su jugo, los dos sobres de gelatina y los huevos enteros. Poner a hervir y cuando ha subido un poco batir todo bien.

En una fuente echar caramelo líquido, luego echar el preparado que tenemos en la cazuela y poner encima los bizcochos cubriéndolo todo.

Meter al frigorífico, un mínimo de 6 horas.

Luego se le da la vuelta a una fuente y quedan de base los bizcochos que hemos puesto encima.



Agustina Viles · Pasajes Antxo



...goxotasun handiz prestatuak



...preparadas con toda dulzura





Caracoles

Empanada gallega de lomo fresco

Tortilla de bacalao y patata





beste batzuk... varios





#### INGREDIENTES

- caracoles
- chorizo
- jamón
- 1 guindilla
- salsa de tomate

## caracoles

*Mi madre me enseñó a prepararlos.  
"Era habitual que los hiciese en Navidad porque nos gustaban mucho a todos, en especial a mí" nos comenta su hijo Alberto, quien junto con Asun nos ha ofrecido la receta.*

Dejar los caracoles durante dos o tres días en una bolsa de red para que suelten el moco. Luego ponerlos en una cazuela con agua fría y escaldarlos un poco para asustarlos y que vayan así soltando toda la porquería.

Una vez limpios preparar la salsa poniendo a hacer el tomate con mucha cebolla y un poco de pimiento verde. Que se haga bien.

Añadir luego el jamón y el chorizo troceados y una guindilla. Que coja un poco de gusto y añadir finalmente los caracoles. Tener unos 10 minutos hirviendo todo junto.

Asun Alvarez · Mues (Navarra) · Bilbao · Donostia



## caracoles

*Es de las recetas que he hecho desde que mis hijos eran pequeños. Solíamos ir muchas veces de excursión con la cazuela de caracoles a un caserío.*

Hay que limpiar bien los caracoles: Echarles mucha sal para que suelten el moco. Ir limpiando uno por uno con un palillo, rodeando por dentro la carne para sacar fuera toda la porquería. Repetir varias veces hasta que ya no salga nada.

Poner en agua fría con un puñado de sal al fuego hasta hervir. Quitar el agua, aclararlos un poco y volver a poner en agua fría con sal, para que se vea cuando están limpios.

Cuando están limpios poner en una cazuela salsa de tomate casera, jamón, tocino y chorizo troceado. Cuando está un poco caliente se les echan los caracoles, se tienen un ratito hirviendo y ya están listos.

Es mejor comerlos al día siguiente.

Receta ofrecida por Carmen Ciruelos · Donostia



### INGREDIENTES

- caracoles
- salsa de tomate casera
- jamón
- tocino
- chorizo



## empanada gallega de lomo fresco

*Isabel, hija de Jesusa nos ha facilitado la receta y nos ha dicho: En las celebraciones familiares, nuestra madre nos preparaba empanada gallega. Esta comida tenía una relación ancestral dentro de nuestra familia, ya que su marido era gallego.*

### INGREDIENTES

- harina
- levadura
- cebolla
- lomo fresco
- pimiento rojo
- azafrán
- aceite
- sal

Se mezcla la harina con la levadura y un poco de agua, se mezcla bien y se deja reposar durante 30 minutos hasta llegar a punto de fermentación (subir la masa). Se amasa bien con un rodillo y se hacen dos bolas, para las dos capas de empanada. Muy finas.

En una sartén se sofríe el pimiento, la cebolla y se pone bien caramelizada. Cuando está bien pochada se añade sal y azafrán.

Se corta el lomo en finas lonchas.

En una bandeja de horno se extiende la base de la empanada, en esta se pone el lomo y encima la cebolla y el pimiento bien pochados.

Se superpone encima la segunda capa de la masa y se cierra bien por todos los costados. Se unta la masa con huevo batido para que al hornear quede brillante.

Se pone el horno a 180° y se tiene aproximadamente 40 minutos, que la masa coja buen color.

QUE APROVECHE!!!

Jesusa Mellado · Pasajes San Pedro



## tortilla de bacalao y patata

*El marido de Paquita fue pescador durante muchos años, estuvo incluso en Canadá y en el Polo Norte. Por eso en casa se ha preparado mucho pescado y se ha utilizado mucho el bacalao, de muchas maneras, hasta con arroz.*

Poner en una sartén con aceite la cebolla picada y el pimiento picado. Cuando se está haciendo se echa la patata picada y cuando la patata está a medio hacer se echa el bacalao desmenuzado para que vaya cogiendo todo el sabor y la sal del bacalao. Se batan los huevos.

Una vez de que ya está hecha la patata, se saca de la sartén. Se quita el aceite que queda, dejando sólo un poquito.

Cuando el aceite está bien caliente se echan los huevos batidos mezclados con todo lo que hemos echo en la sartén. Se hace a fuego fuerte en el momento y luego se baja a fuego lento.

Una vez de que está cuajada darle la vuelta y seguir haciendo por el otro lado a fuego lento, para que salga jugosa y cuajada. Y sale riquísima.

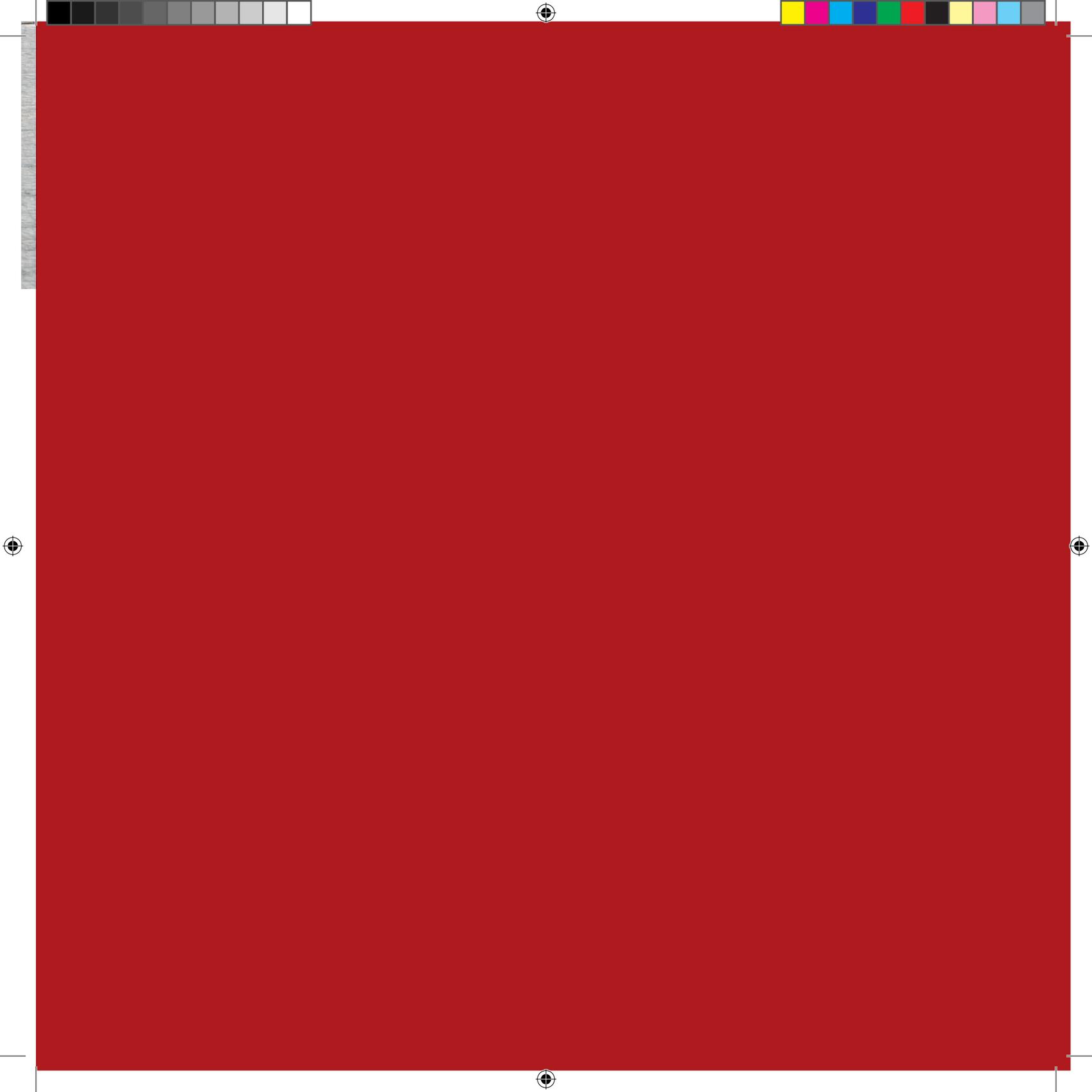
Paquita López · Donostia



### INGREDIENTES

- 1 cebolla entera
- 1 pimiento verde grande
- 6 patatas medianas
- 100 gr. de bacalao salado desmigado
- 6 huevos





Berminghameko errezetak  
las recetas de Bermingham

**MATIA**  
FUNDAZIOA