



Con  
*sabor*  
a *Elda*

10 RECETAS  
TRADICIONALES



ciudad de elda  
turismo

# Con *sabor* a *Elda*

10 RECETAS TRADICIONALES



Recetas: Mª Carmen Azorín Ricote  
[www.riconoricote.com](http://www.riconoricote.com)

## *Índice recetas*

- Boquerones en escabeche con alcachofas, 4*
- Cachamiga, 6*
- Ollica de trigo, 8*
- Fandango, 10*
- Gazpachos, 12*
- Rellenos, Pelotas o Fasiuras, 14*
- Ollica de cerdo, 16*
- Potaje de garbanzos con panecillos, 18*
- Buñuelos de calabaza, 20*
- Torta boba o coca de Ilanda, 22*

### Edita y Coordina

Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Elda

### Fotografías

Mª Carmen Azorín Ricote

### Maquetación

Tábula

### Impresión

Quinta impresión

## Prólogo

Uno de los grandes maestros en nuestra época moderna culinaria, Juan Mari Arzak, dijo una vez en una entrevista, *“lo que cocino yo es muy fácil, lo que hacen los demás me parece complicado”*. El bueno de Juan Mari quiso decir algo parecido a un pensamiento que tengo sobre la cocina tradicional de las abuelas, la auténtica cocina de familia, de raíz, donde sólo ellas sabían cada uno de los secretos en sus fogones. Imaginar otra época sin tanta tecnología, controlar tiempos de cocción, temperaturas, medidas, sabores, etc., con solo una mirada lo ejecutaban a la perfección.

En este libro precisamente, tenemos la oportunidad de replicar platos y recetas de nuestros ancestros en nuestros hogares, y a la vez poder seguir enseñando parte de nuestras raíces a los que vendrán. Como en su día pasó de padres a hijos y de hijos a nietos.

Ojalá estos manjares se sigan elaborando de forma tradicional con el paso de generaciones y podamos disfrutar los sabores del pasado en el futuro.

Aunque mi labor como cocinero profesional es bien distinta a la de cocinar en casa, las recetas son básicamente iguales a las puramente cotidianas, lo cual me hace sentirme orgulloso a la hora de ejecutar estos platos en cualquier lugar, llevando el nombre de Elda y su gastronomía a cualquier rincón del mundo. Por otro lado, siempre digo, *“las recetas no son exactas, son orientativas. Hay que adaptarlas a cada uno sin perder la esencia”*.

Sólo con leer los títulos de estas exquisiteces, las papilas gustativas empiezan a salivar sin apenas darme cuenta, y es que en este pequeño recetario encontraremos las principales delicias de nuestra ciudad y parte del Valle.

Es para mí un orgullo formar parte de este maravilloso libro, aportando mi granito de “harina”, con unas pocas palabras gastronómicas elaborando este prólogo. Espero lo disfruten tanto como lo hago yo a diario con pasión y amor por la cocina.

“

**Amo el camino y las experiencias que descubro en él.**

**¿Como llamaría a mi cocina? Natural.**

**¿Mi herramienta preferida? El sabor.**

**Pablo Montoro**

*Cocinero*

*Mintoro*



# Boquerones en escabeche con alcachofas



4-5 60 m

## Ingredientes

**500 g** de boquerones

Un poco de harina

**5 o 6** alcachofas

**3** dientes de ajo

**2 o 3** hojas de laurel

**3 o 4** granos de pimienta negra

**1** cucharadita de pimentón dulce

**1/2** vaso de vinagre de vino blanco

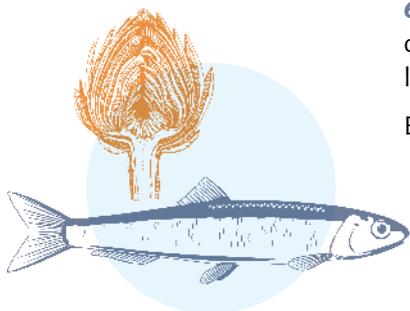
**1** vaso de agua

**1/2** limón exprimido

Aceite de oliva virgen extra  
Sal

## Elaboración

1. Limpiar los boquerones, retirar las cabezas y las vísceras.
  2. Retirar las hojas exteriores de las alcachofas dejando el corazón y partir en trozos. Dejar en agua con un chorrito de limón para que no se oscurezcan.
  3. Comenzaremos friendo los boquerones, para ello pasar ligeramente por harina, sazonar y freír por ambos lados en una sartén. Reservar dejando el aceite en la sartén.
  4. En el mismo aceite, dorar los ajos con un corte transversal, las hojas de laurel y los granos de pimienta negra.
  5. Apartar la sartén del fuego, añadir el pimentón, remover un poco, y seguidamente incorporar el vinagre y el zumo de limón. Colocar la sartén en el fuego y agregar el agua.
  6. Cuando comience a hervir dejar que reduzca un par de minutos, apartar del fuego, añadir los boquerones y las alcachofas. Dejar enfriar y listo.
- Este plato está todavía más rico al día siguiente.





# Gachamiga



## Ingredientes

**500 g** de harina de trigo

**8** dientes de ajos  
(aproximadamente)

**280 ml** de aceite de oliva  
virgen extra

**15** litros de agua

Sal

## Elaboración

1. En una sartén de hierro amplia calentar el aceite y sofreír los dientes de ajo con un ligero corte. No es necesario pelarlos. Cuando estén dorados, retirar de la sartén y reservar.
2. Incorporar la harina a la sartén para tostarla. Removemos durante un par de minutos para que se integre con el aceite, a fuego muy suave para que no se queme. Una vez tostada añadir el agua poco a poco y remover hasta que se deshaga. Debe quedar como una pasta densa.
3. A continuación, añadimos la sal y los ajos reservados. Comenzamos a trabajar la masa con la pala con fuego fuerte. Hay que ir rompiendo la gachamiga con la pala, evitando siempre que se pegue a la sartén, sobre todo por los bordes.

Una vez comience a formarse como una tortilla y veamos que no se pega en el fondo de la sartén, la cocinaremos sin romper. Haremos movimientos de vaivén con la sartén y dejaremos que se vaya tostado. Ahora el fuego debe ser más moderado.

4. Cuando veamos que va cogiendo un ligero color tostado es el momento de voltear la gachamiga. Podemos hacerlo con ayuda de un plato o bien haciéndola girar por el aire.

Seguiremos trabajando con la pala, rompiendo la gachamiga para que se cocine por dentro. Dejaremos otra vez que se forme como una tortilla y volteamos nuevamente.

5. Los últimos 15 minutos de cocción, voltearemos un par de veces más la gachamiga, pero sin romperla para así conseguir que el exterior quede bien tostado.





# Ollica de trigo



4-5 130 m

## Ingredientes

**250 g** de trigo en grano

**120 g** de lentejas

**90 g** de arroz

**1** boniato

**250 g** de calabaza

**4** hojas de pencas o cardo

**1** nabo

**1** cebolla

**1** tomate grande maduro

**1** cucharadita de pimentón

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Agua



## Elaboración

**1.** Colocar el trigo en un bol y lavarlo bajo el grifo, frotando y apretando con las manos, para que suelte la cáscara. Cambiar el agua hasta que salga limpia. El grano debe quedar limpio. Poner a remojo con agua y dejar en la nevera entre 6 u 8 horas.

**2.** Retirar las hebras de los tallos de las pencas. Cortar en trozos y lavar bajo el grifo con agua y un puñado de sal. A continuación, hervir ligeramente durante unos minutos en un cazo. Escurrir el agua y reservarlos, esto hará que no amarguen.

**3.** Poner una cazuela amplia al fuego con agua y hervir el trigo durante 45 minutos a fuego medio. A continuación, añadir las lentejas, las pencas que anteriormente habíamos reservado y el nabo y cocer durante 30 minutos más.

**4.** Por otro lado, picar la cebolla y sofreír en una sartén con el aceite hasta que esté transparente. Incorporar el tomate rallado y rehogar hasta que tome un color oscuro. Bajar el fuego y añadir el pimentón, darle unas vueltitas y verter a la cazuela.

**5.** Pelar la calabaza y el boniato. Cortar en trozos y añadir a la cazuela. Sazonar al gusto y dejar hirviendo a fuego medio durante 30 minutos.

**6.** Por último, echar el arroz y dejar cocer a fuego muy suave hasta que esté cocinado, unos 18 o 20 minutos. Remover de vez en cuando y cuidar que no se pegue en el fondo de la olla. Apartar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir.

*Sugerencia:* Las pencas se pueden sustituir por acelgas.



# Fandango



4-5 65 m

## Ingredientes

1 kg de patatas

1 cebolla grande

1 cabeza de ajos

3 ñoras

2 hojas de laurel

1 tomate grande

1 lomo de bacalao por comensal

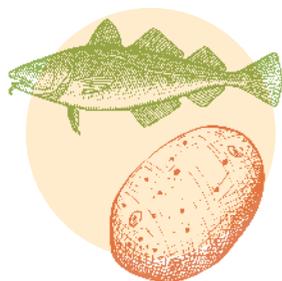
Unas hebras de azafrán

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Una pizca de sal

Agua

Alioli



## Elaboración

1. En primer lugar, desalar los lomos de bacalao poniendo en un recipiente con agua en el frigorífico, durante 24 horas, cambiando el agua al menos dos veces.
2. Poner una olla al fuego con agua. Cuando comience a calentarse, incorporar la cebolla pelada y partida en cuatro trozos, la cabeza de ajos pelada, el tomate partido en dos mitades, las ñoras (partidas y limpias de semillas), las hojas de laurel y el aceite. Dejar cocer a fuego medio durante 25 minutos.
3. A continuación, añadir las patatas, las hebras de azafrán, y seguidamente los lomos de bacalao, dejar que hierva a fuego suave durante 40 minutos. Sazonar.
4. Con una cucharilla raspar la carne de la ñora y repartir por el guiso. Servir caliente.

*Sugerencia:* Acompañar este plato con alioli sobre las patatas y el caldo, así es como lo comen muchas familias en sus casas.

Otra forma de tomarlo, es añadiendo un huevo escalfado (por comensal) en los últimos minutos de cocción.



# Gazpachos



## Ingredientes

- ½** conejo troceado
- 2** cuartos traseros de pollo troceados
- 1** cebolla
- 1** tomate grande maduro
- 1** pimiento rojo
- 3** cucharaditas de pebrella molida
- 1** cucharadita de tomillo molido
- 1** ramita de romero
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 8** cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2** litros de agua
- 500 g** de torta cenceña para gazpachos troceada.
- Sal



## Elaboración

- 1.** Poner a calentar el aceite en una sartén, sofreír el pimiento troceado y reservar.
- 2.** En el mismo aceite dorar la carne con una pizca de sal.
- 3.** Por otro lado, poner a calentar el agua en una cazuela amplia.
- 4.** Cuando la carne esté dorada, pasarla a la cazuela con el agua caliente, reservando el aceite en la sartén.
- 5.** Añadir un chorrito más de aceite a la sartén y sofreír la cebolla picada. Cuando comience a transparentar incorporar el tomate rallado y rehogar unos minutos. Cuando el tomate haya obtenido un color oscuro abocar todo a la cazuela junto a la carne. Añadir la pebrella, el tomillo, la ramita de romero, la pimienta y la sal. Dejar que hierva a fuego suave durante 1 hora.
- 6.** Pasado el tiempo, retirar la ramita de tomillo y añadir las tortas de cenceña para gazpacho troceadas y rectificar de sal. Dejar cocer a fuego suave 15 o 20 minutos.

Una vez finalizado el tiempo, apagar el fuego y servir caliente. Pasados unos minutos espesará, ya que la torta seguirá absorbiendo caldo.

Se puede servir en el plato sobre una torta cenceña de entera.



# Rellenos, Pelotas o Fasiuras



## Ingredientes

**500 g** de magro de cerdo picado

**4** longanizas frescas

**1** limón

Piñones

Perejil picado

**250 g** de pan duro

**2** huevos

**1** pizca de pimienta recién molida

Sal

## Elaboración

**1.** En primer lugar, desmigalar la miga del pan y poner la corteza con agua para que se ablande.

**2.** Por otro lado, poner en un bol amplio la carne picada, la carne de las longanizas frescas, la miga de pan, los dos huevos, un poco de ralladura de limón, el perejil picado, los piñones, la sal, la pizca de pimienta y por último, añadimos la corteza de pan bien escurrida. Amasar muy bien con las manos, hasta que la mezcla quede totalmente integrada.

**3.** A continuación, humedecer ligeramente las manos con el jugo de limón (esto se hace para que la masa no se nos pegue), coger puñados de la masa y darle forma redonda hasta formar los rellenos o pelotas.

**4.** Colocar al fuego una olla amplia con caldo de cocido y cocer los rellenos a fuego medio-suave, durante 1 hora aproximadamente.



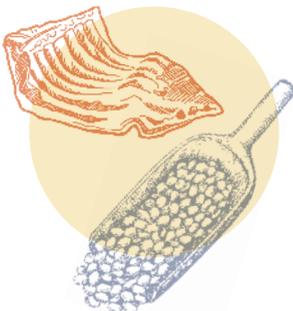


# Ollica de cerdo



## Ingredientes

- 350** g de alubias
- 500** g de costillar de cerdo
- 1** morcilla de cebolla seca
- 1** trozo de morcilla dura
- 4** o **5** hojas de pencas o cardo
- 1** nabo
- 2** puñados pequeños de arroz
- 1** patata mediana
- 1** cebolla
- 1** cabeza de ajos
- 1** tomate maduro
- 2** hojas de laurel
- 1** cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



## Elaboración

1. Comenzaremos el día anterior poniendo las alubias a remojo en abundante agua. No conviene que se queden sin agua, ya que al estar a remojo engordan bastante.
2. Retirar las hebras de los tallos de las pencas. Cortar en trozos y lavar bajo el grifo con agua y un puñado de sal. A continuación, hervir ligeramente durante unos minutos en un cazo. Escurrir el agua y reservarlos; esto hará que no amarguen.
3. Poner una olla amplia con agua al fuego y añadir las alubias con el agua fría. Hervir unos minutos y cambiar el agua.  
Cuando comience a hervir de nuevo “asustar” tres veces (romper el hervor con un chorrito de agua fría).
4. Seguidamente incorporar la carne, las pencas y las morcillas, y dejar hirviendo a fuego suave junto a las alubias durante 1.30 h.
5. Por otro lado, picar la cebolla y retirar la piel a la cabeza de ajos, hacerle un corte alrededor y sofreír todo junto en una sartén con el aceite. Incorporar el tomate rallado y las hojas de laurel; rehogar unos minutos. Bajar el fuego y agregar el pimentón, darle unas vueltecitas y verter a la cazuela.
6. A continuación, añadir la patata “chascada” en trozos y añadir la sal al gusto. Cocer 10 o 15 minutos.
7. Por último, añadir la tacita de arroz y cocer a fuego muy suave durante 18 o 20 minutos, cuidando que no se peque en el fondo de olla.  
Dejar reposar unos minutos y servir.



# Potaje de garbanzos con panecillos



## Ingredientes

**500 g** de garbanzos

*(Poner los garbanzos a remojo con agua y un puñado de sal la noche anterior)*

**1** manojo de espinacas

**1** cebolla

**1** cabeza de ajos

**1** tomate

**3** patatas medianas

**1** cucharadita de pimentón

Aceite de oliva virgen extra  
Sal

Agua

*Para los panecillos*

**2** huevos

**½** vaso de leche

**1** diente de ajo picado

Perejil fresco picado

Miga de pan

Sal

*Sugerencia:* Este plato se puede servir acompañado de unas rodajas de huevo duro.

A estos panecillos se les puede incorporar bacalao desmigado.

## Elaboración

1. Poner una cazuela con agua en el fuego y cuando comience a hervir, echar los garbanzos. Dejar cocer a fuego suave sobre 1 hora.
2. A continuación, incorporar las espinacas lavadas y cortadas. Hervir a fuego suave durante ½ hora. Por otro lado, picar la cebolla y sofreír en una sartén con un chorrito de aceite junto a la cabeza de ajos entera (retirar la piel y hacer un corte alrededor).
3. Cuando la cebolla comience a transparentar, añadir el tomate rallado y sofreír durante unos minutos.
4. Incorporar las patatas a la sartén, rehogar ligeramente y sazonar. Por último, echar el pimentón remover un poco, y apartar rápidamente del fuego.
5. A continuación, añadir todo el contenido de la sartén a la cazuela. Dejar hervir unos 25 minutos a fuego suave. Rectificar de sal.
6. Agregar los panecillos 10 o 15 minutos antes de acabar la cocción.

## Elaboración de los panecillos

1. Batir los huevos con una pizca de sal. Incorporar la leche. Agregar el ajo y el perejil picado y remover.
2. Sacar la miga a una o dos barras de pan e incorporar y mezclar bien con el tenedor. Dejar reposar sobre 15 minutos.
3. Hacer panecillos o tortitas ayudándonos de una cuchara y freír por ambos lados en abundante aceite. Cuando retiremos de la sartén, dejar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



# Buñuelos de calabaza



## Ingredientes

**500 g** de harina

**300 g** de calabaza

**25 g** de levadura fresca

**2** huevos

Ralladura de limón

**1 ½** cucharada sopera de azúcar

**300 g** de leche templada (aproximadamente)

**1** litro de aceite de girasol (para freír)



**Sugerencias:** Para freír los buñuelos y que queden en su punto, el aceite debe estar caliente, pero no en exceso, porque si no, quedarán tostados por fuera y crudos por dentro.

Para que el buñuelo se desprenda bien, la buñolera siempre ha de estar caliente.

## Elaboración

1. Comenzar hirviendo la calabaza, pelada y troceada hasta que quede blandita. Dejar templar.
2. Retirar un poco de agua de la cocción y añadir el azúcar, la ralladura de limón y batir. Si queda demasiado espeso añadir un poco del agua que habíamos retirado.
3. Poner la harina en un bol amplio, hacer un hueco en el centro (en forma de volcán), y desmenuzar con las manos la levadura en el hueco.
4. Seguidamente echamos poco a poco lo que habíamos batido (debe estar templado), mientras deshacemos la levadura con las manos.
5. Añadir poco a poco la leche también templada, mientras vamos removiendo con la mano.
6. Agregar los huevos y seguir mezclando.

Si la masa queda espesa, se puede añadir más leche. Si por el contrario está demasiado líquida podéis agregar más harina. Debe quedar una masa densa y consistente (no demasiado líquida). Terminar de mezclar con una batidora de mano y dejar tapado en un lugar cálido durante 15 minutos.

7. Mientras tanto, poner todo el aceite a calentar en una sartén honda. Cuando el aceite haya cogido temperatura, meteremos la buñolera dentro del aceite para que se caliente (de esta manera, el buñuelo se desprenderá por sí solo).

8. A continuación, rellenar la buñolera con la masa (podemos ayudarnos de una jarrita), sumergir en el aceite y esperar hasta que el buñuelo se suelte.

Freír por ambos lados hasta que quede dorado.

Cuando los retiremos de la sartén, dejar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

9. Por último, pasarlos por azúcar y servir.



# Torta boba o coca de llanda



## Ingredientes

**3** huevos (a temperatura ambiente)

**200** g de azúcar

Ralladura de limón

**170** g de aceite de oliva suave

**250** ml de leche

**350** g de harina

**3** sobres de gaseosas (3 azules y 3 blancos)

**2** cucharadas de azúcar para espolvorear

**1** cucharadita de canela (opcional)



## Elaboración

Precalentar el horno a 180° con calor arriba y abajo. Forrar la llanda o molde con papel de hornear o engrasar con aceite y enharinarlo, para poder desmoldar más fácilmente.

- 1.** En un bol amplio batir los huevos junto con el azúcar hasta que quede una mezcla blanquecina.
- 2.** A continuación, añadir el aceite, la leche y la ralladura de limón. Mezclar con movimientos suaves para que no se baje la mezcla. Agregar poco a poco la harina previamente tamizada junto con los sobres de gaseosas. Mezclar con movimientos suaves y envolventes.
- 3.** Verter en la llanda o molde y espolvorear con azúcar y canela por encima. Hornear durante 40 minutos aproximadamente. Para comprobar si está cocido, pinchar con un palito de brocheta, si este sale limpio estará listo.

# Con sabor a *Elda*

