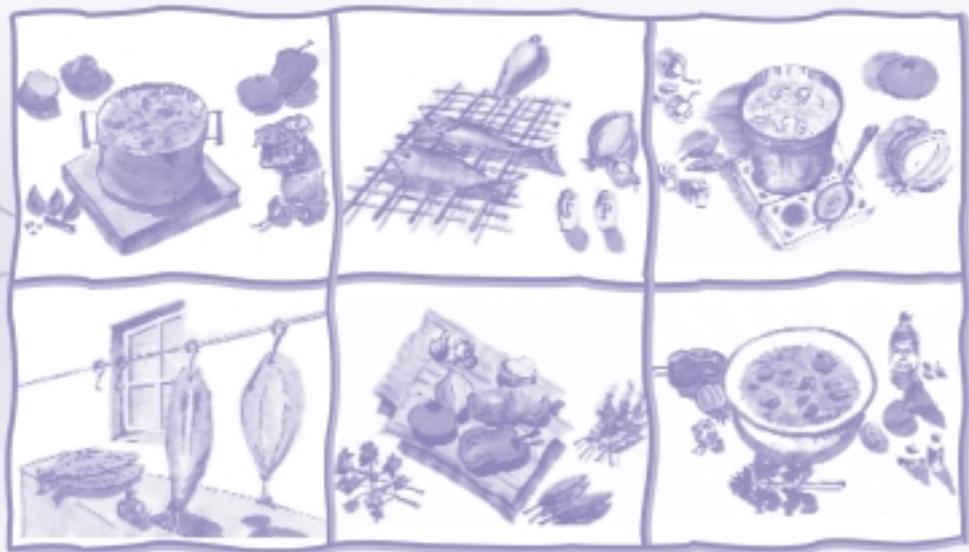


MARILUZ MUÑOZ RUIZ



La Cocina Marinera del Estrecho

RECETAS TRADICIONALES DE PESCADOR



Edita:

Consejería de Agricultura y Pesca
JUNTA DE ANDALUCÍA

Equipo Técnico:

Director Facultativo: Ignacio Palacios Esteban
Jefe de Servicio de Comercialización
y Transformación Pesquera y Acuícola

Coordinador del Proyecto MARI MED: Juan Pizarro Ríos
Jefe de Sección de Ordenación Sectorial

Técnico del Proyecto MARI MED: M^a José Aguirre Moro
Técnico de Empresa Pública Desarrollo
Agrario Pesquero

Ilustraciones:

Katarzyna Magdalena Sierszenka

Maquetación:

PDF Sur

Producción:

FM Función Múltiple, S.L.

Impresión:

LOPAK Artes Gráficas

Dep. Legal:

XXXXXXXXXXXXXX

MARILUZ MUÑOZ RUIZ

La Cocina Marinera del Estrecho





La edición de este recetario forma parte de las actividades que se desarrollan dentro del Proyecto titulado *"MARIMED: La pesca como factor de desarrollo del turismo sostenible"*, de la Iniciativa Comunitaria Interreg III-B del Fondo Europeo de Desarrollo Regional, promovido por la Unión Europea para aumentar la cohesión económica y social entre los distintos territorios que la forman.

La Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía participa en este proyecto europeo junto con otras instituciones de Italia, España y Francia.

El objetivo general del proyecto es el fomento de un tipo de turismo que tenga como elemento central la dimensión de la pesca en sus aspectos sociales, económicos y culturales, con el propósito de ofrecer un valor añadido a las actividades relacionadas con el medio marino.

La gastronomía es el arte de saber combinar alimentos e ingredientes de orígenes diversos con el objeto de conseguir platos apetitosos. Sin lugar a duda, la gastronomía marinera andaluza forma parte de nuestra cultura popular, forjada a través de siglos, como consecuencia de la actividad pesquera desarrollada en localidades del extenso y variado litoral andaluz, y que ha aportado a nuestra cocina unos pescados, moluscos y mariscos de extraordinaria calidad.

Las recetas recogidas en este libro son mayoritariamente referidas a una época pasada, como es la de mediados del siglo XX, caracterizada por la penuria económica y social, muy acentuada en el sector pesquero de entonces, donde la vida de los pescadores era muy dura dadas las condiciones del trabajo, habitabilidad y de seguridad en los buques.



Esta carencia en todos los aspectos se expresa, como no, en la gastronomía de la época, que tiene como rasgo distintivo su sencillez y simpleza, ya que se contaba con pocos productos, por lo que había que agudizar la imaginación para conseguir unos platos sabrosos.

Es obligado reconocer y valorar el trabajo de recopilación e investigación realizado por la autora, Mariluz Muñoz Ruiz, y especialmente cabe señalar la recuperación de unas recetas que solo se encuentran en la memoria de personas mayores, en la tradición oral que se estaba perdiendo, y que gracias a esta publicación pasa a la escritura, lo que puede permitir que esta información sea transmitida a nuevas generaciones.

El trabajo de campo se ha realizado en la zona cercana al Estrecho de Gibraltar, concretamente en las localidades de marcada raigambre marinera como son Tarifa, Zahara de los Atunes, Barbate y Conil de la Frontera, poblaciones elegidas para la ejecución de la experiencia piloto del Proyecto. Sin duda, en los nuevos proyectos de pesca-turismo, que estamos poniendo en marcha, seguiremos desarrollando estas actuaciones a lo largo de todas las poblaciones del litoral andaluz, con el mismo objetivo de revalorizar las múltiples actividades relacionadas con el mundo de la pesca.

I saías Pérez Saldaña

CONSEJERO DE AGRICULTURA Y PESCA



La obra y su autora

 Mariluz Muñoz Ruiz es una persona polifacética que a lo largo de su vida ha desarrollado múltiples actividades tanto en el campo de la enseñanza como en el de las artes y el de la artesanía.

Literatura, pintura y cerámica son algunas de las que domina con más soltura. Pero donde Mariluz se desenvuelve a sus anchas es en la cocina, que ella considera también como una manifestación artística. Desde 1993 está dedicada al noble arte de los fogones en el Centro de Menores donde trabaja. Aquí nace su especial interés por rescatar y fomentar esa cocina sencilla, que nos ha sido transmitida de generación en generación, llegando a constituir una valiosa pieza de la cultura popular andaluza y que es la base de muchos platos de nuestra gastronomía actual.

Con motivo del Proyecto MARI MED, que ejecuta en Andalucía la Dirección General de Pesca y Acuicultura de la Consejería de Agricultura y Pesca, Mariluz Muñoz ha escrito "La Cocina Marinera del Estrecho", en la que presenta una recopilación de recetas cuyo ingrediente fundamental es el pescado. Son recetas marineras que representan la cocina popular de los años centrales del siglo XX. Para elaborar su trabajo se ha centrado en el lenguaje oral, hurgando en la memoria de aquellas personas que aún pueden transmitirnos esas costumbres culinarias que, con las nuevas generaciones están, en algunos casos, a punto de desaparecer. La finalidad principal, por tanto, es que no se diluya en el olvido esa cocina de nuestros abuelos en la que los ingredientes estaban bastante limitados, siendo suplidos, en la mayoría de los casos, por una gran imaginación y cuyo resultado eran unos platos de excelente sabor, fáciles de realizar y saludables para nuestro organismo.



Como se puede comprobar a lo largo de las recetas, la sencillez es la nota predominante; muchas de ellas repiten los mismos ingredientes, siendo la elección del tipo de pescado la que pone el punto diferenciador, consiguiéndose con ello platos de muy amplia gama de sabores.

El campo de trabajo está centrado en su mayor parte en Tarifa, aunque la autora también ha recopilado datos en las localidades de Zahara de los Atunes, Barbate y Conil de la Frontera. De todo ello obtiene la conclusión de que el arte tradicional culinario posee un sentido local muy marcado. Un mismo plato suele tener algún ingrediente o particularidad que lo hace diferente de un pueblo a otro, por lo que es muy difícil dar recetas estándar de los distintos platos. A partir de cada receta intenta dar las variedades más representativas que posee.

En cuanto a los ingredientes, Mariluz elabora las recetas sin dar medidas ni cantidades exactas, puesto que el tipo de cocina que quiere reflejar no lo necesita. Nuestros abuelos cocinaban con los ingredientes que tenían a mano, en una sociedad que escaseaba de todo y que no contaba con los métodos de conservación de alimentos que tenemos hoy. Suplían esa carencia, como ella dice, con imaginación y sobre todo con el toque personal de cada uno.

Los utensilios aconsejables para cocinar son los habituales en nuestras casas, aunque algunos platos ganan mucho cocinados en cazuela de barro. La olla rápida es preferible evitarla. Es necesario el fuego lento en muchas ocasiones para dar un buen punto a un potaje, un guiso o una salsa.

Respecto a las especias, las más utilizadas son la pimienta (que normalmente es en grano o majada en un mortero) y el clavo; en menos cantidad se usa la nuez moscada. El pimentón, colorante (que aquí llamamos azafrán), comino y orégano son imprescindibles para algunos platos. El laurel es un ingrediente de primer orden del que pocas personas prescinden; las hierbas aromáticas frescas se usan poco, a excepción del perejil y la mejorana en contadas ocasiones. La almendra era un ingrediente de lujo, por



lo que en este recetario aparece raramente, sin embargo algunos platos ganarían mucho si les damos un toque con ellas.

La autora aconseja que con el aceite hay que ser muy espléndidos y, sobre todo, que sea de Oliva Virgen.

Es importante saber que muchos de los platos estaban condicionados a la estación del año y a los recursos que ella ofrecía; si no hay tomates ni pimientos podemos hacer un “emblanco” en lugar de un guiso o si no tenemos guisantes realizamos el plato sin ellos. Asimismo, el tipo de pescado es sustituido por otro según la época de captura.

Normalmente el pescado que se utilizaba es el procedente de los barcos de la localidad, aunque en algunas ocasiones se podía traer de puertos cercanos. Aunque el bacalao no es de nuestras costas, Mariluz Muñoz aporta algunas recetas elaboradas con él, pues siempre ha sido utilizado en la cocina marinera de la zona.

Con “La Cocina Marinera del Estrecho”, Mariluz Muñoz pretende hacernos una llamada de atención para que no dejemos que se pierdan estas recetas de nuestros abuelos, por dos motivos fundamentales: en primer lugar, porque con ello tenemos la oportunidad de alimentarnos de manera sana y natural y, en segundo lugar, porque así permanecerá viva nuestra tradición culinaria, que en definitiva es una manifestación más de nuestra cultura.



Para comenzar...



 La actividad pesquera a mediados del siglo pasado llegó a tener una gran importancia en la provincia de Cádiz. Como introducción, creo oportuno comentar en términos muy generales las características de la pesca en aquella época. Me ceñiré a la zona de Tarifa debido a que aquí es donde he centrado la mayor parte de mi trabajo.



LOS BARCOS

Comenzaré hablando de la flota, que se componía de distintos tipos de barcos, no llegando a ser ninguno de ellos de gran tonelaje. Los de mayor tamaño, que poseían un motor de 100 c.v. aproximadamente, solían faenar en las costas de Marruecos: Lucena, Larache o Agadir (donde calaban el arte para la pesca de la sardina). A veces se dirigían a nuestras costas, destacando un lugar en Málaga conocido por "El Banco". Permanecían en el mar de 15 días a un mes, llegando en algunos casos a sobrepasar este tiempo. El número de marineros que componían la tripulación no era en todos los casos el mismo, pero por regla general su distribución era la siguiente:

- 1 patrón de papeles, que lleva, como su nombre indica, todo lo relacionado con el papeleo, como el enrole de los marineros o el desembarco.
- 1 patrón de pesca, que controla el tema de las redes y el trabajo en general.
- 1 motorista.
- Hasta 4 copejadores (hombres cuya función es extraer el pescado con salabares desde el bote cabecero o bote de luz, para posteriormente pasarlo al barco).
- 1 Cocinero, que normalmente es uno de los marineros.
- Entre 20 y 30 marineros.

Las condiciones de vida de estos marineros solían ser muy duras. A la dureza del trabajo, se unían la falta de condiciones mínimas de habitabilidad dentro del barco (dándose el caso de que a veces tenían que usar cajas o sacos a modo de camas a falta de algo mejor para el descanso) y la penuria económica de la época, en la que los marineros carecían en muchos casos de cosas tan elementales como podía ser un par de zapatos.



Como ejemplo de barcos que faenaban en Tarifa en la época a la que nos estamos refiriendo, podemos citar los de la famosa Flota de Diego Piñero: el Virgen de la Luz, Diego Piñero o la Lancha; el de Porrira: Río Salado y el de Curro Papá.

Los barcos medianos, podían llevar de 15 a 20 hombres a bordo; poseían un motor de 30-50 c.v., además de estar equipados con una vela, la cual usaban en caso de avería del motor. Al igual que los barcos más grandes, solían faenar por nuestras costas o por las de Marruecos,

Podemos destacar entre ellos: el Manolete, el Aurelio, el Canito, Conchita, M^a Dolores, Pavea, Gasparita, el Tumbao o la Vaquilla del Cuartel.

Los barcos mas pequeños, llevaban poca tripulación (de 2 a 5 marineros) y salían a faenar prácticamente a diario por los alrededores o en las costas de Marruecos, donde normalmente almorzaban, o incluso se quedaban allí a dormir si ése día no habían encontrado mucha pesca, regresando al día siguiente con la esperanza de encontrar algo mejor en el retorno.

Los botes de remo salían a faenar sin retirarse de la costa, iban al trasmallo, al palangre o al enguado.

Podemos citar de entre ellos: el Camacho, el Caparrón o el Potati.



LAS ARTES DE PESCA

LAS REDES: En lo referente al tema de las redes, existen diferentes clases en función del tipo de pesca al que van dirigidas. En nuestra zona, de forma muy general, se catalogan según el tipo de arte: arte fino y arte gordo. Las primeras están compuestas por cuerdas finas, como las redes de cerco o de traña, siendo utilizadas para peces de tallas menores, como el boquerón, caballa o sardina. El arte gordo, como es de suponer, está compuesto por cuerdas de un grosor considerable, para poder capturar peces de gran tamaño.

Existen redes simples o compuestas por varios paños, como es el caso de la utilizada para el trasmallo.

EL PALANGRE: Está compuesto por una tanza gruesa o una cuerda que puede ser de cáñamo, cuya longitud y grosor se ajusta a las necesidades de la especie a la que va destinada el arte, disponiéndose a lo largo de ella y a intervalos regulares, unas patas consistentes en tanzas o cuerdas mas finas que la principal, terminando en uno o varios anzuelos.

LOS TIPOS DE PESCA

Los métodos de pesca son muy variados (algunos de ellos están en la actualidad prohibidos, debido a que se realizaban de manera no selectiva, poniéndose en peligro algunas especies que hoy día necesitamos proteger), pudiendo dividirse en dos grandes bloques según el tipo de arte que se utilice: la pesca de red y la de palangre, entre ellas citaremos las siguientes:

PESCA CON ENGUAE: Es una pesca que se realiza de día y por zonas cercanas a la costa, consistiendo la actividad en echar la red en el sitio donde se aprecie un banco de peces. Con ésta técnica se sacan pargos, salmonetes o borriquetes.



A LA LUZ: Este tipo de pesca se realiza por la noche, desde un bote que posee cuatro grandes linternas de gasolina que enfocan al mar directamente y a cuya luz acuden multitud de peces; una persona experta en el tema, llamada "lucero", reconoce la llegada de éstos por las burbujas que aparecen y es cuando se da la voz para que se lance la red. La sardina es un pescado que se captura con esta técnica, también caballas o jureles. Las zonas frecuentadas para pescar a la luz son: La Caleta en Tarifa o Punta Carnero en Algeciras.

AL ARDA: También se realiza por la noche, pero solamente cuando no hay luna. El pescado al que va destinado este arte es la sardina, caballa, jurel, bonito, melva, etc., que son fáciles de detectar por su color plateado cuando están dentro del agua. El barco debe ser ayudado por un bote llamado "cabecero" para calar la red en círculo (alrededor del banco de peces que se ha percibido); la punta de la red o cabecero es sujeta desde el bote por dos personas, el barco ejecuta un giro de 360° a la vez que suelta la red hasta colocarse de nuevo al lado del bote; en este momento los peces se encuentran dentro de la red, por lo que se procede a jalar de ésta hacia el barco mediante un mecanismo en el que una máquina llamada tamborete tira de unos cabos o jaretas (o jaretas) que van enganchados a argollas dispuestas a lo largo de la red. Una vez que la parte de la red llamada copeja (más gorda que la restante) se acerca al barco, proceden los copejadores a recoger desde el bote el pescado con los salabares (redes redondas).

CHASMI O: La técnica es la misma que la del apartado anterior, solo cambia que el chasmio se realiza los días buenos al oscurecer, cuando resulta fácil divisar los bancos de peces.

PESCA A LA DERIVA:

- **ARTE BONI TERA:** Esta modalidad de pesca se realiza cuando empieza a oscurecer, que es el momento en que se echa la red. El barco permanece a la espera con un extremo de la red engancha-



da a él, el otro extremo permanece a la deriva, pudiéndose desplazar bastantes kilómetros (dependiendo de las mareas) y se sujeta a la superficie con corcho o gallos (que también son corchos pero con una luz de gas o de pila sujeta en la parte de arriba), de esta manera resulta visible la trayectoria que va siguiendo. Cuando se considera el momento de elevar la red, se tira de ella hacia el barco arrastrando de esta manera el pescado. Con esta técnica se atrapa todo tipo de pescados pero se pueden destacar el pez espada, marrajo, tintorera, cazón o bonito.

- MARRAJERA: Es otro arte de la pesca a la deriva, la diferencia con el arte bonitera es que aquí no se utiliza red, sino palangre. Con este arte, que en principio va destinado al marrajo, se pesca también el mismo tipo de peces del apartado anterior.

PALANGRE DE FONDO: Podemos considerar este arte similar al anterior. También se utiliza el palangre, pero a diferencia de la marrajera, en lugar de sujetarlo a la superficie, el palangre se cala a varios metros de profundidad, utilizando para ello pesas o potala. También aquí se colocan los gallos tanto para hacer el seguimiento, como para que resulte visible al resto de los barcos. El palangre está dividido en sectores o truecas, pudiendo llevar cuatro, que alcanzan una longitud de hasta 30 brazas (una braza corresponde a 1`5 m. aproximadamente). A todo lo largo de él están colocados los cabos con los anzuelos (que pueden ser hasta 11) y que a su vez llevan la carnada (calamar, caballa, pota, etc.). Entre las especies que se atrapan, se encuentran el pez espada, tintorera, atún, cornuda, pez martillo, brótola, pargo, gallineta, safio etc.

TRASMALLO: El trasmallo se puede realizar en cualquier momento del día o de la noche, dependiendo solamente de las condiciones climáticas y de las mareas. Este tipo de pesca se lleva a cabo con los botes y en zonas cercanas a la costa. Se cala la red, que está compuesta por tres estratos: al centro la de pesca, donde se engancha el pescado y a ambos lados la albitana o red de grandes boquetes que deja que el pescado entre y se enganche en la central. Se cala en forma de onda (gambo), sujeta con corcho en la super-

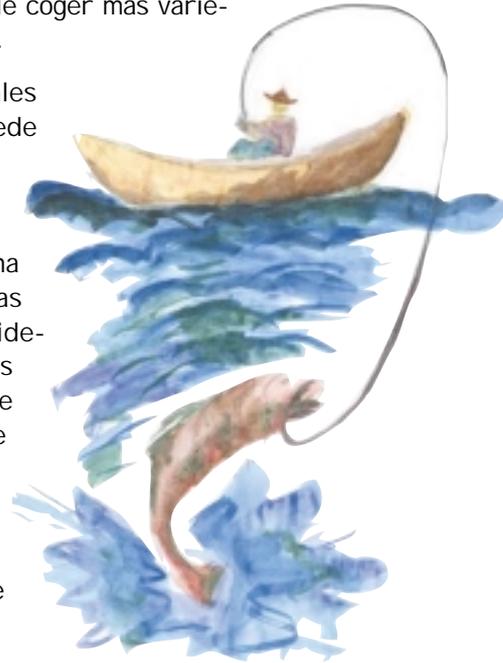


ficie y con pesas al fondo. El bote permanece en línea paralela a la red y si es de día, se tiran desde aquí piedras (achapa) para empujar el pescado hacia la red; si es de noche se cala por la tarde y se levanta por la mañana. Es de noche cuando se suele coger mas variedad de peces, destacando salmonete, choco, besugo o corvina.

BOLICHE: Este tipo de pesca consiste en líneas muy generales en lo siguiente: A la costa se sujeta una beta o cabo (que puede alcanzar una longitud de 1000 m.) y el otro extremo, junto con el boliche, es arrastrado por el bote mar adentro, donde lo suelta y regresa a la costa con otra beta que al igual que la primera también se sujeta a ella. El boliche es una red espesa de forma circular, que va sujeta a las dos betas por unas argollas cuyo nombre es calón. Una vez que se considera que el boliche tiene suficiente pescado se jala de las betas desde la costa hasta hacerse con el boliche. El personal que trabaja en el boliche se reparte, quedando en tierra más de la mitad, ya que el trabajo aquí es más duro que en el mar.

CHINCHORRO: Se llama a un tipo de boliche que se utiliza para la pesca de los pejerreyes. Tiene la particularidad de que se realiza en los caños o zonas que se sitúan entre arrecife y arrecife.

TARRAYA: Se le da el nombre de tarraya, a una red redonda que se tira desde la orilla. Con ella se pesca el sargo, la zarpa o la lisa entre otras especies.



A LO VIVO O AL VOLANTE: Esta técnica consiste en coger el pez directamente con anzuelo. Se suele realizar desde un bote en el que trabajan dos o tres marineros, cada uno de ellos lleva su aparejo o embuste al que colocan la carnada; ésta es almacenada en una caja que contiene agua o introducida dentro de un cubo, que a su vez va sumergido en el agua y sujeto al bote por un cordel. La carnada puede estar compuesta por bogas o jureles y para atraer al pescado es frecuente echar enguaje, que puede consistir en la misma carnada. Es frecuente echar cangrejo para la pesca del pargo. También se pesca corvina, mero, robalo o sargo.

LA NASA: Las nasas son trampas que consisten en cajas o cestas realizadas con diversos materiales, con una o más aberturas o entradas. Desde un bote se introducen varias nasas en el agua y se espera hasta que el pescado entre en busca de la carnada. La nasa tiene un mecanismo el cual no permite la salida del pez, una vez que esté dentro. De esta manera se pesca la langosta, safio o morena.

ALMADRABA: De la pesca del atún podemos decir en términos muy generales que para su captura se utiliza una serie de redes en las que destacan la rabera de tierra y la rabera de fuera (que se colocan perpendicularmente a la orilla, de forma que cortan el paso a los atunes), una trama en la que entran los peces hasta llegar a la parte final *o copo* (compuesto de redes de cáñamo), alrededor del cual se colocan los barcos que procederán a su captura. Las redes que componen la almadraba están tensadas fuertemente mediante anclas que las sujetan al fondo y boyas que las

PESCA DEL PULPO:

- **PULPERA:** La pulpera consiste en una tablilla que tiene instalados dos anzuelos. Al colocarles la carnada, el pulpo acude hacia ella quedándose enganchado en los anzuelos.
- **OLLAS DE BARRO:** Esta técnica se comenzó a utilizar en Tarifa y hoy día es muy utilizada en otras zonas, como es el caso de las costas de Huelva. Para llevarla a cabo se necesitan ollas de barro con



dos asas, pudiéndose utilizar tantas como se considere conveniente. Se amarran en cadena por sus asas dejando una distancia entre ellas de 1 a 1'5 metros. Una vez introducidas en el agua, se sujetan la primera y la última con una boya de señalización y una piedra que las mantenga sumergidas. Después de calarlas, el barco se marcha y al día siguiente vuelve a levantarlas, encontrándose la mayoría de ellas ocupadas por un pulpo (ya que estos tienen la costumbre de meterse en cuevas y cavidades).

LA LONJA

En la lonja, lugar enclavado en el puerto o en sus inmediaciones, se llevaba a cabo la subasta pública del pescado desembarcado. Normalmente, se subastaba el pescado por cajas, aunque a veces la subasta se ejercía sobre lotes completos. La persona encargada o vendedor, comenzaba la subasta dando generalmente el precio mas alto y de manera rápida, iba bajando hasta que algún comprador a la voz de "mío", decidía comprar a un precio determinado, siendole asignada de inmediato su compra.

En el caso de los barcos de mayor tamaño que iban a la pesca de la sardina en las costas de Marruecos era diferente, debido a la cantidad de sardinas que cogían, entre 1000 – 1500 cajas por cada lance, procedían a la salazón de parte de la captura. El resto, cuya cantidad dependía de la demanda, era colocado en cajas con nieve para que aguantaran frescas hasta llegar a puerto. Normalmente el puerto en el que atracaban era el de Algeciras; era en su lonja donde las mujeres lavaban los pescados en cajas de madera, colocándolos a continuación estibados y separados por hojas de palma. Una vez realizada esta operación se procedía a la subasta o a su traslado si la compra estaba concertada con otro lugar.

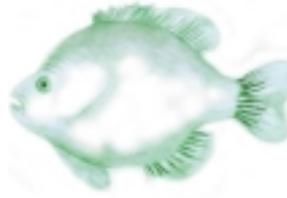




Recetas Tradicionales de Pescador



Entremeses y Ensaladas



Pág.

- | | | | |
|----|----------------------------|----|---------------|
| 31 | Boquerones en vinagre. | 38 | Ensaladas de: |
| | | | - Melva. |
| 32 | Pescados salados. | | - Bacalao. |
| | | | - Pulpo. |
| 34 | Pescados secos. | | - Huevas. |
| | | | - Albacora. |
| 35 | "Papas aliñás". | | - Sarda. |
| | | | - Caballa. |
| 36 | "Papas aliñás" con huevas. | | - Jurel. |

De primero...

GUISOS I



Pág.

- 42 Fideos guisados con pescado.
- Variedades:
- 43 Fideos guisados con pescado (otro).
- 45 Fideos guisados con coquinas o almejas.
- 46 Fideos guisados con pescadilla y almejas.



Pág.

- 47 Pescado en amarillo.
- Variedades:
- 48 - Atún o pez espada guisados.
- 50 - Atún en amarillo.
- 51 - Atún o Lobito con "papas".
- 52 - Raya en amarillo.
- 53 - "Papas" en amarillo.
- 54 - "Papas" en amarillo (otro).
- 55 Pescado en blanco.
- Variedades:
- 57 - Pescado en blanco (otros).
- 59 - Bacalao o boga en blanco.
- 60 "Papas" guisadas con pollo.
- 61 Caldero de pescado.

GUISOS II



Arroces

Pág.

- 63 Arroz guisado con pescado.
Variedades:
- 64 - Arroz guisado con almejas o chipirones.
 - 64 - Arroz guisado con morena o atún.
 - 66 - Arroz guisado con choco.
 - 67 - Arroz aparte o a la banda.
 - 68 - Arroz aparte o a la banda (otro).



Tomates

Pág.

- 69 Recortes en tomate.
70 Atún o lobito en tomate.
70 Sardinas en tomate.
72 Moruna.

SOPAS



Pág.

- 73 Sopa de pescado.
74 Sopa de pescado (otra).
76 Pimentón.

POTAJES



Pág.

- 77 Garbanzos con choco.
78 Garbanzos con choco (otro).
80 Garbanzos con pulpo.
80 Potaje de jibia o sepia.
81 Potaje de espineta.
82 Potaje de cuaresma.

Y de segundo...



Pág.

- | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----|---|-----|---------------------------------|
| 85 | Pescado asado. | 100 | Choco en salsa. | 113 | Chipirones en su tinta. |
| 86 | Pescado frito. | 101 | Choco "alomao". | 115 | Calamares rellenos. |
| 87 | Pescado cocido. | 102 | Rape en salsa. | 116 | Calamares rellenos (otros). |
| 89 | Pescado al horno. | 103 | Safio en salsa. | 118 | Camarones o gambas cocidas. |
| 90 | Pescado en adobo. | 105 | Almejas en salsa. | 120 | Tortilla de camarones. |
| 91 | Restos en escabeche. | 106 | Almejas refritas. | 120 | Tortilla de bacalao. |
| 92 | Morena en pimentón. | 107 | Almejas marineras. | 121 | Boquerones empanados. |
| 93 | Atún a la pimentilla. | 108 | Almejas cebolleras, coquinas, patas de pulpo, gambas o chipirones a la plancha. | 122 | Boquerones o sardinas rellenos. |
| 94 | Atún encebollado. | | | 123 | Sobreuso. |
| 95 | Atún encebollado (otro). | | | 124 | Sobreuso (otra). |
| 97 | Atún mechado. | 110 | Gambas o chipirones fritos. | 126 | Albóndigas de jurel. |
| 98 | Corazón de atún en salsa. | 111 | Coquinas en salsa. | 127 | Raya en pimentón. |
| 99 | Pez espada o lobito en salsa. | 112 | Calamares en su tinta. | | |



Entremeses y Ensaladas





Entremeses y Ensaladas

● Boquerones en vinagre

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Aceite, sal.
 - Vinagre.
 - Boquerones.

Preparación: Se avían los boquerones quitándoles la cabeza y las espinas con cuidado de no estropearlos. Los colocamos cuidadosamente en un recipiente con vinagre, de manera que éste los cubra (Se aconseja no quitar la sangre que sueltan, de modo que se mezcle con el vinagre). Se dejan así macerando unas horas, no son necesarias demasiadas, porque el boquerón se pondría demasiado fuerte; con cuatro horas puede ser suficiente. Cuando observamos que se están blanqueando los sacamos y colocamos en una bandeja. Se aliñan normalmente con aceite ajo y sal, aunque también se pueden acompañar de perejil.





Entremeses y Ensaladas

● Pescados salados

Existe una gran variedad de pescados que se pueden preparar en sal, entre ellos podemos destacar el atún, melva, albacora, caballas o sardinas. En Barbate es muy común salar las distintas partes del atún, como puede ser el aijár (que goza de gran prestigio) o los restos que quedan al ronquear el atún (espineta blanca o negra, galete u orejas, parpatana, tripas o buche).

Ingredientes:

- Sal.
- Pescado.

Preparación: El proceso de salado es el siguiente: después de limpio, el pescado que sea de gran tamaño se corta en trozos, preferentemente gordos y alargados, los pequeños se dejan enteros, como es el caso de la sardina que se deja sin aviar. Una vez que los tenemos preparados los vamos colocando en un recipiente, que puede ser de barro o lata, alternando las capas de pescado con las de sal gorda y presionando con la mano para que queden bien integrados los ingredientes. Cuando esté todo colocado le volcamos una salmuera que hemos hecho con anterioridad (hay quien se la añade pasados unos días) y le colocamos peso encima. Dependiendo del pescado que hayamos salado lo podremos empezar a consumir antes o después, pero aproximadamente dos meses es el tiempo mínimo que se necesita para salar.

Este es uno de los métodos de conservación más antiguo que se conocen, Los pescados tratados con este proceso lo podremos consumir bastantes meses o incluso años después de preparados.

El pescado salado tiene multitud de aplicaciones. Lo podemos utilizar tanto para usarlo en la cocina, desalado previamente (guisos o ensaladas) o como entremés cortado en rodajas muy finas y acompañados de aceite ó de una rebanada de pan "macho".







Entremeses y Ensaladas

● Pescados secos

Al igual que la técnica anterior, ésta es también muy interesante como método de conservación y por supuesto, al igual que con los pescados salados, por la calidad de sabor que se adquiere con el proceso.

Entre los pescados apropiados para secar, que son la mayoría, destacaré algunos como los “volaores”, muy apreciados en Tarifa, el bonito, caballa, safio, morena, pulpo, cazón, marrajo, agujeta (parecido al pez espada, pero mas pequeño), espetón (también como el pez espada pero de color negro y con la espada redonda), etc.

Ingredientes:

- Sal.
- Pescado.

Preparación: Antes de poner el pescado a secar es necesario limpiarlo bien y aviarlo de manera que su estructura sea apropiada en el momento de encañarlo (normalmente abiertos). Una vez realizada esta operación, se colocan en un recipiente con sal el tiempo que consideremos oportuno, que puede ser muy relativo, dependiendo del tipo de pescado y de la técnica utilizada en cada lugar. Podemos dar una referencia de tres a cuatro horas. Por último se colocan abiertos y fuertemente sujetos a cañas. Se tienen que colgar en lugares soleados como las azoteas, donde permanecen el tiempo necesario hasta que el sol y el aire los dejan secos.

Tenemos que destacar las huevas (de grano, procedentes de las hembras) y la mojama de atún secadas en Barbate, que son muy cotizadas por su exquisito sabor. El procedimiento de secado de éstas es algo diferente, puesto que necesita mas horas de salazón, además, las huevas, antes de colgarlas se colocan en una superficie plana sobre la que se van colocando pesas, pasando de menor a mayor tamaño (para que no se revienten). En ocasiones este proceso dura hasta que la hueva esté completamente seca y por lo tanto no es necesario colgarla.



Entremeses y Ensaladas

● "Papas aliñás"

Entre los pescados aconsejados para hacer este tipo de ensaladas figuran la melva, sarda, alista o albacora.

- Ingredientes:**
- Cebolla, preferentemente fresca.
 - Patatas.
 - Perejil.
 - Aceite, sal.
 - Vinagre.
 - Pescado salado o fresco.

Preparación: Cocemos las patatas, una vez peladas y troceadas las colocamos en una bandeja. Picamos la cebolla y el perejil y lo añadimos a la bandeja. Si el pescado es salado, después de haberlo desalado lo cortamos en tacos pequeños e incorporamos con el resto de ingredientes. En el caso de que el pescado esté crudo le damos un hervor y, ya cocido, se limpia de espinas, se desmenuza y se añade a la bandeja. Por último aliñamos al gusto (las patatas admiten bastante aceite en el aliño).





Entremeses y Ensaladas

● "Papas aliñás" con huevas

Las huevas que se utilizan para realizar esta ensalada son las denominadas huevas de leche, que son las que pertenecen al atún macho.

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, cebolla.
 - Patatas.
 - Aceite, sal.
 - Vinagre.
 - Huevas.



Preparación: Cocemos las huevas en abundante agua con sal, hacemos lo mismo con las patatas. Troceamos el tomate, pimiento, cebolla, las patatas ya peladas y las huevas y lo vamos colocando todo en una fuente sobre la que vertemos los ingredientes del aliño.

También podemos realizar este plato utilizando como únicos ingredientes las patatas y las huevas, por supuesto que con su buen aliño de aceite de oliva virgen, que si se desea puede ser sustituido por mahonesa.







Entremeses y Ensaladas

● Ensaladas

Se puede realizar una gran variedad de ensaladas usando los productos del mar. En el índice menciono las más usuales. Sobre la realización de algunas de ellas paso a dar unos consejos:

La ensalada de pulpo junto con la de huevos son las más características de la zona. Para la ensalada de pulpo lo más importante a tener en cuenta es la manera de cocer éste para que no quede duro. Existen varios trucos, uno de ellos consiste en introducir el pulpo con una cuchara de madera en una olla en el momento en que el agua empieza a hervir y sacarlo inmediatamente hasta que comience de nuevo el hervor, repitiéndose la operación de inmersión tres veces, tras lo cual se deja cocer hasta que quede tierno. Otra manera sería lavarlo con abundante agua y sal hasta que suelte toda la baba que lo impregna, después se cuece normalmente.

Las huevas también tienen su truco para cocer, para que no se rompan se pueden envolver en un paño fino antes de introducir en la olla con el agua y la sal.

Al igual que las “papas aliñás” podemos usar para las ensaladas los pescados cocidos o salados. Estos últimos ya sabemos que hay que desalar unas horas antes. Podemos destacar entre ellos el bacalao o albacora. Los pescados frescos más usuales para ensalada son la melva o la caballa.

Entre las maneras de prepararlas destacan tres grupos, que solo se diferencian por el tipo de ingredientes que utilizan en su acompañamiento. Serían los siguientes:

- Tomate, pimiento, cebolla, aceite, sal y vinagre.
- Cebolla, perejil, aceite sal y vinagre.
- Tomate, pimiento, cebolla, pepino, aceite, sal, vinagre (lo que llamamos piriñaca).

Como es de suponer, para preparar la ensalada solo tenemos que elegir los ingredientes, trocearlos y aliñarlos.



De primero...



De primero... Guisos





● Fideos guisados con pescado

Ingredientes:

- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
- Fideos gordos.
- Azafrán o pimentón (opcional).
- Aceite, sal.
- Patatas (opcional).
- Pescado crudo de libre elección, preferentemente azul, como el tonino, atún o caballa, o restos de pescado frito (aconsejable sardinas).



Preparación: Por ser esta la primera receta detallaré la preparación del refrito que necesitamos para nuestro plato; éste se va a repetir numerosas veces a lo largo del recetario, de esta manera en el resto de recetas me limitaré a mencionarlo.

En una cacerola o cazuela de barro se echa el aceite, a continuación se añade el ajo picado y antes de que se dore se agrega el pimiento y la cebolla, también picados. Cuando todo esté rehogado añadimos el tomate y dejamos unos minutos hasta que éste se fría un poco. También se puede preparar el refrito echando todos los ingredientes en crudo.

Una vez que tenemos el refrito, sin apartarlo del fuego, le añadimos bastante agua y dejamos cocer hasta que ésta empieza a hervir. En este momento se echan los fideos y a media cocción de éstos colocamos en la cazuela el pescado crudo, ya limpio troceado y salado junto con el aza-

frán o pimentón en su caso. Si el pescado está frito se le quitan las espinas se desmenuza y se añade unos minutos antes de apartar el guiso del fuego. Este debe quedar jugoso pero sin caldo.

Para preparar este plato con patatas debemos cortarlas en rodajas y echarlas en la cazuela cuando el refrito esté en su punto; se mareará un poco con él antes de añadir el agua y se continua el guiso como ya hemos descrito.

● Fideos guisados con pescado (Otro)

Los ingredientes y la preparación son iguales que en la receta anterior, la diferencia estriba en que el pescado crudo se hierve unos minutos y en lugar de echar agua al refrito le añadimos el caldo de la cocción del pescado. Éste se coloca en la cazuela sin espinas cuando los fideos estén casi en su punto.







● Fideos guisados con coquinas o almejas

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Fideos entrefinos.
 - Patatas.
 - Sal, aceite.
 - Azafrán.
 - Coquinas o almejas.

Preparación: Una vez que tenemos el refrito hecho le añadimos las almejas o coquinas (previamente han estado unas horas en agua con sal para enjuagar) que se rehogan unos instantes. A continuación se añade a la cazuela el agua que se estime necesaria para la cocción y el azafrán. Las patatas se cortan en rodajas muy finas y junto a los fideos se incorporan cuando el agua comience a hervir. En el momento en que ambos estén en su punto se aparta la cazuela del fuego.

Si deseamos que las almejas queden más jugosas, se puede realizar el proceso al revés: añadiéndolas a media cocción de las patatas y los fideos.





De primero... Guisos de Fideos

● Fideos con pescadilla y almejas

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Fideos, arroz (opcional)
 - Aceite, sal.
 - Azafrán.
 - Pescadilla o similar, almejas.

Preparación: Se hace un refrito con el ajo y la cebolla. Aparte se les da un hervor a las almejas que se sacan y se reservan. El agua de la cocción, junto al azafrán, se agrega al refrito dejando que todo hierva unos minutos. Se añaden los fideos o el arroz (en caso de que prefiramos éste) y unos minutos antes de que termine la cocción echamos la pescadilla ya limpia y troceada y las almejas que teníamos reservadas.

Hay que tener la precaución de calcular la cantidad de caldo que utilizamos para realizar el guiso, puesto que este debe quedar jugoso pero sin caldo.





De primero... Guisos de Patatas

● Pescado en amarillo

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Patatas
 - Aceite, sal.
 - Laurel, Azafrán.



Preparación: Pescado de libre elección (aconsejable de carne algo dura, como el pargo, besugo o mero; el safio es muy apropiado para esta receta) o pescado salado (se recomienda la albacora o espineta de atún para este tipo de guisos)

Realizamos un refrito generoso en el que se introducen las patatas (cortadas a trozos) para rehogar un poco. A continuación se le echa el agua el azafrán y el laurel y se deja hervir hasta que la patata empieza a ablandar. En ese momento ponemos dentro de la cazuela el pescado limpio y troceado dejándolo que continúe la cocción hasta que esté todo tierno y sin exceso de caldo.

Si vamos a utilizar pescado salado, lo tenemos que echar en remojo unas horas antes y después se procede igual que con el pescado fresco.





De primero... Guisos de Patatas

● Atún o pez espada guisados

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Patatas o arroz.
 - Aceite, sal.
 - Laurel.
 - Vino blanco.
 - Atún o pez espada troceados.



Preparación: Se prepara el refrito al que se añaden los trozos del pescado junto al laurel y un buen chorreón de vino blanco. Se deja en el fuego hasta que el pescado esté en su punto, en ese momento se colocan encima del guiso unas patatas previamente fritas o una porción de arroz cocido (según se desee) y se apaga el fuego.







De primero... Guisos de Patatas

● Atún en amarillo

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Patatas
 - Aceite, sal.
 - Laurel, azafrán, pimienta, clavo.
 - Guisantes, pimiento morrón (optativo).
 - Vino blanco (optativo)
 - Atún troceado.

Preparación: El proceso que se sigue es el mismo que el del pescado en amarillo, aunque hay que tener en cuenta que al ser algo más dura la carne del atún se debe echar casi a la vez que las patatas, (acompañado del vino blanco). Si se desea utilizar guisantes frescos tenemos que incorporarlos al guiso antes que las patatas. En caso de que sean precocinados se dejarán junto al pimiento morrón para añadir unos minutos antes de terminar el guiso.





De primero... Guisos de Patatas

● Atún o lobito con "papas"

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Patatas.
 - Laurel, clavo, pimienta, comino, azafrán.
 - Sal, aceite.
 - Vino blanco.
 - Lobito o atún (troceados).

Preparación: Esta receta procedente de Barbate es muy fácil de realizar. Todos sus ingredientes excepto el pescado se colocan en crudo en la cacerola, los ajos y las patatas se trocean previamente, estas últimas en cascós grandes. Se añade el agua necesaria para la cocción y se deja en el fuego, cuando haya hervido unos minutos añadimos el pescado. Damos por terminado el guiso cuando todos los ingredientes estén tiernos y el agua haya reducido lo bastante para que no quede caldoso.





De primero... Guisos de Patatas

● Raya en amarillo

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Azafrán.
 - Pan moreno.
 - Patatas.
 - Chícharos.
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Raya.



Preparación: Limpiamos la raya y la cortamos a trozos. Picamos el ajo y la cebolla, que se colocan al fuego en una cacerola con aceite. Una vez rehogados añadimos las patatas cortadas en tacos grandes junto con los chícharos y el colorante, agregamos agua y dejamos cocer. Aparte freímos ajo y la rebanada de pan, que colocaremos en un mortero para majar (previamente rociado con vino blanco). A media cocción de las patatas añadimos el pescado y el majado. Dejamos cocer hasta que todo esté en su punto.





De primero... Guisos de Patatas

● "Papas" en amarillo

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Aceite, sal.
 - Laurel, pimentón o colorante.
 - Pan "asentao"
 - Patatas.
 - Pescado en trozos (cazón, rubio, herrera...)

Preparación: Freímos el ajo y la cebolla en una sartén, lo sacamos y colocamos en un mortero. En el aceite que queda freímos una rebanada de pan del día anterior que también colocamos en el mortero una vez frita. En el momento de apartar la sartén del fuego se echa el pimentón con cuidado de que no se quemé. El mortero lo regamos con un chorreón de vino para que se esponje el pan y si se desea espolvoreamos un poco de azafrán; majamos su contenido y reservamos. En el aceite con el pimentón se colocan las patatas cortadas a rodajas, que se ponen al fuego unos minutos, pasados los cuales le volcamos el contenido del mortero y agua suficiente para la cocción, el pescado al igual que el resto de las recetas se añade cuando queden unos minutos para apagar el fuego. Procuraremos que el guiso quede jugoso pero sin caldo.

He encontrado en Tarifa esta misma receta en la que al majado se le añade una tajada del mismo pescado que se va a utilizar en el guiso, previamente frita. Esto le da a la salsa un toque especial y un sabor más pronunciado.



De primero... Guisos de Patatas

● "Papas" en amarillo (Otro)

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Perejil, azafrán.
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco.
 - Patatas
 - Pescado (besugo, breca, herrera, marrajo, mero...).

Preparación: En una cacerola con aceite se fríe el ajo, la cebolla y el perejil picados; se sacan del aceite y se coloca en un mortero. El pescado, ya limpio y troceado, se rehoga en el aceite que ha quedado; se saca y se reserva, añadimos entonces las patatas cortadas en trozos, junto con el agua y el azafrán. El contenido del mortero regado con un chorreón de vino se maja y esparce por encima de las patatas. Dejamos hervir todo, y por último colocamos el pescado en la cacerola unos minutos antes de apagar el fuego.





De primero... Guisos de Patatas

● Pescado en blanco

Ingredientes:

- Ajo, cebolla.
- Aceite, sal.
- Laurel, perejil (utilizado en Zahara de los Atunes).
- Limón.
- Harina.
- Patatas.
- Pescado blanco (merluza, pescadilla, gallineta, rascacio, bodi6n o pajez).



Preparaci6n: Se refri6n el ajo y la cebolla finamente picados. Antes de que empiecen a dorarse se les echa una cucharada sopera de harina moviendo a la vez con una esp6tula de madera para que no se pegue; a continuaci6n se le a6ade el agua y el laurel y esperamos que hierva para incorporar las patatas. El perejil y el pescado se dejan para los minutos finales de la cocci6n (ya que la carne de este tipo de pescado suele ser muy tierna y se desborona con rapidez). Este plato puede quedar caldoso y conseguiremos un sabor muy especial si, una vez servido, lo ali6amos con unas gotas de lim6n.







De primero... Guisos de Patatas

● Pescado en blanco (Otro)

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Aceite, sal.
 - Perejil.
 - Patatas.
 - Pescado blanco.

Preparación: Esta receta proveniente de Conil de la Frontera se diferencia de la anterior en que no se utiliza cebolla, laurel, limón ni harina. Por lo demás la preparación es igual al en blanco de Tarifa.

● Pescado en blanco (Otro)

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla, tomate, pimiento.
 - Patatas.
 - Aceite, sal.
 - Laurel
 - Pescado blanco

Preparación: Los ingredientes van en crudo, excepto las patatas y el pescado; el resto (normalmente picado, aunque hay quien los utiliza entero) se coloca en una cacerola con bastante agua y se



De primero... Guisos de Patatas

deja al fuego un tiempo prudencial para que todos los condimentos se integren lo más posible. Después procederemos como en el resto de los guisos: primero echamos las patatas y por último el pescado. También puede quedar igual que la receta anterior, con un poco de caldo. Este plato es muy común en la localidad de Barbate.

● Pescado en blanco (Otro)

- Ingredientes:**
- Ajo, laurel.
 - Patatas.
 - Aceite, sal.
 - Limón.
 - Pescado blanco.



Preparación: Se ponen a hervir las patatas cortadas a rodajas junto con una hoja de laurel. Aparte se fríen varios dientes de ajo picados, que se echan junto con el aceite, un chorreón de limón y el pescado a la cacerola (cuando las patatas están casi cocidas). Se deja cocer unos minutos más y se aparta del fuego en el momento en que el pescado esté en su punto.



De primero... Guisos de Patatas

● Bacalao o boga en blanco

- Ingredientes:**
- Ajo, pimienta.
 - Patatas.
 - Aceite, sal.
 - Laurel (Optativo)
 - Bogas o bacalao (También se puede usar otro pescado si se desea).

Preparación: Las patatas peladas y troceadas se cuecen con el aceite y laurel en abundante agua. Aparte se hace un majado con el ajo y la pimienta, que se añade a las patatas. Las bogas limpias y troceadas se añaden a la cazuela poco antes de que las patatas estén tiernas.

Si el guiso lo vamos a hacer de bacalao tendremos que ponerlo a remojar unas horas antes y añadirlo al final de cocción.





De primero... Guisos de Patatas

● "Papas" guisadas con pollo

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Habas, guisantes
 - Patatas.
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco.
 - Pollo (o pescado similar).



Preparación: Se prepara el refrito al que se añaden las habas y los guisantes. Se deja un rato al fuego para que cueza todo junto, añadiéndole agua cuando lo necesite. Cuando las verduras estén algo tiernas se echan las patatas y a continuación el pescado troceado con un poco de vino.





De primero... Guisos de Patatas

● Caldero de pescado

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla
 - Patatas.
 - Aceite, sal.
 - Pimentón.
 - Pescadilla, Rape o Safio.



Preparación: Se ponen a cocer las patatas (con poca agua) peladas y troceadas. Cuando estén un poco tiernas se añade el pescado limpio y cortado en tajadas (en el caso del safio se echa a la vez de las patatas, puesto que su carne es mas dura). Aparte se prepara el refrito con el ajo, la cebolla y el pimentón (que se rocía al retirar del fuego). Se añade al pescado cuando esté casi en su punto, dejándolo cocer unos minutos. El resultado final del guiso debe de ser jugoso, pero sin caldo.







De primero... Guisos de Arroz

● Arroz guisado con pescado

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Arroz.
 - Aceite, sal
 - Azafrán (opcional).
 - Pescado crudo o frito del día anterior. También suelen ser aconsejables la albacora previamente desalada.

Preparación: Realizamos un buen refrito que contenga cebolla, aunque hay partidarios de no usarla con el arroz. Añadimos el arroz a la cazuela para que se rehogue unos minutos con el refrito y a continuación agregamos el agua (que ya tenemos caliente) en una proporción aproximada del doble de agua que de arroz. En cuanto al pescado si está ya frito, se colocará desmenuzado y sin espinas en los últimos minutos de cocción del arroz, si está crudo se limpia y trocea y se añade a mitad de cocción y si está salado se desala previamente actuando a continuación como con el pescado frito. Unos minutos antes de que el arroz esté en su punto se apaga el fuego y se tapa para que repose.





De primero... Guisos de Arroz

● Arroz guisado con almejas o chipirones

Preparación: Para realizar un guiso de arroz con almejas o chipirones se actúa igual que con la receta anterior. Utilizando los mismos ingredientes y el mismo procedimiento. Hay que tener en cuenta que las almejas deben permanecer un buen rato en agua con sal para que suelten la arena.

● Arroz guisado con morena o atún

Preparación: Cito estos dos guisos en particular, porque son muy apreciados en la zona en la que he hecho el estudio, pero su realización y sus ingredientes son los mismos de las recetas anteriores. Solamente comentar que el atún, por ser de carne algo dura, se puede echar en el mismo momento que el arroz y que en el caso de la morena, para aviarla, tenemos que desechar la parte final (que tiene demasiadas espinas) y enjuagar muy bien con agua y sal.







De primero... Guisos de Arroz

● Arroz guisado con choco

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo.
 - Aceite, sal.
 - Laurel, azafrán.
 - Arroz.
 - Choco.

Preparación: Se prepara un refrito sin cebolla, al que se añade el choco limpio con su tinta. Se rehoga un poco y a continuación hacemos lo mismo con el arroz. Una vez rehogado, añadimos el agua (preferentemente caliente) con el laurel y el azafrán. El arroz se hace a fuego lento y se mueve de vez en cuando. Apagamos el fuego antes de que esté en su punto. Se tapa la cazuela y se deja reposar cinco minutos.





De primero... Guisos de Arroz

● Arroz aparte o a la banda

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Arroz.
 - Aceite, sal.
 - Laurel.
 - Pescado (puede ser rascacio, rape o mero).

Preparación: Se cuece el pescado en abundante agua con una hoja de laurel. En unos minutos estará cocido, así que lo sacamos, colocamos en una fuente y reservamos el caldo. Aparte se hace un refrito, al que se le añade el arroz y una vez rehogado en él se le añade el caldo del pescado. Cuando el arroz esté en su punto se aparta. Es costumbre comer en primer lugar el pescado cocido y seguidamente el arroz, que se puede acompañar de alioli (mahonesa hecha a mano con un ajo machacado).





De primero... Guisos de Arroz

● Arroz aparte o a la banda

- Ingredientes:**
- Pimiento, ajo, cebolla.
 - Arroz.
 - Aceite, sal.
 - Azafrán, ñora.
 - Pescado.

Preparación: Otra variedad de preparar este plato es la siguiente: se fríe el ajo, cebolla, pimiento y la ñora, se sacan y colocan en un mortero donde se majan. Colocamos el pescado, ya limpio, en una cazuela, sobre la que se vierte el contenido del mortero junto con agua, se pone a cocer el tiempo necesario para que el pescado quede tierno pero no deshecho. Reservamos el pescado y con el caldo que hemos obtenido preparamos el arroz.





De primero... Guisos de Tomates

● Recortes en tomate

- Ingredientes:**
- Pimiento, ajo, cebolla.
 - Tomates (muchas cantidad).
 - Aceite.
 - Recortes de mojama.

Preparación: La mojama tiene que permanecer en agua un número considerable de horas, o incluso un día para que se desale. Se prepara el refrito, como ya he dicho, con abundante tomate, al que se añaden los recortes unos minutos antes de retirar del fuego para que se integren los sabores. Si no hemos tenido demasiado tiempo el pescado en remojo no es necesario echar sal al guiso, con lo que el plato ganará en sabor. Este plato se realiza habitualmente en la zona de Barbate.





● Atún o lobito en tomate

Preparación: Este plato lleva los mismos ingredientes que el anterior, solo varía que el pescado es fresco y que por lo tanto se añade al refrito antes de que éste haya acabado de hacer. El pescado utilizado con mayor frecuencia para esta receta es el atún o lobito troceados, aunque podemos emplear el tipo de pescado que queramos, siempre que su carne sea algo dura.

● Sardinas en tomate

Preparación: Esta otra modalidad de pescado en tomate se refiere a pescado frito con anterioridad. El proceso es el mismo que las recetas que preceden, solo que con esta se consigue una manera muy acertada de aprovechar las sobras con las que de vez en cuando nos encontramos en las casas. La sardina es el pescado mas común que se utiliza para este plato, pero también podemos usar el que tengamos a mano en cualquier momento.





De primero... Guisos de Tomates

● Moruna

Ingredientes:

- Pimiento, ajo, cebolla.
- Tomates (mucha cantidad).
- Pimentón.
- Orégano, comino (opcional).
- Aceite, sal.
- Vinagre o limón (opcionales).
- Pescado azul (Boquerón, sardina, jurel, caballa...).



Preparación: Se prepara un refrito al que se añade bastante tomate. Antes de que los ingredientes estén ya hechos se añaden las especias junto con el pescado ya limpio, y si este es grande, troceado. Se deja cocer el tiempo que requiera el tipo de pescado que estamos cocinando, de manera que no se vaya a deshacer. En el momento que lo tenemos en el plato podemos rociarlo con un chorreón de vinagre o limón.





De primero... Sopas

● Sopa de pescado

- Ingredientes:**
- Aceite, sal.
 - Laurel, Limón.
 - Arroz.
 - Pescado blanco (preferentemente merluza).

Preparación: Se cuece en abundante agua la merluza ya limpia (no es necesario que hierva mucho para que no se desborone). Se saca con una espumadera dejando solo el caldo (es aconsejable que este se cuele para evitar que lleve espinas). De nuevo en el fuego se le echa el laurel un chorro de aceite y un puñado de arroz. Mientras este cuece, el pescado que hemos reservado se desmenuza y despoja de espinas. Cuando el arroz esté listo añadimos el pescado y unas gotas de limón.





De primero... Sopas

● Sopa de pescado (Otra)

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla
 - Aceite, sal.
 - Laurel, limón.
 - Arroz.
 - Pescado blanco.



Preparación: Esta receta es la misma que la anterior, con la diferencia de que en el momento de echar al caldo el laurel y el arroz se le añade además un refrito realizado previamente con el ajo y la cebolla finamente picados.







De primero... Sopas

● Pimentón

- Ingredientes:**
- Ajo, pimientos verdes de asar.
 - Aceite, sal.
 - Pan "asentao".
 - Pescado azul (jurel, caballa, bonito, melva...).

Preparación: En una cacerola se pone agua a hervir a la que se añade los pimientos limpios y cortados en dos mitades. Se dejan cocer y un minuto antes de retirarlo del fuego introducimos la rebanada de pan. En un mortero machacamos el ajo junto con la sal, añadiendo cuando ya están cocidos, el pimiento y el pan. Una vez que esté preparado el majado se vierte en la cacerola donde conservamos el caldo de la cocción, a la vez que echamos el aceite y el pescado limpio y troceado. Se retira del fuego cuando éste último quede tierno. Este plato tiene la consistencia de una sopa por lo que debe quedar caldoso.





● Garbanzos con choco

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Aceite, sal.
 - Ñora, azafrán.
 - Clavo, pimienta, laurel, comino (opcional).
 - Garbanzos en remojo.
 - Patatas.
 - Choco limpio y troceado.

Preparación: En una olla con bastante agua se colocan todos los ingredientes en crudo (excepto las patatas). El tomate, pimiento, ajo y cebolla se pueden echar entero si se desean y el choco cortado en cuadrados. Se coloca todo en el fuego donde permanecerá hasta que los garbanzos estén tiernos; en ese momento se añaden las patatas troceadas y se vigila el potaje para que el caldo vaya reduciendo y se convierta en una salsa. Para ello es necesario recurrir al fuego lento y remover de vez en cuando evitando así que no se peguen los ingredientes en la olla.





De primero... Potajes

● Garbanzos con choco (Otro)

- Ingredientes:**
- Una cabeza de ajo, cebolla.
 - Aceite, sal.
 - Ñora.
 - Clavo, pimienta
 - Garbanzos en remojo.
 - Choco limpio y troceado.



Preparación: Al igual que en la receta anterior se colocan todos los ingredientes en crudo en una olla con bastante agua, el ajo se asa previamente y se echa entero al igual que la cebolla. Cuando los garbanzos comienzan a ablandar, se sacan la cabeza de ajo, la cebolla y la ñora y se maja todo con un poco de sal (la piel del ajo se desecha). Este majado lo añadimos a la olla y dejamos que los garbanzos terminen su cocción.







De primero... Potajes

● Garbanzos con pulpo

Preparación: La preparación de este potaje puede ser igual que la de las recetas anteriores (especialmente la primera) sustituyendo el choco por pulpo.

También se puede utilizar en lugar de pulpo fresco, pulpo seco previamente remojado.

● Potaje de jibia o sepia

Preparación: Este potaje se puede preparar igual que los anteriores referidos al choco, preferentemente como el de la primera receta. Tiene sin embargo la variante el potaje de sepia que, aparte de los garbanzos remojados admite muy bien las habichuelas blancas también remojadas. Otra particularidad es que es costumbre incorporarle un puñado de fideos gordos a última hora.



De primero... Potajes

● Potaje de espineta

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Aceite, sal,
 - Laurel, pimienta.
 - Garbanzos remojados.
 - Espineta de atún salada.

Preparación: La espineta se desala un par de horas antes de realizar el potaje. Es importante que no se deje mucho tiempo en agua para que guarde un punto de sal. En la olla, con agua, introducimos todos los ingredientes excepto la pimienta; la cabeza de ajo se echa entera y los tomates cuarteados. Se coloca todo en el fuego y a mitad de cocción se saca el tomate, que se coloca en un mortero junto a unos dientes de ajo, unos garbanzos (cuya misión es que espese el caldo) y unos granos de pimienta. Se maja todo y se vierte en el potaje, que continuará su cocción hasta que los garbanzos estén tiernos. Vuelvo a decir que hay que dejar reducir el caldo, este aspecto es fundamental para realizar un buen potaje.

La espineta de atún es hoy muy difícil de conseguir, pero merece la pena intentarlo, puesto que con la combinación de cartílago, carne y grasa que posee esta pieza, se obtiene como resultado un plato exquisito. En Zahara de los Atunes se sigue preparando en la actualidad este potaje.



De primero... Potajes

● Potaje de cuaresma

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Aceite, sal.
 - Laurel, pimienta, clavo.
 - Pimentón (opcional)
 - Garbanzos remojados.
 - Patatas.
 - Bacalao remojado.



Preparación: Los garbanzos junto al bacalao, la pimienta y el clavo se echan en una olla que contiene agua y que colocaremos en el fuego. Aparte realizamos un refrito con el ajo, cebolla, laurel y el pimentón (que como ya he dicho se echa al retirar del fuego para que no se queme), que se añade a la olla. Cuando los garbanzos estén casi tiernos se incorporan las patatas con cuidado de no romper el hervor, para que continúen los garbanzos su proceso de cocción.





Y de segundo...





Y de segundo...

● Pescado asado

El abanico de pescados apropiados para preparar este plato es muy amplio, pero destacaré los más apreciados, que son: besugos, caballas, jureles, toninos o sardinas. Con frecuencia también se usan el atún, boga, pollo, lenguado, corvina, sarpa o salmonete.

Ingredientes:

- Cebolla, perejil
- Aceite, sal, vinagre.
- Pescado.

Preparación: El pescado se coloca una vez limpio y salado (las sardinas se enjuagan, pero se dejan sin aviar) en una parrilla o sartén que se pone al fuego (si se dispone de medios para cocinar con carbón, es aconsejable hacerlo de esta manera, ya que el plato ganaría en sabor) y se riega con unas gotas de aceite. Cuando se considere que el pescado está en su punto por la cara que da al fuego, se le da la vuelta con mucho cuidado para que no se rompa y se repite el proceso.

Una vez que el pescado esté listo y colocado en una fuente, se le añade el aliño que consiste en cebolla y perejil picados, junto con el aceite y el vinagre al gusto.

El tema del aliño es muy amplio, al igual que el de la elección de pescado. He descrito el anterior por que me ha parecido el mas usual, pero también se le puede añadir tomates, pimientos, ajos o incluso servir sin aliño como es el caso de la sardina, que se sirve en su jugo.



Y de segundo...

● Pescado frito

Quizás esta manera de preparar el pescado haya sido el recurso más utilizado por nuestros abuelos. A la sencillez de su preparación se une la circunstancia de que pocos paladares se resisten a un buen plato de pescado frito.

Ingredientes:

- Aceite, sal.
- Harina.
- Pescado.

Preparación: Todo tipo de pescado se adapta a ser cocinado de esta manera. Los pescados de mayor tamaño se cortan en rodajas después de limpios, mientras que los más pequeños se dejan enteros. Después de salados procedemos a su enharinado, que es importante realizarlo de manera correcta sin que quede exceso de harina. Los pescados de menor tamaño se suelen enharinar en grupo de cuatro o cinco, unidos por las colas. Por último se frien en abundante aceite bien caliente.





Y de segundo...

● Pescado cocido

- Ingredientes:**
- Aceite, sal.
 - Ajo o cebolla, perejil.
 - Laurel (optativo).
 - Pescado.

Preparación: Podemos utilizar cualquier tipo de pescado, aunque es recomendable el pescado azul.

Se pone al fuego una cacerola con abundante agua y laurel. Cuando ésta empiece a hervir tendremos ya el pescado limpio y preparado para introducirlo en la cacerola. Lo dejamos cocer el tiempo que necesite con la precaución de no pasarse para que no se deshaga. Se saca del caldo (que se puede aprovechar para un arroz o una sopa) y una vez que está frío lo limpiamos bien de espinas y sacamos los lomos que colocaremos en una bandeja, por encima esparciremos el ajo o la cebolla finamente picados junto al perejil y el aceite.

Es muy común en algunas zonas, como Barbate, preparar este plato con sardinas, que reciben el nombre de sardinas "sancochás"; en este caso el aliño va acompañado de vinagre.





Y de segundo...

● Pescado al horno

Este plato que era realizado en horno de leña, lo podemos preparar en los hornos que tenemos habitualmente en nuestras casas, bien de butano o eléctrico, aunque si tenemos la ocasión de disponer de uno de leña, ganaríamos en sabor.

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, cebolla, ajo.
 - Laurel.
 - Limón (optativo).
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Patatas.
 - Pescado (aconsejable besugo, borriquete, sarpa o pargo).



Preparación: Colocamos en una bandeja todos los ingredientes. Comenzamos por el aceite, sobre el que se colocan las patatas cortadas a rodajas y el laurel. El pescado se avia con antelación dejándole la cabeza y realizándole unos cortes transversales en el lomo, en estos cortes se les puede introducir unas rodajas de limón si se desea. Encima de las patatas ponemos el pescado y por último esparcimos el tomate, pimiento cebolla y ajo que previamente hemos laminado, y rociamos con vino blanco. Introducimos la bandeja en el horno a 170° aproximadamente durante el tiempo que estimemos necesario (sobre 30 minutos).



Y de segundo...

● Pescado en adobo

- Ingredientes:**
- Dientes de ajo machacados con piel.
 - Laurel, orégano, comino, pimentón.
 - Vinagre.
 - Aceite, sal.
 - Harina.
 - Pescado (atún, morena, tintorera, cazón, marrajo o pez martillo, como más habituales)

Preparación: He nombrado estos pescados en concreto porque son los que se usan con mayor frecuencia en la zona de la que me ocupo.

Antes de echar las piezas en el adobo, la preparación de ellas requiere especial esmero; así pues si se trata del atún, enjuagaremos la pieza entera, que se trocea a continuación sin volver a enjuagar para que los ingredientes del aliño se mezclen con el jugo que sueltan los trozos del pescado. La morena se prepara de la siguiente manera: primero hay que aviarla bien, a continuación se le corta el trozo inferior que tiene demasiadas espinas, se trocea el resto y por último se lava con abundante agua y sal. El cazón si es pequeño se cortará en tranchas y si es grande se le quita la espina y se trocea.

Las piezas, ya preparadas, se colocan en un barreño, que puede ser de plástico, y se cubren con el adobo que está compuesto por el ajo, laurel, orégano, comino, pimentón, sal y vinagre (no se debe abusar de éste por que ablanda mucho la pieza). Así permanecerán varias horas o incluso un día entero (cuanto más tiempo dejemos el pescado en el adobo, necesitaremos menos vinagre). Existe en nuestra zona otra manera de preparar el adobo sin añadirle comino ni laurel. Por último, antes de freír las piezas en abundante aceite las escurriremos bien y las enharinaremos.



Y de segundo...

● Restos en escabeche

Es otra manera de aprovechar las sobras y conseguir con ello un plato digno de mencionar en este recetario.

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Laurel, Pimentón (optativo).
 - Aceite, sal.
 - Vinagre.
 - Restos de pescado (preferentemente azul).

Preparación: El pescado que ya está frito se coloca en una bandeja, entero o bien desmenuzado. En una cazuela se rehoga el ajo y la cebolla muy picados junto con el laurel. Antes de retirar del fuego se le echa un chorreón de vinagre y el pimentón (si se desea). Vertemos el contenido de la cazuela encima del pescado, y de este modo tenemos el plato preparado para servir.





Y de segundo...

● Morena en pimentón

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Laurel, pimentón, orégano. Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Morena.

Preparación: Se puede realizar este plato con otro pescado de dureza similar a la morena.

Ya hemos indicado anteriormente la manera de aviar este pescado, por lo tanto una vez que esté limpio y troceado se pone en una cazuela junto al resto de ingredientes, excepto el vino, que lo añadiremos una vez puesta la cazuela al fuego y rehogado unos minutos su contenido. Una vez realizado esto se deja cocer todo a fuego lento y si es necesario agregamos un poquito de agua. Cuando se aprecie que el pescado esté tierno pero no deshecho, es el momento de dar por terminada la cocción.





Y de segundo...

● Atún a la pimentilla

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Laurel, nuez moscada, pimienta, orégano (solo un toque) y clavo (poca cantidad).
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco, vinagre.
 - Patatas.
 - Atún.

Preparación: Se trocea el atún (es importante que una vez troceado no se enjuague para que no se pierda su jugo) y se coloca en un recipiente con vinagre y sal; se mantiene así media hora aproximadamente. Mientras tanto se prepara el refrito al que se le echa el laurel. Pasado el tiempo de maceración se escurre el pescado y se añade al refrito junto con las especias y un chorreón de vino. Hay que poner el fuego lento y remover de vez en cuando para evitar que se peguen los ingredientes en la cazuela ya que debemos cocinar todo en su jugo, sin echar nada de agua. Cuando el pescado esté en su punto se le colocan encima unas patatas que hemos frito con anterioridad, se dejan unos minutos al fuego y se aparta para servir en el momento.





Y de segundo...

● Atún encebollado

- Ingredientes:**
- Cebolla (muchas cantidad), ajo.
 - Laurel, pimienta.
 - Nuez moscada, Pimentón (opcionales).
 - Vino blanco.
 - Sal, Aceite.
 - Atún.

Preparación: En el aceite se coloca la cebolla picada junto a los ajos y el laurel; se marea un buen rato hasta que todo quede pocho. Entonces se añade el atún troceado sin enjuagar (solo se enjuaga antes de trocear), junto al vino y las especias. Se deja que cueza en su jugo sin añadir agua hasta que el pescado esté tierno.

En Conil de la Frontera se prepara este plato añadiéndole pimentón.





Y de segundo...

● Atún encebollado (Otro)

- Ingredientes:**
- Cebolla (muchas cantidad), ajo.
 - Pimentón, orégano, Laurel (opcional).
 - Aceite, sal.
 - Vinagre.
 - Atún.

Preparación: El atún se trocea y se deja en agua para que suelte la sangre.

En una cazuela con el aceite se echan la cebolla y el ajo picados junto a las especias, que se colocan al fuego durante un buen rato agregando agua hasta que todo esté casi deshecho. A continuación se añade el atún, que permanecerá al fuego el tiempo necesario hasta que quede tierno, momento en el que se rocía con un chorreón de vinagre y se retira del fuego.

Esta manera de preparar el guiso es propia de Barbate.







Y de segundo...

● Atún mechado

- Ingredientes:**
- Aceite o manteca blanca, sal.
 - Laurel.
 - Vino blanco.
 - Una pieza grande de atún, preferentemente del lomo.
 - Para el relleno:
 - Pimienta, clavo, ajo, jamón (opcional), tocino fresco (opcional).

Preparación: Se limpia el trozo de atún y se agujerea con un mechador o cuchillo. En los agujeros resultantes se van introduciendo los distintos ingredientes del relleno ya troceados; del clavo no es conveniente abusar puesto que su sabor es muy intenso; con dos o tres unidades es suficiente. Una vez acabado con dicho procedimiento se coloca la pieza de atún en una cacerola que contiene el aceite o la manteca blanca (según el gusto) y el laurel. Se enciende el fuego y se marea el atún por una cara y a continuación por la otra, entonces se le añade el vino. Se coloca la tapadera a la cacerola para que se cueza al vapor y se deja que el vino se vaya consumiendo a fuego lento a la vez que se le añade agua hasta conseguir que la pieza quede tierna. Se puede comprobar que el atún está en su punto introduciéndole un pincho y comprobando que este entra sin demasiada dificultad y que no sale jugo por el agujero que hemos realizado.



Y de segundo...

● Corazón de atún en salsa

- Ingredientes:**
- Cebolla, ajo.
 - Aceite, sal.
 - Laurel.
 - Vino blanco.
 - Corazón de atún.



Preparación: Podemos preparar en salsa distintos tipos de pescados (cuya carne no sea demasiado tierna, para que no se deshaga) o, como es el caso de esta receta, una parte concreta de él.

Picamos el ajo y la cebolla y lo introducimos en una cazuela que contiene el aceite y el laurel, encendemos el fuego y esperamos unos minutos. Cuando esté en su punto el refrito añadimos el corazón ya limpio y troceado junto con el vino. Seguimos con la cocción el tiempo necesario hasta que los trozos queden tiernos. Si es necesario se puede añadir un poco de agua.





Y de segundo...

● Pez espada o lobito en salsa

- Ingredientes:**
- Cebolla, ajo.
 - Perejil.
 - Harina.
 - Tomate frito.
 - Aceite, sal.
 - Guisantes cocidos (opcional).
 - Pez espada o lobito (limpio y cortado en trozos).

Preparación: Se fríe mucha cebolla cortada en juliana junto a unos dientes de ajo laminados. Cuando todo esté pochado se espesa la salsa con una cucharada de harina y enseguida se echa el agua (poca), el pescado y los guisantes. A última hora rociamos la cazuela con un buen chorreón de tomate frito y perejil finamente picado. Dejamos hervir unos minutos antes de retirar del fuego. Este plato debe quedar en su salsa, y se puede acompañar de patatas fritas.





Y de segundo...

● Choco en salsa

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Laurel, pimentón.
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco.
 - Patatas (opcional).
 - Choco.



Preparación: El choco se limpia muy bien y se trocea en cuadritos. En una cacerola se ponen todos los ingredientes en crudo, incluido el choco. Se deja en el fuego hasta que este esté tierno, si es necesario se agrega un poco de agua.

Si queremos realizar con esta receta un guiso de patatas, las echaremos cortadas en trozos a mitad de cocción del choco y con el agua suficiente para que se realice el guiso. No debe de quedar muy caldoso.





Y de segundo...

● Choco "alomao"

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Pimentón, orégano, pimienta, laurel.
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco.
 - Chocos.

Preparación: En Conil de la Frontera se preparan los chocos de la siguiente manera: Una vez limpio el molusco se corta a tiras y se reserva. En el aceite que ponemos al fuego agregamos el ajo laminado y la cebolla picada a trozos pequeños. Una vez dorado el contenido echamos el choco junto al orégano, dejamos unos minutos y añadimos el vino blanco la pimienta y el laurel. Cuando haya reducido el vino rociamos con un chorreón de agua y dejamos cocer a fuego lento hasta que el conjunto esté tierno.

Al igual que la receta anterior, a ésta, también se le pueden añadir patatas para conseguir un guiso.





Y de segundo...

● Rape en salsa

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Ñora.
 - Nuez moscada (opcional).
 - Vino blanco.
 - Pan "asentao".
 - Rape.



Preparación: Se limpia y trocea el rape reservando el hígado. En una cacerola con aceite se fríe éste, una rebanada de pan y la ñora, que se sacan y se colocan en un mortero para majarlo. En el aceite restante se prepara el refrito, al que una vez hecho se le añade el contenido del mortero ya triturado, las tajadas de rape y un chorreón de vino. En el momento que el pescado esté en su punto se retira la cacerola del fuego. Podemos acompañar este plato con patatas fritas.





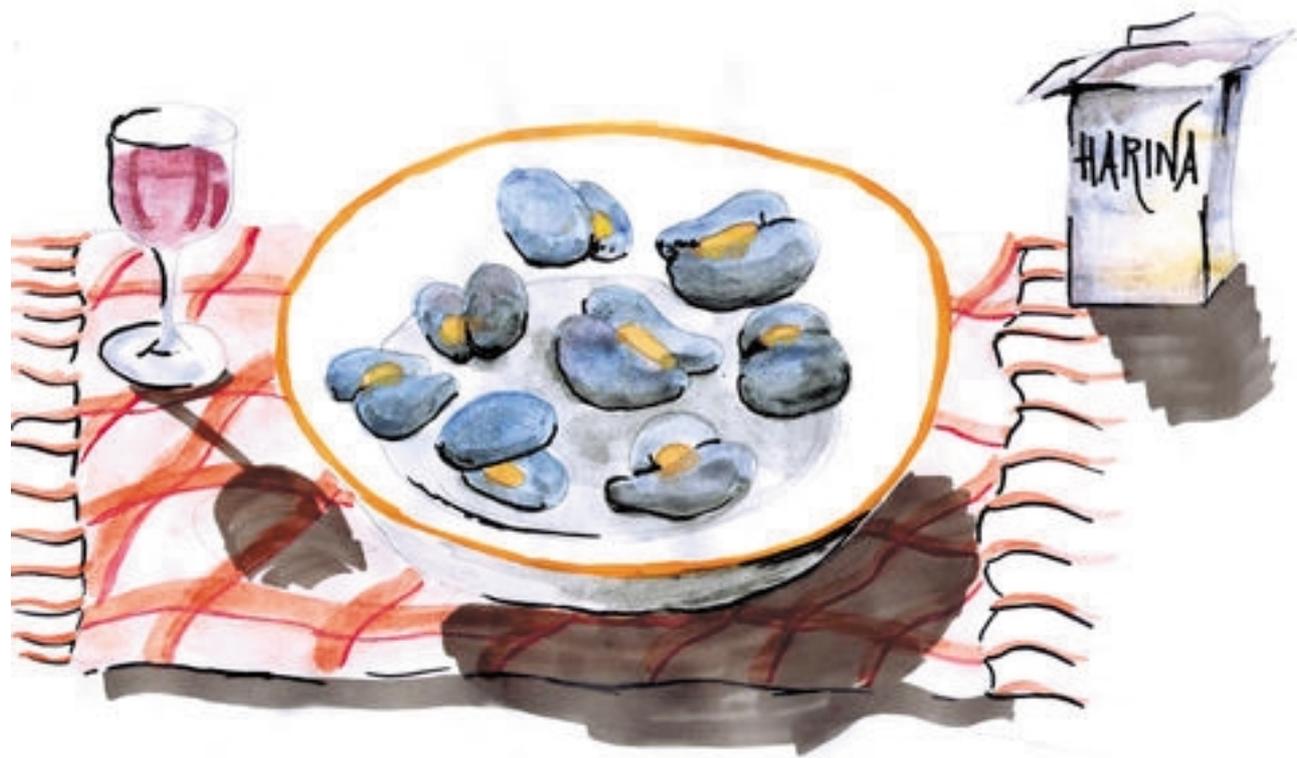
Y de segundo...

● Safio en salsa

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, ajo, cebolla.
 - Ñora.
 - Nuez moscada.
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Safio.

Preparación: Después de realizado el refrito se tritura en un mortero o batidora y se coloca en una cacerola junto al safio limpio y troceado. Se marea todo unos minutos, añadimos el vino y nuez moscada y dejamos cocer a fuego lento (sin añadir agua) hasta que el pescado esté en su punto.







Y de segundo...

● Almejas en salsa

Existe gran variedad de recetas de almejas. Describiré algunas de ellas.

Las almejas deberán permanecer en agua con sal varias horas antes de ser cocinadas para que suelten la arena que contienen.

- Ingredientes:**
- Cebolla, ajo.
 - Perejil.
 - Azafrán.
 - Almendras (optativo).
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Pan "asentao"
 - Almejas.



Preparación: Se refrién el ajo, la cebolla, las almendras y una rebanada de pan del día anterior. Según vayan empezando a dorarse se sacan los ingredientes y se van añadiendo a un mortero junto al vino y el azafrán, procediéndose a continuación a majar todo el conjunto. En el aceite del refrito colocamos las almejas y vertemos por encima el contenido del mortero y el perejil. Se deja todo en el fuego (cerrado con una tapadera para que las almejas cuezan al vapor) el tiempo necesario para que éstas se abran en su totalidad.



Y de segundo...

● Almejas refritas

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Pimentón (opcional).
 - Harina.
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Almejas.



Preparación: En el aceite se fríe el ajo picado y antes de que se dore se añade una cucharada de harina, que hay que remover hasta que se disuelva en el aceite con una cuchara de madera. A continuación se añade el pimentón, las almejas y el vino. Se tapa la cazuela y se deja el fuego encendido hasta que consideremos que las almejas lo necesiten, teniendo cuidado de que la salsa no se quede pegada, ya que la harina la deja muy espesa.





Y de segundo...

● Almejas marineras

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Laurel.
 - Pimentón o azafrán (optativos).
 - Vino blanco o limón.
 - Aceite, sal.
 - Almejas.

Preparación: Refreímos el ajo y antes de que se dore añadimos el resto de los ingredientes. El proceso continúa igual que las recetas anteriores.





Y de segundo...

● Almejas cebolleras, coquinas, patas de pulpo, gambas o chipirones a la plancha

- Ingredientes:**
- Aceite, sal.
 - Limón.
 - Almeja, coquina, pata de pulpo, gamba o chipirón.

Preparación: En una plancha o sartén, se echa unas gotas de aceite que cubra la superficie sobre la que vamos a colocar el ingrediente elegido para cocinar (en el caso de las patas de pulpo las embadurnaremos en el aceite previamente). Una vez colocado todo en la plancha lo rociamos con unas gotas de limón. En el caso de las almejas o coquinas, las retiraremos del fuego nada mas abrirse. Si son gambas o chipirones se les da la vuelta para que se hagan por las dos caras.

El chipirón se puede acompañar de una salsa compuesta por ajo, perejil (finamente picados) y aceite de oliva.







Y de segundo...

● Gambas o chipirones fritos

- Ingredientes:**
- Aceite, sal.
 - Harina.
 - Gambas o chipirones.

Preparación: Se enjuagan las gambas o los chipirones, se escurren bien y se procede a su proceso de enharinado; los chipirones deben quedar muy sueltos. Por ultimo se procede a su fritura al igual que cualquier pescado.





Y de segundo...

● Coquinas en salsa

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Vinagre o vino.
 - Harina.
 - Coquina.



Preparación: Después de dejar las coquinas en agua con sal unas horas, se fríe bastante ajo en laminas, al que se añade un chorreón de vinagre rebajado con agua o vino (según se desee) y las coquinas. Cuando éstas comiencen a abrirse se espolvorea por encima de ellas una cucharada pequeña de harina mientras se remueve con una cuchara de madera. Pasados dos o tres minutos se retiran del fuego.

En Zahara de los Atunes se preparan las coquinas de esta manera.





Y de segundo...

● Calamares en su tinta

- Ingredientes:**
- Tomate, pimiento, cebolla, ajo.
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco.
 - Calamares con su tinta.

Preparación: Los calamares se limpian (sin quitarles la tinta) con cuidado de que permanezcan enteros; para ello se les da un corte por el extremo y se saca la bolsa que contienen.

En una cacerola se colocan todos los ingredientes en crudo junto con los calamares, se enciende el fuego y se deja cocer lentamente. Según transcurre la cocción el calamar va soltando la tinta. Cuando se aprecie que la carne de éste quede tierna tendremos nuestro plato preparado.





Y de segundo...

● Chipirones en su tinta

- Ingredientes:**
- Cebolla, ajo.
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Arroz o fideos gordos (optativos).
 - Chipirones con su tinta.

Preparación: Picamos finamente el ajo y la cebolla y hacemos un refrito con ello; antes de que empiece a dorarse añadimos los chipirones limpios y con su tinta junto al vino blanco. Dejamos cocer el tiempo necesario hasta que los chipirones adquieran una consistencia adecuada para ser consumidos.

En el caso de que queramos hacer un guiso con este plato procederemos como lo hacíamos con las recetas de guisos: añadiendo el arroz o el fideo (según nuestra elección) a la vez que el chipirón.







Y de segundo...

● Calamares rellenos

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Pan rallado.
 - Orégano, pimentón.
 - Huevos.
 - Aceite, sal.
 - Vinagre.
 - Calamar.



Preparación: Limpiamos bien el calamar y procedemos a preparar el relleno. En un recipiente colocamos el ajo picado, el pan rallado el orégano y los huevos (aproximadamente uno por cada cuatro comensales), junto con los rejos del calamar cortados a trocitos. Lo removemos todo muy bien y lo introducimos en los distintos calamares (sin llenar demasiado para que no se revienten), que se pueden cerrar dándoles una puntada con un palillo de dientes para que no se salga el relleno. Colocamos los calamares ya rellenos en una cacerola que contiene el aceite y el pimentón los rehogamos un poco y los dejamos cocer añadiéndole agua hasta que estén en su punto. En el último minuto le podemos echar un chorreón de vinagre.



Y de segundo...

● Calamares rellenos (otro)

- Ingredientes:**
- Ajo (para el relleno y la salsa).
 - Perejil, laurel.
 - Pimientas en grano (optativas).
 - Pan rallado.
 - Chorizo, mortadela, tocino fresco o jamón picados (opcionales).
 - Vino.
 - Aceite, sal.
 - Calamar.

Preparación: Se procede igual que en la receta anterior. La diferencia de ésta estriba en que cambian algunos de los elementos del relleno como podemos ver en los ingredientes, además de la manera de realizar la salsa, que se hará en crudo utilizando parte de los ingredientes que hemos reservado al preparar el relleno (ajo, perejil, tocino...) junto al aceite, vino y el laurel.





Y de segundo...

● Calamares rellenos (otro)

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Perejil.
 - Pan rallado.
 - Jamón.
 - Huevos duros y crudos.
 - Vino blanco.
 - Aceite, sal.
 - Caldo.
 - Calamares.



Preparación: Con estos ingredientes se preparan los calamares rellenos en Conil de la Frontera, el procedimiento es idéntico a los anteriores solo se diferencia en que para realizar la salsa se utiliza además de ajo y cebolla, caldo, que se añadiría en lugar de agua.





Y de segundo...

● Camarones o gambas cocidas

- Ingredientes:**
- Sal.
 - Camarones o gambas.

Preparación: Se enjuagan bien los camarones o las gambas y se reservan. Colocamos al fuego una olla con bastante agua con sal. Cuando ésta empiece a hervir echamos los crustáceos y esperamos que el agua vuelva a dar otro hervor, momento en el que quitamos la olla del fuego y sacamos su contenido para colocarlo en un escurridor.

Era costumbre en nuestra zona la venta ambulante de camarones, que eran despachados en los tradicionales cucuruchos de papel de estraza.







Y de segundo...

● Tortilla de camarones

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla (opcional).
 - Perejil.
 - Azafrán.
 - Harina.
 - Aceite, sal.
 - Camarones sin cocer.



Preparación: Se prepara una pasta que quede semilíquida con la harina y el agua fría (para que no salgan grumos) a la que añadimos el resto de los ingredientes bien picados y los camarones. Dejamos reposar un ratito. Mientras, preparamos una sartén con abundante aceite y cuando este esté muy caliente vamos echando el preparado con una cuchara. Las tortillas una vez hechas se van sacando con rapidez para que no se quemen.

● Tortilla de bacalao

Preparación: No describo los ingredientes de esta receta puesto que son los mismos que los de la receta anterior, solamente cambia el hecho de que el camarón es sustituido por el bacalao muy picado y remojado del día anterior. A esta receta no es necesario añadirle sal.



Y de segundo...

● Boquerones empanados

- Ingredientes:**
- Huevos.
 - Harina o pan rallado.
 - Aceite, sal.
 - Boquerones

Preparación: Se avían los boquerones quitando la cabeza y la espina, con cuidado de no romperlos. Se salan. Aparte se batan uno o dos huevos (dependiendo de la cantidad de pescado) y se prepara harina o pan rallado en un recipiente. La sartén se pone al fuego con bastante aceite y cuando lo veamos caliente, se cogen de uno en uno los boquerones, se introducen en el huevo, a continuación en la harina o pan rallado y por último se echan al aceite. En cuanto empiecen a dorarse se sacan y se sirven calientes.





Y de segundo...

● Boquerones o sardinas rellenas

- Ingredientes:**
- Ajo, perejil o mejorana.
 - Harina.
 - Pan rallado (opcional).
 - Huevos.
 - Aceite, sal.
 - Boquerón o sardina.

Preparación: Los pescados se preparan igual que los de la receta anterior. Si vamos a utilizar las sardinas, éstas deben de ser pequeñas (las que antes se conocían como sardinas mocitas). El relleno se prepara mezclando los ingredientes en un recipiente: el ajo y el perejil lo mejoran muy picados, el número de huevos que elijamos en proporción al número de pescados y la harina en cantidad suficiente para que la pasta obtenida tenga una consistencia espesa. Una vez preparado el relleno procedemos a colocarlo con una cuchara entre medio de dos pescados que se sitúan encarados uno con otro. De este modo los tenemos preparados para freír, pudiéndose hacer esto de dos maneras, pasándolos antes por harina o rebozándolos en huevo y pan rallado.





Y de segundo...

● Sobreuso

Esta receta se empleaba al igual que algunas que ya he citado, para aprovechar las sobras del pescado frito.

- Ingredientes:**
- Cebolla, ajo.
 - Perejil.
 - Azafrán.
 - Pan "asentao".
 - Limón o vino.
 - Aceite, sal.
 - Pescado frito.



Preparación: En un sartén freímos el ajo y la cebolla picados; al sacarlos con una espumadera lo colocamos en un mortero. Repetimos la operación con una rebanada de pan, que una vez frita se remoja con agua para que sea fácil triturar. Se añade al mortero junto al perejil y procedemos a majarlo todo. En el aceite que nos ha quedado en la sartén, colocamos el pescado ya frito y le añadimos el majado, un chorreón de limón o vino y el azafrán. Debemos dejar el conjunto unos minutos en el fuego hasta que reduzca la salsa.





Y de segundo...

● Sobreuso (Otro)

- Ingredientes:**
- Ajo.
 - Harina.
 - Vino blanco, vinagre.
 - Aceite, sal.
 - Pescado blanco frito.

Preparación: Al igual que la receta anterior el pescado está ya frito. Se coloca en una bandeja y se procede a hacer la salsa de la siguiente manera: en una cazuela se fríe el ajo ya picado, antes de que se dore se le echa una cucharada de harina, a la vez que se remueve con una cuchara de madera para que no se pegue. Se le agrega vino o agua sin dejar de mover, hasta conseguir una bechamel clara. Por último se riega con un chorreón de vinagre antes de retirar del fuego. La salsa obtenida se derrama por encima del pescado que tenemos en la bandeja.







Y de segundo...

● Albóndigas de jurel

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Perejil.
 - Laurel.
 - Aceite, sal.
 - Vino blanco.
 - Jurel.



Preparación: Primero procederemos a preparar el jurel; para ello lo despojamos de espinas procurando sacar los lomos sin desperdiciar demasiada carne (el jurel estará crudo).

Una vez que tenemos los lomos lo picamos muy finamente, al igual que el ajo la cebolla y el perejil. Colocamos todo en un recipiente junto a los huevos y un puñado de pan rallado. Hacemos una masa lo más uniforme posible y comenzamos a hacer con ella las albóndigas. Cuando las tenemos todas, las pasamos por harina y la freímos. En una cacerola ponemos un poco de aceite, el laurel y si lo deseamos un poco de ajo y cebolla las albóndigas ya fritas y un chorreón de vino. Dejamos cocer unos minutos hasta que reduzca la salsa.



Y de segundo...

Raya en pimentón

- Ingredientes:**
- Ajo, cebolla.
 - Pimentón, pimienta en grano.
 - Pan "asentao".
 - Harina.
 - Vinagre.
 - Aceite, sal.
 - Raya.



Preparación: Tenemos que limpiar la raya siguiendo unos consejos. Después de sacarle el hígado y reservarlo la troceamos, introducimos todos los trozos en agua muy caliente con sal y vinagre y con un cuchillo raspamos el sarro que presenta su superficie hasta conseguir que su piel quede blanca.

En una sartén que contiene aceite freímos el ajo la cebolla y la pimienta, que colocamos en un mortero una vez fritos. Repetimos la misma operación con la rebanada de pan y con el hígado que habíamos reservado, previamente rebozado en harina. Majamos el contenido del mortero y cubrimos con vinagre. En el aceite que conservamos en la sartén y que volvemos a colocar al fuego, añadimos el pimentón e inmediatamente, antes de que este se vaya a quemar, agregamos el pescado y el contenido del mortero. Lo mareamos unos instantes y cubrimos con agua. Pasados diez o quince minutos apagamos el fuego y tendremos nuestro plato acabado.

Esta receta procede de la localidad de Zahara de los Atunes.

Agradecimientos

 Este trabajo es el fruto de la información obtenida por una serie de personas que con sus recuerdos han contribuido palabra a palabra a componer este libro. Es por ello que quiero resaltar esta circunstancia y darles mi más sincero agradecimiento por la paciencia y el interés que han mostrado en nuestras entrevistas. Entre mis informantes se encuentran amas de casa, marineros o cocineros, cuyos nombres detallo a continuación:

- Francisco Amalia Conejo (el Látigo). Tarifa.
- Isabel Anastasio Izquierdo. Zahara de los Atunes.
- Maria Ariza Canas. Zahara de los Atunes.
- Dolores Bravo Castro. Tarifa.
- Dolores Castro Ortiz. Tarifa.
- José María Gallardo Querol (el Buzo). Tarifa.
- Luis Hidalgo García (Celaje). Tarifa.
- Luz Manso Serrano. Tarifa.
- José Mesa Hidalgo (Botón). Tarifa.
- Manuel Ortiz Sánchez (el Feo). Tarifa.
- Sebastián Ponce Pérez (Chano el Conilato). Conil de la Frontera.
- Encarna Ruiz Sáez. Tarifa.
- Milagros Ruiz Sáez. Tarifa.
- Juan Antonio Suárez Villanueva. Barbate.
- Francisco Vázquez Pérez. Conil de la Frontera.

Asimismo quiero mostrar mi agradecimiento a aquellas personas que han colaborado con mi proyecto facilitándome las cosas de una manera u otra: a Antonio Castro, trabajador del Ayuntamiento de Zahara de los Atunes, a Rosa M^a Gamboa y a Pepa Amado, gerente del Patronato de Turismo de Conil de la Frontera y concejal de su Ayuntamiento respectivamente, a Candelaria Muñoz Ruiz y Javier Antón Ruiz que han revisado y corregido los textos y a Katarzyna Magdalena Sierszenska que tan amablemente me ha cedido los dibujos que ilustran nuestro libro.



Glosario

- **Agalla:** Órgano respiratorio de los peces. Se sitúan colocadas a ambos lados de la cabeza.
- **Aviar:** Preparar un pescado para cocinar; normalmente consiste en quitar la cabeza, tripas y espinas, además de las escamas en caso de que las tuviera.
- **Asentao:** Asentado. Dícese de algún alimento (en especial el pan) que adquiere cierta dureza al conservarse desde uno o varios días anteriores.
- **Calar:** Quitar la espina del pescado por el procedimiento de abrirlo por el lomo.
- **Chícharo:** Guisante.
- **Desalar:** Quitar la sal a un pescado (previamente salado) sumergiéndolo en agua unas horas antes de cocinarlo.
- **Desboronar:** Deshacer.
- **Despumar, Espumar:** Retirar la espuma que se produce cuando empieza a hervir el agua contenida en una olla, donde además se encuentran el resto de ingredientes de nuestra receta.
- **Jibia:** Molusco parecido al calamar cuyo uso culinario es similar a este.
- **Majar:** Triturar los ingredientes a golpes en un mortero.



- **Marear:** Remover los ingredientes para que se cocinen en el aceite a fuego lento y sin agua.
- **Pan macho:** Pan integral trabajado a mano y cocido en horno de leña.
- **Pochar:** Similar a marear.
- **Refrito:** Sinónimo de sofrito en la zona
- **Ronquear:** Abrir el atún en canal y descuartizarlo.
- **Salmuera:** Agua con gran concentración de sal en la que se introduce el pescado como método de conservación.
- **Trancho:** Tajada. Cada una de las piezas resultantes de trocear un pescado.



Bibliografía

- *Secretos culinarios del atún de almadraba*. Francisco Vázquez, Roberto Greisser y Macarena Villegas.
- *Ritos y costumbres en la cocina conileña*. Francisco Vázquez.



