

Índice

RECETA GAZPACHO MAJAO:.....	3
Fuente de información.....	3
Historia.....	3
Ingredientes:.....	3
Utensilios utilizados:.....	3
Descripción elaboración tradicional:.....	3
Forma industrial:.....	5
RECETA SOPAS DE OLORES:.....	6
Fuente de información.....	6
Historia.....	6
Ingredientes.....	6
Utensilios utilizados.....	6
Descripción elaboración tradicional.....	6
Forma industrial.....	7
RECETA GARBANZOS CON SETAS.....	8
Fuente de información.....	8
Historia.....	8
Ingredientes.....	8
Utensilios.....	8
Elaboración forma tradicional.....	8
Forma industrial.....	8



RECETAS ANTIGUAS

VERÓNICA FERNÁNDEZ CHAPARRO. 2º Ciclo. Libre configuración.

1º

RECETA GAZPACHO MAJAO:

Fuente de información: José Coronado y forma industrial
<https://www.facebook.com/arteoliva/posts/1249172295135208/>

Historia:

Este plato tiene raíces muy antiguas ya que por sus ingredientes, se reconoce en muchos lugares.

En su origen, el gazpacho no llevaba verduras de ningún tipo, se componía de pan remojado en agua, aceite y vinagre, al que se añadía ajo o almendras.

El origen está ubicado en la región sur de España, Andalucía.

Es plato muy agradable que no tiene significación en gastronomía, pero sin el cual los andaluces no pueden vivir en verano.

Ingredientes:

(Para 4 personas):

1 Ajo

Sal

1 Pimiento verde

3 Tomates

Migajón de un bollo de pan

Aceite (Para el aliño)

Vinagre (Para el aliño)

Sal (Para el aliño)

Agua

Corteza del bollo de pan anterior

1 Pepino

Utensilios utilizados:

Bol, mortero o almiréz.

Cucharón de madera



Descripción elaboración tradicional:

En un mortero o almirez se vierte el pimiento lavado y troceado, el ajo y una pizca de sal.

Se maja con el mortero hasta que quede lo mejor posible.



Posteriormente se pelan los tomates y se pican, junto con la miga de un bollo de pan y se machaca todo junto.



Se hace el aliño de aceite, vinagre y sal, se machaca y se le pela y pica un pepino muy finito y en trocitos muy pequeños.



Le añadimos agua en abundancia y la corteza del bollo anterior al que le quitamos la miga.

Removemos todo el conjunto y lo dejamos reposar en la nevera un par de horas para posteriormente



emplatar.

Forma industrial:

-Ingredientes para 8 personas: 2 ajos, 2 pimientos verdes, 6 tomates, migajón de 2 bollos de pan, sal, aceite y vinagre para el aliño. Agua, la corteza de los 2 bollos de pan y 1 pepino.

-Utensilios: Batidoras, Tamices para el acabado fino del gazpacho, Abatidores de temperatura, Pasteurizadores, Llenadoras de baja, media y alta producción, Taponadoras y Etiquetadoras.

-Elaboración: Las hortalizas se extienden en una mesa de inspección muy amplia de modo que sea más fácil observar por las personas responsables que todas se hallan en perfectas condiciones y en óptimo estado de maduración. Es un control de calidad visual que permite desechar todas aquellas hortalizas que no superen el control de calidad.

El siguiente paso, una vez superada la inspección visual es su limpieza, sumergiéndolas en un recipiente muy grande con agua en el que se aplican unos chorros de agua que facilitan su limpieza completa.

Superado el proceso anterior, se procede a un aclarado con agua limpia y fresca. Posteriormente, se verifica el cepillado con unos rodillos de cerda (cepillos) que garantizan la absoluta limpieza de cada hortaliza. En esta fase del proceso, se añade el pan en la proporción prevista en la formulación.

En la siguiente fase del proceso, las hortalizas, el ajo y el pan pasan a una trituradora que forma una pasta que no se calienta para conservar intactas las propiedades nutricionales y el sabor de la verdura.

Desde la trituradora se envía la pasta de hortalizas/agua a una pasadora (un chino de cocina gigante) que tiene la particularidad de separar las pieles y la pepitas de la pulpa de los vegetales.

Una vez triturado y tamizado el puré se envía por un circuito cerrado a un tanque de mezcla. En este momento se añade el aceite de oliva virgen extra, el vinagre, la sal y el agua en las proporciones precisas, según la receta de gazpacho que se esté elaborando. Este tanque cuenta con unas hélices en su interior que mediante un batido constante permiten homogeneizar la mezcla de todos los ingredientes.

El gazpacho desaireado se almacena durante no más de 1 hora en un tanque nodriza que enfría el producto a la temperatura de 12°C.

Del tanque nodriza en frío, el gazpacho pasa por un circuito cerrado a la planta de pasteurización donde recibe una serie de tratamientos específicos. Listo para su venta.

2º

RECETA SOPAS DE OLORES:

Fuente de información: Urbana Chaparro y la forma industrial
<http://bioalverde.com/2019/04/29/sopa-de-olores/>

Historia: Las sopas de olores es una receta típica de Huelva. Las verduras empleadas para hacer esta sopa nos aportarán gran cantidad de vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante. Las patatas sumarán hidratos de carbono en forma de almidón y el huevo, proteínas, mientras que el mayor aporte de grasas lo aporta el huevo cocido. Las sopas es una de las recetas más consumidas en el invierno.

Ingredientes:

(Para 4 personas)

Aceite

Media cebolla

3 ajos

1 pimiento

3 patatas grandes

Cilantro

Hierbabuena

Sal

Agua

4 Huevos cocidos (1 por persona)

1 tomate

Medio pan de pueblo

Utensilios utilizados:



Descripción elaboración tradicional:

En un perol se vierte aceite.

Lavamos las verduras y hortalizas y se pelan y pican. Las añadimos al perol junto con el aceite y se deja saltear hasta que estén casi listas.

Se tritura para no encontrar grumos.

Se pelan y se pican las patatas en rodajas finitas. Se fríen en la sartén y las sacamos un poco antes de que estén hechas.

Se añade el pan ya troceado y dejamos hervir todo a fuego fuerte durante 10 minutos. Después lo dejaremos media hora a fuego muy bajo para que hierva bien. Añadimos la sal para darle gusto, la hierbabuena y el cilantro.

En otra cacerola introducimos los 4 huevos y en un tiempo de unos 20 minutos los dejamos hervir a fuego fuerte.

Una vez que esté todo listo, Emplatamos, le pelamos y troceamos los huevos correspondientes y ¡ A comer!

Forma industrial:

(Para 8 personas)

-Ingredientes:

Aceite

1 cebolla

6 ajos

2 pimientos

6 patatas grandes

Cilantro

Hierbabuena

Sal

Agua

8 huevos cocidos

2 tomates

1 pan de pueblo

-Utensilios:

Marmita de cocción de 10 litros

Cuchillos

Batidora / termomix

Freidora

Marmita pequeña

-Elaboración:

Empezaremos pelando las patatas y cortándolas en rodajas finas. Ponemos a calentar el aceite y añadimos las patatas, que dejaremos que se cocinen pero sin llegar a dorarse demasiado. Cuando estén, escurrimos del aceite y reservamos.

En el mismo recipiente donde hemos hecho las patatas, quitando la mitad del aceite, vamos a añadir la cebolla, el ajo, tomate y el pimiento, todo cortado en juliana. Lo dejamos pochar a fuego suave unos 10 minutos. Cuando esté, añadimos el agua y lo ponemos a fuego fuerte hasta que hierva. Incorporamos la hierbabuena, el cilantro.

Añadimos los huevos en otra marmita pequeña para que se cuezan a fuego fuerte y al finalizar, cortamos en rodajas finas el pan y ponemos en el fondo del recipiente donde vayamos a servir. Añadimos la sopa y adornamos con una rama de hinojo y unas hojas de hierbabuena.



3º

RECETA DE GARBANZOS CON SETAS:

Fuente de información: Ana María Rius y de la forma industrial
<https://sevilla.abc.es/gurme/recetas/sopa-de-olores/>

Historia:

Este plato pertenece a la cocina tradicional. Normalmente se suele consumir durante todo el año, no sólo en épocas.

Esta receta aporta al cuerpo humano una serie de vitaminas, minerales, hierro... Entre otros.

Actualmente la producción de setas y champiñones ha experimentado un auge enorme, convirtiéndose en alimentos al alcance de todos los paladares y bolsillos la práctica totalidad de variedades comestibles. El champiñón es una de las setas más usadas en la gastronomía.

Existen 40 especies diferentes de garbanzos, en España se reconocen 5 variedades, garbanzo castellano, blanco lechoso, venoso andaluz, garbanzo chamad y pedrosillano.

Se recomienda comer esto entre 2 y 4 veces por semana, por su aporte nutricional.

Ingredientes:

(Para 4 personas)

500 gramos de garbanzos

300 gramos de setas (champiñones)

100 gramos de tomate

70 gramos de jamón troceado

Sal

Aove (2 cucharadas)

Un cuarto de cebolla

2/3 ajos pequeños

Utensilios:

Cazuela, cucharón, sartén y cuchillo.

Elaboración forma tradicional:

Un día antes ponemos los garbanzos en remojo para que se ablanden y puedan cocerse en menos tiempo.

Pasada la noche ya podemos cocinarlos en una cazuela a fuego flojo. Cuando empiece a hervir añadimos la sal. Cuando estén listos los dejamos reposar. Por otro lado, se lavan y se cortan los champiñones. En una sartén ponemos un poco de aceite y cocinamos la cebolla, y el ajo junto con el tomate y los champiñones, un poco de sal y el jamón se lo añadimos a las setas unos minutos antes de quitarlas. Cuando esté todo cocinado lo juntamos y le añadimos el tomate, dejamos que se cocine todo junto en la cazuela durante unos 10 minutos. Cuando transcurra este tiempo, se puede servir.

Forma industrial:

(Para 8 personas)

-Ingredientes:

1 kg de garbanzos

600 gramos de setas (champiñones)

200 gramos de tomate

140 gramos de jamón troceado

Sal

Aove (4 cucharadas)

Media cebolla

4/5 ajos pequeños

-Utensilios:

Marmita de cocción, Sartén grande, cuchillos.

Elaboración:

Se dejan los garbanzos a remojo antes en agua templada con un poco de sal. Escurrir los garbanzos y echarlos en una marmita con agua caliente, añadiéndole la sal y se deja todo tapado y cocinando a medio fuego durante dos horas hasta tener los garbanzos tiernos.

Se pone al fuego una sartén grande y honda con el fondo cubierto de aceite de oliva y se echan las cebollas muy picaditas. Se dejan a fuego lento y cuando están transparentes se le añaden los tomates muy picados. Se hace un sofrito durante 10 min. hasta que se pochen.

Al sofrito se le añaden los garbanzos.

Se remueve todo muy bien para que se mezclen los sabores. Al terminar se espolvorea con cilantro fresco y bien picadito si queremos adornar nuestro plato.

