

RECETARIO

Los guardianes de la *tradición*

LO DE SIEMPRE NO SE PUEDE PERDER

Tres platos, tres *historias*

Tres personas de nuestra cocina, convencidas de que su plato era el mejor de la gastronomía gaditana. El 15 de octubre os sentamos a la mesa para probarlos y votar.

Ganó uno, pero esto nunca fue de ganar. Estas recetas vienen de casa, y si se quedan en una sola cocina se pierden. Aquí las tienes, para que sigan vivas en la tuya.



01
Papas aliñás

LA RECETA DE LOLA



02
Papas con choco

LA RECETA DE ARÁNZAZU



03
Atún encebollao

LA RECETA DE JESÚS ·
GANADORA



Papas aliñás

LA RECETA DE LOLA

Patata, cebolleta, aceite y perejil. No hay nada donde esconderse: o está en su punto o no está. Las de Lola están en su punto.

¿SABÍAS QUE...?

Mejor templadas

En Sanlúcar, la taberna Barbiana empezó a servir las templadas, y no frías, a principios de los ochenta. Hoy esa versión es un clásico de la provincia.

«Aliñás» es «aliñadas» dicho a la gaditana. Y «papa» viene del quechua: así llamaban los incas a la patata.

01 Papas aliñas

4 personas

35 min

Fácil

Ingredientes

Patatas medianas, del mismo tamaño	800 g
Cebolleta (o cebolla blanca)	1
Perejil fresco	1 manojo
Aceite de oliva virgen extra	10 cdas
Vinagre de Jerez	4 cdas
Sal gorda	al gusto
Melva o bonito en aceite	opcional

Busca patatas de carne firme, que aguanten la cocción sin deshacerse.

Elaboración

- 01 **Cuece las patatas enteras y con piel**, en agua con sal. Cuando hierva, baja a fuego medio y cuenta 20-25 minutos, hasta que un cuchillo entre con facilidad.
- 02 Mientras, **corta la cebolleta en tiras finas** y déjala en agua fría con un chorrito de vinagre para que pierda fuerza. Pica el perejil.
- 03 En un bol grande, **mezcla el aceite, el vinagre y la sal** hasta que la sal se disuelva.
- 04 **Pela las patatas en caliente** (ayúdate de un paño) y córtalas en rodajas gruesas o trozos de bocado.
- 05 **Échalas al aliño todavía calientes** y remueve con suavidad. Añade la cebolleta bien escurrida y el perejil. Prueba y ajusta de sal y vinagre.
- 06 Sírvelas **templadas**, con la melva por encima si quieres y un último hilo de aceite.

EL TRUCO

de Lola

Aliñalas cuando la patata todavía está caliente. Recién pelada, la patata se bebe el aceite y el vinagre por dentro. Si esperas a que se enfríe, el aliño se queda por fuera.



Papas con choco

LA RECETA DE ARÁNZAZU

Chup chup lento, del de toda la vida. El choco tiene que deshacerse solo y el caldo quedarse pegado a la cuchara.

¿SABÍAS QUE...?

Choco no es calamar

En Cádiz y Huelva, el **choco** es la sepia o jibia. Es tan de la tierra que a los de Huelva se les llama cariñosamente «choqueros».

Las patatas no se cortan, se **chascan**: se rompen con un giro de cuchillo para que suelten almidón y espesen el caldo.

02 Papas con choco

4 personas

1 h 30 min

Media

Ingredientes

Choco limpio	800 g - 1 kg
Patatas	1 kg
Cebolla	1 mediana
Pimiento verde italiano	1
Ajo	3 dientes
Tomate maduro	2 medianos
Vino blanco o fino	125 ml
Laurel	1 hoja
Aceite de oliva virgen extra	5 cdas
Agua o caldo de pescado	500-700 ml
Sal	al gusto
Guisantes	opcional

Elaboración

- 01 Pica fino la cebolla, el pimiento y el ajo.** Póchalos en el aceite con el laurel y una pizca de sal hasta que estén bien blandos.
- 02** Añade el **tomate pelado y picado** y sofríe 10 minutos, hasta que pierda el agua.
- 03** Incorpora el **choco en trozos** de un dedo, rehoga un par de minutos y **moja con el vino**. Deja que reduzca un minuto.
- 04** Cubre con el agua o el caldo y **cuece a fuego medio-bajo 45-60 minutos**, hasta que el choco esté tierno.
- 05** Mientras, **pela las patatas y cháscales** en trozos irregulares. Cuando el choco esté tierno, añádelas (y los guisantes, si los usas) y cuece 25-30 minutos más.
- 06** Rectifica de sal y, si quieres el caldo más espeso, sube el fuego al final para que reduzca. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

No lo congeles: la patata guisada se estropea en el congelador. Mejor hacerlo y comerlo.

EL TRUCO

de Aránzazu

Primero el choco, luego la patata. El choco necesita su tiempo a fuego lento para quedar tierno. Si echas la patata a la vez, se deshace antes de que el choco esté en su punto.

03

LOS GUARDIANES DE LA TRADICIÓN

RECETA GANADORA



Atún encebollao

LA RECETA DE JESÚS · LA MÁS VOTADA

Atún, cebolla y paciencia. Ni un minuto de más en la sartén, que es donde se pierden la mitad de los atunes de esta provincia.

¿SABÍAS QUE...?

En colorao

En Barbate el encebollao se hace «**en colorao**», con pimentón. Y para que quede jugoso se usan las partes más grasas del atún: mormo, contramormo o parpatana.

Almadraba viene del árabe andalusí y significa «lugar donde se golpea». Este arte de pesca lleva siglos calándose en nuestra costa, de Chiclana a Zahara.

LOS GUARDIANES DE LA TRADICIÓN

EL
FARERO
RESTAURANTE

03 Atún encebollao

4 personas

50 min

Fácil

Ingredientes

Atún rojo de almadraba, parte grasa 500-600 g

Cebollas 2 grandes

Ajo 4 dientes

Aceite de oliva virgen extra 150 ml

Pimentón dulce 1 cda

Vinagre de Jerez 4 cdts

Caldo de pescado 400 ml

Laurel 1 hoja

Orégano 1 ramillete

Sal al gusto

El vinagre de Jerez se puede cambiar por un chorrito de vino fino: las dos versiones son de la tierra.

Elaboración

- 01 Calienta el aceite y añade los **ajos laminados, la cebolla en tiras muy finas**, el laurel y el orégano.
- 02 **Póchala a fuego medio-bajo**, sin prisa, hasta que esté tierna y transparente. Que no coja color.
- 03 Añade el **pimentón, el vinagre y el caldo**. Deja que cueza hasta que la salsa reduzca un poco.
- 04 Mientras, **corta el atún en dados de 2 x 2 cm** y sálalo.
- 05 Justo antes de comer, **mete el atún en la cazuela**, tapa y deja **unos 2 minutos** a fuego medio. Sirve enseguida, con unas gotas de aceite crudo por encima.

EL TRUCO

de Jesús

La paciencia, para la cebolla. Para el atún, dos minutos. La cebolla pide tiempo; el atún, todo lo contrario. Entra al final y sale jugoso por dentro. Un minuto de más y se seca.

Guárdalas.
Compártelas.
Hazlas.

EL
FARERO 
RESTAURANTE

@LACASADELFARERO