

GUIA GASTRONÓMICA



# LAS RECETAS de *Doñana*



GUIA GASTRONÓMICA



# LAS RECETAS de Doñana

La inmediatez en nuestro día a día no nos permite mantener hábitos de vida saludables. Las costumbres alimenticias que hemos adquirido son producto de estos hábitos. Nos resulta difícil asimilar que realmente podamos llegar a un momento en el que hayamos perdido parte de nuestra identidad.

Almonte, el alma de Doñana, se ha caracterizado por tener una cocina costumbrista basada en los alimentos de nuestra tierra. Nuestra relación diaria, a veces, hasta laboral, con la ganadería y la agricultura típicas de nuestra zona, nos ha permitido, a lo largo de nuestra tradición, mantener una cocina saludable y respetuosa con el medio ambiente. Ese respeto que los almonteños y las almonteñas han tenido siempre a su territorio, les ha permitido en cada época, usar aquellos productos para nuestra alimentación que resulten lo más saludables posible.

Incluso, ha sido de la manera más austera de hacer uso de aquello que la tierra ha producido en exceso. Aportando los valores nutricionales para hacer frente tanto a la época que corresponda, como a aportar las calorías que nuestros mayores necesitaban en cada momento, afrontando los esfuerzos que requerían el trabajo diario, como las labores del campo.

En épocas pasadas, nuestros mayores, realizaban una sola comida al día, cuando caía la noche, cuando la falta de luz no les permitía poder seguir trabajando. Era en este momento, cuando tomaban una sustanciosa comida, que les aportaba las calorías perdidas durante el día.

Ahora, queremos recuperar esta gastronomía típica y acercarla a la población actual.

Que se conozca, que se disfrute, que se interiorice... Aprendamos a valorar y a poder vivir orgullosos de una de nuestras mayores señas de identidad, como es nuestra gastronomía típica.

**D. Francisco Bella Galán**

Alcalde-Presidente Ayuntamiento de Almonte



GUIA GASTRONÓMICA

# CALDERETA ROCIERA



GUIA GASTRONÓMICA

# CALDERETA ROCIERA

Para 6 personas - Sin alérgenos - Apta para congelación

## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1 kg Carne de preferencia (ternera, cordero)
  - 1 Cebolla.
  - 1 Pimiento verde.
  - 1 Cabeza de ajo.
  - 2 Tomates maduros.
- 1/3 Vaso de aceite de oliva.  
1 Vaso de vino blanco.
- Pimienta negra, pimentón, clavo, sal y laurel.



## PREPARACIÓN:

En una olla, se coloca a calentar el aceite de oliva. Una vez caliente, se añade la carne limpia, troceada y sazonada junto con el resto de ingredientes, todos ellos picados o laminados. Rehogamos durante 10 minutos. Añadimos el vino blanco y agua. Dejamos cocinar hasta entenercer.



## SUGERENCIAS:

Una opción de cocinado es emplear olla exprés. De esta forma, el tiempo empleado rondaría los 45 minutos tras el inicio del funcionamiento de la válvula.

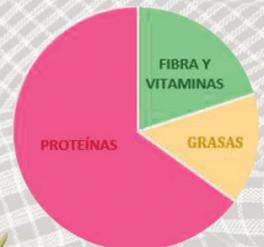
## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:



A la hora de consumirlo, podemos acompañarlo de un primer plato de ensalada, picadillo o pimentada. Otra opción podría ser integrar en la elaboración una base de judías verdes, coles de Bruselas, patatas cocidas o al horno, o un conjunto de todos ellos.

## ¡MOJAR PAN TAMBIÉN ESTÁ PERMITIDO!

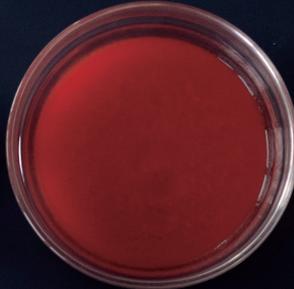
En el caso de los niños, puedes servirlo de forma separada en el plato, es decir, la carne, la guarnición y algo de salsa en un recipiente. De esta forma se facilita la autonomía del pequeño, así como, saborear de manera aislada los diferentes sabores y texturas.



LAS RECETAS  
de Doñana



# ARROZ CON CONEJO



# ARROZ CON CONEJO

Para 6 personas - Sin alérgenos - Apta para congelación

## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1 kg Conejo o la de preferencia.
  - 1 Cabeza de ajo
  - 1 Cebolla
  - 2 Pimiento verde
  - 2 Tomates maduros
- 1/3 Vaso de aceite de oliva
- 1 Vaso de vino blanco
- 1 Puñado de arroz por persona.
- Pimienta negra, cúrcuma, clavo, sal y laurel.



## PREPARACIÓN:

En una olla se coloca a calentar el aceite de oliva. Una vez caliente, se añade la carne limpia, troceada y sazonada junto con el resto de ingredientes, todos ellos picados o laminados. Rehogamos durante 10 minutos.

Añadimos el vino blanco y agua hasta cubrir. Dejamos cocinar hasta comprobar que la carne está lista. A continuación, se añade el arroz y dejamos cocinar a fuego lento manteniendo el hervor.



## SUGERENCIAS:

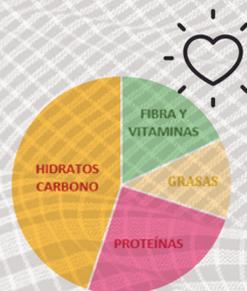
Es recomendable congelar sin el arroz, añadiéndolo tras descongelar, a la hora de tomarlo.

Otra opción es utilizar olla a presión. Para ello, serán necesario, unos 30 minutos tras el inicio del funcionamiento de la válvula (conejo, ternera o cerdo). Si se trata de pollo, no es necesaria la válvula para enternecer la carne.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Podemos acompañarlo de un primer plato de ensalada, unos tomates aliñados o una pimentada. Otra opción podría ser integrar en la elaboración una base de judías verdes, zanahoria o coles de Bruselas, con el fin de aumentar la porción de hortalizas.

Para los más pequeños, puedes servirlo de forma separada en el plato, es decir, la carne, el arroz y la verdura. De esta forma, se facilita la experimentación y la aceptación de los diferentes alimentos.



**LAS RECETAS**  
de Doñana



GUIA GASTRONÓMICA

# CABALLA CON TOMATE



GUIA GASTRONÓMICA

# CABALLA CON TOMATE

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1 kg Caballa.
- 1 Cebolla.
- 2 Pimientos verdes.
- 1 Cabeza de ajo.
- 1 Berenjena.
- 1 Kg Tomate triturado.
- Aceite de oliva.
- Sal.



## PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite de oliva y se sofríen los ajos laminados, la cebolla, el pimiento y la berenjena troceada. Rehogamos durante 10 minutos.

Una vez sofrito, se añade el tomate triturado y dejamos cocinar hasta reducir aproximadamente a la mitad de su volumen. Añadimos, entonces, la caballa limpia, y dejamos cocinar sumergido en la salsa de tomate. .



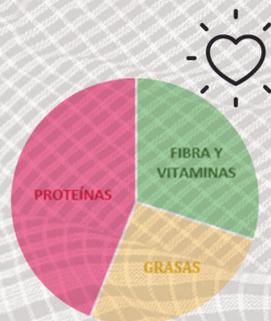
## SUGERENCIAS:

Podemos diversos tipos de pescado: atún, cazón, pescadilla, bacalao, ...

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Podemos acompañar la receta con pan integral y mojar en la salsa. Otra opción es incluir algo de arroz hervido o acompañarlo de una tapa de aliño de patatas cocidas con cebolla y perejil.

Especial cuidado con las espinas a la hora de servirlo a niños. Al igual que en las recetas anteriores, podemos presentarlo de forma separada dentro del propio plato.



LAS RECETAS  
de Doñana



# PATATAS EN AMARILLO CON CHOCOS



# PATATAS EN AMARILLO CON CHOCOS

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1,5 kg Patatas
- ½ kg Choco
- ½ Cabeza de ajos
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- ¼ Vaso de aceite de oliva
- ½ Vaso de vino blanco
- Sal, clavo y laurel
- Pimienta negra y azafrán



## PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite de oliva y se sofríen los ajos laminados, la cebolla y el tomate rallado, junto con la hoja de laurel. Rehogamos durante 10 minutos.

Una vez sofrito, se añade el choco limpio, troceado y sazonado, así como, el vino blanco. Una vez, ha reducido el vino, se agregan las patatas troceadas y cubrimos con agua. Dejamos cocinar hasta enternecer.



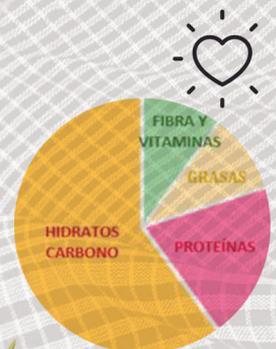
## SUGERENCIAS:

Podemos diversos tipos de pescado: atún, cazón, pescadilla, bacalao, ...

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

En el propio cocinado, podemos integrar en la receta algunas hortalizas, como pimientos o una base de legumbres como los guisantes o las habas.

Congelación apta En el caso de los más pequeños, a veces la textura del choco o la sepia resulta difícil de gestionar, por lo que podemos integrar durante el cocinado, alguna presa de otro pescado, que facilite comer al pequeño.



LAS RECETAS  
de Doñana



GUIA GASTRONÓMICA

# FIDEUÁ DE MARISCO



GUIA GASTRONÓMICA

# FIDEUÁ DE MARISCO

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 250 gr Gambas o langostinos
- 250 gr Calamares, choco o sepia
- 300 gr Fideos
- ¼ Vaso pequeño de aceite de oliva
- ½ Vaso de vino blanco
- ½ Cabeza de ajo
- ¼ Puerro
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- ½ Pimiento rojo
- 2 Tomates maduros
- Agua o caldo de pescado
- Laurel, pimentón rojo y cúrcuma



## PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite de oliva y se sofríen los ajos laminados, la cebolla, los pimientos y el tomate rallado, junto con la hoja de laurel. Rehogamos y añadimos las tiras de calamar. Dejamos rehogar y cubrimos con el caldo de pescado o fumé, el vino blanco y añadimos los condimentos.

Cuando rompe el hervor, añadimos los fideos y a media cocción, incluimos las gambas peladas. Dejamos cocinar hasta tener, al dente, los fideos.



## SUGERENCIAS:

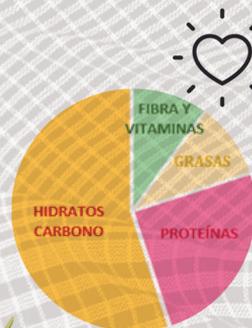
Es recomendable congelar sin fideos e incluirlos tras la descongelación. Otra opción es congelar, aparte, las gambas o langostinos previamente hervidos. De esta forma, los integraremos casi al momento de apagar el fuego, evitando la sobre-cocción.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Podemos consumir junto con una ensalada central, con el fin de aumentar la porción de vegetales de la comida. Los fideos pueden sustituirse por arroz o cous-cous, dándole un toque exótico.

En cuanto al consumo de gambas por parte de los niños, evitar, retirando con antelación, el consumo de las cabezas.

La textura del choco o la sepia puede resultar difícil de gestionar, por lo que podemos integrar durante el cocinado, alguna presa de otro pescado, que facilite la ingestión a los más pequeños.



LAS RECETAS  
de Doñana



GUIA GASTRONÓMICA

# CORVINA EN SALSA DE ALMENDRAS



GUIA GASTRONÓMICA

# CORVINA EN SALSA DE ALMENDRAS

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1 kg Corvina o el pescado de
- Preferencia: cazón, atún y pescadilla
  - ½ Cabeza de ajos
  - 1 Cebolla
  - 1 Tomate
  - 1 Puñado de almendras
  - ¼ Vaso de aceite de oliva
- 1 Vaso de vino blanco
- Agua o caldo de pescado
- 1 Rebanada de pan
- Sal, laurel, perejil, pimienta negra y azafrán



## PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite de oliva y se sofríen los ajos laminados, el pan y las almendras. Se retiran del fuego, majamos y reservamos. En el aceite, se rehoga la cebolla picada junto con el laurel y se añade el pescado limpio y troceado.

Sellamos el pescado por ambas caras y se vierte el vino blanco. Una vez reducido, se añade el caldo de pescado o el agua. En el momento que rompe el hervor se une el majado y se deja cocinar hasta enternecer.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Especial cuidado deben tener aquellas personas con alergias a frutos secos, valorando el tipo de fruto seco, la procedencia y la posibilidad de reacciones cruzadas.

Podemos tomarlo junto a unas verduras salteadas, una menestra o una escalibada. Además, podemos usar una guarnición de patatas al horno o cocinadas junto con cebolla al microondas o en la freidora de aire.

Especial cuidado con las espinas a la hora de servirlo a niños. En este contexto de alimentación infantil, puede ser aconsejable, para favorecer su consumo, presentar cada elaboración de forma independiente: pescado, verdura y salsa. De esta forma se favorece diferenciar cada uno de los sabores y texturas de los alimentos, así como, permitir el descubrimiento con la mezcla.





# ESPINACAS CON GARBANZOS



# ESPINACAS CON GARBANZOS

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 2 kg Espinacas
- 4 Puñados de garbanzos cocidos
- 2 Cabezas de ajo
- ½ Vaso pequeño de aceite de oliva
- Sal, pimentón, comino
- Huevo por persona



## PREPARACIÓN:

En el caso de emplear espinacas frescas, se ripian y lavan las espinacas. En una olla con agua hirviendo y sal, se añaden hasta que estén cocidas. Escurrir y reservar.

En un perol, se calienta el aceite, donde se sofríen los ajos. Apartamos el perol del fuego y añadimos el pimentón y las espinacas (las hervidas o las congeladas) sin dejar de mover. Volvemos a poner en el fuego y añadimos los garbanzos ya cocidos. Especiamos al gusto y dejamos cocinar a fuego lento.



## SUGERENCIAS:

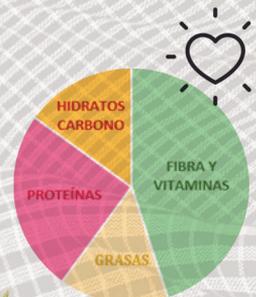
En caso de no querer congelar la elaboración completa, si podemos reservar los garbanzos del cocido congelados para emplearlos, posteriormente, en la preparación de las espinacas.

Podemos añadir, a la hora de consumir, un huevo a la plancha o cuajado en la propia elaboración.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Se trata de un plato muy completo a nivel nutricional, al que podemos acompañar de unas pequeñas tostadas de pan.

Otra alternativa de elaboración, puede ser condimentar en menor cantidad y emplearla como relleno de empanadas o tortitas. Añadimos un poco de queso, ... eh voila!



LAS RECETAS  
de Doñana



# SOPA DE TOMATE CON HIERBABUENA



# SOPA DE TOMATE CON HIERBABUENA

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 5 Tomates grandes y maduros
- 2 Pimientos verdes
- 1 Cebolla
- 4 Dientes de ajo
- 1/4 Vaso de aceite de oliva
- 1 Litro de agua
- Acompañar: pan, huevo e hierbabuena



## PREPARACIÓN:

En la cacerola, se vierte el aceite de oliva. Se sofríen los pimientos cortados por la mitad (a lo largo) y reservamos.

Se sofríen los ajos laminados y la cebolla picada. Una vez pochadas, se añaden los tomates triturados. Se deja hervir hasta reducir y agregamos el agua, los pimientos y la hierbabuena.

Existen dos opciones a la hora de añadir el pan, añadirlo en este momento, dejarlo empapar y mover suavemente; o ponerlo en la superficie del plato y, sobre este, servir. Cuando rompe a hervir, se estallan los huevos y a fuego lento, dejamos cuajar.



## SUGERENCIAS:

La congelación es apta para su conservación, realizándola sin añadir el pan ni el huevo. Tras descongelar continuar con el proceso anterior.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Tradicionalmente, ha sido considerada una elaboración de aprovechamiento, para el empleo de aquellos tomates más maduros y el pan del día anterior.

Podemos acompañarlo de un producto tan típico como es, una tapa de jamón.





GUIA GASTRONÓMICA

# POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO



GUIA GASTRONÓMICA

# POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- ½ kg bacalao
- 500 kg garbanzos
- 1 cabeza de ajo
  - 2 patatas
  - 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal, laurel y azafrán
- Pimienta en grano, clavo y pimentón



## PREPARACIÓN:

Durante la noche anterior, dejamos desalar el bacalao en agua y, en remojo, los garbanzos.

En una olla al fuego se vierte el agua, donde, una vez caliente, se añaden los garbanzos. A continuación, se añaden la cabeza de los ajos, el laurel, la cebolla, los tomates, los pimientos y la patata troceada. Se deja hervir y espumamos. Añadimos las especias al gusto y agregamos el bacalao en trozos grandes. Dejamos cocinar hasta tener los ingredientes en su punto.



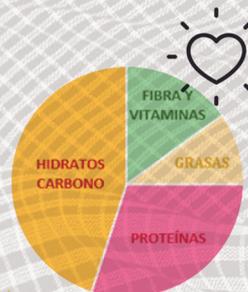
## SUGERENCIAS:

La congelación es apta para su conservación. La cocción también puede hacerse utilizando la olla exprés, dejando cocinar con válvula, aproximadamente una hora.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

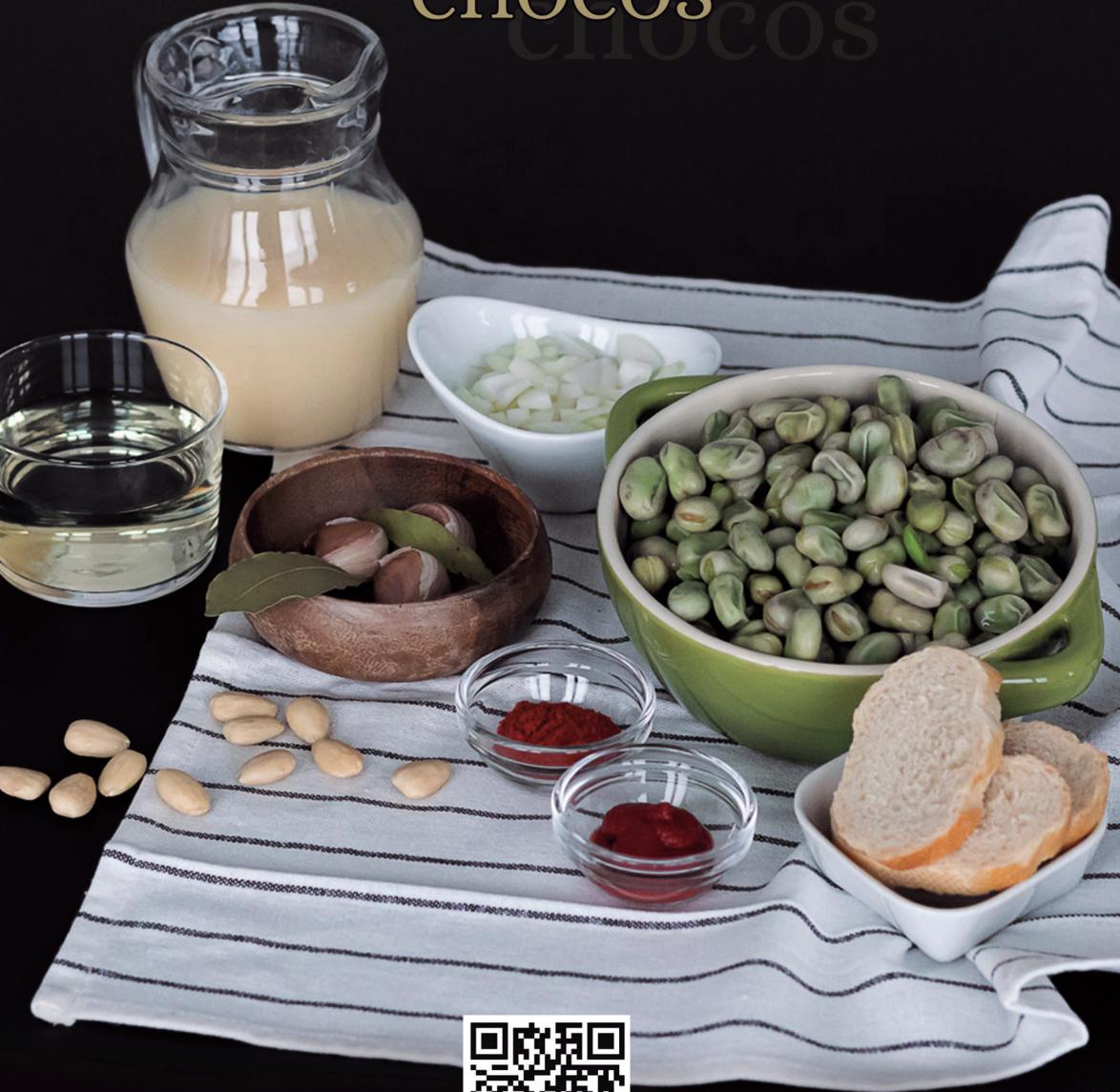
Es posible añadir en la elaboración acelgas o espinacas y zanahoria.

Especial cuidado con las espinas a la hora de servirlo a niños, sobre todo si el bacalao se deshace. En este caso, puede ser aconsejable para favorecer su consumo, presentar cada elaboración de forma independiente: pescado + garbanzos. De esta forma se favorece diferenciar cada una de los sabores y textura de los alimentos.





# HABAS CON CHOCOS



# HABAS CON CHOCOS

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- ½ Choco
- 1 kg Habas
- 1 Cabezas de ajo
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- Un vaso de Vino blanco
- Sal, laurel y pimentón molido
- Agua
- Perejil, pimienta en grano y clavo



## PREPARACIÓN:

En una olla, dejamos calentar el aceite de oliva. Se sofríen los ajos laminados y la cebolla picada junto con unas hojitas de laurel.

Añadimos el choco troceado, el pimentón, el vino blanco, las habas y cubrimos con agua. Cuando comience a hervir, añadimos los condimentos al gusto. Dejar cocinar a fuego sin perder el hervor hasta enternecer.



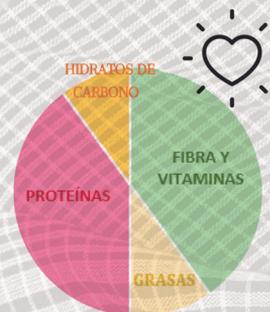
## SUGERENCIAS:

La cocción puede acelerarse empleando olla a presión (aproximadamente 30 minutos de válvula).

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Se trata de una elaboración muy completa en sí misma, que podemos acompañar de una ensalada variada central.

En el caso de los más pequeños, la textura del choco o la sepia, puede resultar difícil de gestionar, por lo que podemos integrar durante el cocinado, alguna presa de otro pescado, que facilite la ingesta.





GUIA GASTRONÓMICA

# COCIDO ALMONTEÑO CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA



GUIA GASTRONÓMICA

# COCIDO ALMONTEÑO CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación

## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 500 gr Garbanzos
- 1 Calabaza
- 400 gr judías verdes planas
- 1 Cebolla
- 1 Cabeza de ajo
- 1 Tomate maduro
- Aceite de oliva
- 1 Hueso de espinazo
- 500 gr Carne de ternera, magro, pollo, ...
- Opcional: tocino fresco
- Clavo, pimienta en grano, sal y pimentón dulce



## PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo los garbanzos durante toda la noche anterior.

En una olla al fuego se vierte el agua y una vez caliente, se añaden los garbanzos, la carne y el hueso de espinazo. Dejamos hervir y espumamos varias veces. Añadimos el resto de los ingredientes, y dejamos cocinar a fuego lento hasta entenercer.



## SUGERENCIAS:

La cocción puede acelerarse empleando la olla a presión (aproximadamente una hora de válvula).

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Nutricionalmente, es recomendable, en el caso de incluir el tocino, cocerlo aparte, con el fin de no soltar el exceso de grasa en la elaboración.

En el momento de calentarlo, podemos apartar un cazo de caldo en otra olla y servir junto a la carne. En otras palabras, la pringá'.





GUIA GASTRONÓMICA

# guisantes

## GUISANTES CON PESCADILLA EN AMARILLO



GUIA GASTRONÓMICA

# GUISANTES CON PESCADILLA EN AMARILLO

Para 6 personas - Alérgenos - Apta para congelación



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1 kg Guisantes
- Pescadilla o el de preferencia
- 1 Cebolla
- ½ Cabeza de ajo
- ½ Vino blanco
- Aceite de oliva
- Clavo, pimienta en grano, sal
- Azafrán o cúrcuma



## PREPARACIÓN:

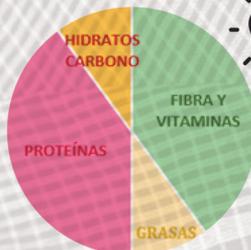
En una olla se calienta el aceite. Se sofríen los ajos laminados y la cebolla picada junto con unas hojitas de laurel. Añadimos los guisantes, el vino blanco y las especias al gusto. Dejamos cocinar hasta lograr reducir el volumen de caldo añadido.

Se cubre con agua caliente y añadimos el pescado. Cerramos la olla y dejamos cocinar hasta enternecer.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:

Se trata de un plato realmente completo en sí mismo.

En el caso de los niños, tan solo será necesario, prestar atención a las espinas del pescado. En el caso de los niños más pequeños, aumenta ligeramente la coción hasta lograr una textura blanda o aplasta ligeramente. De esta forma prevenimos atragantamientos.





# POLEÁ CON MIEL



# POLEÁ CON MIEL

- Alérgenos



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 1 Litro de agua o leche
- 1 vaso de azúcar
- Matalahúva
- 1 vaso de aceite de oliv
- 1 vaso de harina de pastelería
- Miel
- Canela molida
- 2 rebanadas de pan bazo
- Cascara de limón



## PREPARACIÓN:

En una cacerola se hierve la leche junto con la cascara de limón. Cuando comienza a hervir retiramos del fuego.

En el aceite caliente freímos las rebanadas de pan, cortamos en cuadrados y se reservan. En el mismo aceite, se añaden los granos de matalahúva, la harina y la leche colada, sin dejar de mover. Cuando comienza a hervir se añade el azúcar y sin dejar de remover, dejamos hervir durante unos minutos a fuego lento.

Se sirve con trozos de pan frito, canela y miel por la superficie.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:



En caso de enfermedades en las que el gluten se encuentre contraindicado pueden emplearse alternativas como la harina de maíz o maicena, harina de almendras, harina de arroz, harina de avena certificada, la harina sin gluten de preferencia o una mezcla de ellas.

Una posible opción es sustituir el azúcar por el edulcorante de preferencia. Debemos recordar que este cambio, no debe ir acompañado del consumo de mayor cantidad.

De cualquier forma, su consumo debe ser ocasional. No obstante, cuando lo tomes, simplemente, ¡DISFRÚTALO!



GUIA GASTRONÓMICA

# repaápalos

## REPÁPALOS



GUIA GASTRONÓMICA

# REPÁPALOS

- Alérgenos



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 3 Vasos de harina de panadería más la que admita la durante la elaboración.
- 1 Sobre de levadura
- 20 gr de sal
- Un vaso y medio de agua
- Aceite de oliva
- Azúcar y canela molida



## PREPARACIÓN:

En un recipiente hondo, vertemos el agua, la sal y la harina. Batimos y añadimos, sin dejar de mezclar, la levadura.

Amasamos hasta que la masa esté suave y compacta. Extendemos con un rodillo en forma de lámina fina. Cortamos en forma de rombos y freímos en el aceite. Espolvoreamos por la superficie azúcar y canela.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:



En caso de enfermedades en las que el gluten se encuentre contraindicado pueden emplearse alternativas como la harina de maíz o maicena, harina de almendras, harina de arroz, harina de avena certificada, la harina sin gluten de preferencia o una mezcla de ellas.

Recuerda que su consumo debe ser ocasional. No obstante, cuando lo tomes, simplemente, ¡DISFRÚTALO!



GUIA GASTRONÓMICA

# pezuñas almonteñas



GUIA GASTRONÓMICA

# PEZUÑAS ALMONTEÑAS

- Alérgenos



## INGREDIENTES (AVÍOS):

- 32 Yemas de huevo
- 3 Claras de huevo
- Azúcar: 50 gr, 20 gr
- 80 gr de harina de repostería
- ½ Cucharadita de levadura química
- Crema pastelera
- Azúcar glasé
- Agua
- Coco rallado



## PREPARACIÓN:

En un recipiente se colocan las dos yemas de huevo junto con 50 gr de azúcar. Batimos hasta homogeneizar y reservamos. En otro recipiente mezclamos la harina, la levadura y 20 gr de azúcar. Mezclar.

En otro recipiente batimos 3 claras de huevo hasta lograr el punto de nieve y añadimos el azúcar a medida que batimos. A continuación, las claras montadas las mezclamos suavemente con la primera elaboración realizada con las yemas. Cuando logremos homogeneizar, se añade, poco a poco, la harina y la levadura tamizada.

La mezcla se coloca en 2 moldes de media caña cubiertos por papel vegetal. Horneamos con el horno precalentado, durante 10 minutos a 220° C. Sacamos del horno y dejamos enfriar ligeramente. Desmoldamos y dejamos que se enfríe completamente.

Una vez fría la masa, untamos bien con crema pastelera y cubrimos con la otra masa por la superficie plana. Cortamos en porciones y los colocamos de costado sobre la bandeja del horno cubierta por papel vegetal. Volvemos a untar crema pastelera en cada porción, esta vez, por la superficie.

En un vasito, mezclamos azúcar glasé y agua. Pincelamos la superficie sobre la crema pastelera. Bañamos los laterales con coco rallado y llevamos al horno a 200° hasta que tomen un color dorado.

## APORTE NUTRICIONAL Y CONSEJO DIETÉTICO:



En caso de enfermedades en las que el gluten se encuentre contraindicado pueden emplearse alternativas como la harina de maíz o maicena, harina de almendras, harina de arroz, harina de avena certificada, la harina sin gluten de preferencia o una mezcla de ellas.

Como sustituto del azúcar podemos emplear el edulcorantes con resistencia a la temperatura, como el xilitol o la stevia. De cualquier forma, su consumo debe ser ocasional. No obstante, cuando lo tomes, simplemente, ¡DISFRÚTALO!



**GUIA GASTRONÓMICA**



## *Créditos*

TEXTOS RECETAS:  
**CARMEN BEJARANO BASULTO.**

ELABORACIÓN DE RECETAS:  
**EUGENIO DÍAZ ESCOLAR, OÍDO COMIDA.**

FOTOGRAFÍAS:  
**ESTRELLA CARABALLO MONGE**

VIDEOS:  
**ALBERTO MÁRQUEZ MÉRIDA. DOÑANA COMUNICACIÓN.**

MAQUETACIÓN Y DISEÑO GRÁFICO:  
**BENJAMÍN SERDIO DÍAZ. HEXAMEDIA PRO S.L.**



**ALMONTE - EL ROCÍO - MATALASCAÑAS**



GUIA GASTRONÓMICA



# LAS RECETAS de Doñana



Ayuntamiento  
de Almonte



[www.turismodealmonte.es](http://www.turismodealmonte.es)

DESTINO  
DORANA

ALMONTE-EL ROCÍO-MATALASCAÑAS

ALMONTE - EL ROCÍO - MATALASCAÑAS