Otoño2026

PALADEA

SABORES DE JEREZ



El sabor de una tierra

Recetas tradicionales y cocina con identidad

Diputación de Cádiz



Cádiz se come

una provincia con mucho gusto

sumario



5 Saluda María José García-Pelayo. Alcaldesa de Jerez de la Frontera

6 Saluda Carmen Pérez. Primera teniente de alcalde y consejera delegada de la Sociedad de Desarrollo de Santa Cruz de Tenerife

7 Saluda Daniel Lamparero. Director de Diario de Jerez

8 Ajo caliente

10 Alcachofas del bar Juanito

12 Aneto

14 Antojo de la Venta Esteban

16 Berza jerezana

18 Buchones de gallo

20 Candié

22 Carrillada de cerdo ibérico al oloroso

24 Ensaladilla Maypa

26 Garbanzos con langostinos al estilo de La Blanca Paloma

28 Menudo jerezano

30 Pestiños

32 Pocito

34 Rabo de toro al estilo de la Mesa Redonda de Jerez

36 Rape mozárabe del restaurante El Gaitán

38 Riñones al Jerez

40 Royal de cerdo ibérico al amontillado

42 Tocino de cielo

44 Volaores rellenos

46 Zanahorias encominás



DIARIO DE CADIZ Diario de Jerez EuropaSur

Edita: Grupo Joly / **Gestión de publicidad:** publicidad@grupojoly.com / **Maquetación:** Páginas del Sur / **Textos y fotografías :** Pepe Monforte / **Imprime:** Moreno Artes Gráficas

CARNES CON ORIGEN

El Éxito para tus Recetas



ALCÁZAR
Industrias Cárnicas









Camino de la Patria, s/n
La Muela, Vejer de la Frontera (Cádiz)

956 44 84 45

tienda@carnicaselalcazar.es

carnicaselalcazar.es

Tradición, sabor y compás



María José García-Pelayo

Alcaldesa de Jerez de la Frontera

Jerez es una ciudad con una rica tradición culinaria por la que han pasado muchas culturas, lo que ha dejado, sin duda alguna, una huella importante en su cocina. Pero no podemos olvidar que nuestra riqueza gastronómica está íntimamente vinculada al vino desde hace milenios.

Reconocida a nivel internacional por su vino, su vinagre y su brandy, Jerez ha sabido combinar la tradición con la innovación culinaria ofreciendo una amplia variedad de experiencias gastronómicas que van desde nuestros más tradicionales tabancos a restaurantes de alta cocina.

Todo empieza en los fogones y en las cocinas que son, por razones de peso, las mejores embajadoras. La cultura del disfrute y la celebración en torno a la buena mesa es un rasgo característico de Jerez y su gente. Tomarse unas tapas acompañadas de un Sherry, ir de mostos, salir a comer o a cenar se convierten en eventos sociales de los jerezanos. Aquí la vida se celebra y se disfruta gracias a la cocina y productos locales en compañía de amigos y familiares.

La gastronomía de Jerez se convierte en una celebración de su historia y su tierra, con platos y productos que reflejan la identidad única de la ciudad, donde cada bocado y sorbo ofrecen una conexión con las tradiciones y la cultura del destino.

Destino turístico de referencia consolidado por eventos y fiestas de talla nacional e internacional, Jerez reúne y condensa los atributos que distinguen a una ciudad que hoy es Capital Española de la Gastronomía.

Nuestro relato gastronómico se nutre de tradición, modernidad, integración, sostenibilidad y cultura. Ingredientes, nunca mejor dicho, que construyen una ciudad gastronómica única.

Por tanto, difundir la gastronomía de Jerez, como se va a hacer en este libro, es hacerlo de nuestra esencia, de nuestras raíces.

Santa Cruz de Tenerife,

Capital Española de la Gastronomía 2027



Carmen Pérez

Primera teniente de alcalde y consejera delegada de la Sociedad de Desarrollo de Santa Cruz de Tenerife

Es un verdadero honor brindar un afectuoso saludo a Jerez de la Frontera y recoger con emoción su testigo como Capital Española de la Gastronomía. Tomar el relevo de una tierra de tan profunda tradición y señorío culinario nos llena de orgullo y nos inspira para encarar este apasionante reto.

Nuestra candidatura, concebida como un recetario de cocina tradicional bajo el lema 'Santa Cruz de Tenerife, cruce de sabores', es una invitación a recorrer nuestra ciudad a través de la gastronomía. Asumimos esta capitalidad con el firme compromiso de proyectar la riqueza de nuestra despensa atlántica, nuestros afamados vinos, mercados y establecimientos gastronómicos y la cálida hospitalidad chicharrera.

Santa Cruz de Tenerife es puerto, tradición, innovación y expresión cultural. A lo largo de los doce meses de 2027, convertiremos cada rincón de la capital tinerfeña en un escaparate del producto local y de la excelencia culinaria. Queremos ser un espacio de encuentro, memoria, orgullo y dinamización económica.

Les invito a abrir nuestro recetario de ciudad, a saborear nuestro legado y a compartir un año histórico en el que Santa Cruz se consolidará como referente gastronómico. Un espacio vivo donde la herencia canaria y la vanguardia culinaria se abrirán al mundo. Les esperamos con los brazos abiertos para disfrutar juntos del sabor de nuestra tierra.

Sabor a Jerez



Daniel Lamparero
Director de Diario de Jerez

Si somos lo que comemos, Jerez está de enhorabuena: somos unos privilegiados al disfrutar de una cocina genuinamente jerezana con denominación de origen: ingredientes locales y vinos y vinagres del Marco maridados, servidos de jerezanas maneras y, lo más importante de todo, disfrutados en la mesa, ya sea en fogones domésticos, en barras de bar o en restaurantes, ventas de carretera, viñas o tabancos, porque aquí hay donde elegir.

Para todos los gustos: este retrato culinario de Jerez se esboza a través de la cocina cotidiana, herencia de la gastronomía tradicional. Son las recetas de toda la vida, esas que no tienen derechos de autor y que se han transmitido de generación en generación desde nuestros mayores, en las que cada cual ha ido aportando su toque personal hasta formar parte de la particular identidad de la cocina jerezana, en la que sin duda la mano y personalidad de los gitanos han sido fundamentales, desde Tía Maora hasta Manuel Valencia.

Entender la vida en Jerez pasa, inevitablemente, por sentarse a su mesa. La cocina de Jerez trasciende lo cultural para convertirse en una auténtica filosofía de vida. El carácter singular de la ciudad late en cada ingrediente, esos productos locales de la Campiña, en sus guisos a fuego lento y en el recetario de siempre. Es una herencia culinaria estrechamente ligada a nuestros vinos, que tras siglos de complicidad con los fogones han forjado la identidad gastronómica que hoy distingue a este territorio.

De sabores diversos y aromas profundos, la riqueza culinaria local ha encontrado en la Capitalidad Gastronómica de España en este 2026 un escaparate y altavoz para llegar más allá, mostrando y demostrando que la alianza entre sus vinos y su cocina constituye el maridaje perfecto dibujando historias con sabor a Jerez detrás de recetas a lo largo del tiempo. Pasen y lean, coman y disfruten, que es de lo que se trata. ¡A vuestra salud!

Ajo caliente

Este plato es típico de los cortijos que rodean Jerez y lo solían tomar los trabajadores de la vendimia. Se suele acompañar con mosto. Este ajo se elabora con tomates de viña, unos ejemplares de pequeño tamaño que se crían en rama. Antes eran muy habituales en los campos jerezanos pero ahora están prácticamente extinguidos.

Esta receta pertenece al **Mosto Domi**, uno de los clásicos en este tipo de gastronomía y que abrió sus puertas en la finca Nuestra Señora del Pilar en 1992.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- Medio kilo de tomates de viña maduros (se pueden sustituir por tomates rojos maduros).
- 4 dientes de ajo
- 3 pimientos verdes
- Sal
- 250 gramos de pan de telera asentado (hecho de uno o dos días)
- 1 litro de agua hirviendo
- 200 mililitros de aceite de oliva virgen extra de la Cooperativa de Los Remedios de Olvera
- 4 rabanitos pelados

ELABORACIÓN

Lo primero es majar los 4 dientes de ajo con la sal en un lebrillo de barro que es el recipiente típico donde se hace este plato. Si no se tiene utilizar una cacerola o un recipiente amplio e incorporar en él el ajo majado con sal, el pimiento verde picado en trozos pequeños y el tomate triturado. En caso de utilizar tomate de viña, que es el que utilizan en este establecimiento, se pone entero. Si no se usa éste y se utilizan tomates maduros, lo mejor es quitarles la piel. Se pasan por la batidora y se incorporan al dornillo donde estaban los pimientos, la sal y el ajo machacados. Se coge el pan de telera y se parte a rodajas más bien finas y se va incorporando al lebrillo. Se incorpora el aceite, en este caso de la Cooperativa de Los Remedios de Olvera. En el fuego se pone 1 litro de agua a hervir. Cuando esté hirviendo se echa por encima de los demás ingredientes. No echar toda, para poder rectificar luego y alcanzar el espesor



deseado. Coger entonces una machacaera (palo de madera utilizado para majar los ingredientes) e ir triturando el pan y uniéndolo al resto de los ingredientes. Se obtendrá una sopa muy densa. Rectificar de agua si se desea y tapar con un paño, dejando reposar el conjunto unos cinco minutos.

PRESENTACIÓN

Se sirve caliente, en dornillos pequeños y adornado con un rabanito crudo entero, pero pelado, dejándole la raíz para poder cogerlo. Lo típico es acompañarlo de mosto, vino recién fermentado.

Alcachofas del bar Juanito

En la década de los 40 del siglo XX, se servía por primera vez, en la calle Yebra de Jerez, la primera tapa de las que se convertirían luego en una de las tapas insignia de la ciudad, las alcachofas del **Bar Juanito**. Con varios premios a sus espaldas, la fórmula continúa con la personalidad que le diera Faustino Rodríguez, el hijo del fundador del Bar Juanito, ahora realizada por el equipo de cocina de la hija de Faustino, Rocío Rodríguez.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 20 Alcachofas
- 1 Cebolla.
- 1,5 cabeza de ajo.
- 0,6 decilitros de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Perejil
- Agua.
- Sal.

ELABORACIÓN

Pelar y cortar las alcachofas, dejando solamente los corazones. Picar la cebolla y los ajos y pasar por la batidora con un poco de agua. Poner en una cazuela las alcachofas, la cebolla y el ajo batidos y añadir mitad agua y mitad aceite de oliva hasta cubrir el conjunto. Cuando empiece a hervir poner a punto de sal y pimienta. Cocinar a fuego lento unos





40 minutos, hasta que las alcachofas estén tiernas.

PRESENTACIÓN

Servir caliente en un plato con algo de fondo y agregar sobre los corazones de alcachofa la salsa resultante.

Esta receta pertenece a Faustino Rodríguez, que perfeccionó la receta de su padre y fundador del bar Juanito, Juan Rodríguez, que, a su vez, la aprendió de una mujer que acudía todos los días a limpiar el primer bar Juanito en la calle Yebra. La receta, perfeccionada por Faustino, se mantiene intacta en el bar.



Aneto

El aneto es un plato típico de Jerez. Es una variante del San Jacobo. Se elabora con carne de pollo en vez de cerdo o ternera, que es lo que se utiliza para el San Jacobo. El relleno es el mismo, jamón serrano y queso. Se empana y, también a diferencia del San Jacobo, se suele acompañar con alguna salsa. La más usual es la castellana, aunque también admite una salsa con queso tipo Roquefort u otras variantes. El plato se inventó en Jerez. Su origen parece estar en la zona de San Benito y lo hizo popular el **bar de los Hermanos Correa** a finales de los años 70.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 pechugas de pollo deshuesadas de 300 gramos de peso cada una.
- 4 lonchas de jamón serrano
- 6 lonchas de queso tipo Edam
- Pan rallado
- Harina
- Dos huevos
- Aceite para freír

PARA LA SALSA CASTELLANA

- 1 kilo de cebollas
- Medio vaso (125 mililitros) de aceite de oliva
- 2 champiñones frescos enteros
- 1 vaso (250 mililitros) de vino amontillado de la Denominación de Origen Jerez
- Pimienta
- Sal
- 1 vaso (250 mililitros) de agua.

ELABORACIÓN

Se encarga al carnicero que abra la pechuga de pollo en dos mitades, pero sin llegar a separarlas del todo. Debe quedar como un libro abierto. En una de las dos «hojas» ponemos el relleno, 2 lonchas de jamón y 3 de queso. Cerramos con la otra «hoja» del filete de pollo y se aprieta con la mano para que sea más fácil empanarlo.

Preparamos dos recipientes, uno con pan rallado y otro con los dos huevos batidos con un poco de sal. Primero echamos un poco de harina sobre cada lado del Aneto y lo metemos en el recipiente con huevo batido. Debe quedar bien embadurnado. A continuación lo sacamos y lo metemos en el recipiente con pan rallado, procurando que quede completamente cubierto.

Guardamos las dos piezas de Aneto en el frigorífico hasta el momento de freírlos.



Mientras tanto preparamos la salsa castellana. En una cacerola ponemos el aceite y agregamos la cebolla, sin cáscara y partida en tiras. La refreímos un poco a fuego medio y agregamos el agua. Bajamos el fuego y lo dejamos cociendo hasta que la cebolla esté muy tierna. Limpiamos los champiñones frescos para quitarles la tierra que puedan traer. Los partimos en láminas y los añadimos al guiso. Ponemos también el vino amontillado, pimienta y sal y dejamos cocer hasta que se reduzca el líquido.

Como 20 minutos antes de servir los anetos en la mesa, los freímos en aceite. Se puede hacer en freidora o en sartén. Debe ponerse aceite abundante y a temperatura fuerte, como si fuéramos a freír croquetas. Los dejamos que se doren. No te preocupes si quedan algo crudos por dentro porque los meteremos en la salsa a continuación.

Cuando estén fritos los anetos los dejamos escurrir en papel absorbente y los añadimos a la cacerola donde tenemos la salsa castellana. Ahí, a fuego medio, los dejamos hacer unos 15 minutos.

Se sirven calientes, acompañados con la salsa y con una guarnición de patatas fritas.

Antojo de la Venta Esteban

Cuentan los hermanos Ballesteros que este magnífico invento llamado antojo se fraguó a principios de la década de los 90, no recuerdan con exactitud, una noche de Gran Premio de Motos. Un portugués pidió al camarero que le pusieran dos huevos con papa y los hermanos Pedro y Manolo Ballesteros, los encargados de la cocina de la **Venta Esteban**, cortaron unas cebollitas muy finas, frieron unas buenas papas fritas, un par de huevos y ya como detalle sibarita les pusieron a las papas por encima como una manta de buen jamón ibérico que, con el sudor de las papas, se puso de un color para decirle: "Innnn, allá voy". Cuando esos huevos fritos con papas, jamón y cebollitas salieron al salón, muchos tuvieron un "flechazo" inmediato y le dijeron al camarero que se lo trajeran. Fue el "antojo" del motero portugués y el nombre se le quedó al plato para la historia.

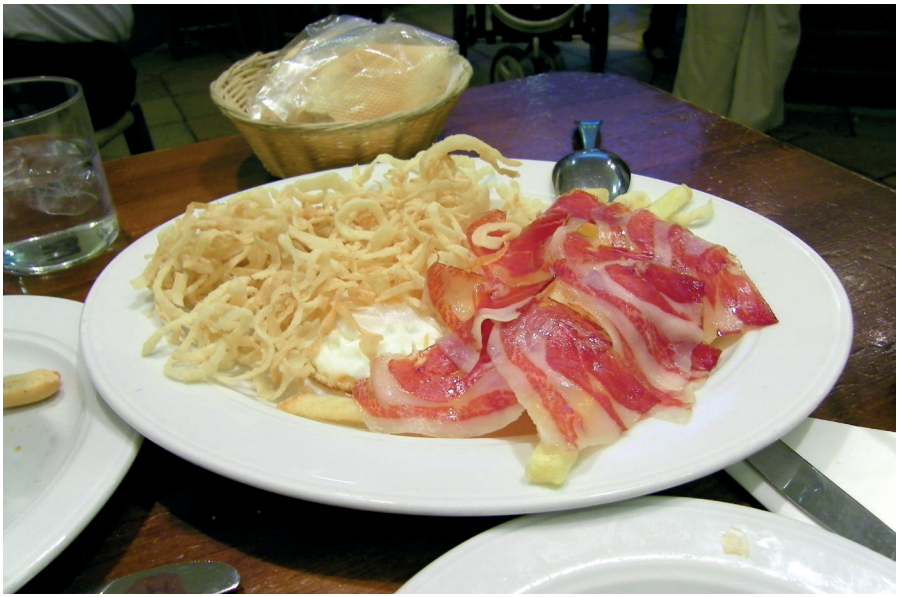


INGREDIENTES (para 1 ración):

- 1 cebolla
- 2 huevos
- 1 patata grande de las especiales para freír
- 4 lonchas de jamón ibérico
- Aceite de oliva
- Harina de trigo especial para fritura
- Sal

ELABORACIÓN

Aunque parece sencillo es un plato que tiene sus secretos. La clave, la fritura de las tiritas de cebolla, finísima, loncheada con una máquina cortafiambres y después enharinadas antes de freírse. Pero hay que saber manejar muy bien las freidoras para conseguir el punto que consiguen Pedro y Manolo Ballesteros.



En medio, los dos huevos fritos y al otro lado del antojo una buena fritá de papas, cortadas y fritas en la casa, nada de congeladas, porque de lo contrario el plato no sale.

El toque final son unas finas lonchas de jamón ibérico de bellota de Salamanca que suda sobre las papas fritas. El plato está disponible tanto en la zona de restaurante como en la de barra.

El antojo comenzó a servirse en la antigua Venta Esteban y ahora, en las nuevas instalaciones situadas en las afueras de la ciudad, al pie de la carretera de Arcos, siguen siendo la estrella del establecimiento.



Berza jerezana

La berza es un plato muy característico de Jerez. Es un plato para el que cada uno tiene su truco y hasta sus ingredientes. Es un plato que se realiza en la provincia y con versiones con ligeras variaciones, según las poblaciones. De todos modos sus versiones más memorables se suelen relacionar con Jerez.

Especialmente se la liga en muchas ocasiones a la cocina gitana, muy arraigada en la ciudad. Precisamente en el libro del cocinero Manuel Valencia, editado por la Escuela de Hostelería de Jerez y donde se hace un amplio recorrido por la cocina de este colectivo en la posguerra, se cita la receta de este plato un poco barroco por la cantidad de ingredientes que lleva y donde se juntan varias legumbres, habitualmente habichuelas y garbanzos, con carnes y embutidos de cerdo, y alguna verdura, fundamentalmente los cardillos, las tagarninas, las coles y las acelgas, aunque también es posible encontrarlas realizadas con apios.



INGREDIENTES (para 8 personas):

- 500 gramos de garbanzos
- 500 gramos de habichuelas blancas
- Verduras: se puede escoger entre varios componentes, y así dependiendo de lo que uses la berza se llamaría de tagarnina y cardillos, o de habas y chícharos, etc. Entre estos 4 se escogería uno.
- Cebolla a trozos. Una o más, dependiendo del número de comensales.
- 4 o 5 ajos pelados
- 1 Patata mediana a trozos
- Chorreón de aceite de oliva
- Pimentón bueno, una cucharada
- Pimienta molida un par de pizcas
- Comino una pizca
- 1 kilo de jarrete de ternera
- 1 kilo de magro de cerdo
- Un trozo de Tocino fresco
- 1 Chorizo tipo herradura (de la Sierra de Cádiz)
- 1 morcilla tipo herradura (de la Sierra de Cádiz)

ELABORACIÓN

Se ponen los ingredientes en la olla exprés. Yo pongo antes las carnes y luego el resto, aunque al final siempre terminan flotando y por último el aceite. Puede que alguien quisiera hacerla en una olla normal. Bueno, vale. No por eso sabe mejor, pero...

En cuanto al agua se pone hasta cubrir los ingredientes, al ras, sin exceso. Cuando tome presión la olla exprés, ½ hora de reloj. No pasarse. Pasado este tiempo se espera a que se pueda abrir la olla y si tiene exceso de líquido se pone a fuego muy lento con la olla abierta.

PRESENTACIÓN

Se puede comer en dos vuelcos, primero el guiso y luego las carnes partidas a pequeños trozos (la pringá) o todo junto en un mismo plato.

Está mejor de un día para otro.



Buchones de gallo

En verdad estamos hablando de unos filetes de pez gallo frito o también hecho a la romana (fritos después de pasarse por harina y huevo batido). La receta es habitual en Andalucía pero la singularidad de Jerez está en que este plato recibe el nombre de buchones de gallo. Se llaman así por la similitud de los filetes con la parte del buchón de las aves. En **Albur** de Jerez realizan esta receta de gallo, un pescado habitual en los mercados de abastos gaditanos y que también se conoce como gallo del lunar o gallo San Pedro.



INGREDIENTES (para 4 personas):

- 550 gramos de Gallo San Pedro
- 1 limón pequeño
- Sal
- Harina especial para freír
- Aceite de girasol alto oleico

ELABORACIÓN

Se cortan los filetes de gallo en tiras de unos 6 o 7 centímetros y se introducen en un recipiente añadiéndoles sal y el zumo de un limón pequeño. Dejamos macerar unos 30 minutos.

Pasado ese tiempo, escurrimos las tiras de gallo y las enharinamos con harina especial para freír. A continuación, las introducimos en la freidora de aceite de girasol alto oleico a 180°.

Antes de emplatar, es necesario colocar las tiras de gallo frito sobre papel de cocina para que escurra el aceite.



Candié

Bebida reconstituyente, cuyo nombre deriva de la expresión inglesa 'candy egg'. Era muy empleada para avivar el apetito de los pequeños de la casa o fortalecerlos durante los resfriados... en épocas pasadas, cuando no era escandaloso dar alcohol a los niños. Su origen se establece entre los siglos XVII y XVIII, época en la que los ingleses llegaban a Cádiz interesados por los vinos de Jerez.

La receta nos la proporciona **José Luis Jiménez García**. Se trata de la receta que elaboraba para él su madre, Juana.

INGREDIENTES

- Yema de huevo
- Azúcar
- Un vino de Jerez dulce (oloroso, cream, medium...)

ELABORACIÓN

Se mezcla una yema con una cucharadita de azúcar, y después se agrega vino hasta medio vaso, hasta que se consigue una textura líquida, aunque no demasiado.

La madre de José Luis utilizaba para elaborarlo el Armada Cream de Bodegas Sandeman, aunque valdría cualquier otro cream, un medium o un oloroso dulce.



OSOROLO

ORIGINAL OLOROSO SPRITZ

UNA COMBINACIÓN REFRESCANTE DE OLOROSO, JENGIBRE, LIMA Y LIMÓN

PRUEBA TAMBIÉN DERBY ORIGINAL MANZANILLA SPRITZ





WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 5,5°

JOSÉ ESTÉVEZ

Carrillada de cerdo ibérico al oloroso

La carrillada es una de las piezas más valoradas del cerdo ibérico. Sus características la hacen más indicada para realizar guisos. En Jerez es un guiso muy habitual tanto en los restaurantes como en las ventas que rodean la ciudad. Además, la ciudad cuenta con una de las firmas más importantes de Andalucía en los productos ibéricos, Montesierra. Precisamente de sus instalaciones son las piezas que se utilizan en este plato cocinado, precisamente en el restaurante **Quince Arrobas**, que pertenece a la misma firma. En esta ocasión la carrillada se hace lentamente aromatizada con uno de los grandes de la Denominación de Origen Jerez, el oloroso. No falta tampoco otro ingrediente muy jerezano, el brandy.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 kilo de carrillada ibérica de Montesierra
- 1/2 de litro de jerez oloroso
- 1 kilo de cebollas
- 2 cucharadas soperas de orégano
- 3 cucharadas soperas de tomillo
- 1 cucharada sopera de pimienta en grano
- 125 gramos de guisantes
- 2 hojas de laurel
- Sal
- 1 copa de brandy de Jerez
- 12 cucharadas de aceite de oliva virgen extra





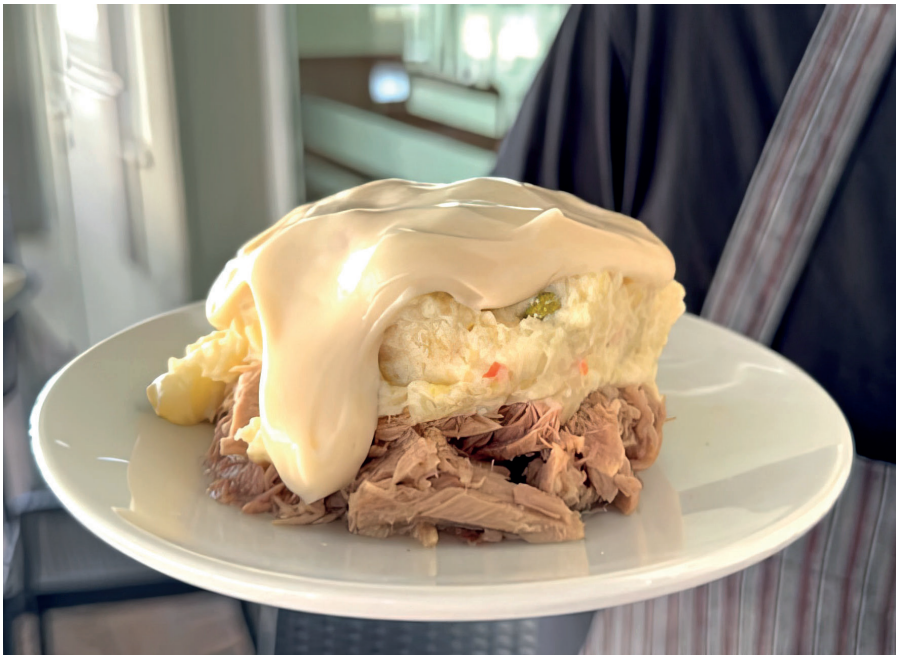


ELABORACIÓN

Primero le quitamos a las cebollas la piel y las cortamos en trozos. En una cacerola ponemos el aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente incorporamos las cebollas y las dejamos hacer a fuego medio hasta que estén tiernas. Entonces incorporamos los trozos de carrillada (se ponen enteras). Les damos unas vueltas e incorporamos la sal, el vino, el brandy, los guisantes y las especias. Se deja todo cocer a fuego medio en torno a una hora. Comprobar que la carne está tierna. Si está en su punto apartar del fuego hasta servir. Si vemos que la carne aún está dura, podemos dejar el guiso más tiempo al fuego e incorporar algo de agua o de caldo de puchero si vemos que queda en la cacerola muy poca salsa.

Se puede acompañar con unas patatas al horno.

Ensaladilla Maypa



Esta es una de las recetas más deseadas y disfrutadas desde 1966, cuando Manolo y Paco Alzola fundaron Maypa en la calle Cruz Vieja. Hoy se sigue sirviendo en su establecimiento del polígono empresarial prácticamente sin cambios. La masa de la ensaladilla lleva patata mona lisa «cocida con esmero», guisantes Celorrio, pimientos morrones, que se cortan y escurren para que no tiñan la patata, y un poco de mayonesa. Luego preparan una mayonesa con la misma receta de los comienzos, salvo que usan huevo líquido pasteurizado, una versión sin conservantes ni aditivos a la que se le ha sometido a alta temperatura para eliminar bacterias, necesario en hostelería. Este, junto al aceite de girasol y sal, dan el resultado que corona la ensaladilla. La peculiaridad de este plato no es solo qué se le pone, sino cómo se monta. Lleva atún de la marca Isabel, encima la masa de la ensaladilla y luego un generoso pegotón de mayonesa: nada menos que 15 litros se elaboran en la cocina del **Maypa** a diario. Así, cada parte mantiene su sabor original y el cliente puede mezclarlo o no, según su gusto.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 600 gramos de patata
- Pimiento morrón en conserva
- Guisantes en conserva
- Atún en conserva Isabel
- 350 ml de aceite de girasol
- 2 huevos
- Sal

ELABORACIÓN

Primero se cuecen las patatas enteras con piel unos 20-25 minutos si son de tamaño mediano. Durante la cocción se puede elaborar la mayonesa, vertiendo los huevos, el aceite y la sal en un vaso de batidora. Se bate al principio si mover la batidora y cuando esté emulsionada y espesa en la base, se empieza a mover de arriba a abajo.

Cuando las patatas cuezan se apartan hasta que estén templadas. Mientras, se corta el pimiento morrón en trozos pequeños y se seca para que no manche la patata. Cuando las patatas tengan una temperatura que permita manipularlas se pelan, se cortan en trozos y se chafan un poco. Mientras estén templadas, se añade un poco de mayonesa para darle consistencia, así como el pimiento morrón cortado y seco y los guisantes. Dejar la mezcla en el frigorífico unas dos horas.



PRESENTACIÓN

La presentación es clave en este plato del bar jerezano Maypa. Primero se coloca el atún, encima la masa de la ensaladilla y coronándolo, un buen pegote de mayonesa. Listo para comer. Se recomienda acompañar de picos.

Garbanzos con langostinos al estilo de La Blanca Paloma

La receta es de Pepe Caballero, uno de los pioneros en hacer este guiso marinero a principios de la década de los 90. Es uno de los potajes marineros de más éxito junto al menudo de chocos. El restaurante **La Blanca Paloma** de Jerez fue uno de los primeros en hacer este plato. Pepe Caballero, su propietario, señala que fue en 1992, cuando los hizo por primera vez, poco después de abrir su establecimiento. Afirma que el único precedente que conoce es un salteado, que no potaje, de garbanzos con langostinos al ajillo que hacían en el Bar Monje, en la barriada de San Joaquín. Pero él decidió hacer el plato como un potaje.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 350 gramos de garbanzos
- 350 gramos de langostinos
- 0,075 litros de aceite de oliva
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharadita pimiento molido
- 1 tomate pera
- Agua

ELABORACIÓN

La noche antes de hacer el guiso poner los garbanzos en remojo en agua. Ya por la mañana pelar los langostinos. Reservar el cuerpo por un lado y por otro las cabezas y las cáscaras del marisco. Poner como dos litros de agua a hervir y cuando hierva echar en ella las cáscaras y cabezas de los langostinos. Pepe Caballero indica que tan sólo se deben dejar un par de minutos hirviendo y apartar ya que de lo contrario el sabor del caldo no es tan bueno. Se pasa el caldo por un colador y con la ayuda de un cazo se van presionando las cabezas y las cáscaras dentro del colador para que suelten todo su jugo.

En una olla exprés se ponen los garbanzos y la cebolla, el pimiento, el tomate y



la cabeza de ajos, todo entero y se añade agua hasta que cubra el conjunto. Se le añade la sal y el pimentón. Se cierra la olla y se deja 25 minutos hirviendo.

Una vez que los garbanzos están tiernos, se sacan de la olla todas las verduras: tomate, cebolla, cabeza de ajo y pimiento y se pasan por una batidora. La crema se incorpora al guiso y se deja calentar, ya sin tapadera, unos 10 minutos. Se deja ya reposar el guiso hasta que se vaya a comer. Unos minutos antes de servirlo se pone al fuego y cuando esté caliente se añaden los cuerpos de los langostinos. Se dejan sólo un par de minutos para que estos queden jugosos y se sirve caliente.

Menudo jerezano

El menudo no es un plato inventado en Jerez pero sí es cierto que en las cocinas jerezanas es muy fácil de ver, tanto en las casas particulares como en los restaurantes, especialmente en las ventas y en mostos que la rodean.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- ½ kg de menudo de cerdo o de ternera (ya cortado y lavado)
- ½ kg garbanzos (también se puede hacer sin garbanzos, a su gusto)
- 1 chorizo mediano o dos pequeños, mejor "serranos"
- 100 o 150 g de tocino de jamón, troceado (ibérico o serrano)
- 1 tomate sin piel
- 1 pimiento rojo
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 cabeza de ajos
- 2 guindillas
- Una pizca de comino
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta negra
- ½ vaso de aceite de oliva (opcional)
- 1 vasito de vino, blanco (opcional)

ELABORACIÓN

En primer lugar, se pone a hervir el menudo, ya cortado y lavado, con algo de agua, sal y vinagre, durante media hora. Se saca el menudo, se escurre, se pasa a una olla grande, se añade a los garbanzos (previamente remojados, mejor durante toda la noche anterior). Añadir también el tocino de jamón, el chorizo en rodajas gruesas y la guindilla.

Majar el ajo, la cebolla, tomate y pimiento con el comino. Echarlo en la olla con algo de aceite de oliva y sal. Cubrir con agua.

Cocer todo durante un rato (para trabarlo) añadiendo algo de pimienta negra y una cucharada de pimentón dulce. A fuego lento y cubierto durante más de una hora, removiendo la olla a ratos para que no se pegue y controlar que no se consuma la salsa, que ha de quedar espesita.

Colocarle la ramita de hierbabuena y dejar reposar. Se come acompañado de pan de telera.



Pestiños

Los pestiños son uno de los dulces típicos de la Navidad andaluza. En cada ciudad, mejor dicho en cada casa, se hacen con una receta diferente, con un «truco» de la familia. Estos están hechos al estilo de Jerez, con un poquito de vino oloroso en la masa. La receta es de Maribel Braza Robert y se la enseñó su abuela, Eloísa Casal Lazo.

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina de panadería. En este caso es la «especial» de Harinera Sánchez Palencia y ha sido adquirida en la panadería Santa Clara de la Guarnidos de Jerez.
- 5 cucharadas de matalahúva
- 8 cucharadas de ajonjolí
- 1 litro de aceite de oliva virgen extra
- Aceite de oliva para freír los pestiños
- La cáscara de una naranja
- 1 kg de miel
- 6 cucharadas de agua
- 0,66 litros de zumo de naranja
- 0,33 litros de oloroso Alfonso de bodegas González Byass

ELABORACIÓN

El día anterior a elaborar los pestiños, preparar el litro de aceite de oliva virgen extra y ponerlo en un cazo a fuego medio. Añadir a la mezcla la cáscara de media naranja, cinco cucharadas de ajonjolí y otras cinco de matalahúva. Freír las especias en el aceite unos diez minutos. Hay que tener cuidado en no pasarse porque pueden amargar.

Apartar la mezcla del fuego y dejarla reposar toda la noche. Ya por la mañana del día siguiente, cuando se vayan a hacer los pestiños, pasar el aceite por un colador para quitarle los trozos de cáscara de naranja, el ajonjoli y la matalahuva.

En un recipiente grande, un lebrillo o una ensaladera de cristal, poner la harina y hacer un hueco en el centro. Ahí poner un vaso (33 centílitros aproximadamente) de aceite de oliva virgen extra, que debe estar a temperatura ambiente. Incorporar también el zumo de naranja y el vino oloroso. A la mezcla se añaden también 3 cucharadas de ajonjoli previamente tostadas con muy poco aceite (una cucharada bastará) en una sartén. Una vez tostadas las semillas se trituran con una maza en un majador y se incorporan a la mezcla.

Mezclar todos los ingredientes. Primero ayudarse con una cuchara y un tenedor y cuando estén bien unidos, seguir con las



manos hasta que la masa no se pegue a las paredes del recipiente.

El resto del proceso hay que hacerlo de forma rápida. La masa no debe reposar. Preparar una sartén o una freidora con aceite de oliva para freír. Debe estar limpio. Añadir las cáscaras de la media naranja que nos quedaba y freír las cáscaras. De esta manera se pretende quitar al aceite su sabor, señala Maribel Braza, la autora.

En otro recipiente al fuego poner la miel para que hierva y quede líquida. Incorporar a la miel unas seis cucharadas de agua para que quede más ligera. Ahí se irán mojando los pestiños.

En el sitio donde se vaya a estirar la masa, embadurnar la superficie con un poco de aceite para que no se pegue la masa. Ir estirando la masa, cogiendo trozos como una albóndiga grande e ir estirándola con el rodillo. Debe quedar muy fina. Luego ayudándose con un molde redondo o con la mano ir cortando trozos y formar el pestiño. Maribel les da forma de canutillo para que se frían bien por dentro.

Una vez hecho el pestiño se echa en la freidora que debe estar a unos 170 grados. Estarán hechos cuando floten en la superficie y estén dorados.

Cuando estén fritos, escurrir el aceite sobre un papel absorbente e inmediatamente echarlos en la miel por tandas. Cuando se echen se espera a que la miel vuelva a hervir y se sacan los pestiños de ella. Se dejan reposar en una fuente hasta que se consuman. Se comen fríos y se pueden guardar varios días en la fuente, cubriéndola con un trapo limpio o con papel de aluminio. Hay que tenerlos a temperatura ambiente.

Pocito

El pocito es un dulce típico de Jerez. Tiene forma de pozo y de ahí su nombre. Su origen puede que esté en la segunda década del siglo XX por lo que puede tener perfectamente un siglo. En su elaboración se hicieron famosas dos pastelerías de la ciudad: **La Esperanza y Niza**. En la actualidad son varias las firmas que lo elaboran. Ofrecemos aquí la receta en la versión realizada por una de las pastelerías más famosas de la provincia de Cádiz, La Rosa de Oro de Jerez.

ELABORACIÓN

El pocito consta de cuatro preparaciones: las galletas, el bizcocho del arillo, la crema pastelera y el merengue, que se unen para formar el dulce tradicional.

Las galletas

Mezclar la mantequilla en pomada con la harina, la sal, el azúcar y la levadura. Añadir el huevo y amasar hasta obtener una masa uniforme. Dejar reposar dos horas en el frigorífico.

Extender la masa con un rodillo hasta alcanzar unos 2,5 centímetros de grosor. Cortar círculos de cinco centímetros de diámetro y hornear nueve minutos, hasta que estén dorados. Dejar enfriar.

El bizcocho del arillo

Montar las claras a punto de nieve e incorporar el azúcar y la harina hasta conseguir una masa espesa. Introducirla en una manga pastelera y formar tiras de unos 15 centímetros sobre una bandeja engrasada con aceite de girasol.



Hornear a 225 grados durante nueve minutos. Al sacarlas, enrollar rápidamente las tiras aún calientes alrededor de un cilindro de madera de cinco centímetros de diámetro, uniendo los extremos para formar los arillos. Dejar enfriar.

La crema chiboust

El relleno se obtiene al unir crema pastelera y merengue.



Para la crema pastelera, calentar la leche con la mitad del azúcar. Mezclar las yemas, la maizena y el azúcar restante e incorporar a la leche junto con la vainilla. Remover a fuego medio hasta que espese y dejar enfriar.

Para el merengue, calentar las claras con el azúcar, removiendo, hasta alcanzar los 75 grados. Retirar del fuego y batir hasta conseguir una textura firme.

Montaje

Colocar una galleta sobre una blonda redonda y situar encima el arillo de bizcocho. Mezclar la crema pastelera con el merengue hasta lograr una preparación homogénea. Introducirla en una manga pastelera con boquilla de estrella y rellenar el interior de los arillos.

Terminar espolvoreando un poco de canela. Los pocitos se sirven fríos y pueden conservarse en el frigorífico un par de días, aunque lo ideal es consumirlos el mismo día de su elaboración.

INGREDIENTES (para unas 15 unidades):

GALLETAS
- 50 gramos de azúcar
- 100 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 200 gramos de harina floja (también conocida como harina de repostería)
- 1 pizca de levadura en polvo

BIZCOCHO
- 60 gramos de clara de huevo
- 60 gramos de azúcar
- 30 gramos de harina floja

CREMA PASTELERA
- 0,2 litros de leche
- 4 yemas de huevo
- 20 gramos de maizena
- 50 gramos de azúcar
- 1/2 vaina de vainilla

MERENGUE
- 250 gramos de clara de huevo
- 375 gramos de azúcar

PARA DECORAR
- Canela en polvo

Rabo de toro al estilo de la Mesa Redonda de Jerez

La cola o rabo de toro se ha convertido en un plato característico de Jerez. No es un plato exclusivo de la ciudad. Se da en otras zonas, pero la realización de versiones sobresalientes ha hecho que se convierta en una especialidad de muchos restaurantes. Una de las más famosas fue la que hacía el restaurante **La Mesa Redonda** de Jerez. Hoy la difundimos gracias a la colaboración de Pepe Romero Valdespino, el hijo de José Romero Valdespino y Margarita López de Carrizosa, que pusieron en marcha el establecimiento en 1986. Ahora el testigo lo sigue su hijo Pepe en el Val de Pepe, un bar de tapas que triunfa en Jerez y donde una de las estrellas es una versión renovada de esta receta.

El rabo de toro fue una de las estrellas del restaurante. Se sirvió desde que abrieron y la receta se la pasó a José Romero una amiga de la familia. Pepe señala que sigue haciendo la misma receta que tiene sus rasgos característicos. Por ejemplo, no lleva zanahoria, un ingrediente habitual en este guiso. También utiliza oloroso de Jerez, cuando en otras versiones se usa vino tinto.

El plato se sirve ahora en el Val de Pepe, con una variación. Una vez terminado el guiso se le quitan los huesos a la carne y se desmiga. Con ella se hacen unos cilindros que luego se napan con la salsa del guiso. Encima del cilindro se coloca un poco de puré de patatas. El conjunto se gratina en el horno y se sirve al cliente.

ELABORACIÓN

Pedir al carnicero que corte el rabo de toro en trozos más bien gordos. Pepe Romero señala que para hacer este plato se utiliza la técnica que en las casas se conoce como "todo en crudo" que es poner todos los ingredientes desde el principio. Así se cubre el fondo de la olla donde se vaya a guisar con aceite de oliva y se incorporan los trozos de rabo, las dos cebollas partidas en tiras, el tomate a trozos, los dos dientes de ajo partidos, el medio pimiento también a tiras y se incorpora el vino oloroso. Se cubre de agua hasta que quede todo tapado. Se añade pimienta y sal. Se pone a fuego fuerte hasta que hierva y una vez que ha surgido el primer hervor se baja el fuego



hasta dejarlo muy bajo. Así se tendrá cociendo cinco o seis horas, hasta que la carne quede tierna. Lo perfecto de este plato es que cuando se coma la carne se separe fácilmente del hueso, eso quiere decir que está en su punto. Si se ve que el guiso tiene muy poco líquido se puede incorporar más agua.

Una vez que esté la carne en su punto, se sacan los trozos de rabo de la salsa y esta se deja un poco más al fuego. Se pasa entonces por un pasapurés. Ya en el momento de servir se calientan los trozos de rabo con la salsa. Debe comerse caliente.

PRESENTACIÓN

Lo ideal es acompañar el guiso con unas patatas fritas. Así se servía en la Mesa Redonda.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 8 trozos (2 rabos) de rabo de toro (si no se encuentra se puede utilizar rabo de ternera o de añojo)
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Medio pimiento rojo de los de asar
- Sal
- 0,375 litros de vino oloroso de Jerez
- Pimienta
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra

Rape mozárabe del restaurante El Gaitán

Esta receta pertenece a Juan Hurtado, gerente y cocinero del desaparecido restaurante Gaitán de Jerez. En noviembre de 2021, la Asociación Hostería de Jerez homenajeó a Hurtado, recordando su hacer frente al restaurante durante casi tres décadas y también que fue el creador del premio de Gastronomía El Gorro Blanco que durante 20 años reconoció la labor de los mejores cocineros y cocineras de la provincia y de toda la geografía española. El restaurante **El Gaitán** de Jerez fue el primero de la provincia de Cádiz en obtener una estrella Michelin, en concreto la consiguió en 1979 y mantuvo la distinción hasta 1982.

ELABORACIÓN

Se corta el rape en 8 rodajas iguales de unos 125 gramos y se sazona con sal. Se pasa por harina cuidadosamente.

En una sartén con aceite echamos la cebolla, el ajo y las zanahorias, todo muy picado. Lo ponemos al fuego y se rehoga bien. Cuando se ha conseguido rehogar el ajo, la zanahoria y la cebolla perfectamente se le añaden las rodajas de rape enharinadas y se dejan rehogar ligeramente, dándoles la vuelta para que queden bien y tomen sabor.

Se agrega el brandy y se flambea perfectamente el rape. Una vez que se consuma el alcohol del brandy, mojamos todo con caldo de pescado. Se agregan las pasas, se retoca de sal, y se deja cocer hasta que esté tierno (unos 15 minutos mínimo).

PRESENTACIÓN

Para servir se coloca en un plato llano y se decora cuidadosamente con un molde de arroz. Servir caliente.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 Kg de cola de rape
- 70 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 g de harina
- 1 copa de brandy
- 1 decilitro de aceite
- 150 g de arroz
- 35 g de pasas de Corinto
- Sal
- Perejil muy picado



Riñones al Jerez

No estamos ante una receta nacida en Jerez. De hecho, son un clásico de la cocina de la casquería. Pero no cabe duda de que esta fórmula está muy unida a la ciudad por dos razones. La primera es porque la casquería, un elemento de cocina muy utilizado por la comunidad gitana, está muy presente en la cocina jerezana y segundo porque otro de los elementos fundamentales del plato es el vino fino que se utiliza como condimento. La foto es de los riñones de la **cervecería Gran Avenida** donde sirven una magnífica versión de este guiso. La receta que reproducimos es del Grupo Gastronómico Gaditano.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 Riñón de ternera
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Medio vaso de vino fino de jerez o la mitad si es amontillado u oloroso.

ELABORACIÓN

Troceamos y limpiamos muy bien el riñón, con sal y un poco de vinagre. Hacemos un refrito con los dientes de ajo laminados, la cebolla y el puerro con una pizca de sal. Cuando toma color le agregamos los riñones, sazonamos un poco, removemos y le echamos el vino, retiramos el laurel y lo tapamos, removiéndolo, dejamos cocer unos 15 minutos y listo.

PRESENTACIÓN

Se pueden servir con unas patatas fritas de guarnición.





Royal de cerdo ibérico al amontillado de La Carboná

Las preparaciones a la Royal suelen estar destinadas a fiestas. En este caso el cocinero Javier Muñoz de **La Carboná** de Jerez la elabora con carne de cerdo ibérico de la firma jerezana Montesierra. Esta carne es una de las especialidades del cocinero que introduce su toque de la zona con un vino amontillado.

ELABORACIÓN

Al ser una receta para celebración se ha calculado que es para unas treinta personas. La receta se puede adaptar para un número menor. Lo primero es amasar todos los ingredientes: la carne picada, los piñones, el chutney, la mostaza, la pasta de chile, el aceite de oliva, la canela, la sangre de cerdo, el vino amontillado y las pasas. Añadir también a la mezcla pimienta y sal. En caso de no tener chutney se puede sustituir por una mermelada de melocotón, aunque el resultado no es el mismo. Las setas se pueden añadir picadas. Se puede también poner un poco de pasta de chile normal. Se amasan todos los ingredientes y se hace una bola. Sobre papel transparente se extienden las lonchas de panceta. Sobre las lonchas se pone la mezcla de la carne y se envuelve en las lonchas de panceta. Se cubre el conjunto con papel de aluminio y . Extender sobre papel film las láminas de panceta solapándose unas a otras. Añadir la mezcla de la carne y enrollar formando un cilindro. Envolver en papel de aluminio, pinchar con un pincho fino para permitir que salga el exceso de grasa y cocinar a 160 °C durante diez minutos. Una vez fuera del horno se deja reposar.

PRESENTACIÓN

Para servirla se corta en trozos y se sirve caliente acompañada de una salsa de carne reducida. Para acompañar se pueden poner unas patatas violetas o unas patatas sufladas como propone el cocinero.

Esta receta está incluida en el libro "Cocina con Jerez" elaborado por Javier Muñoz, que recorre en un centenar de recetas cómo es la cocina con los jereces con el toque de distinción que caracteriza al jefe de cocina de La Carboná.

INGREDIENTES (para 30 personas):

RELLENO
- 5 kg de carne picada de cerdo ibérico de Montesierra de diferentes partes.
- 100 gramos de piñones.
- 200 gramos de chutney de melocotón y setas.
- 20 gramos de mostaza antigua.
- 20 gramos de pasta de chile chipotle en adobo.
- 200 ml de aceite de oliva.
- 5 gramos de canela.
- 200 gramos de sangre de cerdo.
- 5 gramos de curry en polvo
- 100 ml de amontillado.
- 200 gramos de uvas pasas.
- Sal y pimienta.

PARA ENVOLVER LA ROYAL
- 1 kilo de lonchas de panceta de cerdo ahumada

SALSA
- Jugo de cerdo ibérico

GUARNICIONES
- Dados de patata violeta.
- Airbag de cerdo.
- Germinados de albahaca.



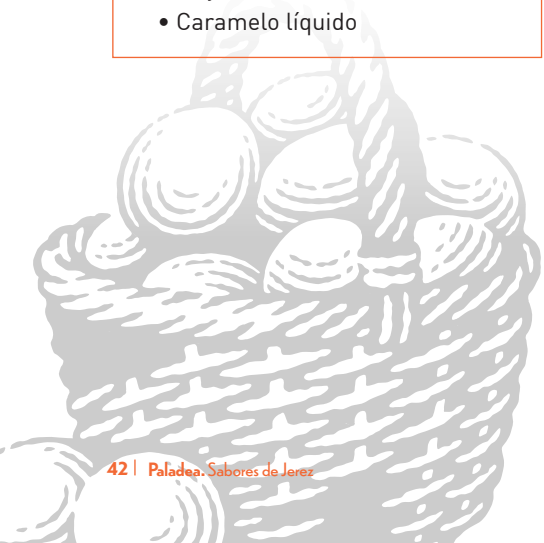
Tocino de cielo

El tocino de cielo es un postre típico de Jerez, aunque ya se ha extendido por toda España. Su origen no está datado pero algunas teorías lo sitúan en el siglo XIV y en el convento del Espíritu Santo de Jerez. El tocino de cielo se ha ligado también mucho a la actividad de las bodegas ya que estas utilizaban las claras de huevo para quitar las impurezas a los vinos. Las yemas sobraban por lo que eran utilizadas por los obradores de pastelería para elaborar postres. La versión que ofrecemos es de la cocinera **Teresa Jiménez Márquez** de la **Venta El Albero** de Jerez. A nuestro juicio una de las mejores versiones de la provincia consiguiendo una textura muy agradable y un sabor suave y nada empalagoso, uno de los principales problemas de este plato.

Teresa Jiménez está formada en la Escuela de Hostelería de Jerez, forma parte, junto a su madre, Teresa Márquez, del equipo de cocina de la Venta El Albero. Teresa señala que esta receta la tomó de su tía Loli Lozano y que lleva ya 20 años en carta. Teresa ha logrado hacer famosos los postres de la Venta El Albero y una de sus estrellas es este tocino que suele estar en carta siempre.

INGREDIENTES (para 15 porciones):

- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo de agua
- 25 yemas de huevo
- Caramelo líquido



ELABORACIÓN

Teresa Jiménez destaca que una de las claves del plato está en usar el mismo peso de azúcar que de agua. Para pesar el agua se coge un recipiente y se pone en el peso. Luego se echa agua hasta completar el kilo más el peso del recipiente. Así tendremos la cantidad exacta de agua a usar.

Se coge una cacerola y se pone a fuego mediano el agua y el azúcar. Calentar hasta que la mezcla hierva. Una vez que ha hervido se aparta del fuego y se deja reposar hasta que se enfríe. Se cascan los huevos y se separan las yemas de las claras. Poner



en un recipiente las yemas y batirlas un poco. Ir incorporando poco a poco el almíbar que debe estar frío. Seguir moviendo con una varilla hasta que esté todo bien mezclado. Se coge una bandeja para poner la mezcla. Hay que tener cuidado de tener otro recipiente mayor para ponerle un poco de agua y meter en él la bandeja de los tocinos. El interior de la bandeja, antes de poner la mezcla de agua, azúcar y yemas, se cubre con caramelo líquido. Lo más cómodo es comprar uno de los que hay en el mercado y cubrir bien las paredes y el fondo del recipiente. Echar entonces la mezcla e introducir el recipiente en el otro más grande donde está el agua. Para evitar que el agua salpique y se mezcle con la masa del tocino se puede cubrir este con papel de aluminio. Poner todo en el horno a 175º. Dentro debe estar 45 minutos, a partir de que el agua que hemos puesto en la bandeja comience a hervir.

Una vez terminado, dejar enfriar, y desmoldar.

PRESENTACIÓN

Partir el tocino en 15 trozos. Se sirve frío. Se puede conservar en frigorífico.

Volaores rellenos

Los volaores rellenos son un plato típico de Jerez de la Frontera. A la pota, una especie de cefalópodo parecido al calamar pero de carne más dura, se le conoce en Jerez como volaor. El sobrenombre viene por las dos especies de alas que tiene en la parte final de la bolsa que caracteriza a estos cefalópodos. Existen variedades tanto en la forma de rellenarlos como también en las salsas que los acompañan. Lo más habitual, como ponemos en esta receta, es rellenarlo con un aliño que lleva como principal ingrediente los bigotes de los volaores. En cuanto a la salsa suelen ir "en amarillo", aromatizados con un poco de vino fino.

INGREDIENTES (para 6 raciones):

- 12 volaores limpios de tamaño mediano

RELLENO

- Las rabas de los volaores
- 1 cebolla
- Perejil fresco picado
- Medio vaso de vino Fino de Jerez
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

SALSA

- 6 dientes de ajo con piel
- 1 cebolla picada
- 1 vaso de vino Fino
- Medio litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar, picar las rabas o patas de los volaores en trozos pequeños. Reservar.

En una sartén, echar un chorro de aceite de oliva y pochar la cebolla picada. Añadir las patas troceadas y rehogar unos minutos. Ahora, añadir el perejil y mojar con el Fino. Se deja reducir un poco y se agrega el suficiente pan rallado para dar consistencia. Se corrige el punto de sal y se atempera.

El cuerpo de voladores se rellena con esta mezcla y se cierra con un palillo de dientes si hace falta.

Para hacer la salsa se sofríen en una cazuela con aceite de oliva los dientes de ajo sin quitarles la piel. Se añade la cebolla picada y se deja pochar. Se incorporan los volaores ya rellenos y se



doran un poco por los dos lados. Se añade el Fino, se deja evaporar el alcohol, y se cubren las potas con el caldo de pescado. Tapar y dejar cocinar unos 15 minutos a fuego suave.

El último paso es retirar los volaores de la olla, quitarles el palillo para servirlos y triturar la salsa y volver a incorporar para darles el último hervor.

PRESENTACIÓN

Servir calientes. Pueden llevar guarnición de patatas fritas.

Zanahorias encominás

El gastrónomo Carlos Spinola, en su Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía y Cocina gaditana, atribuye esta receta a Jerez y la menciona como zanahorias aliñás o aliñadas. La receta se puede encontrar en otros puntos de Andalucía y con diferentes denominaciones: encominadas o encominás, morunas por su posible origen mozárabe.

En Jerez y su entorno, la receta incluso ha llegado, versionada, a la alta cocina de la mano de **Mantúa** de Israel Ramos, **Aponiente** de Ángel León o **Lú Cocina** y **Alma** de Juanlu Fernández. El cocinero Manolo Valencia explica que en su momento las reconvirtió en guarnición, incluso en textura de crema. La receta que ofrecemos es del **Bar Juanito** de Jerez. Esta es la versión de **Ángeles Ruiz**, jefa de cocina del Bar Juanito, que nos explica cómo se elabora la versión más tradicional.

INGREDIENTES

- Medio kilo de zanahorias
- 4 dientes de ajo
- Vinagre
- Agua
- Aceite
- Una cucharadita de comino
- Una cucharadita de orégano
- Sal



ELABORACIÓN

En primer lugar, las zanahorias se pelan y se cortan en rodajas. Se pone agua al fuego en una olla. Cuando empiece a hervir, se echan las zanahorias. En unos 20 minutos estarán tiernas. Después, se sacan y se dejan escurriendo.

Mientras, en un mortero se majan los cuatro dientes de ajo pelados junto con el orégano, el comino y un chorrito de vinagre. Después se agrega un chorrito de aceite y agua y se mezcla bien.

Las zanahorias se ponen en una fuente y se les echa el majado, mezclando e incorporando agua si es necesario. Si las zanahorias están templadas, cogerán más el sabor. Se meten en el frigorífico un par de horas antes de servir.


Mercedes-Benz
NUEVO
CLASE C ELÉCTRICO.
Una estrella renace. Descubre el nuevo Clase C eléctrico de Mercedes-Benz: **743 km de autonomía máxima**, tecnología de carga ultrarrápida, **sistema MBUX de última generación con inteligencia artificial** y un diseño sofisticado fiel a su legado.
Welcome home.
140 YEARS OF INNOVATION
Clase C 400 4MATIC eléctrico | Consumo "Combinado": 14,6 kWh/100km. Emisiones de CO_2 en el ciclo mixto: 0 g/km.
CADIMAR
Concesionario y Taller Autorizado Mercedes-Benz
www.mercedes-benz-cadimar.es
Ctra. Madrid-Cádiz, km. 639. Alcubillas. 11407 JEREZ DE LA FRONTERA. Tel.: 956 140 198.
Ronda del Puente, s/n. 11011 CÁDIZ. Tel.: 956 205 441.
Pol. Ind. Palmones. C/ Galeón 1. 11370 LOS BARRIOS. Tel.: 956 677 931.

COME
BEBE
AMA
JEREZ



Ayuntamiento de Jerez

JEREZ 2026
CAPITAL ESPAÑOLA DE LA GASTRONOMÍA

Jerez
es otro planeta