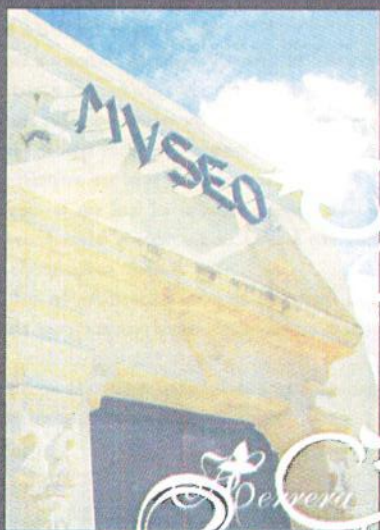


# HERRERA

UNIVERSIDAD DE MAYORES



# HERRERA

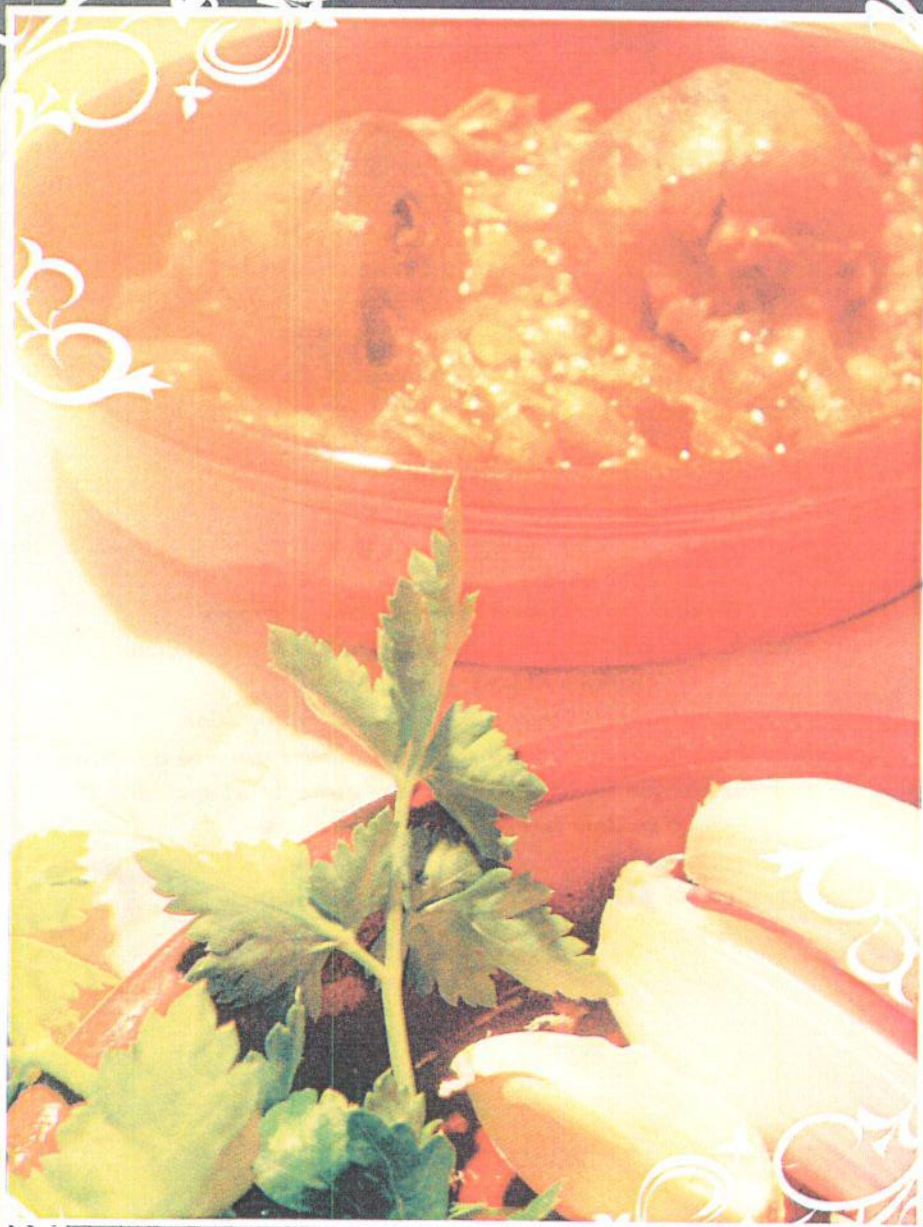
Herrera es un municipio español de la provincia de Sevilla, Andalucía. Posee una situación privilegiada al encontrarse en un lugar de encrucijadas, situada en el centro geográfico de Andalucía, distando a menos de una hora de capitales de provincia como Córdoba, Málaga y Sevilla, y a poco más de una hora de Granada.

En el año 2012 contaba con 6.526 habitantes. Su extensión superficial es de 53 km<sup>2</sup> y tiene una densidad de 121,93 hab/km<sup>2</sup>. Sus coordenadas geográficas son 37° 22' N, 4° 50' O. Se encuentra situada a una altitud de 254 metros y a 120 kilómetros de la capital de provincia, Sevilla.

Hablar de la gastronomía herrereña conlleva el tener presente en primer lugar un producto de calidad y reconocimiento a todos los niveles, que además se ha convertido en el principal motor económico de la comarca, el aceite de oliva. Sin duda el "alma mater" de todas las comidas y productos varios, destacando que las almazaras de este municipio han recibido varios premios otorgados por las más prestigiosas firmas de la alimentación.

Como fama tienen también la morcilla, el salmorejo, las migas, guisos o revueltos de espárragos, "Salmorejo del campo" (elaborado con: Pan, Aceite, Ajo, Vinagre, Tomate, Huevo, Pimiento, Atún), la "Olla con Pringá" (Garbanzos, Habichuelas verdes, Pimiento, Morcilla, Tocino, Carne) entre otros manjares. Así mismo se tienen en cuenta los productos de pastelería de Herrera como magdalenas, ochíos, tortas de aceite, brazo de gitano, pasteles de aljolí, o los bollos de leche, productos comercializados a lo largo de toda la geografía española.

# CAZUELA DE HABAS



# CAZUELA DE HABAS

## RECETA

**Ingredientes:**

**Habas**  
**Cebollas frescas**  
**Ajos**  
**Perejil**  
**Hierbabuena**  
**Rebanada de pan**

*Se frie todo en crudo y se le echa pimentón y su sal. Se le moja uno o dos ajos crudos y un poco de vinagre y cuando está tierno se pasa por la turmix una rebanada de pan frito, se echa a la cazuela dos o tres minutos y listo para comer!*

**ELIA  
MARTÍN MARTÍN**

# NARANJAS PICADAS



# NARANJAS PICADAS

## RECETA

*Ingredientes para Naranjas Picadas:*  
3 naranjas medianas  
1/4 de una cebolla  
1 lata de atún  
1 huevo duro  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
sal (al gusto)

*En un cazo ponemos agua con una pizca de sal a hervir, cuando comience a hervir añadimos el huevo y lo dejamos cocer durante 10 minutos. mientras tanto, pelamos las naranjas y las cortamos en trozos. Cuando el huevo se halla cocido lo dejamos enfriar, lo pelamos y lo hacemos trocitos pequeños, seguidamente se añaden las naranjas, el atún, la cebolla troceada y se condimenta al gusto con aceite de oliva y sal.*

ENCARNA  
JIMÉNEZ CAMPOS

# PERDICES A LA MARINERA



# PERDICES A LA MARINERA

## RECETA

### Ingredientes:

2 Perdices

1/4 de Almejas

Vaso de vino blanco

Pan

Caldo

1 Cebolla

Pimienta

Aceite

Sal

Perejil

*Las perdices se limpian bien, se reogan, junto con cebolla picada, en cazuela con un vaso de aceite pequeño. Reogados, se sazonan con sal, pimienta al gusto. Se cocinan tapadas hasta que se doren. Entonces se vierte vino y cuando se consume se le agrega una taza de caldo, cocindolas hasta que esten tiernas.*

*Se lavan las almejas, se abren en agua, se reserva el caldo que hayan soltado.*

*Cuando las perdices estén en su punto se ponen en una fuente para el horno, se rodean las almejas y se le añade la salsa de la carne con el jugo de las almejas, introduciendolo todo en el horno por espacio de unos minutos.*

*se sirven caliente sy pueden ir acompañadas de unos cuscurrones de pan frito*

FÉLIX  
ROMERO DOMÍNGUEZ

# GAMBAS AL CURRY



# GAMBAS AL CURRY

## RECETA

### Ingredientes:

- 1 kg. de gambas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla 1 tomate
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 pimentita de cayena (opcional)
- 200 ml. de nata líquida
- Mantequilla atemperada
- Sal

*Pelamos el marisco y retiramos las cabezas. Recordad que aunque estas partes no nos sirven para las gambas al curry, podemos usarlo para un fumet de pescado o para otra receta y se pueden congelar.*

*Laminamos los dientes de ajo y hacemos una brunoise con la cebolla y el tomate, al que primero habremos retirado la piel y las pepitas.*

*Ponemos una cazuela al fuego y echamos un trozo de mantequilla y un chorrito de aceite de oliva y, cuando esté caliente, añadimos el ajo. Cuando empiece a tomar un pelín de color, agregamos la cebolla y cuando se ponga transparente, el tomate. Sazonamos.*

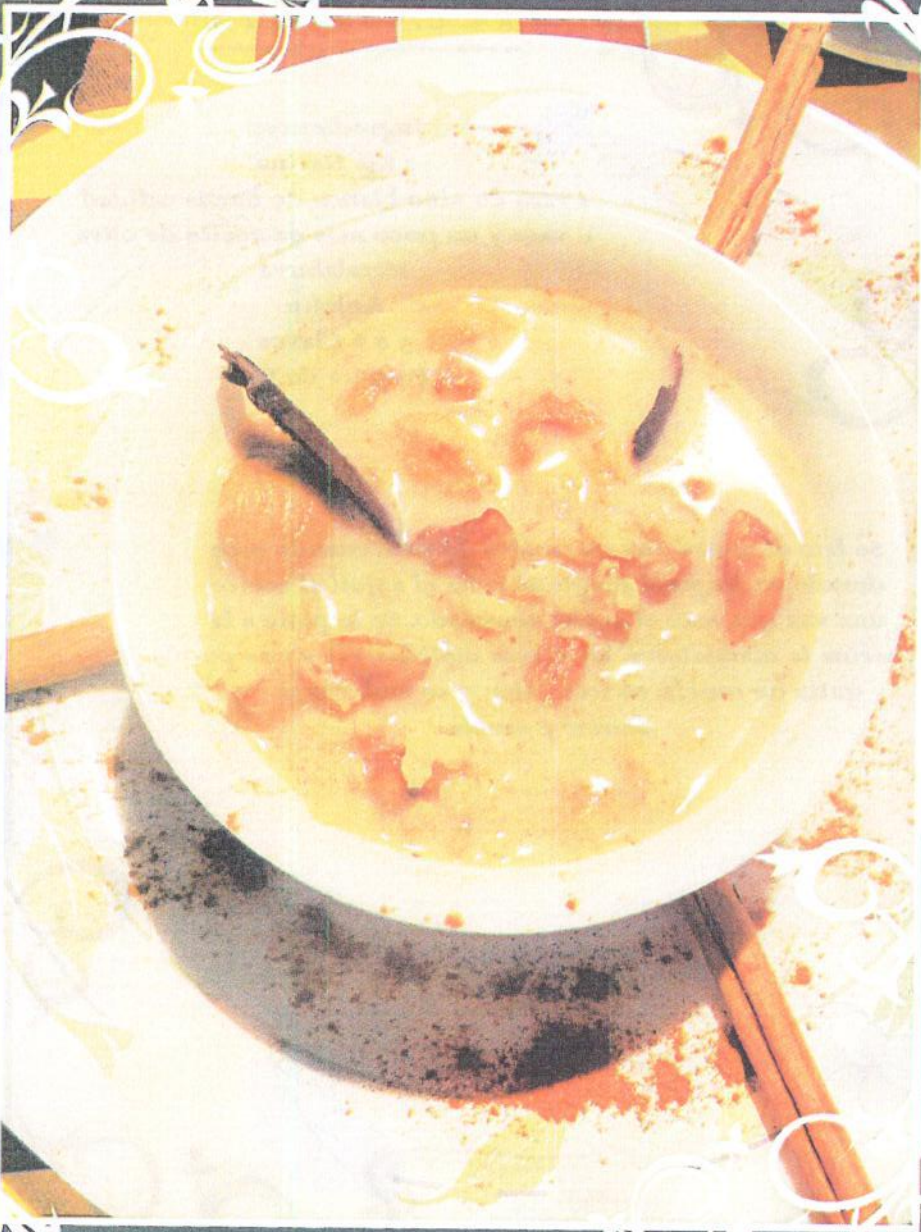
*Dejamos que el sofrito poche un ratito y cuando esté casi listo, añadimos la pimentita de cayena y la cucharada de curry. Removemos y, cuando se disuelva, echamos las gambas.*

*Toca el turno de marear las gambas al curry, apenas un minutito. Enseguida se riega el conjunto con la nata líquida, mezclamos bien y dejamos que la nata cueza tres o cuatro minutos.*

*Apartamos.*

PURI  
MURIEL LÓPEZ

# ARROZ CON CASTAÑAS



# ARROZ CON CASTAÑAS

## RECETA

### Ingredientes:

250 gr. de castañas,

300 gr. de arroz,

1 cebolla,

50 gr. de queso parmesano rallado,

2 cucharadas de vino blanco,

2 cucharadas de mantequilla,

1 ramita de romero,

1/4 de litro de caldo vegetal,

*Pelar las castañas y ponerlas en remojo la vispera. escurrirlas y cocerlas en agua y sal durante 40 minutos. mientras, pelar y picar la cebolla y saltar-la en una cazuela con la mantequilla. añadir el arroz, la ramita de romero, mezclar bien y verter el vino. cocer unos minutos, dejar que se evapore el vino y verter el caldo hirviendo el doble del volumen del arroz. rectifi-car de sal y dejar cocer unos 15 minutos o hasta que se haya evaporado todo el agua. escurrir y añadir las castañas al arroz. mezclar y retirar la ramita de romero y espolvorear con el queso rallado.*

ANTONIO ROJAS SOLÍS  
ROSARIO MUÑOZ FERNÁNDEZ

# ASOPAIPAS



# ASOPAIPAS

## RECETA

### Ingredientes:

- Harina
- Un vaso de agua templada
- Una cucharadita de Sal
- Un buen Chorreón de Aceite de Oliva

En un bol añadimos la harina que deseemos, dependiendo de la cantidad que necesitemos se usará más harina o menos. Le incorporamos un chorro de aceite de oliva y después poco a poco el agua templada con la sal.

Vamos amasando a medida que se va incorporando el agua. La masa debe de quedar elástica, parecida a la del pan. Para comprobar que tenemos lo que queremos, se coge una bolita y se comprueba que se puede estirar y forma una torta fina, ese es el punto.

En mi casa lo habitual es hacerla la noche anterior, si es invierno se reserva en el bol tapada con un paño hasta el día siguiente y si es verano se introduce en el frigorífico tapada por un film.

Al día siguiente vamos a sacar la masa un rato antes si se encuentra en el frigorífico y vamos a ir calentando el aceite para freír. Iremos formando tortitas ayudándonos con un rodillo, es importante dejarlas finas para que a la hora de freír se hinche. Vamos a freír por los dos lados y colocando en un plato con papel absorbente para quitar el aceite excedente

TERESA  
SÁNCHEZ GUADIX

# TORTA DE ACEITE



# TORTA DE ACEITE

## RECETA

### Ingredientes:

600 gr. Azucar

1/2 litro Aceite

400 gr. Harina

Rayadura de limón

Gascosa

### 2º INGREDIENTES

250 gr. Aceite de oliva virgen extra

350 gr. Azucar

30 gr. Matalahuva

30 gr. Ajonjolín

Rama de Canela, canela molida y almendras

1º La masa del pan, enseguida se le pone el aceite y las especias menos la canela que se pone con el azucar al final.

La masa se trabaja con las manos, con el aceite, el anjoli y la matalahuva. Se le mezcla con las manos hasta que esta todo bien entremetido t al final se le pone la mitad de azucar con la canela.

Cuando esta bien entremetida, se extiende con papel de horno sobre la bandeja.

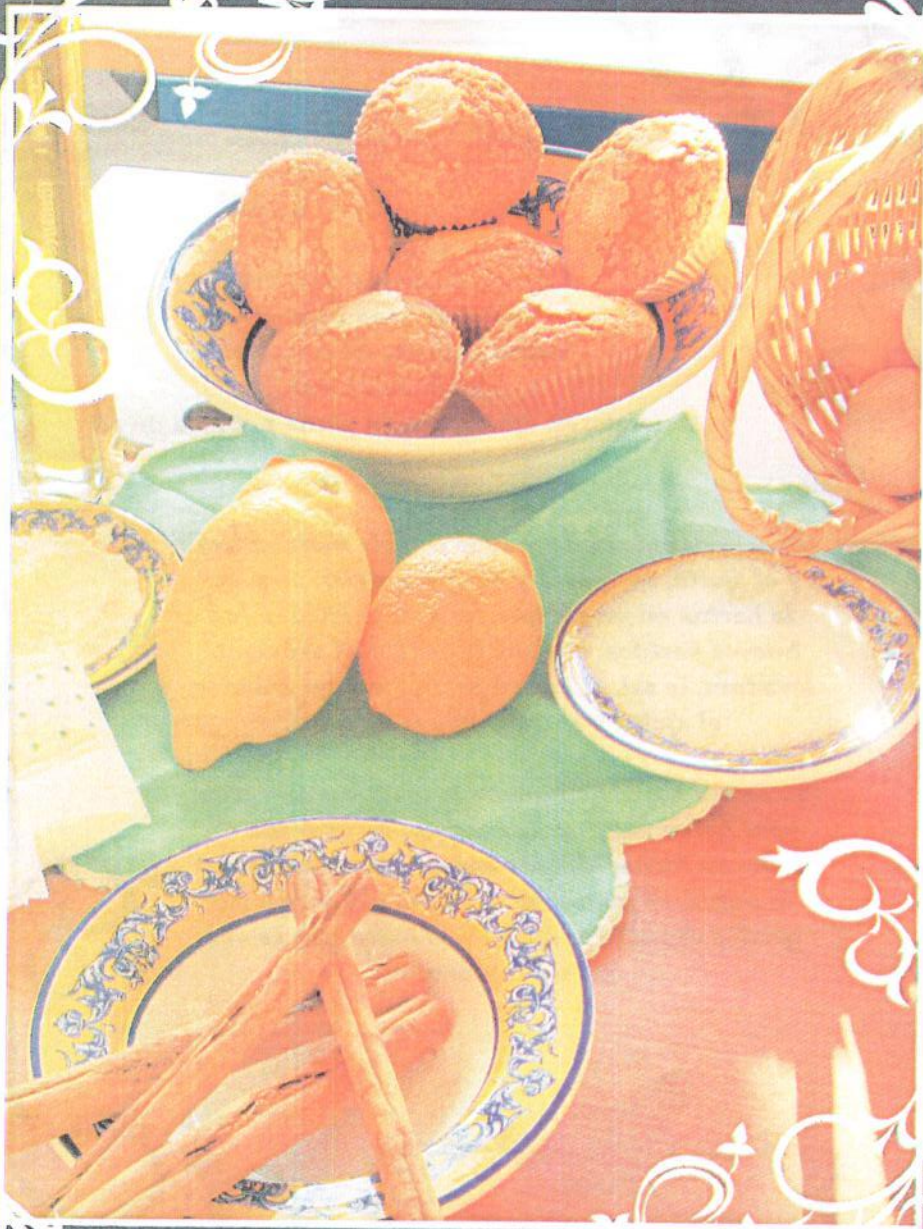
Cuando esta extendida se le pone las almendras y el azucar con la canela por lo alto y se tapa con un paño que no se ore.

Hay que esperar que fermente donde haga calor, cuando crezca se calienta el horno a 220º, cuando esta caliente, se mete unos 20 o 30 minutos.

MARIA ANTONIA  
SUÁREZ PRIETO



# MAGDALENAS CASERAS



# MAGDALENAS CASERAS

## RECETA

### Ingredientes:

1 Docena de huevos

600 gr. Azúcar

1/2 litro Aceite

400 gr. Harina

Rayadura de limón

Gaseosa

*Batimos muy bien durante unos minutos los huevos con el azúcar, añadimos la ralladura de limón, la leche y el aceite de oliva virgen extra y mezclamos todo. Por último incorporamos la harina mezclada con el gasificante. A mí me gusta dejar reposar esta mezcla una media hora.*

*Vertemos la mezcla en papelillos de papel, dejando un dedo libre, espolvoreamos la superficie con azúcar e introducimos en el horno precalentado a 200°C, bajamos la temperatura a 180°C y horneamos unos 15 minutos. Sacamos, dejamos enfriar y listas para endulzarnos el día.*

*Si queréis que os queden con copete es conveniente meter los moldes de papel en otros más rígidos, como unas flaneras, incluso pueden ser desechables, esto hará que la masa tienda a subir.*

CHARI  
MONTAÑO RUIZ

## GACHAS DULCES CON PICATOSTES



## GACHAS DULCES CON PICATOSTES

### RECETA

*Ingredientes para Gachas dulces con picatostes:*

600 ml. de leche  
6 cucharadas soperas de harina  
4 cucharadas soperas de azúcar  
2 cucharadita de anís  
50 gramos de pan  
6 cucharadas de aceite  
Canela en rama y molida  
Piel limón  
sal

*Se pone 4 cucharadas de aceite, se frie el anís, la canela y la piel de limón. Se cuele todo y se añade harina, leche, azúcar y una pizca de sal.*

*Se mueve hasta que espese y se le echa el pan frito.*

*Por último se espolvorea canela y se decora.*

PILI  
BENJUMEA GARCÍA

# SALMOREJO



# SALMOREJO RECETA

## Ingredientes:

150 ml de Aceite de Oliva virgen extra

1 Kg. de tomates rojos bien maduros.

200 grs. de pan de Telera Cordobesa o si no encontráis pan de trigo blanco (mejor que tenga un día o dos)

1 diente de Ajo de Montalbán o similar (la cantidad de ajo al gusto, mucha gente le añade sólo medio)

Limpiamos bien los tomates y los cortamos en cuartos, los añadimos a un bol grande y trituramos con la batidora hasta que nos quede una salsa líquida. Pasamos esta salsa por un colador para retirar posibles trozos de piel y pequeñas pepitas que hayan quedado al batirlos.

Cortamos el pan en trozos pequeños y los añadimos a la crema de tomate anterior, los dejamos reposar durante unos 10 minutos. Así ayudamos a que el pan se ablande si está muy duro y será mucho más fácil de batir.

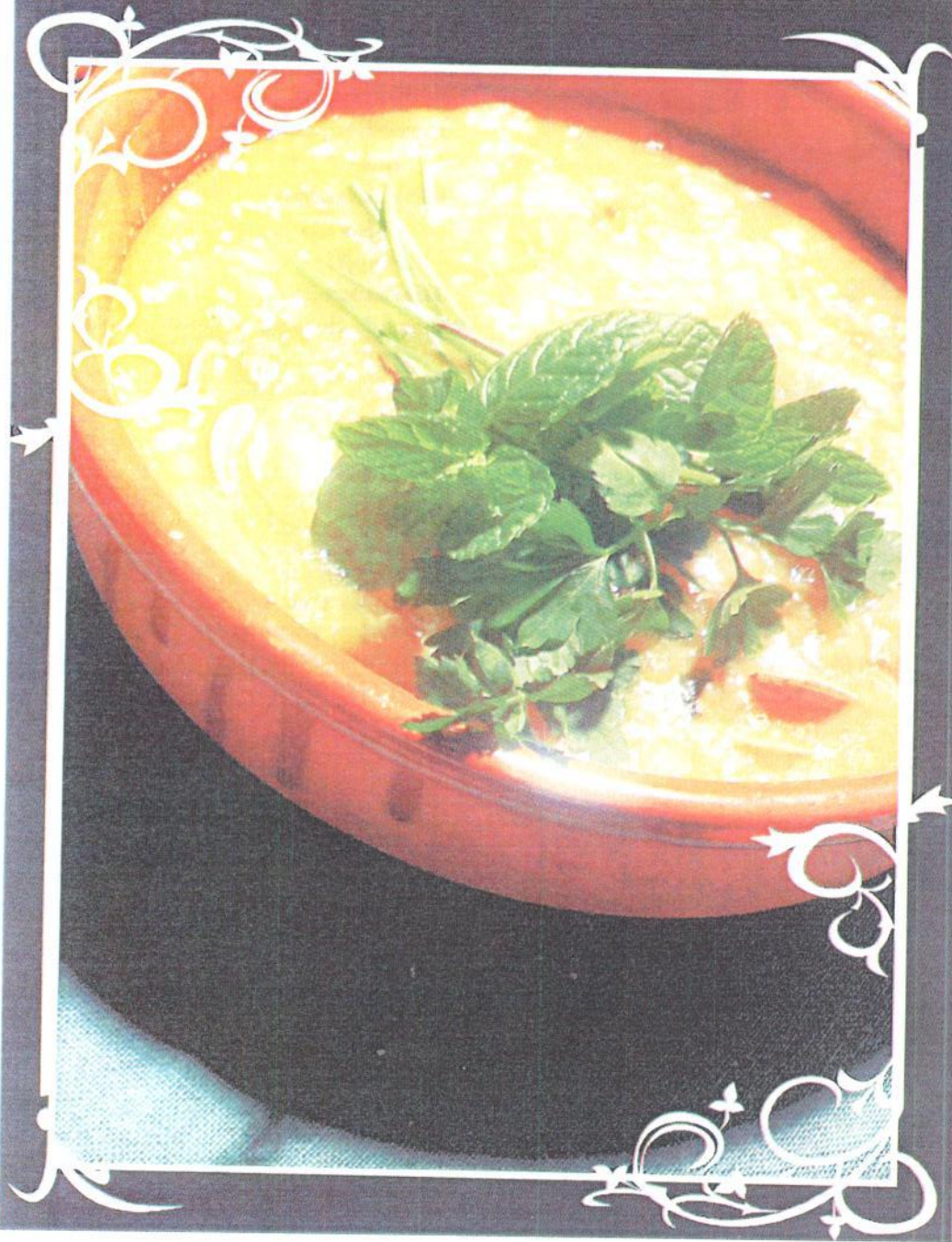
Pelamos el ajo y, como lo vamos a usar en crudo, le quitamos el centro para que no repita. Lo añadimos al tomate con el pan. Echamos el aceite de oliva virgen extra y la sal. Lo pasamos todo por la batidora hasta que nos quede lo más fino posible. Probamos si esta bien de sal y si no rectificamos con un poco más.

Sólo nos queda meter el bol en la nevera y dejar que se enfríe, en un par de horas lo tendréis bien fresquito y perfecto para probar el mejor salmorejo cordobés.

A la hora de la presentación, lo mejor es ponerlo en un plato hondo o cuenco y espolvorear con unas virutas de jamón serrano o ibérico con un punto (10 segundos) de microondas, así conseguiréis un toque crujiente. Además el huevo cocido y unas gotitas de aove le quedan perfecto.

JOSEFA  
JIMÉNEZ RIVODIGO

# MAIMONES CON ALMEJAS



# MAIMONES CON ALMEJAS

## RECETA

*Ingredientes:*  
200 gr. de Pan  
300 gr. de Almejas  
1 Cebolla  
1 Pimiento verde  
1 Pimiento Rojo  
1 Tomate  
4 Dientes de ajos  
Laurel  
Azafrán

*En una cazuela se pone el aceite al fuego, cuando está caliente se ponen todos los ingredientes menos el pan y las almejas. cuando estos ingredientes estén rehogados se le añade un poco de agua y se dejan hervir unos 10 minutos. Seguidamente se añade el pan, las almejas, el azafrán y se deja hervir otros 10 minutos.*

*Este plato se acompaña con aceitunas o rabanos*

ANA  
MONTAÑO ARJONA

# TORTILLA DE PATATAS



# TORTILLA DE PATATAS

## RECETA

*Ingredientes para Tortilla de Patatas*

*250 gr. de Patatas*

*1 cebolla pequeña*

*2 huevos*

*aceite de oliva*

*sal*

*1º se cortan la patatas en dados y la cebolla, se ponen en un recipiente de cristal con un poquito de aceite y sal. Se meten 10 minutos en el microondas, cuando la patatas estén tiernas, se sacan.*

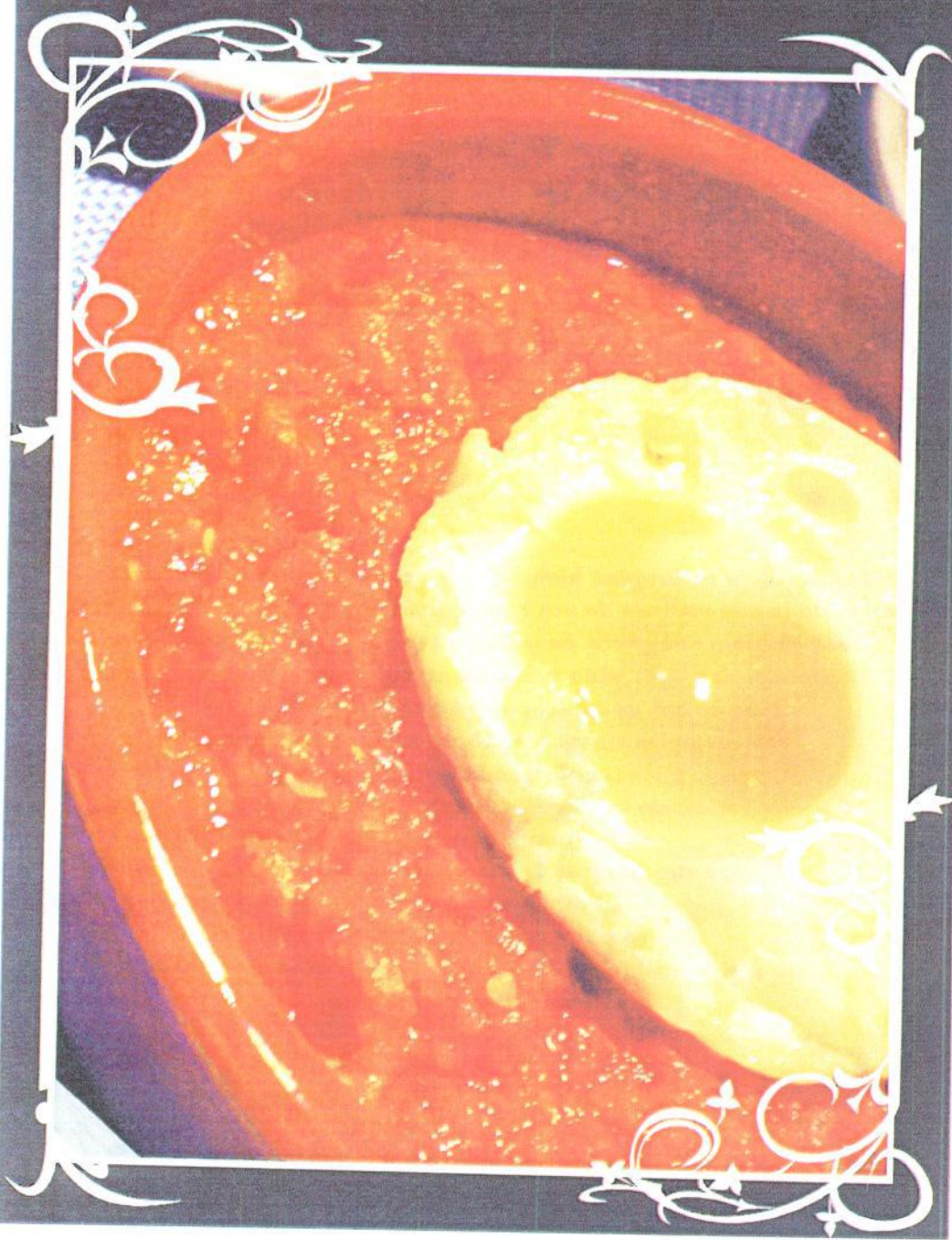
*Se baten los huevos y se añaden las patatas.*

*2º Se pone un perol con aceite y se echan las papatas con el huevo, se deja freir hasta que los huevos se cuajen.*

*Se le da la vuelta para que se haga por el otro lado.*

*DOLORES  
RUIZ GARCIA*

## PISTO CASERO



## PISTO CASERO

### RECETA

*Ingredientes para Pisto Casero:*

- 50 gr. de aceite de oliva virgen*
- 2 dientes de ajo*
- 100 gr. de cebolla*
- 1 pimiento verde*
- 1 pimiento rojo*
- 1 berejena*
- 2 calabacines*
- 400 gr. de tomate triturado o frescos pelados*

*1º Calentar el aceite*

*2º Añadimos los ajos y la cebolla troceadas junto a los pimientos verdes y rojos.*

*3º Añadir los calabacines y la berejenas*

*4º Por último añadimos el tomate y lo dejamos 20 minutos, con su sal y le echamos adulcorante o azúcar para quitarle acidez al tomate.*

*Mº ÁNGELES  
RIVODIGO CABELLO*

## SOLOMILLO A LA PERA



## SOLOMILLO A LA PERA

### RECETA

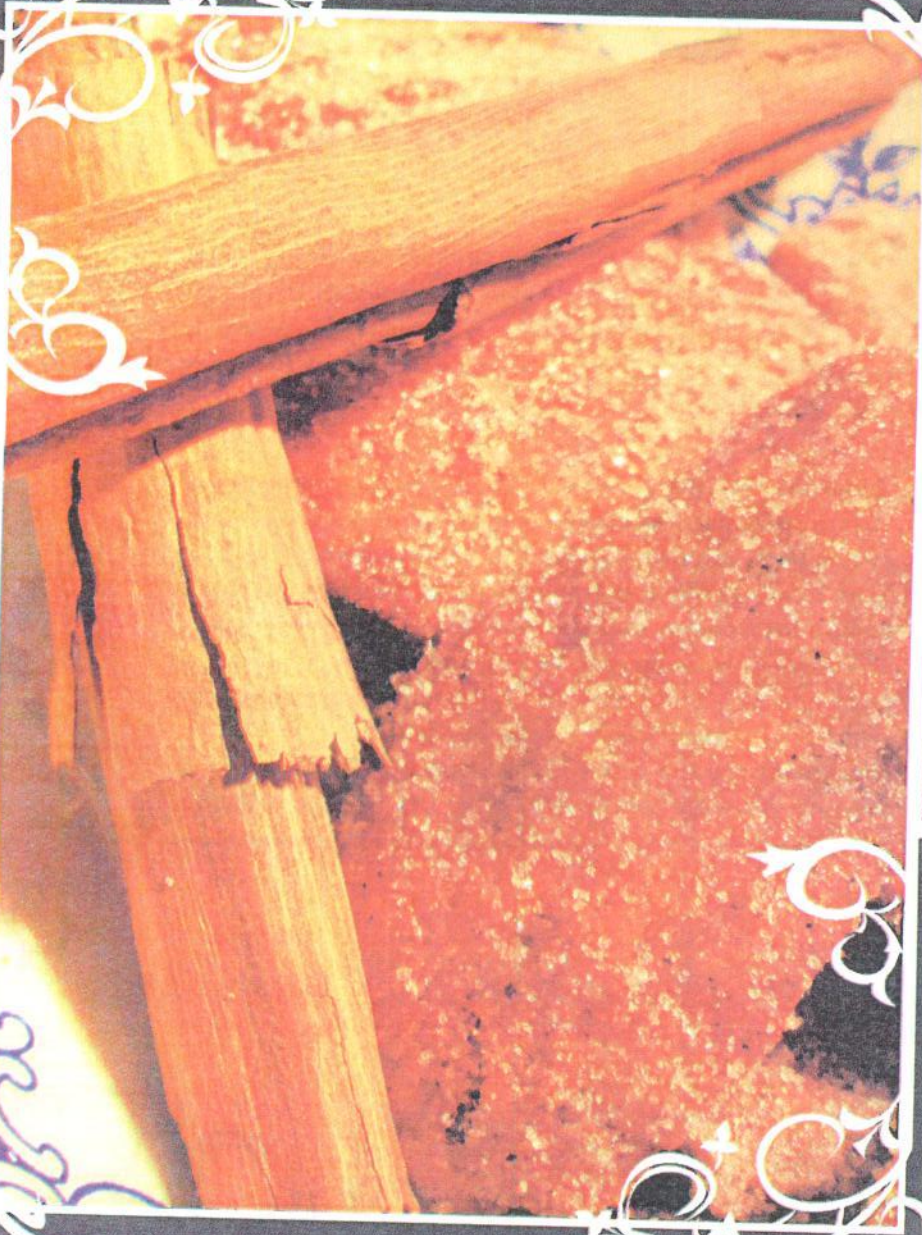
*Ingredientes para Solomillo de ibérico en salsa de peras:*

*Solomillo ibérico  
3 peras (son blanditas y dulces)  
1 cebolla  
1 brick de philadelphia  
chorreón de coñac  
sal fina, sal gruesa (para la carne )  
1 litro de caldo de pollo  
aceite de oliva virgen extra*

*Se pocha la cebolla, la pera y la carne con un chorreón de coñac, se le echa el caldo y cuando la carne esté bien tierna, se le añade el queso philadelphia y se deja hervir un poco más.*

*M<sup>o</sup> ANGELES  
RIVODIGO CABELLO*

# PESTIÑOS



# PESTIÑOS

## RECETA

### *Ingredientes:*

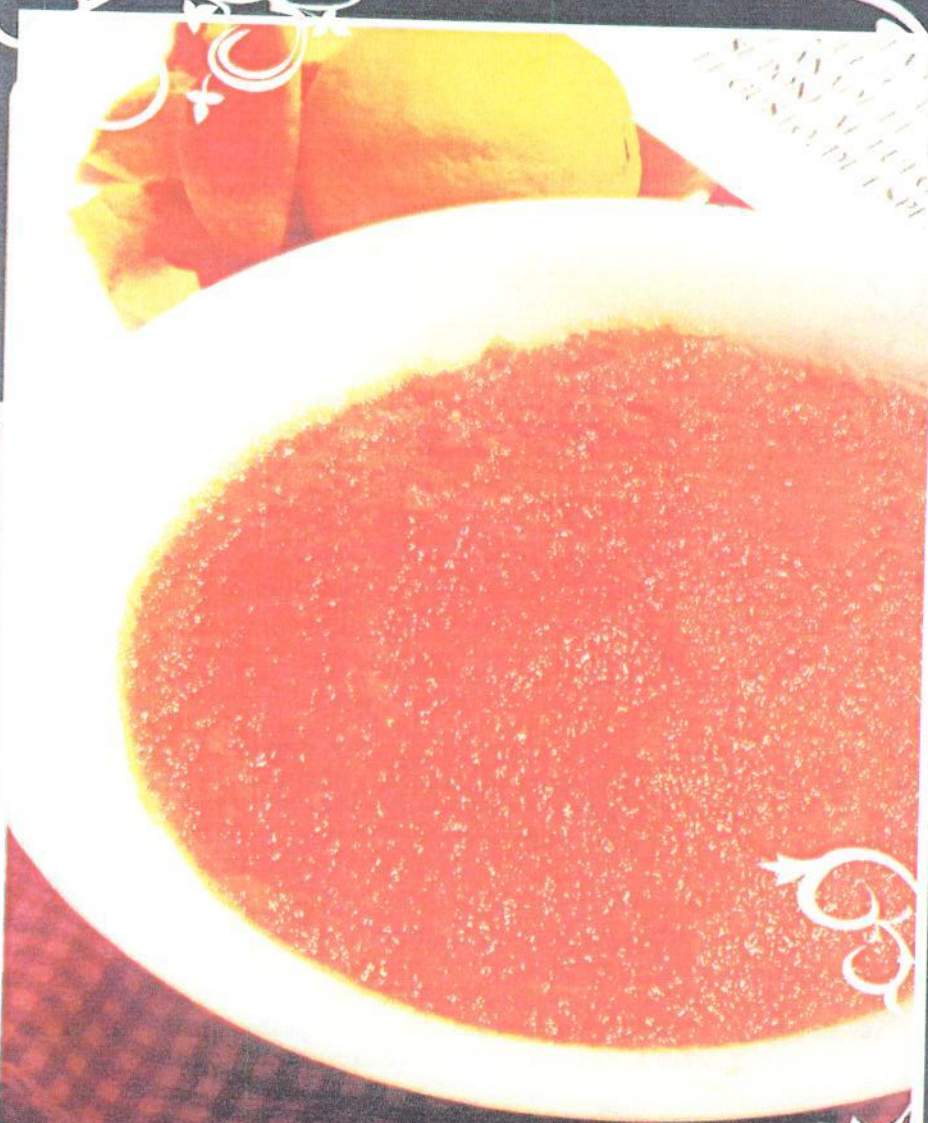
- 1 Kg. Harina*
- 1 vaso de vino blanco de buena calidad*
- 1 vaso y un poco más de aceite de oliva*
- Matalahuva*
- Anjolín*
- 5 o 6 Clavos*
- Poquita de Sal*

*Se frie el aceite con un trocito de pan, cuando este dorado se apaga el fuego. Se echa el anjolín al aceite una vez que este el aceite templado. Se le pone a la harina la matalahuva, los clavos molidos, sal y una poquita de canela, se frien bien y se emborizan en azúcar y canela*

JOSEFA  
JIMÉNEZ RIVODIGO



# CARNE DE MEMBRILLO



# CARNE DE MEMBRILLO

## RECETA

### Ingredientes:

- 1 kg de membrillos
- 2 Manzanas reinetas
- 750 gr de azúcar
- 1 Rama de canela
- 1 Chorrillo de vino blanco

Lavamos los membrillos para sacarles la pelusilla y los separamos.

Los pelamos, se hace estupendamente con un pelador como el que os enseñé, si no con cuidado y paciencia con un cuchillo. Troceamos los membrillos y las manzanas desechando los corazones-se podría hacer jalea con ellos- y las partes malas.

Una vez troceado lo volcamos a una olla y lo cubrimos con el azúcar. Lo dejamos tapado toda la noche o un mínimo de 10-12 horas.

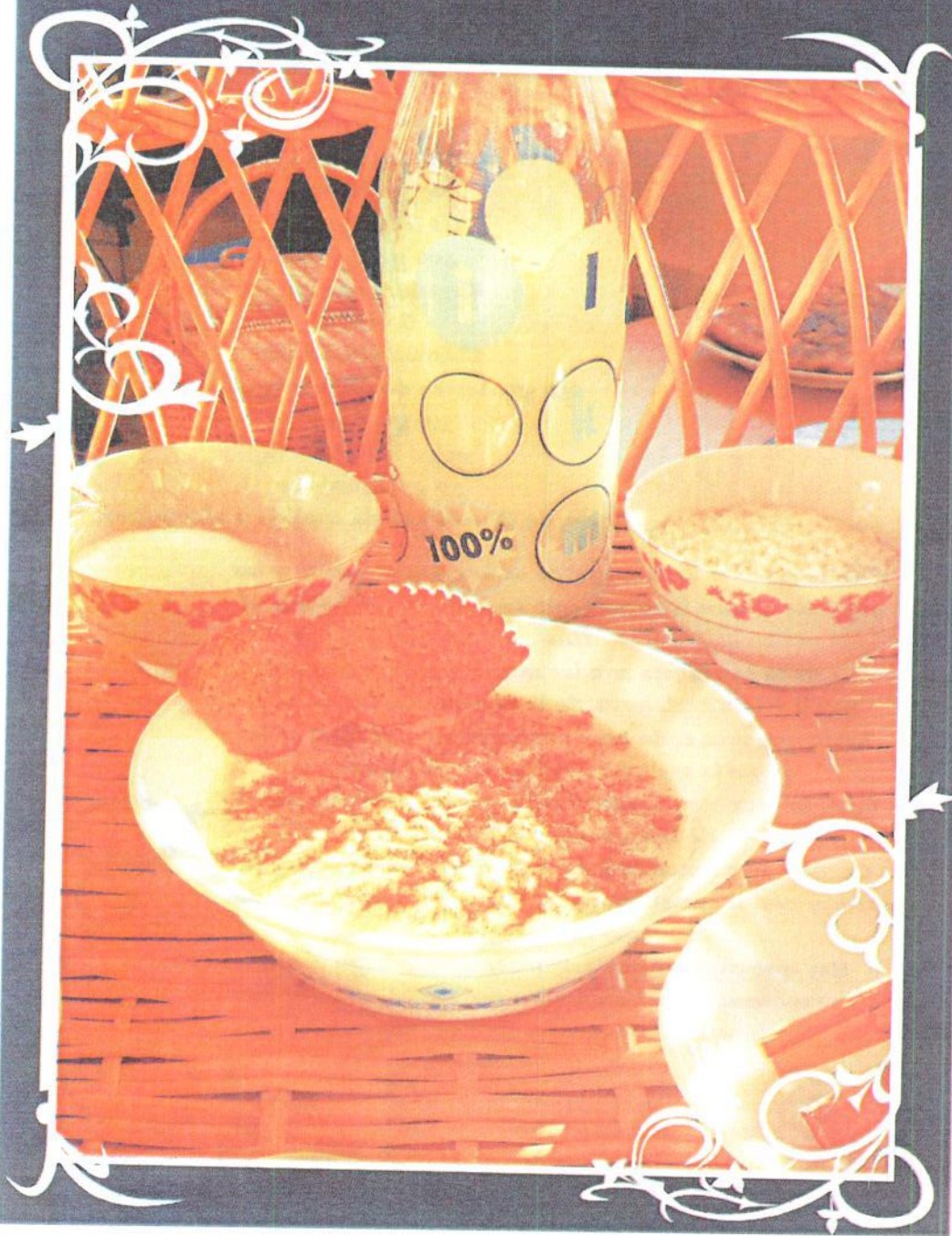
Pasado el tiempo, ponemos la olla al fuego y añadimos la rama de canela, al principio podemos ponerlo fuerte para que coja calor. Una vez que empieza a hervir echamos el chorrillo de vino blanco y dejamos que se evapore. Bajamos el fuego y removemos a menudo, con cuchara de palo, para evitar que se pegue- mucho cuidado con las salpicaduras porque quemamos mucho-.

El membrillo poco a poco se irá deshaciendo y oscureciendo por la oxidación de la fruta y la cocción, si queremos evitarlo echaremos el zumo de un limón por cada kg de fruta cuando lo dejemos macerando-.

Estará listo cuando la fruta esté casi deshecha y poniendo la cuchara de pie en el centro de la olla, ésta se sujete sin caerse.

DOMIGO MORENO SOLÍS  
ANTONIA BAENA NAVARRO

## PERDICES A LA MARINERA



## ARROZ CON LECHE

### RECETA

*Ingredientes:*

- 200 gr. de arroz*
- 150 gr. de azucar*
- 1 litro de agua*
- 1 pizca de sal*
- 1 rama de canela*
- 1 cucharada de canela en polvo*
- 800 cl. de leche*
- 200 gr. de nata*
- casaca de limón*

*En un recipiente se pone ahervir el agua con la pizca de sal y se echa el arroz, se deja 10 minutos hirviendo a fuego medio.*

*En otro recipiente se pone la leche con canela en rama y el limón.*

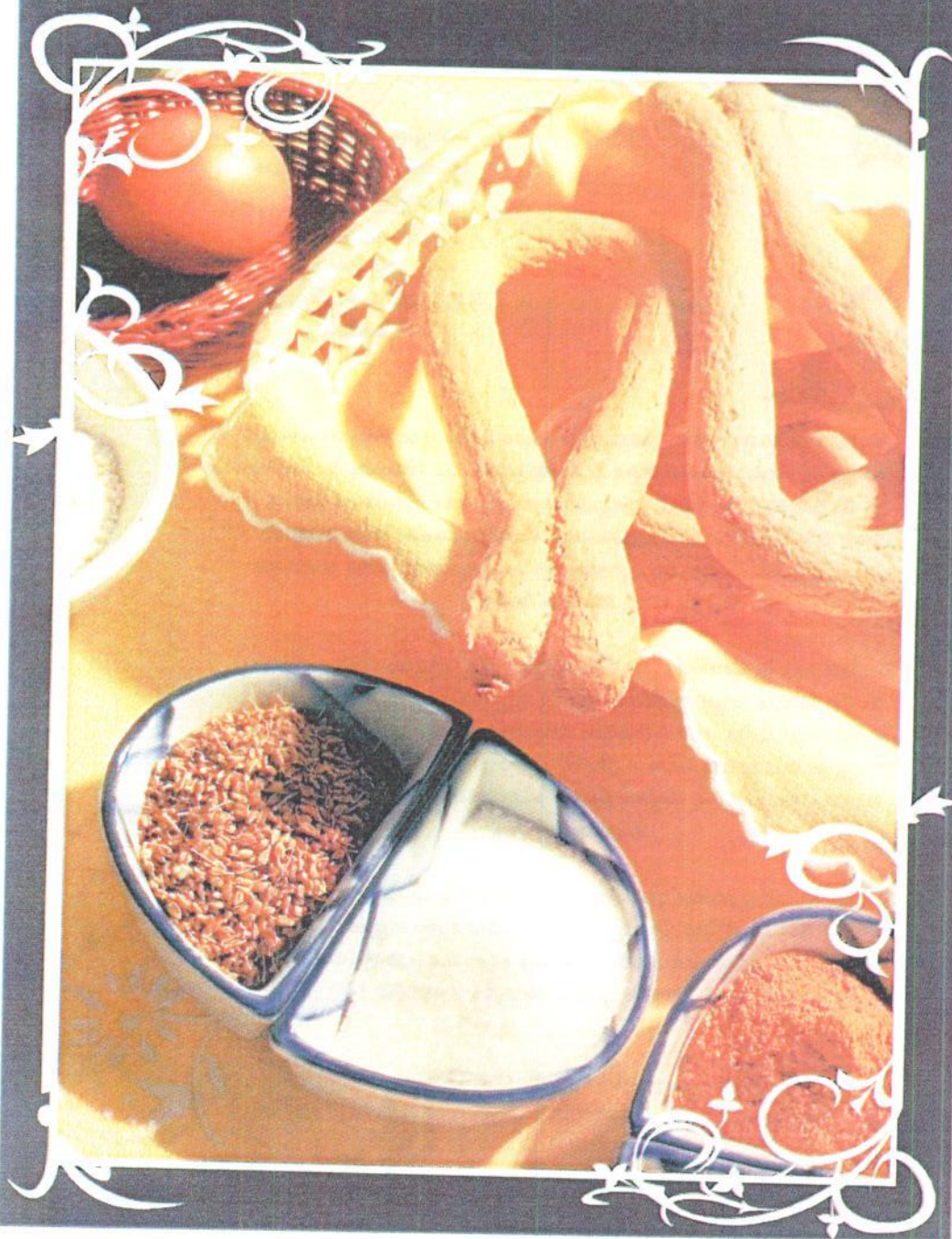
*Quando ha pasado los 10 minutos de coción del arroz en el agua, se escurre bien y se le echa el arroz a la leche hirviendo y se deja cocer 20 minutos a fuego medio removiendolo de vez en cuando.*

*pasado este tiempo se añade el azucar y la nata y se deja 5 minutos más sin dejar de remover.*

*Por último se retira la cáscara del limon y la canela en rama, se vierte en una fuente grande y se espolvorea con canela en polvo*

ANA  
GAMA GRANADO

# OCHIOS DE SEMANA SANTA



# OCHIOS DE SEMANA SANTA

## RECETA

*Ingredientes para Ochios:*

*1 kilo y medio de harina  
3 huevos  
250 cl. de aceite de oliva  
250 cl de vino blanco  
Medio paquete de levadura  
750 gr. de azucar  
Matalahuva, ajolín, canela y una poquita de sal*

*se calienta el aceite y se le echa la matalahuva y el ajolín, se aparta y se deja enfriar. Se pone la harina en un recipiente y se le añaden los huevos batidos, el vino, la canela, el azúcar, la levadura, la sal, el aceite pasado por un colador, el ajolín y matalahuva triturados.*

*Se amasa hasta que quede la masa suave y lista para hacer rollitos de un dedo de gruesos. Se dobla de forma ovalada cogiéndolos fuerte por la punta. se ponen en el horno caliente a 180 grados durante 10 minutos o hasta que se vea que están dorados.*

JUANA  
JURADO GONZÁLEZ

# CHOCOLATE A LA TAZA



# CHOCOLATE A LA TAZA

## RECETA

Ingredientes para Chocolate a la taza:

550 gramos de chocolate (un porcentaje del 65%  
está muy bien, para aquello que adoren el chocolate puro  
puede ser un 70%).  
100 ml de nata líquida  
1 litro de leche  
100 gramos de azúcar  
40 gramos de maizena  
1 pellizco de canela  
1 pellizco de sal

Lo primero que hacemos mezclar la maizena con la  
mitad de azúcar y cuándo lo tenemos añadimos la  
leche, la sal, peliízco de sal y canela. Cuándo lo tene-  
mos mezclado echamos al fuego.

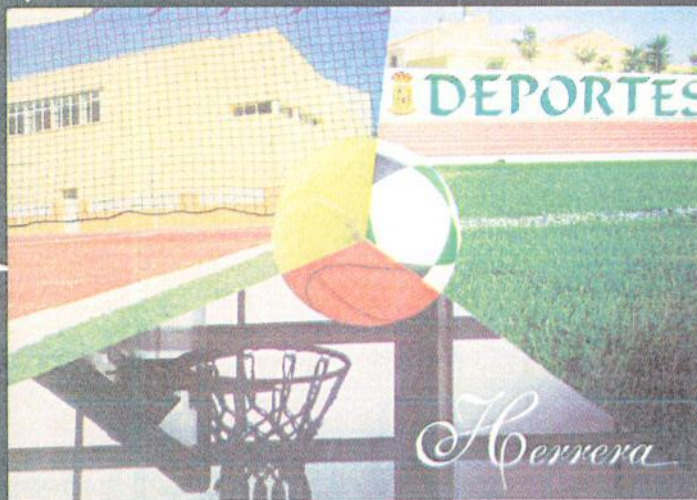
Vamos moviendo mientras está en la olla y espera-  
mos que rompa a hervir. Cuándo hierve paramos el  
fuego. Separamos la olla y echamos los 550 gramos de  
chocolate, cuándo está todo mezclado devolvemos la  
olla la fuego.

Se trata de conseguir la textura que queramos y que  
más nos guste, por lo que las medidas de maizena y  
leche podemos variarlas según lo líquido o espero que  
queramos el chocolate.

CARMEN  
MURILLO RODRÍGUEZ

# HERRERA

UNIVERSIDAD DE MAYORES



# GASTRONIMIA DE HERRERA

ORGANIZA:



UNIVERSIDAD  
**PABLO DE  
OLAVIDE**  
SEVILLA

COLABORA:



AYUNTAMIENTO DE HERRERA