

Gastronomía Coineña



Ensaladilla de naranja
con bacalao



La Concejalía de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de Coín tiene el placer de presentarles un singular recetario, donde se pretende recopilar las recetas de los platos típicos que degustaban nuestros abuelos/as en los almuerzos, y gracias a los que reponían fuerzas para seguir con las duras tareas del campo a lo largo del día.

El objetivo primordial de recopilar estas recetas es conservar y preservar el variado y rico legado gastronómico, que hemos heredado de nuestros antepasados, antes de caer en el olvido.

Son recetas saludables, que siguen los criterios marcados en la dieta mediterránea, pues están elaboradas a base de productos procedentes de nuestras fructíferas huertas de Coín, condimentadas con aceite de oliva virgen extra.

Esta edición especial consta de 6 cuadernillos.
Esperamos que lo disfruten en sus cocinas.

Edición: Concejalía de cultura Coín

Redacción y recopilación de información por Santi López

Ilustración por Alba Jiménez

ENSALADILLA DE naranjas con bacalao

Ingredientes

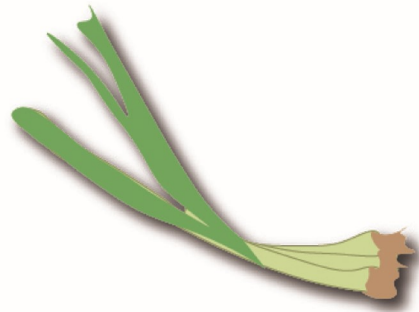
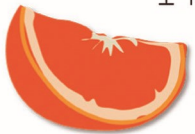
2 cebolletas

4 naranjas

aceite de oliva

bacalao

1 kg de patatas (opcional)



Buen Provecho

Elaboración

- Lavamos y troceamos la cebolla en rodajas. Las colocamos en una fuente, bol amplio o ensaladera.
- Retiramos la cáscara y troceamos las naranjas en rodajas.
- Añadimos aceite de oliva y sal (al gusto).
- Si queremos añadirle patatas (Opcional) las cocemos troceadas, las escurrimos y añadimos al plato.

Observaciones

Puede ser considerado un plato entrante. Se solía realizar cuando la que naranja está en temporada (de abril a junio) . Puede utilizarse cualquier variedad de naranjas (aquí, la variedad predominante es la “Valencia Late” y la “Navel Lane Late”, ambas caracterizadas por ser naranjas de mesa muy jugosas).

El nivel de satisfacción después de comerlo es bajo, pues su ingrediente principal es la naranja y la cebolla, por esa razón, había personas que le añadía algún condimento más (como el bacalao, pescado curado con sal o las patatas que podía ,perfectamente, mantenerse en buenas condiciones en las casas).

El bacalao se convirtió en la década de los 40, en uno de los pescados más utilizados en las comidas, debido a su buena conservación en casas rurales, donde se carecía de refrigeración. Por ello, aparece en platos como por ejemplo: La cazuela de fideos con bacalao.



Concejalía de Cultura
Ayuntamiento de Coin