

Gastronomía Coineña



Ensaladilla de 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 BACALAO

Ingredientes

- 1 kl. de cebolleta
- 2 cucharas soperas de pimentón dulce
- 1 limón
- 1 vaso de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- bacalao



Buen Provecho

Elaboración

- Troceamos el bacalao.
- Asamos el bacalao.
- Lo cubrimos con agua durante 24 horas.
- Desmenuzamos.
- Freímos los dientes de ajo en una sartén.
- Colocamos la cebolleta picada y el pimentón dulce en un bol.
- Vertemos el aceite frito con los ajos.
- Movemos todo (bacalao, aceite, ajos, cebolleta y pimentón) muy bien para que el pimentón no se haga grumos.
- Para finalizar, le añadimos el vaso de agua.

Observaciones

Es considerado un 2º plato, al igual que las tortillas de bacalao, es un plato típico de Semana Santa y que se suele comer tras el plato de potaje.

Su nivel de satisfacción es también alto, pues se come acompañada de pan, con el cual el comensal suele quedar saciado.



Concejalía de Cultura
Ayuntamiento de Coin