

# *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*

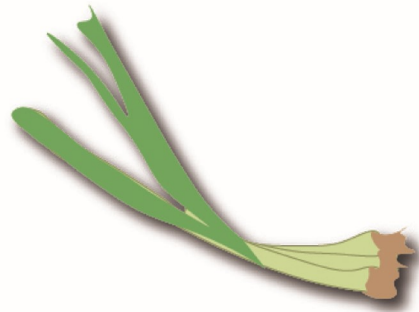
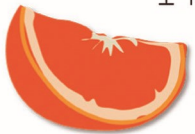
2 cebolletas

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

# *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

# *Gastronomía Coineña*



Sopa “poncima”



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

# SOPA FONCIMA

## Ingredientes



3 tomates

1 pimiento verde

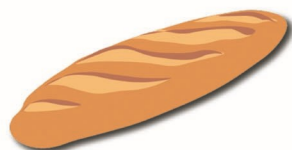
aceite de oliva

3 patatas

1 cebolla

pan cateto

hierbabuena



*Buen Provecho*

## Elaboración

- Lavamos, pelamos y troceamos la verdura ( tomates , pimiento y cebolla).
- Añadimos el aceite de oliva a una sartén y rehogamos la verdura.
- En una olla, ponemos agua a calentar, una vez caliente, vertemos la verdura rehogada. Llevamos a la ebullición y mantenemos así unos minutos.
- Pelamos y cortamos las patatas en láminas finas y las colocamos en un bol.
- Añadimos las patatas laminadas a la olla, las mantenemos al fuego vivo (fuerte) hasta que se pongan tiernas.
- Una vez cocidas las patatas, añadimos al caldo un tallo de hierbabuena.
- En un plato, colocaremos el pan laminado, al cual añadiremos el caldo cuando se vaya a consumir.

## Observaciones

Plato principal, nivel de satisfacción alto, pues su ingrediente principal es el pan. Solían hacerse para saciar el hambre y tener fuerzas para seguir con las faenas del campo..

Se suele tomar en otoño e invierno ya que es un plato caliente y algo denso.

Se puede acompañar con unas aceitunas.



Concejalía de Cultura  
Ayuntamiento de Coin

# *Gastronomía Coineña*



Sopa “hervía”





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 de Concejalía de cultura Coín

Redacción y recopilación de información por Santi López

Ilustración por Alba Jiménez

# SOPA "HERVÍA"

## Ingredientes



2 tomates  
agua

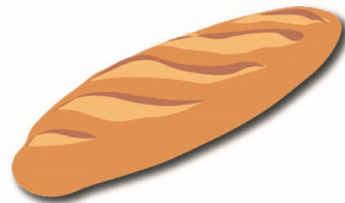


3 dientes de ajo  
2 pimientos verdes  
aceite de oliva



almejas (opcional)  
pan cateto asentado

habas o espárragos (opcional)



*Buen Provecho*

## Elaboración

- Lavamos, pelamos y troceamos la verdura (pimientos verdes, tomates, ajos, ( habas y espárragos).
- En una sartén, ponemos aceite y cuando esté caliente añadimos la verdura, que se rehogan y se sazonan (al gusto).
- Troceamos, de manera manual, el pan.
- Seguidamente, añadimos el pan troceado a la sartén, donde, previamente hemos rehogado la verdura.
- Añadimos agua hasta cubrir el pan.
- Ponemos a fuego vivo ( fuerte) hasta llevarlo a la ebullición, luego bajamos el fuego y removemos con frecuencia suavemente. Removemos hasta que se consume el agua ( a gusto del consumidor).
- Dejamos reposar, al menos, 8 minutos.
- Si utilizamos almejas, éstas se incorporan al momento de hervir el agua sobre las rebanadas finas de pan.

## Observaciones

Es considerado un plato principal y su nivel de satisfacción es alto. Es un plato representativo de la localidad, se da a degustar en la “Fiesta de la Naranja” a vecinos/as y visitantes. Se suele decorar con la fruta estrella de la localidad: la naranja. Visualmente es un plato muy colorido.



Concejalía de Cultura  
Ayuntamiento de Coin

# *Gastronomía Coineña*



Samandoña



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

# Samandoña

## Ingredientes



1 manojo de acelgas  
4 dientes de ajo



1 cucharada de pimiento molido

1/2 vaso de aceite de oliva

2 rodajas de pan (sin corteza)

1 cucharada de vinagre



*Buen Provecho*

## Elaboración

- Procedemos a limpiar las penca de las acelgas, en este plato se utiliza, sobre todo, las hojas (se retira la hoja del tallo).
- Ponemos en una olla agua fría e introducimos las hojas de las acelgas.
- Las llevamos a ebullición.
- Una vez estén tiernas, las escurrimos ayudándonos de un colador y las retiramos a un plato.
- Vertemos 1/2 vaso de aceite de oliva en una sartén.
- Troceamos un ajo y lo doramos (tenemos que tener cuidado de que no se nos queme para evitar que dé mal sabor a nuestro plato).
- Seguidamente, agregamos las acelgas, rehogamos y sazonamos al gusto.

## Otras Elaboraciones

### PREPARACIÓN DE CONOCIDO "MAJAILLO"

Colocamos en un bol:

- pan cateto desmenuzado
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada sopera de pimiento molido dulce
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 3 ajos

Y, a continuación, triturar todo en un mortero.

Echar las pencas a la sartén, donde antes hemos dorado un ajo en aceite y, seguidamente, añadir el majaillo.

Dejar a fuego lento hasta que se consuma el caldo que contiene el majaillo.

## Observaciones

Es considerado un plato principal y su nivel de satisfacción es alto. Es un plato representativo de la localidad, se suele tomar en invierno y se acompaña con pan. Normalmente se presenta decorado con la fruta estrella de la localidad: la naranja. Plato visualmente muy colorido.





Concejalía de Cultura  
Ayuntamiento de Coin

# *Gastronomía Coineña*



Tortillas 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

# TORTILLAS DE BACALAO

## Ingredientes



Bacalao desalado  
1 cucharadita de pimentón molido

Ajo (1 cabeza).

Agua (2 vasos).

Perejil (al gusto)

Harina

Levadura madre o 1 sobre de levadura

Aceite



*Buen Provecho*

## *Elaboración*

- En un recipiente cubrimos el bacalao en agua durante 24 horas.
- Una vez desalado, lo desmenuzamos.
- Ponemos a fuego lento 2 vasos de agua y derretimos en ella un trozo de levadura madre o diluimos el sobre de levadura.
- Lo vertemos sobre el bacalao e incorporamos la cabeza de ajo, el pimentón y el perejil picado.
- Movemos todo e ir añadiendo harina hasta conseguir la espesura idónea.
- Lo dejamos reposar, al menos, 2 horas.

## *Procedimiento*

Para la realización de las tortillas de bacalao utilizaremos una cuchara sopera, con la cual iremos apartando de la masa una porción adecuada, que nos facilitará la labor y dará como resultado que las tortillas sean todas del mismo tamaño.

Cada porción apartada con la cuchara será depositada en una sartén que, previamente, tenemos que tener preparada con bastante aceite caliente.

Cuando vertamos la porción de masa en ella, la cuchara debe reservarse sólo para esta función en un vaso con agua.

Las tortillas serán apartadas del fuego con la espumadera y depositadas en un plato provisto de una servilleta de papel para que ésta absorba el aceite sobrante.

## *Observaciones*

Es considerado un 2º plato. Solía acompañar al típico potaje de garbanzo que se realiza en Semana Santa.

El nivel de satisfacción es alto pues uno de los condimentos primordiales para su elaboración es la harina.



Concejalía de Cultura  
Ayuntamiento de Coin