

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

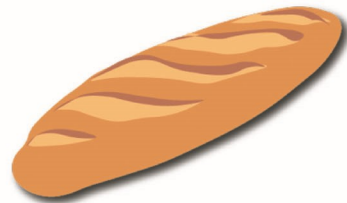


3 dientes de ajo
2 pimientos verdes
aceite de oliva



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