

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

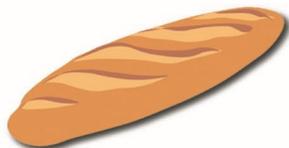
aceite de oliva

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