

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