



**"Integrando Nuestro barrio  
en la Comunidad"**



## Recetas de comida y tapas típicas de Semana Santa



## Cuaresma y Semana Santa

Abstinencia, oración, recogimiento... y los bocados más dulces. La Cuaresma se ha convertido en un periodo en el que la repostería alcanza su punto álgido entorno a unos dulces sabrosísimos que se han sumado a la tradición pascual.

Desde el miércoles de ceniza hasta el Domingo de Resurrección los recetarios dan una vuelta para volver a un capítulo único tanto por su historia como por su sabor: la gastronomía de Cuaresma. Unos platos que, aunque su origen haya que buscarlos siglos atrás, allá por la Edad Media, hoy son bocados exquisitos indispensables para todo tipo de paladares: potajes sin carne, pescados blancos y verduras como las espinacas se reparten entre las distintas comidas del día relegando a un segundo plano a alimentos que, durante todo el año, gozan de una popularidad única como las carnes y los embutidos.

No obstante las legumbres, las verduras y los pescados no son los únicos que gozan de privilegios culinarios durante estos 40 días. Algunos alimentos traen a la gastronomía de la Semana Santa un simbolismo, los más repetidos en las diferentes culturas Europeas son: el huevo duro, el pan y el bacalao.

La Gastronomía de la Semana Santa corresponde a todas aquellas costumbres culinarias y todos aquellos alimentos permitidos durante el periodo sagrado del cristianismo y suele transcurrir desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Resurrección, desde el punto de vista litúrgico. Cada país (con alguna representación o grupo cristiano) suele tener algún conjunto de platos, o preparaciones, característicos de esta fecha que por regla general no suele tener contenido carnal debido a la abstinencia observada durante este periodo.

**Integrando Nuestro Barrio en la Comunidad**

---

## Tortilla Marinera

### Ingredientes:

Huevos  
Patatas  
Langostino  
Gambas  
Bocas de mar  
Salsa Rosa

### Elaboración:

Se hace la tortilla de patatas y una vez fría se rellena por la mitad de una mezcla de salsa rosa, bocas de mar, gambas y langostino.



## Huevos de Vigilia

### Ingredientes:

8 huevos  
 100 gramos de gambas  
 50 gramos de almendras molidas  
 1 poco de perejil picado  
 1 clara de huevo  
 1/2 taza de leche  
 Sal, harina y media cebolla.



### Elaboración:

Se cuecen los huevos, se enfrían, se parten por la mitad (yo en este caso lo he partido a lo ancho y no a lo largo). Coger las yemas y chafarlas para hacer un puré. Cocer las gambas (tener en cuenta que el peso es sin cabeza ni cola), una vez hecho, aplastarlas con un tenedor y mezclarlas con las yemas, añadís perejil picado y la leche, lo ponéis al fuego para mezclar bien la masa. Coger esta pasta y rellenar los huevos, rebozarlos con un poco de clara batida y freírlos para que estén doraditos (si preferís lo podéis poner en el horno). Una vez dorados, ponerlo en una cazuela, mientras en una sartén doráis media cebolla picadita con un poco de aceite de oliva, le echáis la almendra molida, removéis bien, añadís un pellizco de harina y un poquito de agua, remover bien hasta que se quede una crema ligerita.

Verter la salsa sobre los huevos y dejar hervir durante unos 10 minutos en la cazuela con cuidado que no se os peguen los huevos.

Este recetario está elaborado por el alumnado del Taller de Alfabetización Digital, del proyecto “Integrando nuestro barrio en la comunidad”, del Área de Cohesión Social e Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Constantina y la Diputación de Sevilla. En colaboración con el Centro Guadalinfo.



“El huevo duro, el pan y el bacalao de la comida de Cuaresma y

## Garbanzo con bacalao

### Ingredientes:

1kg de bacalao desalado y en trozos.  
400 gr. de garbanzos.  
3/4 de vino blanco (manzanilla)  
15 avellanas tostadas.  
1 pastilla de caldo.  
1 cebolla.  
2 dientes de ajo.  
1 rebanada de pan frito.  
Aceite, azafrán, perejil y sal.



### Elaboración:

Triturar las avellanas a polvo y mezclarlas con la rebanada de pan frito en el mortero. Hacer un refrito con la cebolla y los ajos muy picados. En cazuela de barro se pone el aceite, el vino y los trozos de bacalao y se deja cocer tapado hasta que esté tierno. Mover de vez en cuando. Añadir los garbanzos, el refrito, el majado del mortero, la pastilla de caldo, perejil picado y unas hebras de azafrán. Mezclarlo todo y rehogarlo durante unos minutos. Servir.

## Coca de boquerón

### Ingredientes:

1k de boquerón limpio,  
2 cebolla grandes,  
sal ,aceite de oliva.

PARA LA MASA: Un bote de cerveza, a misma medida de aceite de girasol, sal y 1/2k de harina más o menos

### Elaboración:

Se pica la cebolla y se sofríe con aceite de oliva. Freímos el boquerón con aceite de oliva y un poco de sal, Cuando este apunto se le añade la cebolla reservada y se rehoga unos minutos, dejamos enfriar. Hacemos la masa poniendo los líquidos y la sal y vamos echando la harina hasta conseguir una masa elástica que se pueda trabajar bien La dividimos en dos. estiramos sobre una llanda con papel vegetal engrasado. le ponemos el relleno y con la otra mitad la estiramos y la ponemos encima del relleno tapándola sellamos los bordes con un tenedor y horneamos a 200grados unos 30 minutos más o menos.



## Sopa de ajo

### Ingredientes:

10 dientes de ajo  
 1 trozo de pan duro de unos 200-250 gramos  
 4 lonchas de jamón serrano (unos 60-75 gramos en total)  
 4 huevos (1 por persona)  
 8 cucharadas de aceite de oliva (80 ml en total)  
 1 cucharada pequeña de pimentón dulce  
 6 vasos de agua o de caldo de pollo (aproximadamente 1 litro y medio)  
 sal y pimienta negra



### Elaboración:

Pela el ajo y córtalo en rodajas. El pan duro hay que cortarlo en lonchas finas y no demasiado grandes. El jamón serrano lo cortamos en tiritas. Pon en una cacerola el aceite a calentar a fuego medio. Añade los ajos y cuando doren un poco, retira los ajos y resérvalos para más tarde. Añade el pan que hemos cortado y remueve con una cuchara para que se impregne del aceite. Deja que se tueste un poco durante un par de minutos. Aparta la cacerola del fuego y añade el pimentón. Remueve bien y añade el agua a temperatura ambiente (o el caldo de pollo). Pon a fuego medio bajo y añade los ajos que tenemos reservado, el jamón serrano y una pizca de pimienta negra (opcional). Deja al fuego 20 minutos. Cuando hierva casca los huevos y ve añadiéndolos uno a uno a la sopa. El calor de la sopa cuajará los huevos en poco tiempo.

## Pastel de queso y bacón

### Ingredientes:

250 g. masa quebrada  
 100 g. bacón  
 100 g. queso gruyere  
 500 ml. Leche  
 3 huevos  
 Aceite  
 Sal  
 Pimienta  
 Nuez moscada



### Elaboración:

Forramos un molde redondo para horno con la masa quebrada. Cubrimos la base con una parte del queso bien repartido.

Sofreímos el bacón con un poco de aceite y lo colocamos sobre el queso. Encima ponemos otra capa de queso.

En un recipiente a parte, batimos los huevos y sazonamos con sal, pimienta y nuez moscada. Luego añadimos la leche y seguimos batiendo hasta que quede bien mezclado.

Una vez tenemos la crema lista, la añadimos sobre el molde con la masa quebrada, el bacón y el queso.

Introducimos en el horno a 180 grados durante 25 minutos. Debe quedar cuajado y dorado por encima. Dejamos enfriar y ya podemos desmoldar.

## Bacalao con patatas

### Ingredientes:

1/2 kg. de Bacalao desalado  
1/2 Kg. de patatas  
1/2 litro de leche  
3/4 l. de aceite de oliva  
Harina  
Mayonesa  
Sal

### Elaboración:

Se mete el bacalao en trozos y limpio a remojo en leche fría durante una hora. Una vez remojado se escurre bien y se moja en harina, sacudiendo para que no quede excesivamente impregnado de esta.

Se fríe en aceite de oliva

Paralelamente se van haciendo las patatas en cocción sin quitarles la piel y con sal durante una media hora. Una vez cocidas, se les quita la piel y se corta a rodajas gruesas

Se sirve en bacalao en una fuente con las patatas, acompañadas de salsa mayonesa.



## Croquetas de bacalao

### Ingredientes:

60 g de mantequilla,  
60 g de harina de trigo común,  
200 g de bacalao desalado,  
400 ml de leche entera,  
sal, pimienta negra, nuez moscada, aceite de oliva virgen extra.



### Elaboración:

Desmenuzamos y sacamos las espinas que pueda tener el bacalao. Lo rehogamos en una sartén con un poco de aceite unos minutos. Lo escurrimos bien y reservamos mientras hacemos la bechamel. Cocinamos la crema durante unos 15 minutos sin dejar de remover en ningún momento para evitar que se pegue. A los 10 minutos más o menos, antes de terminar de cocinar la masa, agregamos el bacalao y lo mezclamos. Vertemos la masa en una fuente, tapamos con film transparente y refrigeramos unas horas para que ésta se solidifique.

Para dar forma a las croquetas con ayuda de una cuchara cogemos porciones de masa, hacemos bolitas en este caso y pasamos por pan rallado, huevo y pan rallado, en este orden. Hacemos lo mismo hasta terminar toda la masa. Freímos las croquetas en abundante aceite de oliva y dejamos reposar sobre papel absorbente antes de servir.

## Tortilla de bacalao con salsa verde

### Ingredientes:

500 gr. de bacalao desmigado  
 8 huevos  
 1 cebolla  
 1 pimiento verde  
 6 dientes de ajo  
 harina  
 1 vaso de caldo de pescado  
 1/2 vaso de vino blanco  
 agua  
 aceite de oliva  
 Sal, guindilla y perejil



### Elaboración:

Desalar el bacalao. Pica 4 dientes de ajo y ponlos a

dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiece a tomar color agrega la cebolla, el pimiento picados y una pizca de sal. Deja que se cocine todo a fuego moderado hasta que se doren las verduras. Agrega el bacalao bien seco y picado, cocina durante unos minutos y retira a un colador para escurrirlos bien y retirar el exceso de grasa y líquido. Bate los huevos y agrega la fritada de verduras y bacalao. Mezcla bien y haz tortillas individuales en una sartén con un chorrito de aceite. Pica dos dientes de ajo finamente y dora en una cacerola ancha con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a tomar color agrega un poco de harina y rehoga bien. Agrega también una punta de guindilla en rodajas y vierte el vino y el caldo.

Termina añadiendo un puñado de perejil picado, pon a punto de sal y cocina brevemente. Incorpora las tortillas a la cacerola y deja que se cocinen a fuego suave durante 2-3 minutos.

## Pimientos rellenos de atún

### Ingredientes:

Pimientos del piquillo  
 Atún  
 Palitos de cangrejo  
 Mahonesa  
 Un brick pequeño de nata  
 Dos quesitos

### Elaboración:

Se pican los palitos de cangrejo finamente, se añade el atún escurrido y la mahonesa, haciendo una masa a nuestro gusto. Rellenar los pimientos con esta crema y vamos colocando en el plato donde lo vayamos a servir. Hacemos la salsa con la nata, los quesitos y ponemos un pimiento (aprovechamos alguno que nos haya salido roto) y batimos todo. La salsa se echa por encima de los pimientos y calentamos en el microondas.



## Bacalao de Semana Santa

### Ingredientes:

800 gramos de bacalao  
60 gramos de harina  
6 huevos  
180 cl de aceite  
1 tomate  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
250 gramos de alcachofas  
100 gramos de pimiento morrón

### Elaboración:

Se parte el bacalao en tajadas grandes y se deja en remojo 24 horas cambiándole el agua 3 veces. Una vez desalado se reboza el bacalao en harina y huevo y se fríen. Con el aceite restante se hace un sofrito con 1 tomate pelado, una cebolla picadita, unos dientes de ajo, un poquito de harina y una hoja de laurel. Se coloca el bacalao en una fuente de horno y encima las alcachofas cocidas en forma de cruz, los huevos y el sofrito por encima. Se deja cocer unos minutos y se adorna con tiras de pimiento morrón.



## Perolá de campo

### Ingredientes:

Doce salchichas con pimienta  
Dos dientes de ajo



Unos 100-150 gramos de setas variadas -en mi caso utilicé champiñones y *camagrocs* o trompeta amarilla-

Salsa verde: aceite de oliva, ajos, perejil y sal

### Elaboración:

En primer lugar doramos los ajos fileteados en un poco de aceite de oliva, hasta que se doren y se impregne del olor de los ajos. Luego salteamos en la misma sartén las salchichas, cortadas en pequeños trozos.

Mantenemos la sartén al fuego hasta que las setas se hayan reducido y las salchichas estén doraditas. En los últimos dos minutos rociamos todo el interior de la sartén con un poco de salsa verde preparada previamente, aproximadamente unas cuatro cucharadas y removemos para que se distribuya bien.

Para realizar esta salsa verde, en una batidora introducimos casi un vaso de aceite de oliva virgen extra, con dos o tres dientes de ajo y un manojo de perejil. Batimos hasta que el perejil y el ajo estén bien triturados. Esta salsa puede servir también para aliñar pescados, gambas, almejas o pollo...

---