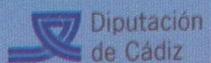


PATROCINAN:



Diputación  
de Cádiz

TRANSICIÓN ECOLÓGICA  
Y DESARROLLO URBANO  
SOSTENIBLE



AYUNTAMIENTO DE  
PRADO DEL REY



Asociación Apicultura de Andalucía A.A.P.A.

COLABORAN:



GOBiERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE AGRICULTURA Y PESCA,  
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA,  
PESCA Y DESARROLLO SOSTENIBLE

# Cocinarnos con Miel



de Prado del Rey



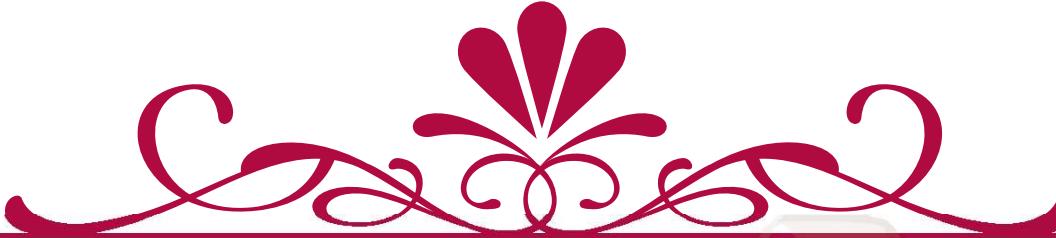
Como Alcaldesa de Prado del Rey, es para mí un honor presentar a nuestros vecinos y visitantes, la segunda edición del libro “**Cocinamos con miel de Prado del Rey**”, editado con la finalidad de difundir el uso gastronómico de la miel. Tiene en sus manos una recopilación de recetas elaboradas con un producto exquisito y natural que es seña de identidad de Prado del Rey, la Miel. Producida por las abejas, la miel es uno de los alimentos más completos en cuanto a valores nutricionales. En este libro encontrarán recetas tradicionales e innovadoras, sencillas y elaboradas, en las que la miel se utiliza como elemento principal o complemento distinguido.

Mi agradecimiento a los miembros del grupo de Mayores Activos de Prado del Rey, que han aportado su sabiduría culinaria, a los participantes del Concurso de Postres con Miel que nos han regalado su imaginación y a los restaurantes de Prado del Rey, Iptuci , El Carmen, Huerta Dorotea y Caico's, que nos demuestran su profesionalidad. Y por supuesto, agradecer a la Asociación de Apicultores de Andalucía, a la Diputación Provincial de Cádiz, Área de Transición Ecológica y Desarrollo Urbano Sostenible y a la Delegación Territorial de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural, su implicación, su colaboración y apoyo para que este encuentro de la apicultura se siga celebrando con tanto éxito en nuestra localidad. Os deseo que tengan una dulce VI Feria Sierra de Cádiz de la Apicultura.

Colaboración:



Octubre 2022  
Vanesa Beltrán Morales  
Alcaldesa de Prado del Rey



## ÍNDICE Recetas dulces

1. Bizcochito de Almendras con Pera caramelizada y Merengue Italiano de Miel.
2. Bizcocho de Miel e Higos con Quesada.
3. Bombones de Pan de Higos y Miel.
4. Caprichitos de Nueces con Miel a la Naranja.
5. Delicias de Miel con Pasas.
6. Falsa Manteca “Colorá” y Panecillo de Dátil.
7. Flan de Miel y Piñones.
8. Fruta de la Fertilidad.
9. Fusión Miel y Queso.
10. Hojaldres con Miel.
11. Mieleros.
12. Pestiños con Miel.
13. Pudding de Nueces, Miel y Meloja.
14. Tarta de queso, Nueces y Miel.
15. Torrijas.

# BIZCOCHITO DE ALMENDRA CON PERA CARAMELIZADA Y MERENGUE ITALIANO DE MIEL

## Ingredientes

### Bizcocho

- 3 huevos
- 120 gr de almendras
- 10 gr de levadura
- 150 gr de azúcar

### Peras Caramelizadas

- ½ kg de peras
- 100 gr de miel
- 50 gr de mantequilla

### Merengue Italiano de miel

- 4 claras de huevo
- 100 gr de miel

## Elaboración

- Bizcocho: Molemos las almendras, añadimos la levadura. Batimos los huevos con el azúcar y lo mezclamos todo. Horneamos 20 min a 180º.
- Peras Caramelizadas: Cortamos las peras en daditos, doramos con la mantequilla y añadimos la miel. Cocinamos 15 min aproximadamente.
- Merengue Italiano de Miel: Derretimos la miel a fuego muy lento y dejamos hervir durante 5 min. Montamos las claras y vamos echándole la miel “a hilo” hasta montar. Ponemos las peras caramelizadas sobre la base de bizcocho y con una manga pastelera añadimos el merengue, por último doramos el merengue con un soplete.



**Isabel M<sup>a</sup> Pérez Pérez**

Primer premio I Concurso de Postres con Miel

## BIZCOCHO DE MIEL E HIGOS CON QUESADA

### Ingredientes:

#### Mermelada de Higos

- Misma cantidad de higos que de azúcar
- Rama de Canela
- Piel del limón

### Elaboración

#### Mermelada de Higos

Cocemos todos los ingredientes hasta obtener un color oscuro. Sacamos la rama de canela y la piel del limón. Batimos.

#### Bizcocho de Miel

Ponemos unos 200 gr de mermelada en el fondo del molde, batimos el huevo con la miel y la mantequilla. Incorporamos la harina, la leche y la levadura. Volvemos a batir. Horneamos durante 30 minutos a 180º. Lo dejamos enfriar y usamos el mismo molde para la quesada.

#### Quesada

Ponemos en un bol el requesón, el azúcar, el yogur y lo batimos, añadimos los huevos y la harina y seguimos batiendo. Dejamos reposar 30 minutos en la nevera, mientras precalentamos el horno a 180º por arriba y por abajo, horneamos 35 min y lo dejamos dentro hasta que se enfríe. Desmoldamos sobre el bizcocho y adornamos con miel.

#### DECORACIÓN: PANAL DE GELATINA DE MIEL

Poner en un cazo 500 ml de agua, hasta llegar a ebullición, incorporar 200 gr de miel y remover. En un vaso de agua diluir el sobre de gelatina neutra e incorporar el agua con miel y remover. Dejar enfriar hasta que cuaje y después darle la forma de panal.

#### Bizcocho de Miel

- 1 huevo
- 150 gr de miel
- 30 gr de mantequilla
- 100 gr de leche
- 100 gr de harina
- 1 cucharada de levadura

#### Quesada

- 200 gr de Requesón
- 150 gr de yogur griego de limón
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 30 gr de harina.



Patricia García Arenas

Tercer premio  
I Concurso de Postres con Miel

## BOMBONES DE PAN DE HIGOS Y MIEL

### Ingredientes

- 200 gr de higos secos
- 200 gr de higos del tiempo
- 200 gr de migas de pan
- 200 gr de galletas "digestive"
- 300 gr de miel
- 100 gr de cacao en polvo
- 100 gr de azúcar
- 200 gr de nueces partidas
- 50 gr de harina
- Chocolate para derretir

### Elaboración

En primer lugar, batimos los dos tipos de higos y la miga de pan, añadimos las galletas, el cacao y el azúcar. A continuación, incorporamos la miel, las nueces, la harina y movemos con una espátula hasta obtener una masa. Dejamos reposar en la nevera 3-4 horas.

Luego formamos bolas del tamaño de una nuez. Por otro lado, derretimos el chocolate y bañamos las bolitas en él. Dejamos enfriar en la nevera hasta que el chocolate enfríe y cuaje.



Patricia García Arenas



## CAPRICHITOS DE NUECES CON MIEL A LA NARANJA

### Ingredientes

- 1 naranja (el zumo y la ralladura)
- 130 gr de miel
- 3 huevos
- 100 ml de aceite de girasol
- 130 gr de harina
- 1 sobre de levadura
- Papelillos para magdalenas

### Elaboración

Precalentamos el horno a 180º y ponemos los papelillos de magdalenas en la bandeja especial para ellos. Luego, batimos los huevos y mezclamos con la ralladura de la naranja. Después, añadimos el zumo, el aceite y la miel. Batimos hasta que esté integrado antes de añadir el siguiente ingrediente, es decir, no echarlo todo de golpe. A continuación, tamizamos la levadura y la harina, añadirlo a la mezcla y batir hasta que esté todo bien integrado. Rellenamos los moldes hasta tres tercios de su capacidad. Como es una masa muy líquida, os podéis ayudar de una jarra para poder echarla. Horneamos de 20 a 25 minutos pinchando con un palillo, hasta que salga limpio. Una vez fuera del horno, dejamos enfriar y pincelamos por encima con miel.



Isabel Castro Ramírez



## DELICIAS DE MIEL CON PASAS

### Ingredientes

½ kg de pan  
1 litro de leche  
1 cucharada de canela  
½ kg de miel  
5 huevos  
1 copita de Pedro Ximénez



Eli Barrera Oñate

### Elaboración

Primero calentamos el horno a 180 °. A continuación, se rebanea el pan y se coloca en el molde donde lo vamos a cocer. Posteriormente calentamos la leche con la miel y la vaciamos en el molde con el pan, dejándolo reposar 1 hora.

Una vez pasado ese tiempo, le añadimos la canela, los huevos batidos, el vino y las pasas. Lo ponemos en el horno al baño maría a 180° durante 1 hora.

Para desmoldarlo, lo hacemos en una bandeja y a continuación, calentamos un poco miel y lo cubrimos por encima.

# **FALSA MANTECA “COLORÁ” Y PANECILLO DE DÁTIL**

## **Ingredientes**

### **Falsa Manteca “Colorá”**

-500 gr de boniato  
-50 ml de aceite oliva  
-50 gr de miel  
-5 gr de canela

### **Panecillo de Dátil**

-250 gr de harina  
-½ sobre de levadura  
-125 ml de agua  
-2 dátiles  
-25 ml de aceite  
-5 gr de sal



## **Elaboración**

En primer lugar trituramos los dátiles e incorporamos a un volcán de harina, levadura y sal, además de incorporar el agua y el aceite. Amasamos la mezcla y hacemos pequeños discos de 5 cm y horneamos a 180º durante 10 minutos. Reservar. Por otro lado, asamos los boniatos en el horno a 180º durante una hora. Dejarlos enfriar y pelar. Emulsionamos ligeramente el boniato con el aceite en la trituradora, incorporando la miel y la canela. A continuación, decoramos con canela el fondo del envase donde vamos a presentar la falsa manteca. Luego ponemos unos granos de sal en los panecillos y vertemos unas gotas de miel. Finalmente, untar la falsa manteca en los panecillos y a...DISFRUTARLAS.

**Manuel Castro Rodríguez**

## FLAN DE MIEL Y PIÑOÑES

### Ingredientes

- 6 huevos XL
- 500 ml de leche
- 1 brick de nata líquida para montar 35% MG
- 3 cucharadas soperas de miel
- 6 cucharadas de azúcar blanco
- 75 gr de piñones
- 75 gr de azúcar blanca para el caramelo



Blanca Barrera García

### Elaboración

Primero preparamos en una sartén con unas gotas de agua el caramelo con el azúcar. Cuando esté bien tostado el caramelo (sin llegar a quemarse), repartimos por la base y por las paredes del molde elegido. Tostamos en una sartén los piñones y lo juntamos con la leche y la nata en un bol. Añadimos el azúcar, la miel, los huevos y batimos con la batidora. Volcamos sobre el molde con el caramelo frío y lo introducimos al baño maría en el horno, previamente calentado a 180º una hora más o menos.



## FRUTA DE LA FERTILIDAD

### Ingredientes

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| -70 grs. miel     | -170 grs. mantequilla |
| -200 grs. arroz   | -260 grs. harina      |
| -1,5 l. leche     | -nata                 |
| -300 grs. azúcar  | -framboesa            |
| -2 hojas gelatina | -1 cáscara limón      |
| -2 o 3 membrillos | -1 rama canela        |
| -4 huevos         | -1 boniato            |
|                   | -Azúcar Glass         |



M<sup>a</sup> del Rocío Naranjo Martín

### Elaboración

Para hacer el arroz con leche, cogemos un recipiente y echamos la leche, limón, canela, el arroz, el azúcar y se deja hervir durante aproximadamente 40 minutos, hasta que el arroz esté blando y se aparta. Para el membrillo, cortamos en trozos pequeños y dejamos hervir en agua y miel hasta que quede tierno. Para el bizcocho, ponemos los huevos, la mantequilla, miel, harina y el azúcar glass. Se bate todo, se echa en una bandeja y se pone al horno a 160 ° durante 30 minutos. Después procesamos el arroz con leche y el membrillo con agua y gelatina neutra. Se pone en un recipiente primero el arroz con leche, luego el membrillo y el bizcocho. Se introduce en frío. Para finalizar, desmoldamos y pasamos a decorar con miel, nata, crema de boniato y framboesas.

## FUSIÓN MIEL Y QUESO

### Ingredientes:

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| -50 grs. miel                | -70 grs. polvo de almendras |
| -Requesón                    | -75 grs. azúcar             |
| -600 grs. queso Philadelphia | -75 grs. azúcar glass       |
| -60 grs.mantequilla          | -Nueces                     |
| -2 huevos                    | -80 grs. nata               |
| -200 grs. harina             | - Crema inglesa             |
|                              | - 1 Limón                   |



**María del Rocío Naranjo Martín**

Segundo premio I Concurso de Postres con Miel

### Elaboración

Para la elaboración de la tarta de queso se escogieron seis yemas batidas con el azúcar, a parte el limón rallado y ponemos la mantequilla, la nata y una pizca de vainilla. En otro recipiente se montan las claras con el azúcar a punto de nieve y finalmente mezclar todos los ingredientes, se introduce en un recipiente en el horno a 160º durante 35 minutos.

Para la galleta colmena cogemos el azúcar glass, la miel, la harina y el polvo de almendras. Hacemos una mezcla homogénea, se extiende la masa y se cortan en forma de galletas, se introduce en el horno a 160º durante 15 minutos. En otro recipiente se mezclan las nueces con la miel. Para finalizar ponemos las galleta y la tarta de queso cortada por la mitad con un poco de nata montada. Montamos la tarta y le echamos las nueces con miel y finalmente terminamos decorando nuestro postre con una crema inglesa, nata y fresas.

## HOJALDRES CON MIEL

### Ingredientes

- 2 planchas hojaldre
- 1 huevo
- 75 gr de miel
- 40 gr de agua
- 10 ml zumo de limón
- 65 gr de azúcar
- 1 cucharita de azúcar vainillada

### Elaboración

En primer lugar, precalentamos el horno a 200º. Después, pintamos una de las láminas de hojaldre con huevo batido. Colocamos la otra encima y pasamos el rodillo suavemente para que quede pegada. Hacemos cortes formando cuadrados, y en el centro de estos cuadrados hacer un agujerito a la primera capa de hojaldre. Horneamos unos 12 o 15 minutos. Mientras se hornean, hacemos el almíbar; en un cazo hervir durante 5 minutos a fuego lento la miel, el agua, el zumo, el azúcar y la vainilla. Para finalizar, sumergimos cada hojaldre en caliente en el almíbar durante unos segundos. Dejar secar un poco y listos para consumir.



Toñi Rojas Díaz



## MIELEROS

### Ingredientes

- 250 gr de harina
- 2 huevos enteros
- 1 yema de huevo
- 2 vasos de aceite
- Media cucharada pequeña de sal
- Miel Milflores para melar

### Elaboración

En primer lugar, calentamos la margarina en una cacerola y agregamos vaso y medio de agua con una pizca de sal. Dejamos hervir. Luego, agregamos la harina de una vez y cocemos a fuego medio 7 u 8 minutos, moviendo continuamente con cuchara de palo de madera. Dejamos enfriar. Después, añadimos los 2 huevos enteros y la yema, mezclamos bien durante 10 minutos. Untamos las palmas de las manos con aceite y tomamos pedazos de masa y hacemos bolitas, aplastadas ligeramente. A continuación, las echamos en una sartén con aceite tibio, sin llenarla para que no se peguen y las freímos hasta que queden doradas. Por último, pasarlas por la miel.



Mari Carmen Calvente Gómez

## PESTIÑOS CON MIEL

### Ingredientes

- |  |                        |
|--|------------------------|
| -2 vasos de 30 cl de aceite de oliva       | -150 grs. de almendras |
| -2 vasos de 30 cl de vino                  | -150 grs de nueces     |
| -1 sobre de levadura                       | -2 kilos de harina     |
| -1 sobre de levadura de cerveza (El tigre) | -Una pizca de sal      |
| -1 vaso de 30 cl de azúcar                 | -Miel                  |



Ana Aguilar Chacón

### Preparación

Para la realización de esta receta, primero calentamos el aceite de oliva en una sartén para freír las almendras, una vez doradas las retiramos y las machacamos en un mortero junto con las nueces.

En un barreño añadimos la harina y poco a poco añadimos el aceite y el vino con cuidado, también se le añade el azúcar, las almendras, las nueces, la levadura, la levadura de tigre y por último la pizca de sal. Todos los ingredientes los vamos amasando y cuando la masa está con cuerpo y se despega, se hacen bolitas y se aplastan haciéndole la forma del pestiño. En una sartén calentamos el aceite y cuando esté caliente se fríen los pestiños. Se pasan por miel y listos para comer.

---



## PUDDING DE NUECES, MIEL Y MELOJA

### Ingredientes

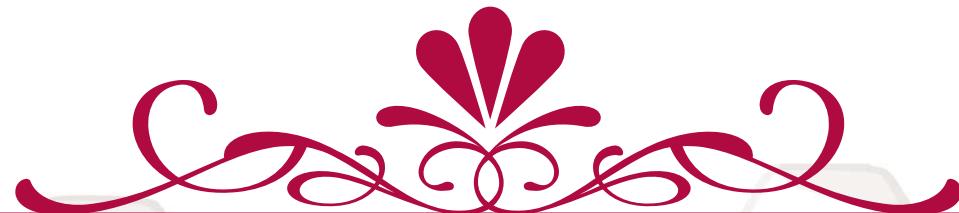
- 6 huevos
- 1 rama de canela
- 6 rebanadas de pan de molde
- 3 cucharadas de miel
- 30 gr de nueces
- 150 gr de azúcar
- 1 litro de leche



Esther Escalante Gutiérrez

### Elaboración

Primero, ponemos a hervir la leche con la canela, mientras tanto, en un bol mezclamos los huevos, la miel, las nueces y el azúcar. Una vez que la leche esté caliente, la retiramos del fuego y mezclamos con los demás ingredientes. En un molde echamos miel, ponemos encima las rebanadas de pan y sobre ellas añadir la mezcla. A continuación, se pone al baño maría unos 45 minutos a 180°, después dejamos enfriar. Ponemos en la base meloja, desmoldamos y adornamos con nueces y meloja.



## TARTA DE QUESO, NUECES Y MIEL

### Ingredientes

#### Base

- 200 gr galletas María
- 100 gr mantequilla
- 100 gr de nueces
- 5 hojas de gelatina
- 200 ml nata para montar
- 250 gr queso de untar
- 100 gr de azúcar
- 200 ml leche

#### Cobertura

- 1 lámina de gelatina
- 75 gr miel
- 75 ml agua
- 30 gr mantequilla
- ½ cucharadita de canela
- Nueces enteras para adornar



Toñi Rojas Díaz

### Elaboración

Para la realización de esta receta, comenzamos por elaborar la base, trituramos las galletas con la picadora hasta molerlas. Añadimos la mantequilla, mezclamos bien y forramos la base del molde que vamos a usar. Alisamos y apretamos bien, llevar a la nevera a que se endurezca. Luego, hidratamos las 5 hojas de gelatina en agua fría. Y mientras tanto picamos las nueces un poco, que queden trozos que se noten (reservar). En un bol, montar la nata fría con varilla. Añadir el queso, el azúcar y mezclar bien (reservar). A continuación, calentamos hasta empezar a hervir 100 ml de leche, añadimos la gelatina bien escurrida y mezclamos bien para que se diluya. Agregamos el resto de la leche fría (100 ml) y mezclar de nuevo. Posteriormente, unimos la nata y el queso con movimientos envolventes. Añadir las nueces reservadas y llevar a la nevera para que se endurezca un poco y así las nueces no se vayan al fondo, una media hora aproximadamente. Para la realización de la cobertura, primero hidratamos la hoja de gelatina en agua fría. Calentamos, sin que llegue a hervir, el resto de los ingredientes: miel, agua, mantequilla y canela, removiendo bien. Luego, añadimos la gelatina bien escurrida y mezclamos bien. Dejamos templar y volcamos con cuidado sobre la capa de queso. Llevamos a la nevera por unas horas (12 h. aproximadamente), desmoldamos y adornamos con las nueces enteras o al gusto.

# TORRIJAS

## Ingredientes

- 1 Barra de pan blanco de dos días
- Aceite de Oliva
- Cascara de limón
- Anís
- Azúcar
- Miel
- 1 litro de Leche
- Tres huevos

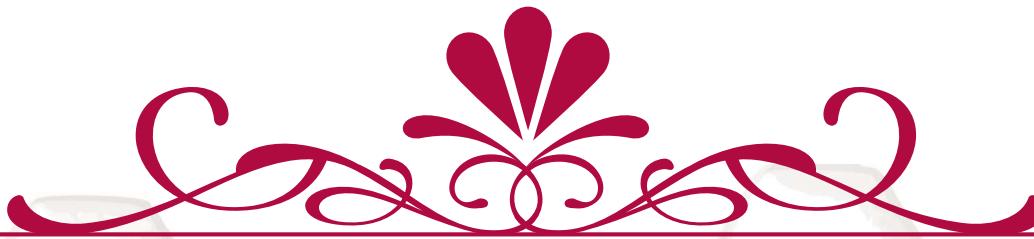


Concepción Rodríguez Arcos

## Preparación

Ponemos a calentar la leche con la cáscara de limón en un cacito y se le añade un chupito de anís y 4 cucharadas soperas de azúcar, cuando hierva se retira del fuego y se deja enfriar.

Partimos el pan en rebanadas cejadas y gruesas. Batimos los huevos en un plato y cogemos una rebanada de pan y se empapa en el preparado de la leche anterior. Después pasamos por huevo y freímos en abundante aceite. Cuando están todas fritas, calentamos la miel con una poquita de agua y pasamos las torrijas y las vamos poniendo en una bandeja.



## ÍNDICE Recetas saladas

1. Bacalao con Crema de Calabaza y Miel.
2. Brocheta de Atún con Salsa de Mango y Miel.
3. Chicharrones con Miel.
4. Cordero con Miel.
5. Crujiente de Queso con Mermelada de Tomate y Miel.
6. Delicias de Puerro.
7. Focaccia de Manitas con salsa de Miel.
8. Gachas Dulces con Miel.
9. Garbanzas Lechosas con Espinacas, Miel y Mostaza.
10. Lomo Retinto Andalusí.
11. Nido de Pisto a la miel con Ibérico y Huevo.
12. Pan Bao con Costillas.
13. Ravioli de Langostino con Crema de Marisco.
14. Rosa de Hojaldre con Jamón Ibérico, Manzana y Miel.
15. Taco de Presa Ibérica.

## BACALAO CON CREMA DE CALABAZA Y MIEL

### Ingredientes

- Lomo de bacalao
- Ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebolla
- Calabaza
- Miel
- Zumo de naranja

### Elaboración

Para la realización de esta receta se puede envasar el bacalao al vacío con el ajo chafado y un chorrito de aove y cocinarlo unos 10 minutos a 65°. Otra manera, si no se tiene máquina de vacío, es confitar el lomo en aceite a fuego lento con el ajo chafado. Respecto a la crema de calabaza, se pocha la cebolla y después se agrega la calabaza cortada en trocitos. A la que se le añade fondo oscuro y se deja hasta que se ponga tierna. Posteriormente se separa la calabaza y la cebolla del fondo oscuro y se Tritura. Para montar el plato, servimos un fondo de la crema de calabaza y después se coloca el bacalao encima, podemos decorar con perejil y cebolla crujiente.



Restaurante El Carmen

# BROCHETA DE ATÚN EN TEMPURA CON SALSA DE MANGO Y MIEL

## Ingredientes

- 250 gr de Atún rojo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde

## Salsa de Mango y miel

- Mahonesa
- ¼ leche
- Sal
- ¾ de aceite de girasol
- ½ Mango tamizado
- 1 cucharada café de Mostaza suave
- 1 cucharada sopera de miel.

## Elaboración

En primer lugar hacemos el montaje. En un pincho de madera un trozo de pimiento verde, taco de atún y pimiento rojo, continuar la serie una vez más. Reservamos. A continuación, hacemos la salsa con todos los ingredientes. Posteriormente marcamos el picho de atún y pimiento en la plancha. Por ultimo lo colocamos en un plato y decoramos con la salsa.



Restaurante Huerta Dorotea

## CHICHARRONES CON MIEL

### Ingredientes

- 1 kilo de panceta
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajo
- Una cucharadita pequeña de orégano y tomillo (al gusto)
- Sal
- 1 vaso de 30 cl de agua
- Miel

### Preparación

En primer lugar cortamos la panceta en trocitos pequeños y se añaden a una sartén junto con el vaso de agua, cuando empiece a hervir se le añade la sal, la hoja de laurel y opcional el tomillo y el orégano, por último una cucharada de sal. Cuando reduzca el agua y estén tiernos, se doran con la grasa de la panceta, una vez doraditos se retiran del fuego y se le añade la miel.



Rosario Pérez Jiménez

## **CORDERO CON MIEL**

### **Ingredientes**

- Miel
- Una pata de cordero
- Sal
- Pimienta
- Una cabeza de ajo
- Ramillete de tomillo natural
- Un vaso de 30 cl de vino de oporto
- ½ vaso de aceite de oliva

### **Preparación**

Maceramos la pata de cordero con la miel, la sal, la pimienta y el vino. Se deja macerar dos horas, una vez pasadas las dos horas, la ponemos en una bandeja de horno con el ramillete de tomillo y la cabeza de ajo partida por la mitad. Metemos al horno durante 1 hora por cada kilo que pese la pierna, a 150 grados.



**María Alcántara Román**

# CRUJIENTE DE QUESO CON MERMELADA DE TOMATE Y MIEL

## Ingredientes

- 1 cuña de queso cabra semicurado
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite

## Mermelada de tomate

- 1kg de tomate maduro pelado sin semillas
- 2/3 de azúcar
- 1/3 de miel

## Elaboración

Esta receta es de muy fácil elaboración, pero está exquisita. Para ello cortaremos cuñas de queso, ni muy finas ni gordas, intermedias. Luego pasaremos cada cuña por huevo batido y pan rallado, para que quede mejor, un rebozado doble y freír.

Después elaborar la mermelada a fuego lento añadiendo el azúcar, la miel y los tomates alrededor de 30 min, hay que conseguir la textura de mermelada. Para presentar el plato, colocar las cuñas de queso fritas en un plato y acompañar con la salsa de tomate y miel.



Restaurante Huerta Dorotea

## DELICIAS DE PUERRO

### Ingredientes

- Masa quebrada
- Puerro
- Queso de untar
- Miel
- Nueces
- Cebollino

### Elaboración

En primer lugar, hay que partir el puerro en pequeños trozos y se pone blando. Una vez cocido, mezclamos con las nueces y el queso. Por último, con la mezcla rellenamos pequeños círculos de masa quebrada y se cierra con una ramita de cebollino, se fríe y se baña en miel.



Restaurante Iptuci

## FOCACCIA DE MANITAS CON SALSA DE MIEL

### Ingredientes

- 2 kg manitas de cerdo
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1/3 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 vaso de Granujales (vino blanco)
- Pimienta

-Sal

-Clavo

-Pimentón

-Pan Focaccia

### Salsa:

- Reducción de salsa
- Comino molido
- ½ vaso de vino tinto
- Una cucharada de miel



Restaurante Huerta Dorotea

### Elaboración

Para realizar esta receta será necesario cocinarla en una olla exprés, para ello haremos un sofrito con: el aceite, la cebolla, los ajos, la zanahoria, el pimiento rojo y el pimiento verde. Una vez pochado le añadimos las manitas, el vino, las especias y cuando reduzca un poco el vino, le añadimos un poquito de agua. Mantener a presión en la olla durante 1 hora. Despues hay que deshuesar las manitas.

Para la salsa será necesario tener salsa reducida de carne, a ésta le añadimos un poco de comino, el medio vaso de vino tinto y la cucharada de miel, dejar reducir a fuego lento. Para el montaje será muy simple, colocamos las manitas en el pan focaccia y lo regamos con una buena cucharada de salsa a la miel.

## GACHAS DULCES CON MIEL

### Ingredientes

- 150 grs. de harina
- 2 vasos de 30 cl de aceite de oliva
- 100 grs. de almendras
- 1 cucharada pequeña de matalahúga
- 1 litro de leche
- 100 grs. de pan
- Miel



Rafaela Pérez Pérez

### Elaboración

Ponemos a calentar el aceite de oliva para freír los picatostes de pan cortados a dados pequeños, cuando estén dorados los retiramos del fuego. Seguidamente freímos las almendras hasta dorarlas un poquito, una vez doradas las retiramos del aceite y machacamos en mortero y reservamos junto con los picatostes. Retiramos el aceite del fuego y dejamos la mitad para que las gachas no queden aceitosas. Añadimos la cucharadita de matalahúga una vez doraditas, le vamos añadiendo el litro de leche, cuando temple la leche le vamos añadiendo la harina poco a poco para que cueza y no queden cruda. Daremos vueltas a la harina con cuchara de palo a fuego muy lento hasta conseguir diluir la harina e intentando que no queden grumos, cuando cueza le añadimos las almendras y los picatostes de pan, y servimos añadiéndoles miel al gusto del comensal.

## **GARBANZAS LECHOSAS CON ESPINACAS, MIEL Y MOSTAZA**

### **Ingredientes:**

- Garbanzas lechosas
- Espinacas
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimentón de la Vera
- Especies: Comino, Clavo, Pimienta, Ajos, Pimiento ñora
- Miel
- Mostaza

### **Elaboración:**

La noche anterior ponemos los garbanzos en remojo. Ponemos a hervir los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos, las espinacas cortadas las hervimos durante tres minutos, se escurren y se reservan. En una sartén añadimos un poco de aceite de oliva virgen, se fríen los ajos, cuando estén dorados, se sacan y se reservan. En el mismo aceite se fríe el pan. El aceite se deja enfriar y cuando esté templado le añadimos una cucharada de pimentón de la Vera. Añadimos a los garbanzos las espinacas y el aceite con el pimentón, lo dejamos a fuego lento. Se hace un majado con el pan frito, los ajos y las especies y todo ello se incorpora a los garbanzos con la ñora troceada y lo dejamos a fuego lento hasta el momento de servir. Antes de servir hay que añadirle un poco de mostaza y miel.



**Restaurante Caico's**

## LOMO DE RETINTO ANDALUSÍ

### Ingredientes

- 1Kg de lomo de retinto
- Acetite
- Cebolla
- Zanahoria
- Cúrcuma
- Pimienta
- Jengibre
- Pimentón
- Miel
- Sal
- Vino de cocinar



Restaurante Iptuci

### Elaboración

Primero ponemos la cebolla a pochar en el aceite, una vez pochada añadimos la carne previamente cortada y la salteamos con la sal y las especias.

Una vez salteado todo, ponemos el vino y dejamos cocinar lentamente durante una hora.

Una vez pasada la hora añadimos la miel y emplatamos.

## **NIDO DE PISTO A LA MIEL CON IBÉRICO Y HUEVO**

### **Ingredientes**

- Bollo de pan pequeño
- Pisto de verduras
- Jamón Ibérico
- Huevo de codorniz
- Miel

### **Elaboración**

Es una receta simple, pero muy rica. Se abre el bollo y se rellena de pisto con miel, encima del pisto se coloca una loncha de jamón serrano, el huevo de codorniz frito y se decora el plato con miel, para darle el toque final.



**Restaurante Iptuci**

# PAN DE BAO DE COSTILLAS

## Ingredientes

- Pan Bao
- Costillas de cerdo
- Lechuga

## Salsa Barbacoa casera

- Cebolla
- Miel
- Whisky
- Ketchup
- Salsa perrins
- Zumo de naranja
- Mostaza

## Mayonesa de Curry

- Aceite de girasol
- Huevo
- Curry
- Sal
- Vinagre
- Cebolla morada
- Miel

## Elaboración

En primer lugar se envasan al vacío las costillas con la salsa barbacoa y se cocinan durante 14 horas a 65º. Respecto a la mayonesa de curry, es una mayonesa tradicional a la que se le añade un poco de curry. Después la cebolla morada se corta en juliana y se deja que se haga a fuego lento con miel. La lechuga se corta en juliana finita para darle un toque crujiente a nuestro pan bao. Finalmente el pan bao se cocina al vapor durante 10 minutos y se rellena de las costillas desmenuzadas, lechuga, cebolla y mayonesa de curry y listo para comer.



Restaurante El Carmen

# RAVIOLI DE LANGOSTINO CON CREMA DE MARISCO

## Ingredientes

-Pasta wanton

## Relleno de Ravioli:

-Harina

-Salsa de marisco

-Cebolla

-Pimiento rojo

-Albahaca

-Langostino

## Crema de marisco:

-Fumet de marisco

-Pescado

-Patata

-Harina de maíz (Maizena)

-Miel

-Cebolla



Restaurante El Carmen

## Elaboración

En primer lugar, se cocinan todos los ingredientes del relleno a modo sofrito y lo último que se añade es la harina y la salsa de marisco. A continuación se trituran, debe de quedar un relleno muy espeso. Una vez frío se cogen láminas de pasta wanton y se llenan con un poco de la anterior preparación, un langostino y una hojita de albahaca, se cierra mojando los filos en agua y apretando con los dedos (tiene su dificultad). Posteriormente se realiza la crema, que es como un guiso de pescado y marisco tradicional al que se le añade miel, limón y harina de maíz (Maizena) para que espese. Para montar el plato se vierte la crema de marisco sobre la base del plato, se fríen los raviolis y se ponen sobre ésta. Se decora con albahaca picada muy finita.

# **ROSA DE HOJALDRE CON JAMÓN IBÉRICO, MANZANA Y MIEL**

## **Ingredientes**

- Masa de hojaldre
- Manzana
- Jamón ibérico
- Miel

## **Elaboración**

Se corta una tira de hojaldre, se pone encima una tira de jamón y trozos de manzana. Luego se enrollan los tres ingredientes juntos dándole forma de flor. Por último, se pinta con miel y se mete en el horno durante 15 min a 200º.



**Restaurante Iptuci**

# TACO DE PRESA IBÉRICA

## Ingredientes

Tortillita de trigo  
Presa ibérica  
Cebolla morada  
Miel  
Lechuga

## Salsa de ras el hanout

Yema de huevo  
Fondo oscuro  
Mantequilla  
Sal  
Pimienta  
Limón  
Miel  
Ras el hanout

## Elaboración

Cocinamos la presa y la cortamos en finas tiras. Preparamos la salsa de ras al hanout como si fuera una salsa holandesa, montamos las yemas y le vamos añadiendo la mantequilla sin la grasa, y después el resto que componen la salsa. Se corta la cebolla a la juliana y se cocina a fuego lento con miel. El montaje es tortillita, presa, cebolla, lechuga y salsa ras al hanout.



Restaurante El Carmen

**Dirección recetario :** Encarna Aguilar Rojas e Isabel María Blanco Orellana

**Redacción:** Laura Gutiérrez Cortés

**Diseño portada:** Antonio Cózar [www.antonio-cozar.com](http://www.antonio-cozar.com)

**Foto Portada:** José Luís Garrido Rodríguez.

**Agradecimientos:**

Ana Aguilar Chacón, María Alcántara Román, Blanca Barrera García,  
Eli Barrera Oñate, M<sup>a</sup> del Carmen Calvente Gómez, Isabel Castro Ramírez,  
Manuel Castro Rodríguez, Esther Escalante Gutierrez, Patricia García Arenas,  
María del Rocío Naranjo Martín, Rosario Pérez Jímenez, Isabel M<sup>a</sup> Pérez Pérez,  
Rafaela Pérez Pérez, Concepción Rodríguez Arcos, Toñi Rojas Díaz.



Tlfno.: 956 723 161  
C/ Dr. Martín Aguilar 1, 3, 4  
11660 Prado del Rey (Cádiz)  
caicos1992@hotmail.com



Tlfno.: 956 723 000  
Avda. Nacimiento, S/N  
11660 Prado del Rey (Cádiz)  
Info@hoteldelcarmen.com



Tlfno.: 956 72 42 91  
Ctra. Villamartín Ubrique km. 12  
11660 Prado del Rey (Cádiz)  
huertadoreta@huertadoreta.com



Tlfno.: 956 72 42 15  
C/Tte. Peñalver, 31  
11660 Prado del Rey (Cádiz)  
maricarmen. iptucirural@gmail.com