



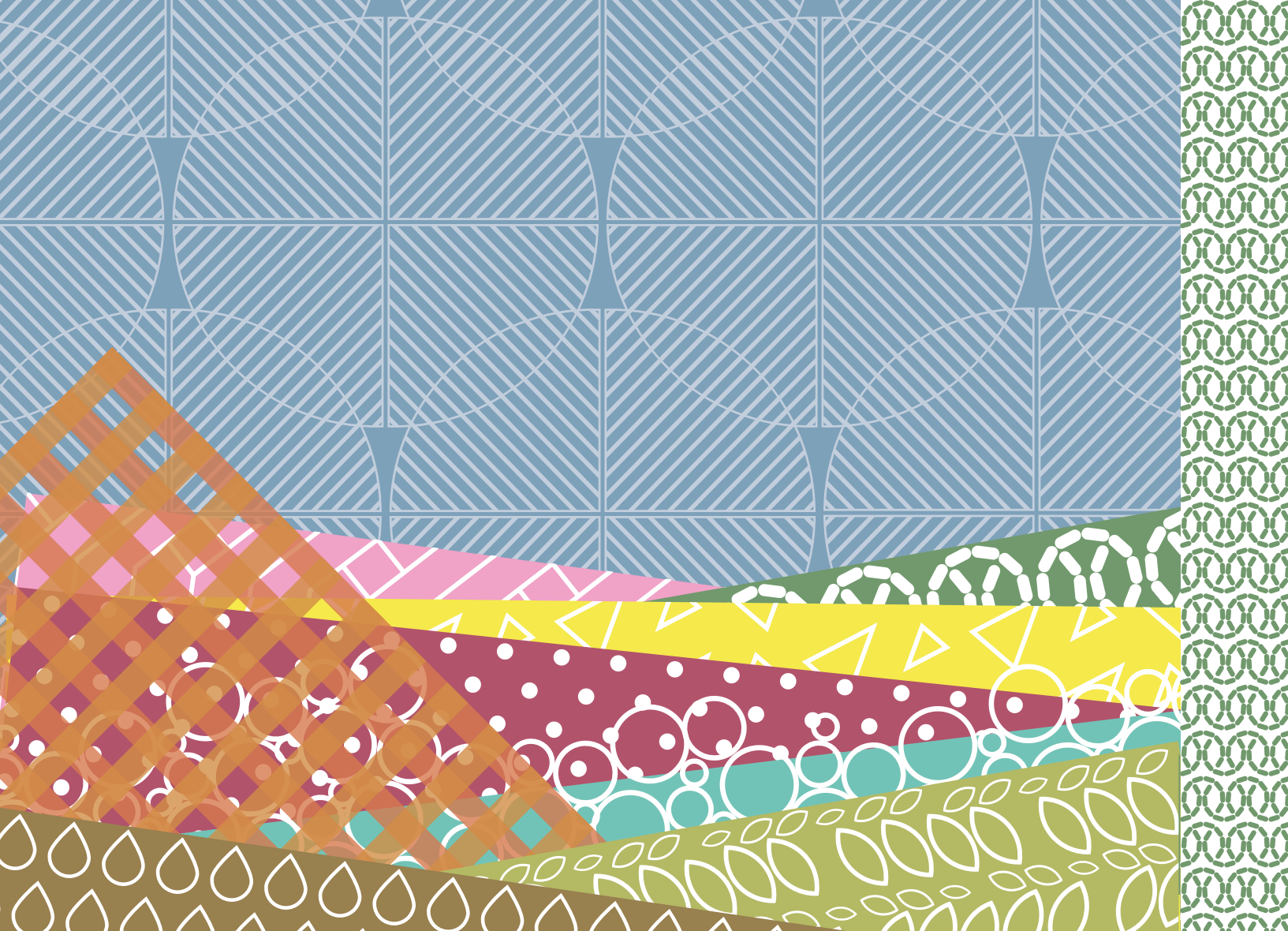
Mi  
recetario  
con

Degusta  
**Jaén**<sup>®</sup>  
[www.degustajaen.com](http://www.degustajaen.com)



DIPUTACIÓN  
DE JAÉN

**150**  
recetas con  
productos  
**Degusta  
Jaén**



# Presentación

**Francisco Reyes Martínez**

Presidente de la Diputación Provincial de Jaén

Cada receta de cocina envuelve un gran regalo. En cada plato encontramos un rico mundo de sabores, colores y texturas impregnados de tradición. Muchas de estas recetas se heredan de generación en generación, por lo que son también el eco de un encadenado de historias y casualidades que han dado pie a una determinada forma de combinar y elaborar unos productos que, en la mayor parte de las ocasiones, están estrechamente ligados a la tierra en la que se consumen.

En este recetario hemos querido realizar un recorrido por parte de esta herencia: son recetas creadas con productos hechos en Jaén. Una amplísima variedad de productos sobre los que desde la Diputación hace algunos años pusimos un foco especial a través del “Degusta Jaén”, una estrategia de promoción y dinamización del sector que era también un reconocimiento merecido y necesario para un sector productivo profundamente arraigado en nuestra provincia y vital para su economía: genera, de forma directa o indirecta, más de 20.000 puestos de trabajo.

A través del “Degusta Jaén”, la Diputación ha acompañado la promoción del sector tan-

to dentro como fuera de nuestra provincia: muestras provinciales de productos de temporada, los tradicionales mercados locales, la presencia en ferias especializadas de toda España o la creación del sello Degusta Jaén Calidad, un distintivo que portan más de 2.000 productos. Acciones que respaldan un sector muy arraigado en entornos rurales y pequeños municipios, en los que la existencia de estas empresas es vital.

De estos municipios jiennenses nacen los ingredientes que dan sabor a estas 150 propuestas. Carnes, embutidos, conservas, verduras y frutas, quesos, dulces y el aceite de oliva virgen extra, entre otros productos de excelente calidad y a nuestro fácil alcance para un recetario que, lejos de quedar olvidado en una estantería, puede acompañarnos como “libro de cabecera” en nuestras cocinas. Páginas en las que encontrar sugerencias, puntos de partida para nuevas creaciones o ideas para comidas especiales. Por eso cada receta envuelve también la semilla de nuevos momentos para encontrarnos, compartir y disfrutar. Lo dicho, un auténtico regalo.

## Introducción

Degusta Jaén es un proyecto impulsado por Diputación de Jaén para promocionar el sector agroalimentario de nuestra provincia. La marca “Degusta Jaén Calidad” pone en valor los productos de Jaén, siendo un distintivo de calidad a nivel nacional y europeo. Para el consumidor, “Degusta Jaén Calidad” supone una garantía de sabor y seguridad alimentaria; para los empresarios, una oportunidad de crear sinergias bajo una marca común mejorando su imagen y ampliando las oportunidades comerciales en nuevos mercados.

Una de las acciones para promover esta marca es la creación del portal web [degustajaen.com](http://degustajaen.com). En el mismo podéis encontrar el blog “Cocinar con Degusta Jaén” nacido con el objetivo de ofrecer al consumidor ideas para utilizar los productos Degusta. Cordero sureño, tru-

chas, quesos y productos lácteos, embutidos, patatas fritas y frutos secos, hierbas y especias, mieles, chocolates, dulces tradicionales, vinos..., y como ingrediente que une a todos ellos, nuestro aceite de oliva virgen extra.

Cada semana se publica una nueva receta. Todas ellas resultan fáciles de hacer y necesitan poco tiempo de elaboración. Recetas sin complicaciones pero con un resultado fantástico.

“Mi recetario con Degusta Jaén” es una recopilación de las primeras 150 recetas, elaboradas por Ana María Gutiérrez García, ordenadas por fecha de creación en nuestro blog. Encontraréis ideas para cada momento, desde los aperitivos hasta los postres. Esperamos que lo disfrutéis y sobre todo que os animéis a poner todas estas ideas en práctica.





mi  
recetario  
con

degusta  
**Jaén**<sup>®</sup>  
[www.degustajaen.com](http://www.degustajaen.com)





## Tortilla de patatas

La tortilla de patatas es uno de los tesoros de nuestra Gastronomía, gusta a casi todo el mundo. Hoy vamos a hacer una tortilla de patatas rápida, pensando en esos días en los que no tienes tiempo o se presentan unos amigos sin avisar... os aseguro que está riquísima, vamos a utilizar uno de los productos que cuenta con la marca "Degusta Jaén Calidad", concedida a los productos agroalimentarios de la Provincia de Jaén como seña y distintivo de calidad, Patatas fritas Casa Paco.

Un poco de historia, las patatas Casa Paco están en Jaén desde 1952, siendo la primera empresa de patatas fritas de la ciudad. Su fundador, fue a Madrid a una boda, y allí descubrió estas patatas y se interesó por su fabricación.

Algunos de los eslogan que aparecen en sus envases, como "Para los gordos y flacos Patatas Casa Paco" o "Pruebe una... y no quedará ninguna" siguen vigentes a día de hoy formando parte de la vida de los jiennenses.

Y ahora vamos con la receta de la Tortilla de patatas fritas Casa Paco, por cierto que esta receta admite múltiples variantes, se le pueden añadir unos taquitos de chorizo, de jamón o unos pimientos del piquillo, entre otras cosas.

### Elaboración

En un cuenco batimos muy bien los huevos y la leche, incorporamos las patatas fritas "Casa Paco", recordad que ya tienen sal, por lo que no hay que añadir más y dejamos unos cinco minutos reposando para que las patatas se hidraten.

Ponemos un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén, cuando el aceite esté caliente, vertemos la mezcla y dejamos que se cocine, cuando veamos que se está comenzando a cuajar, con la ayuda de un plato llano, le damos la vuelta y dejamos que se termine de cuajar.

Ya sólo nos queda servir y disfrutar de esta excelente Tortilla de patatas fritas Casa Paco marca "Degusta Jaén Calidad".

### Ingredientes

- 6 huevos grandes
- 200 gr de patatas fritas de Casa Paco
- 2 cucharadas de leche
- Aceite de oliva virgen extra





El protagonista de este arroz, es el ajo negro, es sólo un ajo madurado, de elaboración 100% natural, sin conservantes ni aditivos químicos. El ajo negro presenta un sabor dulce, con ligeros toques de bálsamo y regaliz. Además el ajo negro ni pica ni produce mal aliento por lo que uno puede tomarse uno o dos dientes de ajo al día de forma fácil, saludable y aportando todos los beneficios. Se elabora en Jamilena, es muy suave y está riquísimo así que os animo a que lo probéis, os sorprenderá.

En cuanto al queso que vamos a utilizar para aportar cremosidad al arroz y por supuesto sabor, es un queso La Ñora, de Alcalá la Real, un queso hecho a mano y elaborado con leche cruda de cabra, leche de su propia ganadería. De aspecto fresco, cremoso y con un sabor delicioso ¡tenéis que probarlo! después no querréis otro.

Y para que nuestro Risotto con ajo negro sea aún más especial vamos a utilizar el vino Blanca María de Bodegas Marcelino Serrano, un vino elaborado con un 50% de uva Chardonnay y un 50% de uva Garnacha. Con un color amarillo limón verdoso con irisaciones doradas, en nariz es limpio, complejo, con notas de fruta blanca como albaricoque o moscatel. Un vino que en boca es sabroso, envolvente, fresco, untuoso, con un paso muy aromático y un final amargo grato.



## Risotto con ajo negro

### Elaboración

Antes de comenzar con la receta os comentaré que necesitamos utilizar un arroz de grano redondo, hay dos variedades muy recomendables para el risotto que son el arroz arborio y el arroz carnaroli, pero cualquiera que sea redondo nos vale, eso sí... por favor no uséis grano de arroz largo y mucho menos arroz vaporizado.

Junto con el recipiente dónde estemos elaborando el risotto de ajo negro tendremos un cazo con el caldo de verduras a fuego bajo, pero que se mantenga caliente durante todo el rato.

Pelamos la cebolla y la picamos muy fina, la ponemos en una perola con aceite de oliva virgen extra, unas cuatro cucharadas, y dejamos que de cocine a fuego suave hasta que comience a dorarse. En este momento incorporamos el

arroz y lo mareamos bien hasta que cambie de color, este paso se denomina "nacarar el arroz", es cuando el grano de arroz pasa a ser transparente, momento en el que añadimos los dientes de ajo negro fileteados, mezclamos y añadimos el vino, dejamos un par de minutos y comenzamos a añadir el caldo, pero lo haremos poco a poco, es decir, añadimos un cazo, mezclamos y dejamos que se cocine. Cuando el arroz esté seco añadimos otro cazo y así todo el tiempo, hasta que el arroz esté, tarda unos 20 minutos.

Cuando veamos que el arroz esté en su punto, añadimos el queso rallado y mezclamos bien. Nuestro arroz adquirirá una cremosidad deliciosa. Servimos de inmediato y en el mismo plato decoramos con un diente de ajo negro y unas lascas de queso.

### Ingredientes

2 tazas de arroz de grano redondo

Caldo de verduras

1 cebolla

Unos 12 o 15 dientes de ajo negro de Ajos

Gallardo

1 copa de vino blanco Blanca María de Bodegas Marcelino Serrano

Queso de cabra La Ñora

Una pizca de sal

Pimienta negra recién molida

Aceite de oliva virgen extra Degusta Jaén





## Salmorejo de Brevas de Jimena

Este es un plato refrescante, nutritivo y sano, un Salmorejo de brevas muy rico y sorprendente. Por cierto ¿sabías que la Brea es el primer fruto de la higuera?

La Brea es uno de los grandes productos que se producen en nuestra provincia, en concreto en Jimena, un producto de excelente calidad gracias al microclima tan especial de este pueblo de Sierra Mágina, cuyo cultivo redunda en este municipio desde el punto de vista económico y del empleo. La Brea de Jimena es protagonista de una Muestra que recorre diferentes municipios de toda la provincia de Jaén para darla a conocer.

### Elaboración

Humedecemos el pan y lo ponemos en el vaso de la batidora o robot de cocina junto con los tomates partidos en trozos, el diente de ajo, la sal, el vinagre y las brevas, a las que sólo quitamos el tallo y la base. Trituramos todo muy bien y lo pasamos por un chino para que quede una crema muy suave, si tenéis un robot de cocina con mucha potencia no hará falta este paso.

A continuación vamos añadiendo el aceite de oliva virgen extra poco a poco mientras seguimos batiendo. Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Lo servimos acompañado de unos taquitos de jamón serrano y un chorreón de aceite de oliva virgen extra, cualquiera de los que tienen la marca Degusta Jaén Calidad, serán perfectos.

### Ingredientes

- 500 gr de Brevas de Jimena
- 500 gr de tomates rojos
- 1 diente de ajo
- Unas cinco rebanadas de pan del día anterior
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 150 ml de Aceite de oliva virgen extra
- Jamón serrano Degusta Jaén





## Helado de chocolate a la canela

Este Helado de chocolate, elaborado con chocolate artesano Apisierra, una empresa familiar ubicada en Pozo Alcón, en pleno corazón del Parque Natural de la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas, que comenzó en 1990 produciendo y envasando miel y que desde 2001 trabajan una línea de chocolates artesanos que hacen las delicias del que lo prueba.

Uno de los chocolates que más causa sensación de Apisierra es el Chocolate con canela, se trata de un chocolate puro con un contenido mínimo de cacao del 70% aromatizado con canela natural. Tan sólo abrir el papel y el aroma a canela despierta mil sensaciones.

Este Helado de chocolate a la canela será la delicia de grandes y pequeños.

### Elaboración

Ponemos en un cazo al fuego la leche, la nata, la sal y el azúcar, mezclamos y dejamos que hierva. Apartamos del fuego, incorporamos el chocolate troceado y mezclamos hasta que esté totalmente disuelto. Volvemos a poner en el fuego e incorporamos las yemas de huevo batidas, mezclando con unas varillas durante unos minutos hasta que espese un poco, no debemos dejar que hierva para que la yema de huevo no se cuaje. Ponemos la mezcla en un recipiente y una vez que se ha mezclado guardamos en el frigorífico.

Si tenéis heladera, una vez que nuestra mezcla está bien fría la ponéis en ella, pasadas unas tres horas, en unos 40 minutos tendremos el helado de chocolate a la canela listo para tomar. Si no tenéis no os preocupéis, guardamos la mezcla en el congelador y cada media hora sacamos, batimos y volvemos a congelar, así unas cuatro veces, de esta forma evitaremos que la mezcla pueda tener algún cristal de hielo. Dejamos que se congele por completo y ya tendremos nuestro Helado de chocolate a la canela listo para tomar.

### Ingredientes

- 100 gr de Chocolate artesano con canela Apisierra
- 2 yemas de huevo
- 300 ml de leche
- 200 ml de nata líquida para montar
- 1 pizca de sal
- 90 gr de azúcar





## Salchichón cocido de pato "a la gallega"

Este es un aperitivo muy fácil de preparar, perfecto para preparar cualquier noche y compartir con la familia o los amigos, se trata de Salchichón cocido de pato con patatas y pimentón. Este salchichón cocido lo elabora ArteMonte, una empresa ubicada en la Finca El Navazo, en el municipio de Aldeaquemada, una de las empresa más importantes dedicada a la elaboración de productos derivados de la actividad cinegética. Destacan sus patés, sus embutidos y sus platos elaborados de ciervo, jabalí, gamo, cerdo, pato y perdiz. Todos están riquísimos y por supuesto cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad.

En ArteMonte no se dedican a la cría si no que han sido pioneros en la elaboración y venta de productos procedentes de las mejores piezas de montería y caza menor, de los cotos de la zona. Desde el primer momento se hacen cargo de la carne, controlando la trazabilidad del producto hasta que se convierte en un bocado de lujo, muy apreciado en Europa, sobre todo en Francia y Alemania.

### Elaboración

Cocemos las patatas, las pelamos y las cortamos en rodajas, sin dejar que se enfríen del todo. Repartimos en un plato, ponemos unas escamas de sal y pimentón picante al gusto, si no os gusta el picante podéis ponerle pimentón dulce. Encima las rodajas de salchichón cocido de pato de ArteMonte, un salchichón cocido, elaborado de forma tradicional, pero con el gusto de la carne de pato y de sabor muy suave. Para terminar el plato un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra de Jaén.

Este salchichón cocido de pato con patatas está ¡Exquisito! Espero que os animéis a probarlo.

### Ingredientes

- 3 patatas
- Sal en escamas
- Pimentón picante
- Salchichón cocido de pato de Artemonte
- Aceite de oliva virgen extra







## Pipirrana de Jaén

La pipirrana es el plato por excelencia del verano jiennense, existen muchas variaciones, hay en zonas de la provincia en las que se añade comino, hay quien le añade pan y en cada casa, cada persona le da su toque particular.

Para elaborar esta Pipirrana de Jaén hemos utilizado además de tomates y pimientos de huerta ecológicos un aceite de oliva virgen extra Castillo de Toya, que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad etiqueta negra.

Se trata de un aceite de oliva virgen extra monovarietal, picual, es un aceite de gran cuerpo, con sabor amargo y picante intermedio y equilibrado, muy fresco en su aroma, de frutado intenso, con notas a tomatera y alloza. Elaborado por la Cooperativa Nuestra Señora de la Encarnación, que fue fundada en 1954 y se encuentra ubicada en Peal de Becerro, junto al Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas. Este aceite está amparado por el Consejo Regulador de Denominación de Origen Sierra de Cazorla, que garantiza el origen y la calidad del producto.

### Elaboración

En el dornillo\*, ponemos los dientes de ajo, pelados, junto con la sal y majamos bien, incorporamos las yemas de huevo cocidas y majamos también. Añadimos el aceite de oliva virgen extra mientras continuamos majando. A esta mezcla incorporamos los tomates que pelamos y picamos, las claras de huevo y el pimiento verde picados finamente. Mezclamos y guardamos en el frigorífico.

Una vez que nuestra pipirrana está bien fría le añadimos el atún, mezclamos y servimos. Podéis comer la pipirrana con cuchara o con pan, eso lo dejamos a vuestro criterio.

\*El Dornillo, deciros que es un recipiente con forma de cuenco, de madera, normalmente de olivo, que sirve para majar los alimentos y en el que tradicionalmente se sirve la pipirrana.

Espero que os haya gustado esta Pipirrana Degusta Jaén y que os animéis a hacerla en casa.

### Ingredientes

- 1 kilo y medio de tomates
- 1 pimiento verde
- 2 huevos cocidos
- 2 latas de atún
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra Castillo de Toya





Estas Croquetas de queso de cabra, se convertirán en vuestras favoritas, crujientes por fuera, cremosas por dentro... ¡están buenisimas!. Para elaborarla utilizaremos un queso curado de cabra de Sierra Sur que se comercializa bajo la denominación "Del Premio", nombre que hace alusión a los muchos premios que ha recibido, por supuesto cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta negra.

Quesos Sierra Sur, es una empresa familiar, ubicada en la aldea Ermita Nueva de Alcalá la Real. Familia de gran tradición en la cría de cabrito para la producción de leche de cabra, se iniciaron en la aventura de transformar esa leche para elaborar y comercializar productos de calidad con quesos en diferentes formatos y grados de curación, así como yogur o requesón. La leche procede de cabras que pastan al aire libre, a las que se le sirve poco pienso artificial.

Este queso de cabra "del premio", viene envuelto en papel gofrado verde con el nombre del queso y de la marca impreso, tiene una textura cremosa y suave, con un sabor muy característico y un retrogusto algo picante ¡tenéis que probarlo!.

Además vamos a mejorar aún más estas croquetas de queso de cabra acompañándolas de una mermelada ecológica de zarzamora. Una mermelada de Bioandalus, una empresa dedicada a la agricultura ecológica en la localidad de Siles, en el corazón del Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas. Una mermelada, elaborada con productos cien por cien naturales, en este caso, moras, azúcar de caña, ácido cítrico y pectina de manzana.

## Croquetas de queso de cabra y mermelada de zarzamora

### Elaboración

Ponemos el aceite de oliva virgen extra en la sartén y añadimos la harina y cocinamos, incorporamos la leche poco a poco, mezclando con unas varillas para evitar que salgan grumos, añadimos el queso rallado, una pizca de sal y de pimienta, continuamos mezclando hasta obtener una masa lisa. Apartamos del fuego y dejamos que se enfríe.

Vamos cogiendo porciones de masa a la que de le damos forma de croqueta y pasamos por

### Ingredientes

200 gr de queso de cabra de Sierra Sur  
600 ml de leche  
5 cucharadas de harina  
Una pizca de sal  
Una pizca de pimienta negra molida

pan rallado, huevo batido y de nuevo por pan rallado. Freímos en abundante aceite de oliva virgen extra de Jaén y de la variedad picual, la mejor para freír. Una vez que estén doradas las sacamos del aceite, dejamos sobre un papel de cocina para que absorba el exceso de grasa y servimos calientes, acompañadas de la mermelada.

5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 huevos  
Pan rallado  
Aceite de oliva virgen extra  
Mermelada de zarzamora Bioandalus





Para elaborar este Bizcocho de cerveza negra, vamos a utilizar la cerveza porter Piconera de Tierra de Frontera. Se trata de una cerveza artesanal que se elabora en Alcalá la Real y que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad y que le va a dar una esponjosidad increíble a nuestro bizcocho casero.

Detrás de esta empresa, Tierra de Frontera, creada en 2009, hay una pareja joven que tras varios años de trabajo e investigación decidieron poner en marcha este proyecto, su sueño, elaborando la primera cerveza artesana de Jaén, con una máxima, la calidad del producto. Para conseguirlo, utilizan ingredientes naturales seleccionados, siguiendo un proceso de elaboración totalmente artesanal. Además, las tres cervezas que elaboran cuentan con una cuidada presentación y un etiquetado significativo que las hace únicas. La cerveza porter Piconera, es una cerveza tipo "brown" o negra. Tiene un color marrón profundo, con destellos rojizos y un aroma muy especial, en el que dominan las maltas tostadas, con notas torrefactas a café y cacao, en boca notaremos ese dulzor de las maltas caramelizadas con un equilibrado toque a café, lo que la hace perfecta para aromatizar este bizcocho.

## Bizcocho de cerveza negra

### Elaboración

Ponemos el horno a precalentar, si es con aire, calor circular a 180° C y si nuestro horno tiene calor arriba y abajo a 200° C. Ponemos los huevos junto con el azúcar en un cuenco amplio y con unas varillas y blanqueamos, es decir, batimos hasta que estén mezclados totalmente y hayan doblado su volumen, al menos cinco minutos. Incorporamos el aceite de oliva virgen extra, uno suave, y la cerveza porter Piconera, volvemos a batir con las varillas.

Incorporamos la harina junto con la levadura, lo ideal es tamizarlas con un colador grande o un tamizador, de esta forma sólo tendremos que mezclar todo con una espátula, hay que hacerlo con movimientos suaves y envolventes para evitar que nuestra mezcla pierda volumen y por tanto, esponjosidad.

### Ingredientes

3 huevos grandes  
200 gr de azúcar  
125 ml de aceite de oliva virgen extra  
125 ml de cerveza porter de Tierra de Frontera

Vertemos la mezcla en un molde, que engrasaremos con un poco de aceite y al que espolvoreamos con harina, para evitar que tengamos problemas al desmoldarlo, si es un molde de silicona no hace falta. Introducimos en el horno que ya habrá alcanzado la temperatura necesaria y dejaremos que se cocine unos 25 o 30 minutos. Sacamos, dejamos unos minutos que repose, lo desmoldamos, enfriamos y servimos con azúcar glass por encima.

Por cierto, nunca abráis el horno antes de que hayan pasado 20 minutos, ya que se os bajará y para comprobar que el bizcocho se ha cocinado por dentro, podéis introducir una aguja o brocheta, si sale seca es que ya está y si sale con restos de masa, deberéis dejarlo unos minutos más.

280 gr de harina  
16 gr de levadura química  
Azúcar glass para espolvorear





Hoy os proponemos preparar un Carpaccio de gambas, una receta fresca y muy ligera, tan sólo necesitamos unas gambas y un aceite de oliva virgen extra de gran calidad para prepararlo y en Jaén contamos con ambas cosas, porque no sé si sabéis que uno de los cocederos de marisco más importantes de España se encuentra en Jaén y cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad.

Se trata de Mariscos Castellar, una empresa que se encuentra en Castellar, en la comarca jiennense de El Condado. Esta empresa comenzó su actividad en el año 1969, suministrando marisco recién cocido a la hostelería local. Fue tal la aceptación y la demanda que se fueron adaptando hasta ofrecer productos ultracongelados sin perder la esencia y las características del producto fresco.

Hoy cuentan con una gran red de distribución en la que ofrecen una completa gama de productos ultracongelados tanto para su consumo dentro del hogar como para todo el sector hostelero español. Cuentan con unas modernas instalaciones, equipadas con la tecnología más avanzada en el control de todo el proceso, garantizando la máxima calidad de todos sus productos.

El Carpaccio es una preparación en finas láminas de carne o pescado crudo que se ha puesto muy de moda en los últimos años. Y para preparar este Carpaccio de gambas vamos a utilizar unas gambas crudas y congeladas de Mariscos Castellar. Al estar ya congeladas nos ahorramos este proceso por lo que ahorraremos mucho tiempo.

## Carpaccio de gambas

### Elaboración

Sacamos las gambas del congelador el día antes y las dejamos en el frigorífico que se descongelen. Una vez descongeladas, las pelamos y con una puntilla o cuchillo hacemos un corte en el centro del lomo superior sin llegar hasta el final y retiramos la tripa. Una vez que hemos hecho esto con todas las gambas, extendemos papel film y disponemos todas las gambas en redondo, con la parte que hemos cortado hacia arriba, tal como podéis ver en la imagen. Cubrimos con papel film y con el mazo del mortero vamos dando pequeños golpes a las gambas,

hasta que convertirlas en láminas finas, por cierto, no deis demasiado fuerte porque las destrozaráis. En este momento retiramos el papel film superior, ponemos un plato y le damos la vuelta. Os quedarán cubiertas con el papel film que pusimos abajo. Guardamos en el frigorífico para que se enfrién un poco, podéis dejarlas en la nevera hasta el momento de servir.

Ya solo nos queda retirar el papel film que lo cubre, añadir un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra, uno frutado, unas escamas de sal y servimos acompañado de unas tostas de pan.

### Ingredientes

250 gr de gambas de Mariscos Castellar

Aceite de oliva virgen extra de Jaén

Escamas de sal





Estos Panecillos de aceitunas son riquísimos y muy fáciles de hacer en casa. Las aceitunas que hemos utilizado son unas aceitunas de la Ibérica, una empresa familiar de Bailén que vende sus productos, aceitunas y encurtidos, a toda España y que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad.

La Ibérica comercializa las aceitunas de los olivos de su finca "La Extremeña", unos árboles que han sido pacientemente adaptados e injertados durante años para poder obtener variedades como Corniche Real, Granadina, Gordal y Pico limón. La Familia Montes dirige y controla todos los pasos, desde el cultivo y recolección hasta su comercialización ya que la empresa es productora, envasadora y comercializadora. De esta forma garantizan que la aceituna que ponen en el mercado sea perfecta tanto para la mesa como para la más alta gastronomía española, un producto de altísima calidad.

No sólo tienen aceitunas si no que cuentan con una variedad de 17 encurtidos, muy apreciados.

Las aceitunas de la Ibérica que hemos utilizado para preparar estos Panecillos de aceitunas, son unas aceitunas negras rajadas de la variedad pico limón, aderezadas con un aliño tradicional, son muy jugosas y carnosas, ideales para tomar en cualquier momento.



## Panecillos de aceitunas

### Elaboración

En un recipiente mezclamos la harina, la sal y añadimos la levadura que hemos diluido en el agua, amasamos bien. Puede ser con las manos o si tenéis amasadora mucho mejor. Incorporamos las aceitunas que hemos deshuesado y picado, mezclamos de nuevo. En un cuenco amplio ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y engrasamos bien toda la superficie, ponemos la masa y tapamos con un paño humedecido. En esta ocasión he hecho una fermentación larga, en frío, así que lo he dejado toda la noche en el frigorífico.

Al día siguiente, la masa ya fermentada, la sacamos del recipiente y ponemos sobre la encimera, ligeramente enharinada, amasamos un poco con las manos y cortamos porciones de unos 80 gramos. Boleamos bien cada porción

y ponemos en una bandeja de horno y tapamos con un paño. Otra opción es ponerlos en un molde, hoy he preparado las dos opciones para que podáis elegir, el molde debe estar engrasado. Tapamos con un paño y dejamos que fermente la masa, para que doble su volumen, para ello la dejamos en un sitio cálido y alejado de corrientes.

Una vez que los panecillos han fermentado, tenemos dos opciones, pincelamos la superficie con aceite de oliva virgen extra y ponemos unas escamas de sal, o los horneamos directamente. Horno precalentado, a 220 ° C, calor arriba y abajo, unos 18 minutos. Sacamos y dejamos enfriar sobre una rejilla. Si no habéis pincelado los panecillos antes de hornear, podéis hacerlo ahora, justo al sacarlos del horno.

### Ingredientes

600 gr de harina panificable

300 ml de agua

7 gr de levadura fresca

8 gr de sal

150 gr de aceitunas La Ibérica

Aceite de oliva virgen extra

Escamas de sal





Os proponemos preparar Paté de pollo, pero no un paté cualquiera, paté de pollo casero elaborado con higaditos y carne de pollo ecológico El Tamujal, pollos criados en total libertad en Villanueva de la Reina que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad Eco.

El Tamujal es una empresa familiar, que desde el año 2009 cría pollos ecológicos, certificados por el Comité Andaluz de Agricultura Ecológica (CAAE), siendo la única empresa de Andalucía que se dedica a este tipo de producción. Son pollos que se crían en libertad, en campos grandes, a los que les da el sol y se alimentan con los cultivos de la finca, trigo, cebada, fruta, tomates, etcétera. Lo que se traduce en pollos con una carne exquisita, deliciosa y muy jugosa.

Esté paté de pollo ecológico El Tamujal es perfecto para tomar como aperitivo, pero también para el bocadillo de la merienda de los más pequeños o para las tostadas del desayuno. Y es que es un alimento muy completo y saludable ya que los higaditos de pollo son una importante fuente de hierro y de vitaminas, así la K, B9 y la B12, son buenos para la piel, para la sangre y máxime cuando se elabora con productos ecológicos, ya que los animales criados por El Tamujal no han sido tratados con antibióticos, ni llevan hormonas y son alimentados de forma natural, con productos cultivados en la propia finca.

## Paté de pollo ecológico

### Elaboración

Limpiamos los hígados de pollo, eliminando la grasa que puedan tener y reservamos. En una sartén ponemos el aceite de oliva virgen extra y pochamos la cebolleta a fuego suave, cuando comience a dorarse añadimos el pollo y los hígados, salpimentados, y dejamos que se doren. Añadimos el vino dulce, tomillo y una hoja de laurel y dejamos cocinar unos diez minutos. Enfriamos un poco y ponemos en una batidora con la nata, trituramos muy bien hasta obtener una mezcla suave, sin ningún trozo.

Vertemos esta mezcla en recipientes y dejamos que se templen, mientras vamos a preparar la cobertura de gelatina. Para esto, ponemos a hidratar en agua templada las hojas de gelatina. En un cazo ponemos el vino y el agua, cuando comience a hervir, apartamos del fuego e incorporamos las hojas de gelatina escurridas, mezclando muy bien hasta disolverlas.

En la superficie del paté ponemos unos granos de pimienta rosa, muy suave y que nos dará mucho color, (hay que hundirlos un poco, porque si no se moverán) y vertemos con cuidado la gelatina. Guardamos en el frigorífico y pasadas 24 horas podréis disfrutar de este paté casero de pollo ecológico El Tamujal, por cierto podéis congelarlo.

### Ingredientes

*Para el paté:*

- 250 gr de higaditos de pollo ecológicos El Tamujal
- 150 gr de carne de pollo ecológico El Tamujal
- 1 cebolleta
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Tomillo
- 150 ml de Vino dulce
- 3 cucharadas de nata líquida

*Para la cobertura:*

- Gelatina neutra, 2 hojas
- 3 cucharadas de vino dulce
- 1 cucharada de agua
- Pimienta rosa en grano





Estas galletas hechas con miel son perfectas para el desayuno de los peques con un buen vaso de leche, para la merienda o para acompañar un té, están tan ricas que cualquier momento es bueno. Además las vamos a preparar con una miel estupenda, de Esencia Andalusi Gourmet, que cuenta con la etiqueta Degusta Jaén Calidad, un distintivo de calidad a nivel nacional y europeo.

La miel es el néctar de las flores transformado después de haber sido recogido por las abejas, madurado en los panales de la colmena, y recolectado por los apicultores. Se utiliza como edulzante desde siempre, existen pinturas prehistóricas en las que se representan humanos recogiendo la miel de los panales, en Egipto lo consideraban un producto sagrado e incluso hubo momentos en los que se utilizó para pagar impuestos. De todos es conocido que la miel contiene importantes beneficios para la salud, entre otras cosas su capacidad antibacteriana. España es una gran productora de miel, es uno de los diez países que más producen, y en Jaén hay unas 37.000 colmenas, que producen unos 400.000 kilos de miel al año. Pero no es una miel cualquiera, la miel de Jaén es producida por abejas que se encuentran en los 4 Parques Naturales de la provincia, así que imaginarnos los diferentes tipos de miel que tenemos y la riqueza de los mismos, así miel de romero, tomillo, espliego, encina o eucalipto por citar sólo algunas.

Esencia Andalusi Gourmet es una empresa que nació en el año 2011 con el objetivo de comercializar productos de altísima calidad, como aceite de oliva virgen extra, mermelada o miel entre otros productos. Se encuentran en Alcalá la Real. Para elaborar estas galletas de miel, hemos escogido la miel de Tomillo, que desde su web nos indican que es de tonalidad ámbar, con una aroma floral intenso y su gusto es dulce con claras notas ácidas. Es idónea para combinar con platos que posean ingredientes aromáticos, a los que quieran aportar un parte dulce. También se recomienda su uso en infusiones fuertes, quesos curados, guisos de carnes, carnes al horno y postres.

## Galletas de miel

### Elaboración

Ponemos en un cuenco amplio, los huevos, la mantequilla, la sal, la miel y la harina. Mezclamos muy bien, una vez que están todos los ingredientes mezclados, ponemos la masa en la encimera o superficie de trabajo con un poco de harina, amasamos un poco más y ponemos esta masa entre dos papeles de horno. Con un rodillo estiramos bien y con un cortapastas, de la forma que más os guste cortáis las galletas. Yo he utilizado uno redondo y otro rectangular los restos de masa los unís y volvéis a amasar de nuevo.

### Ingredientes

300-350 gr de harina

2 huevos

100 gr de mantequilla, blanda.

1 pizca de sal

200 gr de miel Esencia Andalusi Gourmet

Ponemos las galletas en una bandeja de horno a la que le ponemos un papel sulfurizado o papel de horno. Horneamos unos 12 minutos con calor circular a 180° C y si ponéis el horno con calor arriba y abajo un poco más de tiempo, hasta que las galletas se doren. Las sacamos y dejamos enfriar sobre una rejilla, una vez frías las podéis guardar en una lata, dónde se conservarán varios días, aunque seguro que se acaban antes.





Estos crujientes de morcilla y manzana son un aperitivo perfecto, elaborados con morcilla de elaborada en Frailes, manzana y pasta filo, que podemos freír y hornear.

La Abuela Laura es una empresa familiar creada por dos hermanas de Frailes, M<sup>a</sup> Carmen y Laura, en el año 2011. Tenían las recetas de los embutidos de su abuela Laura en un cajón y tras realizar unos talleres de formación decidieron montar la empresa. Elaboran de forma totalmente artesanal y natural cada uno de sus productos, con las recetas de la abuela Laura, recetas hasta ahora secretas con más de un siglo.

Cuidada selección de los ingredientes de sus embutidos, procedentes todos ellos de la Sierra Sur, cerdo blanco criado la comarca, donde además se da el clima perfecto para la curación de sus embutidos. Son productos de alta calidad, sin conservantes químicos añadidos.

La morcilla de la abuela Laura, es una morcilla hecha al estilo tradicional, utilizando en su elaboración cebolla de la huerta de Frailes y manteca ibérica picada a mano. Si su abuela viera que sus morcillas se venden en Internet para toda España no daría crédito...

## Crujientes de morcilla y manzana

### Elaboración

Pelamos la manzana, picamos y ponemos en una sartén tapada, dejamos que se cocine a fuego muy suave, si veis que se os pega, podéis añadirle un poco de agua. Cuando la manzana esté cocida, incorporamos la morcilla a la que le hemos quitado la tripa, subimos el fuego y cocinamos, sin dejar de remover, para que todo se mezcle bien. Dejamos que se enfríe un poco.

Extendemos las hojas de pasta filo, con un cuchillo cortamos todas las hojas, una tira de unos 8 cm de anchura, el resto lo volvemos a guardar en el frigorífico para evitar que se sequen. En la parte inferior de cada tira ponemos un poco de manzana y morcilla y doblamos hacia dentro formando un triángulo, y luego

doblamos de nuevo, así hasta terminar, cuando ya nos quede sólo un trozo lo pincelamos ligeramente con huevo batido para que se pegue bien y no se abra. Seguro que son estas imágenes podéis entender mejor cómo darle forma a estos crujientes de morcilla.

Una vez que tenemos todos listos, freímos en abundante aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados, sacamos y dejamos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa y servimos. Por cierto, que si queréis también podéis hornearlos, 180 ° C calor circular o 200° con calor arriba y abajo, horno precalentado, hasta que estén dorados. Servimos.

### Ingredientes

1 morcilla de La abuela Laura

1 manzana

Pasta filo

Huevo batido

Aceite de oliva virgen extra





Esta es una receta de fiesta, si la hacéis os aseguro que vuestra comida será un éxito, pero lo mejor de todo es que no os va a llevar nada de trabajo porque nuestro ingrediente principal es la Paletilla de cabrito preasada que nos oferta Cárnicas J. Chica, un producto gourmet, muy novedoso y único en España, que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad.

Cárnicas J. Chica, es una empresa que cuenta con la experiencia de tres generaciones en el sector, se han convertido en todo un referente en el mercado del cordero y el cabrito, tanto en la provincia de Jaén como en el resto de España. Sus productos están presentes en los lineales de alimentación de las principales grandes superficies de España, mueven más de un millón de toneladas a lo largo del año.

Su clave es la trazabilidad del producto, ellos realizan todo el proceso, sacrificio, despiece, elaboración y distribución, por lo que controlan la carne en todo momento. Además esta empresa cuenta con la certificación de calidad Certicar y está capacitada para servir sus productos con los requisitos que marca el mercado musulmán, con certificado de sacrificio Halal. La paletilla de cabrito preasada, está elaborada con el mejor aceite de oliva virgen extra y aderezada con sal, pimienta negra en grano y romero. Procede de cabritos criados en las Sierras del Sur, están alimentados con leche desde que nacen hasta que alcanzan un peso entre 4 y 6 kilos, momento óptimo para su consumo.

Vamos a acompañar esta deliciosa paletilla de cabrito con una de las recetas más tradicionales de Jaén, las patatas al ajillo pastor.



## Paletilla de cabrito con patatas al ajillo pastor

### Elaboración

Para preparar las patatas al ajillo pastor, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas, las lavamos y las ponemos a freír en abundante aceite de oliva virgen extra. En el mortero machacamos los ajos, la sal, los cominos y el pimentón. Le añadimos el vinagre y el vino y mezclamos bien. Una vez que las patatas están fritas, retiramos casi todo el aceite, este aceite no lo desechéis que el aceite de oliva virgen extra se puede reutilizar si está limpio hasta en cinco ocasiones. Incorporamos a las patatas toda la mezcla del mortero y cocinamos hasta

que se evapore el líquido, así quedan. Y ya tenemos hecho lo más complicado... porque la paletilla es facilísima de preparar.

Abrimos la bolsa, ponemos la paletilla en una fuente de horno, reservamos toda la gelatina que queda en la bolsa. Metemos las paletillas en el horno, precalentado, 15 minutos a 200°, sacamos y ponemos por encima toda la gelatina, volvemos a meter en el horno, esta vez con gratinador, unos 3 minutos, y ya está, tan sólo nos queda servir la paletilla de cabrito preasada junto con las patatas al ajillo pastor.

### Ingredientes

4 Paletillas de cabrito preasada de Cárnicas Chica

1 kilo de patatas

1/2 cabeza de ajos Gallardo

1 cucharada de cominos en grano

1 cucharadita de pimentón dulce

Sal

1 copa de vino blanco

1 chorreón de vinagre

Aceite de oliva virgen extra Picual





Nos acercamos hasta Úbeda para conocer uno de sus negocios más antiguos, la Carnicería José Madrid Muñoz e hijos, una empresa fundada por Manuel Madrid en 1920, quien estableció un puesto de venta de carne en el Mercado de Úbeda. Su hijo Manuel, en los años 60 comenzó a elaborar embutidos de forma artesanal, todos de gran calidad y fama como la morcilla en caldera con piñones, la morcilla blanca, el salchichón, o el picadillo de chorizo, por citar algunos. Productos que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad.

Hoy día la Carnicería J. Madrid es llevada por los nietos del fundador, los hermanos Andrés y Manuel, una empresa moderna, dinámica e innovadora, pero que mantiene su esencia familiar, las recetas de siempre y la elaboración artesanal de sus productos. A través de su web mandan sus productos a toda España ya que como ellos dicen, cuando uno está fuera echa de menos los sabores de su tierra.

Su picadillo de chorizo es la carne o masa del chorizo sin embutir, elaborado con productos naturales, sin conservantes, ni colorantes, así magro de cerdo, panceta, sal, pimentón dulce, ajo molido, pimienta negra molida y vino blanco.

Se trata de unos huevos en nido de pan con picadillo de chorizo, una mezcla deliciosa, porque ¿a quién no le gusta un plato de chorizo y huevos con pan?, a casi todos y con la presentación que os enseñamos gustará a todos, además es facilísima de preparar.

## Huevos en nido de pan con picadillo de chorizo

### Elaboración

En una sartén cocinamos el picadillo de chorizo y reservamos. Con un cuchillo de sierra cortamos la parte superior de los bollitos de pan, (mejor que sean de pan tierno) y les quitamos un poco de la miga, en el hueco ponemos el picadillo de chorizo y encima cascamos los huevos.

### Ingredientes

4 panecillos redondos

4 huevos

Unos 400 gr de picadillo de chorizo Carnicería J. Madrid

Introducimos en el horno, precalentado a 180° C, y dejamos cocinar unos 12 o 15 minutos, estarán listos en el momento en el que la clara esté cuajada. Procurad que la yema quede líquida ya que es importante que luego se mezcle con el resto de ingredientes. Sacamos y servimos inmediatamente.





## Peras al vino tinto

Con este postre tan tradicional nos acercamos hasta una tierra de vinos, Torreperogil, dónde ya en época romana se cultivaba la vid. En esta localidad se encuentra la Cooperativa Nuestra Señora de la Misericordia, una cooperativa que nació a mediados del siglo pasado con el fin de unir a todos los viticultores de la zona, entre todos han conseguido producir unos vinos de calidad, con una presentación muy cuidada, que han sido reconocidos y cuentan con la Indicación Geográfica Protegida y la marca Degusta Jaén Calidad.

Entre los vinos que nos ofrece la Cooperativa Nuestra Señora de la Misericordia, hemos escogido para preparar unas deliciosas Peras al vino tinto, el vino Torre de Handón. Se trata de un vino con doce meses de crianza en barrica de roble, elaborado con uvas tempranillo (85%) y Garnacha Tinta (15%). Se fermenta en depósitos de acero inoxidable a temperatura controlada de 29 grados centígrados con un largo encubado. En cata se trata de un vino de color rojo rubí y capa alta con irisaciones atejadas. En nariz presenta un complejo aroma con notas especiadas y frutas rojas maduras. Al gusto es redondo en boca, suave a la entrada y con un persistente final a sensaciones torrefactas.

### Elaboración

Pelamos las peras, dejándoles el rabito y haciéndoles un corte horizontal en la parte inferior para que tengan una base estable. Ponemos en una cazuela el azúcar, los clavos, la canela, el zumo de

medio limón y un trozo de piel de naranja, ponemos las peras y cubrimos con el vino. Una vez que hierva, bajamos el fuego, tapamos y dejamos cocinar a fuego muy suave unos 30 minutos.

### Ingredientes

8 peras

1 botella de Vino tinto Torre de Handóm

200 gr de azúcar

2 clavos

2 ramas de canela

El zumo de medio limón

Piel de una naranja





Es en Pozo Alcón, un municipio situado en la parte suroccidental de la Sierra de Cazorla, Segura y las Villas, dónde se encuentra ubicada la empresa de embutidos artesanos El Sevi, empresa que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad.

Embutidos artesanos El Sevi es una empresa familiar que está dirigida por el matrimonio formado por Rocío y Cristóbal, más conocido como "El Sevi", quién da nombre a la empresa. Esta pareja, realiza embutidos caseros con especias y tripas naturales, las elaboran de forma artesanal, con recetas heredadas de su madre. Trabajadores incansables, nos ofrecen una amplia gama de embutidos caseros como morcilla de cebolla, chorizo, butifarra, salchichón, fuet, salchichón cocido, morcón, lomo embuchado, panceta salada y un producto nuevo que causa sensación, mezcla de morcilla y chorizo llamado "choricilla", que tenéis que probar.

Para esta receta vamos a utilizar el relleno, un embutido que se elabora con carne de cerdo, huevo, sal, azafrán, especias, pan rallado y perejil. Este delicioso Relleno de Embutidos el Sevi está bueno tal cual, con un trozo de pan y una copa de vino de Jaén, pero nosotros vamos a utilizarlo para elaborar un plato de cuchara, económico y muy sencillo de hacer.

## Garbanzos con relleno

### Elaboración

Ponemos en la cazuela aceite de oliva virgen extra y pochamos a fuego suave la cebolla picada y el pimiento, picados. Cuando comienzan a dorarse incorporamos el relleno, al que le quitamos la piel y lo cortamos en trozos.

Salteamos y añadimos garbanzos escurridos y el tomate frito, en esta ocasión hemos utilizado tomate frito de Bioandalus, un tomate que se elabora de forma natural, con ingredientes ecológicos, en Siles, en el Parque Natural de Cazorla, Segura y La Villas.

### Ingredientes

400 gr de garbanzos cocidos

Relleno de Embutidos artesanos El Sevi

3 cucharadas de tomate frito Bioandalus

1 cebolla

Mareamos todo un par de minutos y cubrimos con agua o si tenéis caldo de verduras suave. Dejamos cocinar a fuego suave unos 12 minutos. Aparte, doramos con unas gotas de aceite de oliva virgen extra unas rodajas de relleno (sin piel) y ponemos un par de estas en el plato al servir.

Espero que os animéis a hacer en casa estos Garbanzos con relleno del Sevi, porque os van a saber a gloria.

1 pimiento rojo

1 pizca de sal

Agua

Aceite de oliva virgen extra de Jaén





Estas magdalenas son perfectas para tomar de aperitivo con una cerveza bien fría o una copa de vino, aunque seguro que también a los peques de la casa estas magdalenas de jamón serrano y queso de cabra les entusiasmarán.

Para elaborar estas magdalenas hemos utilizado dos grandes productos de la provincia de Jaén, ambos cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad, el jamón serrano de El Gorri-lla y el queso de cabra semicurado de Castillo de Bujaraiza.

Jamones “El Gorri-lla” es una pequeña empresa familiar de Campillo de Arenas, a las espaldas de Sierra Mágina, que ha conservado en su nombre el apodo que tenían los fundadores. Comenzaron con una producción de 50 jamones curados al natural, pero en poco tiempo multiplicaron la producción por doce. Su éxito radica en la elaboración totalmente artesanal, curan sus jamones, de hembra blanca, de una forma natural. La segunda generación se ha hecho cargo de esta empresa que lleva ya 20 años curando jamones, y que sólo con dos ingredientes, jamón de hembra y sal, han conseguido un producto muy apreciado en toda la comarca.

Los quesos de cabra Castillo de Bujaraiza, elaborados en Villanueva del Arzobispo, en pleno parque natural de Cazorla, Segura y Las Villas, por Tomás y Ángeles, quienes tenían una cabaña de 180 cabras de raza florida, cuya leche vendían a terceros. Pero en el año 2011 decidieron dar un giro a su vida, produciendo queso con la leche de sus cabras, su objetivo era elaborar quesos de una forma totalmente artesanal y con un sabor diferente. Son quesos elaborados sólo con la leche de cabra recién ordeñada, cuajo y sal, sin aditivos, ni conservantes ni prefermentos. Hoy para esta receta hemos escogido su queso de cabra semicurado, con aceite de oliva virgen extra y tomillo.



## Magdalenas de jamón serrano y queso de cabra

### Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es cortar unas lonchas de jamón serrano El Gorrilla y picarlo en trocitos, el queso de cabra Castillo de Bujaraiza lo rallamos. Reservamos ambas cosas.

En un cuenco amplio, ponemos los huevos, la leche, el aceite de oliva virgen extra y batimos muy bien. Incorporamos el queso rallado y el jamón, mezclamos. Añadimos la harina junto

con la levadura, mezclamos todo bien. Repartimos esta mezcla en cápsulas de papel pequeñas y horneamos, el horno debe estar precalentado, a 180° C con calor circular unos 10 o 12 minutos.

Sacamos del horno, dejamos que se enfríen y listas para tomar. Quedan muy esponjosas, suaves, con los trocitos de jamón y el sabor a queso... ¡No podréis coger sólo una!

### Ingredientes

3 huevos

45 ml de leche

60 ml de aceite de oliva virgen extra

100 gr de jamón serrano El Gorrilla

150 gr de Harina

16 gr de levadura química

80 gr de queso de cabra semicurado con aceite de oliva virgen extra y tomillo Castillo de Bujaraiza





Para elaborar esta receta vamos a utilizar uno de los dulces más conocidos dentro y fuera de Jaén, los virolos de Pastelería virolo de Baeza, unos hojaldres que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad.

El virolo es un dulce, único en España, un hojaldre finísimo, son hojas casi transparente, con un poco de cabello de ángel en su interior, una vez horneados son espolvoreados con abundante azúcar glass. Son muy ligeros, se deshacen en la boca y apetecen en cualquier momento. Por cierto, ¿sabéis por qué se llaman virolos? Los bautizó así la madre de Alfonso Sánchez, el actual alma mater de la empresa, en recuerdo a una mascota, un cerdito, al que Antonio, uno de los primeros de la familia en dedicarse a la pastelería, llamaba “viro, viro” como si fuera un perro.

Y nosotros, vamos a transformar los virolos en postre, un postre estupendo para rematar cualquier comida, quedaréis como auténticos chefs sin tener que cocinar muchas horas.

Vamos a acompañarlos con yogur natural de cabra de Sierra Sur, otro producto que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad. Elaborado de forma artesanal con la mejor leche de cabra pasteurizada, y añadiendo solamente los fermentos lácteos, sin ningún aditivo ni conservantes. Y unas fresas, las fresas de “Huerta La Cuna”, las llamadas “fresas de verano” de Valdepeñas de Jaén. Unas fresas muy jugosas y de sabor delicioso. Una arriesgada apuesta de una familia de agricultores, Ramón y María, que han sabido innovar y que han conseguido un producto de altísima calidad mimando el producto de forma natural, sin forzar la producción, regando a demanda y recolectándola de forma artesanal.

## Virolos con crema de yogur y fresas

### Elaboración

Abrimos la caja de virolos... y si sois capaces no os la comáis entera que nos quedamos sin postre. En un recipiente ponemos el yogur artesano de cabra de Sierra Sur, junto con las fresas de Huerta La Cuna y el azúcar, batimos bien. Pone-

mos en un plato hondo un poco de crema, encima un virolo y adornamos con unas fresas.

Podéis tener la crema preparada con antelación, en el frigorífico y a la hora del postre, sólo tenéis que mezclarla un poco y montar en el plato.

### Ingredientes

4 Virolos

200 gr de Fresas Huerta de la Cuna

250 ml de Yogur artesano de cabra Sierra Sur

2 cucharadas de azúcar





Esta receta va a triunfar entre los más peques de la casa, pollo rebozado con patatas fritas. Vamos a utilizar unas patatas fritas hechas en la provincia de Jaén, en Martos, que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad.

Son las patatas fritas de "El artesano" de Martos, una empresa familiar creada por Amador junto a sus tres hijos en el año 2004, aunque no eran nuevos en esto si no que Amador llevaba ya más de 30 años trabajando en el sector de los aperitivos. El producto estrella son las patatas fritas, que elaboran de forma artesanal cuidando mucho la materia prima, seleccionando la mejor patata. Patatas, que fríen en aceite de oliva, excelente para la fritura por su estabilidad, y mucho más saludable que cualquier otro aceite de semillas por su contenido en ácido oleico.

Y en El artesano de Martos no sólo elaboran patatas fritas, si no que comercializan unos veinte tipos de aperitivos diferentes, así como gran variedad de frutos secos que ellos tuestan o fríen y que son muy apreciados en toda la comarca.

Para elaborar esta receta de pollo rebozado con patatas fritas hemos escogido la variedad de patatas fritas con sabor ajo, unas tradicionales patatas fritas elaboradas con aceite de oliva con un toque de sabor a ajo, deliciosas como aperitivo, y que añadidas a nuestro pollo le van a dar un toque único y especial.

## Pollo rebozado con patatas chips

### Elaboración

Con las manos apretamos la bolsa de patatas varias veces hasta triturar las patatas en pequeños trocitos. Las ponemos en recipientes y reservamos. Limpiamos la pechuga y cortamos en tiras, no muy gruesas, añadimos una pizca de sal, no mucha porque las patatas ya tienen sal y un poco de pimienta recién molida. Pasamos las tiras de pollo por la harina, después por huevo batido y por último en las patatas, apretaremos bien con las manos para que las patatas se queden bien pegadas.

Freímos en aceite de oliva virgen extra, sacamos y dejamos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa. Servimos recién

hechas, si queréis podéis acompañarlas de un poco de kétchup, como este Kétchup ecológico que elabora Bioandalus, con tomate, sirope de arroz, vinagre de manzana, sal marina y especias. Un producto gourmet que destaca entre todos los kétchup y que es muy apreciado en países como Francia.

Tenéis que preparar en casa este pollo rebozado con patatas fritas, muy crujiente por fuera y jugoso por dentro. Perfecto para los más jóvenes pero también ideal para servir de aperitivo con los amigos, para ver un partido... seguro que encontraréis el momento perfecto.

### Ingredientes

1 pechuga de pollo  
200 gr de patatas fritas sabor ajo de El Artesano de Martos  
Pimienta

Harina  
2 huevos  
Aceite de oliva virgen extra





Un aperitivo muy sencillo de prepara, todo una delicatessen y con el que sorprenderéis a vuestros invitados. Para prepararlas vamos a utilizar dos productos que se elaboran en la provincia de Jaén, el paté de perdiz y almendras y sésamo garrapiñados, la mezcla de ambas cosas ¡espectacular!

El paté de perdiz es uno de los productos que elabora la Real Carolina. Hoy día, la empresa es llevada por un grupo de jóvenes emprendedores que ha conseguido situar todos sus productos tanto en tiendas selectas como en grandes cadenas de alimentación, por lo que han conseguido llevar la alta cocina a cualquier hogar. Todos sus productos se siguen elaborando sin aditivos y sin conservantes artificiales, un plus en la excelencia que ya tienen. Su próximo paso, abrirse camino en el mercado internacional.

El paté de perdiz de la Real Carolina es un paté muy cremoso, una exquisitez, elaborado sólo con ingredientes naturales de altísima calidad, elaborado con perdiz de la comarca (un 30%) y además lleva, tocino, cerdo ibérico, cebolla, champiñón, leche, huevo, aceite oliva virgen extra y especias naturales.

En cuanto a los garrapiñados están elaborados por Garrapiñadas Vega, de Baeza, una empresa que lleva más de tres décadas de experiencia en la elaboración de frutos secos garrapiñados. Para Garrapiñadas Vega la calidad es indispensable y por eso sus frutos secos son los mejores, como estas almendras garrapiñadas, que están elaboradas con las mejores almendras marconas y con un proceso de fabricación lento para poder disfrutar de su punto justo de tostado de una capa de caramelo brillante que incita a probarlas. Igualmente elaboran una gran variedad de frutos secos garrapiñados como pipas de girasol, pipas de calabaza, cacahuets, nueces o el sésamo garrapiñado que vamos a utilizar también hoy, todos elaborados a mano y de la manera más tradicional.

## Trufas de paté de perdiz y garrapiñadas

### Elaboración

Las almendras garrapiñadas las trituramos, podéis hacerlo con un robot de cocina o en el mortero. Las ponemos en un cuenco, y en otro el sésamo garrapiñado. Con la ayuda de dos cucharillas formamos bolitas con el paté de perdiz que debe estar bien frío. Rebozamos las

bolitas, unas en las almendras garrapiñadas y otras en el sésamo garrapiñado.

Y ya tenemos listas nuestras Trufas de paté de perdiz garrapiñadas. Un bocado exquisito que tenéis que animaros a probar.

### Ingredientes

150 gr de paté de perdiz La Real Carolina  
Almendras y Sésamo garrapiñados de Garrapiñadas Vega

\* Con estas cantidades salen unas 12 trufas, si queréis hacer más poned más paté





El Ajoato es plato muy tradicional de la Sierra de Segura, aunque suele prepararse en muchos pueblos de la provincia de Jaén. Se trata de una crema elaborada con patatas cocidas, ajo, sal, huevo y emulsionada con aceite de oliva virgen extra. Se sirve acompañando carnes a la brasa como cordero segureño o untada sobre pan tostado, nosotros lo hemos acompañado de unas regañás buenisimas ¡para no parar de comer!.

Tanto las regañás La Morenita como regañás Virgen de la Cabeza, están elaboradas por Productos La Morenita, y estos nombres nos dan una gran pista de la localidad en la que se elaboran, Andújar, y cuentan con la Marca Degusta Jaén Calidad.

Productos La Morenita, ha tomado el nombre con el que tradicionalmente se ha conocido a la Virgen de la Cabeza, el emblema de Andújar, y esta es una empresa que nace con la intención de ofrecer productos de calidad y artesanales que conserven y denoten ese arraigo hacia la tierra que los ve nacer. Estas regañás están elaboradas de forma totalmente artesanal, a mano, y con una receta centenaria.

Las regañás Virgen de la Cabeza están elaboradas con ingredientes muy especiales como la sal marina virgen ecológica, el aceite de oliva virgen extra Oro de Bailén y el sésamo. Muy crujientes, con un punto justo de tostado y un sabor delicioso, ideales para tomar a cualquier hora del día, aunque son excelentes para acompañar cualquiera de los quesos o embutidos tan buenos que tenemos en la provincia de Jaén.

Además utilizaremos un aceite de oliva virgen extra ecológico que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad Eco, Isaoliva, Se trata de un aceite procedente de olivos ecológicas de Sierra Mágina en Torres, en el Paraje Loma de La Casería. Estos olivos sólo reciben tratamientos tradicionales de cultivo sin uso de ningún tipo de insecticidas, pesticidas, ni abonos químicos de síntesis, abonándose únicamente con abonos orgánicos naturales.



## Ajoatao con regañás

### Elaboración

Ponemos las patatas en una cacerola con agua y cocemos hasta que estén tiernas. Dejamos que se enfríen, las pelamos y reservamos. En un mortero o en un dornillo majamos bien los ajos junto con la sal, añadimos las patatas y las majamos hasta que sean puré, podéis hacerlo también con un pisapatatas. Añadimos la yema

de huevo, unas gotas de zumo de limón y mezclamos. Incorporamos el aceite de oliva virgen extra poco a poco mientras que con la maza del mortero vamos moviendo, siempre en el sentido de las agujas del reloj, hasta que esté todo bien emulsionado, bien "atao".

Los servimos acompañado de unas regañás.

### Ingredientes

500 gr de patatas

2 o 3 dientes de ajo de Ajos Gallardo

1 yema de huevo

175 ml de aceite de oliva virgen extra ecológico Isaoliva

Sal

Zumo de limón

Regañás Virgen de la Cabeza para acompañar





Estos deliciosos muslos rellenos de carne y frutos secos, cocinados al horno y acompañados de una guarnición de patatas y cebollas que cocinaremos a la vez, seguro son una receta perfecta para que los que no tienen tiempo o para los que no son muy manitas en los fogones o incluso para los que no les gusta la cocina, porque gracias a Elaborados El Lince no vamos a tener que trabajar mucho.

Elaborados El Lince es una empresa de Andújar que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad. Nació en el año 2004 con la idea de ser una empresa diferente en el sector de productos elaborados, cuentan con un recetario novedoso y elaboran todo de forma totalmente artesanal y tradicional, sin colorantes ni conservantes. Y es que esta empresa logra una caducidad más larga, de hasta 12 días en refrigeración, sin necesidad de congelación, garantizando un consumo con la frescura y calidad del primer día.

Y aunque Elaborados El Lince es famoso por sus flamenquines, sus croquetas, su lomo de orza o sus besos de novia, hoy hemos seleccionado sus muslos rellenos, unos muslos de pollo deshuesados y rellenos de magro de cerdo, jamón curado, huevo ultrapasteurizado, vino blanco, sal, especias naturales, uvas pasas, pistachos y piñones.

Estos muslos rellenos se pueden cocinar guisados, al horno, tomar caliente... frío como fiambre. De una forma u otra están riquísimos, así que animaros a probarlos.

## Muslos de pollo rellenos de carne y frutos secos

### Elaboración

Sacamos los muslos rellenos del envase y los ponemos en una bandeja apta para el horno, añadimos unas patatas peladas y lavadas y cebolla cortada, añadimos sal a la cebolla y a las patatas. Regamos todo con un chorreón de aceite de oliva virgen extra y otro de brandy.

### Ingredientes

3 Muslos de pollo rellenos El Lince  
5 patatas  
2 cebollas

Metemos en el horno, precalentado, 200° C, unos 40 minutos, a la mitad de la cocción podéis darles la vuelta y regarlos con el jugo. Pasado este tiempo, cortamos y servimos.

Brandy  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal





Esta es una receta muy navideña, especial para esos días de fiesta en los que no puede faltar un buen surtido de dulces navideños, y los que hoy os enseñamos están elaborados por Productos Campos que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad.

Una empresa ubicada en Arjona, un negocio familiar que lleva ya siete décadas elaborando productos tradicionales de confitería. Hoy la empresa está dirigida por Rosario Campos, y sus señas de identidad son compromiso, calidad, trabajo, artesanía, tradición y modernidad. Siguen elaborando los productos de pastelería artesana, como las princesas rellenas de chocolate, los roscos o las galletas fritas, de alta confitería como los bocaditos de café y productos muy innovadores como el dulce sefardí de nueces, naranjas y especias.

Nos hemos decantado esta vez por un surtido de dulces navideños, en él encontramos una cuidada selección de mantecados de almendra, de chocolate, alfajor, rosquillos de anís y de vino, pasteles de gloria, mazapán o bombones por citar alguno. Tengo que confesaros que mi favorito es la HojaCampos, un auténtico hojaldre elaborado con materias primas seleccionadas, con el sabor del zumo de naranja, elaborado con la tradicional receta que le proporciona un sabor inconfundible y que deciros de la HojaCampos que va cubierta de chocolate con almendra por encima ¡buenísima!

Y este fantástico surtido de dulces navideños artesanales lo vamos a acompañar de un vino caliente, un vino muy típico de países como Alemania al que le añadimos azúcar y especias y que se toma para entrar en calor mientras se visitan los mercadillos navideños o en las casas acompañando a algún dulce de esta época. Para elaborar este vino, también llamado Glühwein, necesitamos partir de un buen vino tinto, hemos escogido un vino tinto, con IGP Sierra Sur de Alcalá la Real, de Bodegas Marcelino Serrano.

## Vino caliente con dulces navideños

### Elaboración

Ponemos en un cazo el azúcar moreno, la canela, el cardamomo, el anís estrellado, la piel de naranja, los clavos y un poco de vino, calentamos y dejamos que se diluya el azúcar... notaréis el aroma tan delicioso que inunda vuestra cocina. Incorporamos el resto del vino

y dejamos al fuego mínimo, no debe hervir ya que entonces eliminaríamos el alcohol, unos 30 minutos.

Lo colamos y servimos, podéis guardarlo y calentarlo en el momento de tomar, es delicioso y muy reconfortante.

### Ingredientes

1 botella de vino tinto Marcelino Serrano  
80 gr de azúcar moreno  
2 ramas de canela  
2 anís estrellado  
3 semillas de cardamomo

4 clavos de olor  
Piel de naranja  
Surtido especialidades artesanas Productos Campos





Este pastel lo hemos elaborado con uno de los productos estrella y más reconocidos de la provincia de Jaén, el espárrago blanco de Conservas Congana. En la primera edición de los Premios Degusta Jaén recibió el premio al mejor producto por ser “un producto 100% jiennense que se cultiva y envasa en nuestra tierra y que además es una de las pocas empresas en nuestra provincia que cuenta con un certificado de exportación hortofrutícola y que también supone un cultivo alternativo al olivar y un ejemplo de que el sector primario puede generar más empleo en nuestra provincia”.

Es una empresa ubicada en Bedmar, un negocio familiar, fundada por Antonio García Narvárez el 9 de julio de 1999, hoy al frente del negocio, María García, la segunda generación de la familia. Para garantizar la máxima calidad, el proceso de envasado se realiza con el mínimo margen desde el día de su cosecha, conservando así todo el sabor fresco y natural. El proceso de enlatado depende de una serie de operaciones técnicas que esta empresa efectúa de forma cuidadosa y exacta, con controles diarios de producto para garantizar la calidad del alimento.

Destacan sus pimientos del piquillo, sus alcachofas o sus habitas, pero su producto estrella es el espárrago, que comercializan en diversos formatos. Espárragos cultivados en Jaén con un sabor y una textura que no tienen nada que envidiar a los de otras zonas de España. Para el pastel de hoy podéis utilizar las yemas de espárragos delgados ya que los vamos a triturar, o cualquiera de sus fantásticos espárragos.

Y para que nuestro pastel sea aún más delicioso lo hemos adornado con unas gambas ya cocidas de Mariscos Castellar, un plato de lujo muy fácil de preparar, que podéis tener preparado el día anterior y que seguro gusta a todo el mundo.

## Pastel de espárragos blancos y gambas

### Elaboración

Ponemos en un recipiente los huevos, la nata, los espárragos, la sal y la pimienta. Trituramos todo con la batidora y ponemos en un recipiente apto para el microondas, cocinamos el pastel unos 12 minutos a 800 w de potencia, aunque cada microondas es diferente, así que vosotros comprobad que esté cuajado, igual oscila el tiempo en dos minutos más o menos. Dejamos que el pastel repose un poco, incluso

podéis dejarlo preparado en la víspera y guardarlo en el frigorífico.

Lo desmoldamos, le ponemos un poco de mayonesa y adornamos con unas gambas cocidas. Listo para tomar.

Podéis hornear este pastel de espárragos en el horno, al baño maría, a 180° C de temperatura unos 40 minutos.

### Ingredientes

350 gr de espárragos blancos Congana

4 huevos

200 ml de nata líquida

Sal

Pimienta negra

2 cucharadas de mayonesa

Gambas cocidas de Mariscos Castellar







## Tallarines con trucha ahumada

Este riquísimo plato de pasta es apropiado para cualquier día del año, unos tallarines con trucha ahumada, una trucha que elabora en nuestra provincia, en Santiago de la Espada, una auténtica delicia que no tiene que nada que envidiar al salmón noruego, si aún no la habéis probado tenéis que hacerlo porque os va a sorprender.

Esta trucha ahumada es elaborada por la empresa Pez y Per, es decir, Peces y Personas, creada por Félix Nova hace once años. Se trata de una empresa única en nuestra provincia que se dedica a ahumar la trucha arco-iris, una trucha de las zonas de montaña de Santiago de la Espada, en pleno Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas.

Se trata de un trabajo muy artesanal, en el que se eliminan las espinas una a una, un poco de sal y sin ningún conservante ni colorante. Elaboran tanto trucha ahumada al natural como ahumada a las finas hierbas, llegando a producir en temporada hasta mil kilos.

Nosotros hemos escogido para la receta de hoy Trucha ahumada al natural, se comercializa envasada al vacío en estuches de 200 gramos. La trucha es un alimento muy nutritivo que tal cual o cocinada de forma sencilla es parte importante en dietas hipocalóricas y bajas en grasas. Además su carne supone un aporte interesante de potasio y fósforo, magnesio, hierro y cinc.

### Elaboración

Cocemos la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante, escurrimos y volvemos a poner en una sartén o cacerola antiadherente, incorporamos la trucha ahumada en pequeños trozos (reservamos parte para poner después), los huevos batidos y una pizca de sal. Mezclamos todo y cocinamos al fuego mínimo para que el huevo se cocine pero que no se cuaje.

Servimos la pasta y añadimos un poco más de trucha ahumada y si queréis unas huevas para darle un poco de color y ya tenemos listo para tomar este delicioso plato de Tallarines con trucha ahumada.

### Ingredientes

400 gr de tallarines  
200 gr de trucha ahumada Pez y Per  
4 huevos  
Eneldo  
Sal  
Huevas para adornar





Esta es una receta muy facilota y que seguro que repetís más de una vez, es perfecta para compartir como aperitivo o tapa, incluso para servir como guarnición de un pescado o una carne a la plancha.

Quesería artesanal Cumbres del Segura, de Santiago Pontones, es una empresa muy joven, fue creada en el año 2013 y además está formada por dos jóvenes empresarios, Javier y Carmen que acaban de recibir el Premio Emprende e Innova de la Diputación de Jaén en la categoría Empresa joven. Su objetivo es claro, "reforzar el valor del producto artesano y promocionar el desarrollo local de nuestro entorno, todo ello acompañado por un gran esfuerzo personal que reportará a nuestros clientes unos productos de calidad".

Ofertan varios tipos de queso, así queso de cabra curado, semicurado, semicremoso de cabra o curado en aceite de oliva virgen extra, con hierbas provenzales o con pimentón. Todos, elaborados de forma artesanal, con leche cien por cien cruda de cabra, con productos naturales, sin aditivos ni conservantes. Además, su trabajo se basa en realizar elaboraciones de queso periódicas y de poco volumen, así pueden cuidar minuciosamente todos los detalles referentes a la trazabilidad de todos sus productos.

Para la receta de hoy hemos escogido el semicurado, un queso elaborado de forma artesanal con un 100% de leche cruda de cabra, cuajo, sal y fermento láctico. Madurado entre 75 y 115 días.

Para preparar este gratinado de tomates y queso, tan sólo necesitamos el fantástico queso que os estamos presentando, unos tomates cherry o tomates cereza, algunas hierbas como orégano y romero y un chorreón de alguno de los extraordinarios aceites de oliva vírgenes extra que tenemos en la provincia de Jaén.

## Gratinado de tomates y queso

### Elaboración

Lavamos bien los tomatitos bajo el grifo de agua, los escurrimos y partimos por la mitad. Los disponemos en una fuente o cazuela apta para el horno, por encima ponemos alguna hierba que nos guste, en este caso un poco de romero y de orégano, añadimos un poco de

aceite de oliva virgen extra por encima y cubrimos toda la superficie con el queso de cabra semicurado Cumbres del Segura.

Tan sólo nos queda gratinar en el horno, sólo unos minutos, lo justo para el queso se funda y servir... ¡una delicia que os va a encantar!

### Ingredientes

Tomates cherry  
Orégano  
Romero

Aceite de oliva virgen extra  
Queso de cabra semicurado Cumbres del Segura





Para elaborar este pastel, vamos a utilizar las patatas fritas “Santo Reino”, las patatas “de toda la vida” de Jaén capital. Una empresa cuya historia se remonta al año 1965 cuando Francisco Gutiérrez y su mujer comenzaron a vender churros y patatas fritas en un humilde local a los pies de la Catedral de Jaén, la capital del Santo Reino. Los domingos Francisco vendía conos de patatas por las calles de Jaén y poco a poco fueron creciendo, convirtiéndose en una empresa con una capacidad de producción que supera las 500 toneladas anuales. Desde entonces, todo ha cambiado menos la forma de cortar, freír y llevar hasta el consumidor sus famosas Patatas Fritas Santo Reino.

Esta empresa no solo oferta un amplio catálogo de productos en la gama de patatas fritas como onduladas, sin sal, patatón (extra gruesas) o con chocolate, también una gran variedad de frutos secos o snacks. Productos que podemos encontrar en cualquier rincón de España, gracias a su tienda on line y su red de distribuidores.

Recientemente han estrenado sus nuevas instalaciones, una moderna planta dotada con las últimas tecnologías, por ejemplo, la caldera con la que calientan el aceite obtiene el calor con biomasa o hueso de aceituna, una interesante alternativa que muchas almazaras están poniendo en marcha para dar otra vida al hueso de aceituna.

Además Patatas Santo Reino es una empresa muy presente en todas las redes sociales, con muchos seguidores, los “patateros” a los que cuentan día a día lo que hace la empresa y con los que interactúan mucho, no dejéis de seguirlos.

## Pastel de patatas fritas, jamón y queso

### Elaboración

Batimos los huevos junto con la nata, la leche y una pizca de pimienta y reservamos. En un molde alargado tipo plum cake ponemos una capa de patatas fritas Santo Reino, las chafamos un poco, encima ponemos una capa de jamón de york, una de queso, otra de patatas, otra de jamón york y queso y por último una de patatas. Vertemos, repartiendo por todo el molde, la mezcla que teníamos reservada. Podéis poner el queso que más os guste, con

cualquiera de los quesos Degusta Jaén estará buenísimo. Lo metemos en el horno, precalentado, a 180° C unos 40 minutos.

Dejamos que se temple un poco y servimos este Pastel de patatas fritas "Santo Reino", jamón y queso, por ejemplo, acompañado de una ensalada. Queda muy jugoso y suave por dentro y la capa crujiente y dorada de arriba... ¡Riquísimo!

### Ingredientes

300 gramos de patatas fritas "Santo Reino"  
Lonchas de jamón de york  
Lonchas de queso  
4 huevos

1 vaso de leche  
1 vaso de nata  
Una pizca de pimienta negra





Estas Cocas de pan con cebolla caramelizada, anchoas y aceitunas negras, ideales para una cena o un aperitivo. Las vamos a preparar utilizando como base Pan Vital3, un pan que se elabora en Torredelcampo y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

El Pan Vital3, es un pan elaborado de forma artesanal con ingredientes naturales, así semillas como avena, linaza o sésamo, no utilizan conservantes, colorantes, harinas blancas ni refinadas. Además en su elaboración se respeta el tiempo natural de fermentación, cocción y secado que tiene el pan, sin acelerarlo para poder obtener un pan con todas sus propiedades intactas.

Este Pan Vital3 se ha dado a conocer como “pan adelgazante” y es que posee un conjunto de fibras e insolubles cuyos beneficios más significativos son su efecto laxante, saciante y vitalizante, siendo aportados a nuestro organismo de manera natural 100%

Por el proceso de elaboración totalmente artesanal de Pan Vital3 se consigue que la duración del pan sea de al menos 10 días desde su fecha de fabricación, eso sí, recomiendan conservarlo en el frigorífico.

## Cocas de pan con cebolla caramelizada, anchoas y aceitunas negras

### Elaboración

Cortamos el Pan Vital 3 en rebanadas y disponemos en una bandeja de horno. Pelamos las cebollas y las cortamos en juliana, las ponemos en una sartén con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Las dejamos que se cocinen a fuego mínimo hasta que comiencen a dorarse, tardarán unos 20 o 30 minutos, en este momento incorporamos el azúcar moreno,

mezclamos y ya tenemos lista nuestra cebolla caramelizada.

Ponemos sobre cada trozo de pan la cebolla caramelizada, encima una anchoa y media aceituna negra sin hueso. Horneamos en el horno precalentado unos 20 minutos a 180° C. Sacamos y listas para tomar estas deliciosas cocas de pan con cebolla caramelizada, anchoas y aceitunas negras.

### Ingredientes

- 1 Pan Vital3
- 2 o 3 cebollas
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Anchoas

- Aceitunas negras sin hueso
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra





Esta receta, es una elaboración pensada para aprovechar ese pan, esa bollería o esas magdalenas que se quedan duras, aunque en mi casa esto no suele pasar y he tenido que comprar expresamente las magdalenas para elaborarlo, se trata de unas magdalenas que elaboran en Martos, en la Pastelería Príncipe.

La Pastelería Príncipe fue abierta en el año 1985, regentada por Alfonso Serrano, gran pastelero que comenzó su andadura en la pastelería artística y artesana a los 16 años de la mano de su hermano Juan. Elaboran una amplia gama de productos típicos de nuestra tierra, como los ochíos, tortas de aceite, roscos pericones o productos de hojaldre, aunque su producto más solicitado son las magdalenas. Elaboradas de forma artesanal las hacen para todos los gustos y públicos, con azúcar, de chocolate, de chocolate blanco, rellenas de crema pastelera, así como algunos sabores más. Además, Alfonso Serrano cuenta con numerosos trofeos tanto de concursos provinciales, como andaluces o nacionales. Además imparte cursos en diferentes países europeos.

Y para que este pudín esté aún más rico le hemos añadido unos membrillos del Cortijo de la Vicaría. Cortijo La Vicaría es una curiosa iniciativa empresarial de autogestión de los recursos propios de todo un municipio. El Ayuntamiento de Puente de Génave decide crear en 2009 una entidad dependiente del Consistorio, con autonomía de gestión para la explotación de varios recursos.

Y la leche que hemos utilizado es una leche cien por cien jienense, de Levasa, una empresa emblemática de la ciudad de Jaén.



## Pudín de magdalenas y membrillo

### Elaboración

En un recipiente ponemos los huevos que batimos bien, añadimos la leche y batimos de nuevo. Incorporamos las magdalenas que desmigamos y el membrillo que picamos en trocitos. Mezclamos todo bien. En un molde alargado, en una flanera grande o en varias individuales ponemos en el fondo caramelo líquido y vertemos la mezcla. Tapamos el recipiente con papel aluminio y ponemos en el horno.

Vamos a cocinarlo al baño maría, por lo que pondremos en el horno una bandeja con agua

y precalentamos el horno a 160° C, cuando haya alcanzado esta temperatura metemos con cuidado los moldes en esta bandeja y dejaremos que se cocine unos 40 o 60 minutos. Si utilizáis moldes pequeños no hará falta tanto tiempo. Comprobáis que está cuajado y sacáis, una vez que está frío guardamos en el frigorífico.

A mí este pudín de magdalenas y membrillo me gusta prepararlo en la víspera, sólo tendréis que desmoldarlo y servirlo, animaros a hacerlo porque está buenísimo.

### Ingredientes

750 ml de leche entera de Levasa

6 huevos

4 o 5 magdalenas de Pastelería Príncipe

300 gr de membrillo en almíba

Caramelo líquido





Esta es una receta para los amantes del café, Solomillo de cerdo con salsa de café, una receta que seguro os sorprende y que esperamos os animéis a cocinar.

La vamos a hacer con uno de los cafés que elaboran en Cafés Sierra Segura, una empresa familiar creada en 1980 y ubicada en Puente de Génave. María y Manuel, una pareja emprendedora decidió volver a su tierra desde Valencia para probar suerte en un negocio muy diferente al sector del olivar que era lo que primaba en la zona. Tras muchos años de esfuerzo, constancia e ilusión, hoy la segunda generación de la familia está involucrada en la empresa y ha llegado con fuerza para mantener y mejorar la empresa que tanto trabajo ha costado crear. Su filosofía se basa exclusivamente en la satisfacción del cliente, por ello le ofrece una gran selección de cafés gourmet para que pueda disponer de la mejor taza en cada momento: crema consistente, gran aroma y sabor intenso.

Todo ello complementado con una amplia gama de productos de alta calidad: café descafeinado soluble y para cafetera, azúcar estuchada, edulcorante, leche condensada, infusiones, chocolates y muchos complementos para hacer que el momento del café sea uno de los mejores del día.

## Solomillo de cerdo con salsa de café

### Elaboración

Lo primero que tenemos que hacer es preparar el café y una vez hecho dejamos que se enfríe. Ponemos en un recipiente el solomillo, lo salpimentamos, agregamos el azúcar moreno y el café, lo dejamos macerar unos 30 minutos.

Cortamos el solomillo en rodajas que hacemos a la plancha vuelta y vuelta. Para elaborar la salsa ponemos en un cazo o sartén todo el café de

la maceración del solomillo, añadimos la nata y dejamos reducir hasta obtener la salsa, no reduzcáis en exceso porque se os puede hacer caramelo de café.

Hemos acompañado este Solomillo de cerdo con salsa de café con unas patatas fritas en aceite de oliva virgen extra y el resultado ha sido un plato de lujo.

### Ingredientes

1 solomillo de cerdo

1 taza de café de Cafés Sierra de Segura

4 cucharadas de azúcar moreno

Sal

Pimienta





Este Cous Cous con frutos secos es una elaboración riquísima que puede servirse como un plato único o como acompañamiento de carnes o pescados. Hemos utilizado frutos secos "Domi" que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

"Domi" es una empresa cuya historia comienza en el año 1987 cuando su fundador Domingo Martínez, más conocido como "Domi" trabajaba en una finca donde sembró garbanzos a cambio de hacerle un barbecho a la tierra, ese año tuvo una gran cosecha, así que se le ocurrió tostarlos en casa de forma artesanal, pero como la sartén era insuficiente para esta gran cantidad, se desplazó a tostaderos industriales de frutos secos para que se los tostaran. Empezó a venderlos por las tascas de su pueblo, dónde tuvieron un gran éxito, al mismo tiempo que vendía garbanzos, sus clientes le preguntaban por otros productos, como cacahuetes, almendras, pistachos... y patatas fritas. Comenzó a vender en los pueblos de alrededor y creó la marca con su nombre, "Domi" y cuyo logo es la cara de un muñeco que Domingo tenía de pequeño.

Patatas fritas "Domi", se encuentra en Villacarrillo, donde la segunda generación formada por sus dos hijos, Antonio Javier y Ángel, se encuentra muy implicada en la fabricación y distribución de estos productos, aportando ganas, juventud y nuevas ideas en este proyecto.

Son muy conocidas sus patatas fritas, pero nosotros para nuestro Cous Cous hemos escogido sus frutos secos, podéis añadirle los que más os gusten, así almendras, pistachos, anacardos o avellanas, que tanto tostados como fritos en aceite de oliva hacen las delicias de todos, ya que seleccionan la mejor materia prima para poder ofrecer a sus clientes un producto de máxima calidad.

## Cous Cous con frutos secos

### Elaboración

Ponemos en un recipiente el cous cous y en un cazo ponemos a calentar el agua con un poco de sal, la añadimos al cous cous, tapamos con papel film y dejamos reposar unos minutos.

Mientras el cous cous está reposando, ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y añadimos la cebolla cortada en

juliana fina, pochamos a fuego suave, cuando comience a dorarse añadimos las pasas y las almendras, salteamos bien e incorporamos el cous cous y la cúrcuma. Removemos bien hasta que el cous cous quede suelto.

Y ya sólo nos queda servir este delicioso cous cous con frutos secos ¡delicioso!

### Ingredientes

- 1 vaso de cous cous
- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de pasas

- Frutos secos (almendras, pistachos, anacardos...) de Domi
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra





Un bocado exquisito con el que triunfaréis en cualquier ocasión. Son muy sencillas de preparar y para elaborarlas hemos utilizado dos productos, el queso y la mermelada.

Nos hemos decantado por un queso fresco, en esta ocasión de Quesería La Pasiega, una empresa de Noalejo, creada por Obdulia que utiliza leche de cabra y oveja de ganaderos de las comarcas de Sierra Mágina y Sierra Sur, el resultado es una gama de quesos de gran calidad.

Y para darle un toque especial, la mermelada de pimientos, elaborada por Mermeladas Santa Claudia, una empresa muy joven nacida en el año 2014. Olga elabora las mermeladas de forma artesanal, con frutas en su punto de maduración, sin añadirles ningún tipo de conservantes ni colorantes. Elaboran mermeladas de muchas frutas como la de cereza, la de melocotón o la de higos de chocolate... siempre de temporada.

Esta mermelada de pimientos es exquisita y os dará mucho juego en la cocina, si la añadís a una pechuga de pollo o un solomillo a la plancha tendréis una combinación de lujo, al igual que con el queso fresco, una combinación estupenda.

## Tartitas de hojaldre con queso fresco y mermelada de pimientos

### Elaboración

Primero vamos a preparar la base de hojaldre, para ello extendemos la masa y con un cortador redondo, un vaso pequeño o una copa, lo vamos cortando. Una vez cortado lo ponemos sobre un papel de horno y con un tenedor pinchamos varias veces la superficie, tapamos todo con otra hoja de papel y encima colocamos una bandeja, de esta forma vamos a ponerle peso encima y el hojaldre no sube. Horneamos 15 minutos, horno precalentado, a 180° C. Sacamos, dejamos que se enfríen y

reservamos. Este paso podéis tenerlo adelantado, guardáis las bases de hojaldre en una lata y os aguantan perfectamente tres días.

Ya sólo nos queda montar las tartitas, ponemos encima un trozo de queso fresco La Pasiiega y sobre éste un poco de mermelada de pimientos Santa Claudia.

Para adornarlas ponemos unos brotes, pero este paso es opcional. Espero que os haya gustado esta idea y que os animéis a prepararla en casa, son deliciosas.

### Ingredientes

- 1 lámina de hojaldre extendido
- Queso fresco La Pasiiega
- Mermelada de pimientos Santa Claudia





Esta deliciosa Quiche de morcilla es ideal para compartir como aperitivo o como plato principal acompañada de una ensalada.

La morcilla elegida viene de Frailes de "La Abuela Laura" una empresa que nació en 2011, aunque la receta de los embutidos de Mari Carmen y Laura García viene de su abuela Laura, quien da nombre a su empresa. Si su antepasado levantara la cabeza descubriría que sus chorizos y morcillas se venden a través de internet. Todo el producto que trabaja esta empresa familiar y joven es de la comarca de Sierra Sur, cerdo blanco criado en esta comarca donde el aire permite una curación exquisita del embutido.

Estas hermanas García Garrido emprendieron la aventura gracias al taller formativo auspiciado por su Ayuntamiento y la Junta de Andalucía. Ya sabían cómo embuchar el salchichón, tenían la receta de la abuela Laura en el cajón y solo les faltaba la idea empresarial a la que se unió su hermano Luis. Aunque su mercado se sitúa en la comarca, gracias a su venta on line pueden disponer envíos de su producto a toda España en 24 horas. Cataluña, Baleares, Comunidad Valenciana y el resto de Andalucía ya conocen a qué sabe algunos de los productos de La Abuela Laura.

Si hay un producto que guarde el mimo de la receta de la abuela Laura es la morcilla. Producto elaborado a base de cebolla de la huerta de Frailes y manteca ibérica picada a mano.



## Quiche de morcilla y calabacín

### Elaboración

En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y pochamos a fuego muy suave la cebolla y el calabacín picados finamente hasta que comienzan a dorarse. Escurremos el aceite y reservamos.

Extendemos la masa quebrada y la ponemos en un molde, redondo o rectangular, que engrasamos, cubrimos con papel de horno y ponemos encima algo de peso, como por ejemplo unos garbanzos. Introducimos en el horno, precalentado a 180° C, unos diez minutos.

Mientras la masa está en el horno, batimos en un cuenco los huevos junto con la nata, le

añadimos un poco de pimienta y de sal. Sacamos la masa, quitamos el peso y el papel, ponemos la cebolla y el calabacín que teníamos reservados, vertemos la mezcla de huevos y colocamos la morcilla a la que le quitamos la piel y cortamos en rodajas, añadimos un poco de cebollino picado y horneamos a 180° C unos 25 minutos o hasta que veáis que la quiche está cuajada.

Se puede servir tanto caliente o templada como fría. Animaros a probar esta Quiche de morcilla porque está riquísima.

### Ingredientes

1 lámina de masa quebrada

1 calabacín

1 cebolla

3 huevos

250 ml de nata líquida

1 morcilla de la Abuela Laura

Cebollino

Sal

Pimienta negra

Aceite de oliva virgen extra





La leche frita es un plato muy tradicional, uno de los dulces que suelen prepararse los días de Semana Santa. Es uno de mis dulces favoritos y más si lo elaboramos con leche Levasa, la leche de siempre, de Jaén y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Levasa, una empresa que está muy unida a Jaén que año tras año se ha ganado la confianza del consumidor. Creada por los Hermanos Martínez Martínez como vaquería en el año 1975, poco a poco la fueron mecanizando convirtiéndola en una planta de envasado y producción de queso. Hoy día esta empresa cuenta con más de 25 trabajadores y se han centrado en elaborar un producto de calidad cien por cien de Jaén.

Destacan sus quesos, de los que ofertan una gran variedad, hasta 20 diferentes. Se pueden encontrar desde lineales de grandes superficies hasta pequeñas tiendas de alimentación y tiendas de productos gourmet.

Además de sus excelentes quesos, destaca su leche, su producto más emblemático, el de toda la vida. Se trata de leche entera o semidesnatada pasterizada homogeneizada que se obtiene de ganado vacuno seleccionado y bajo vigilancia sanitaria permanente en su propia explotación ganadera. La pasterización mantiene intactos los componentes nutricionales de la leche natural fresca de vaca.

## Leche frita

### Elaboración

Ponemos en un cazo los huevos, la leche, el azúcar, la canela y la maizena, mezclamos todo muy bien y ponemos al fuego, debemos estar todo el rato removiendo con las varillas hasta que la mezcla espese. Una vez que la mezcla ha espesado la ponemos en un recipiente rectangular y tapamos con papel film. Guardamos en el frigorífico al menos un par de horas, podéis dejarlo preparado en la víspera.

Pasado este tiempo, desmoldamos y retiramos el papel film, cortamos porciones del ta-

maño deseado, a mí me gustan cuadrados no muy grandes. Ponemos en un cuenco harina y en otro los huevos batidos, pasamos cada porción por harina y después por huevo batido. Freímos en una sartén con aceite de oliva virgen o virgen extra hasta que estén dorados. Sacamos, dejamos sobre papel de cocina y sin dejar que se enfríen rebozamos en azúcar.

Y ya tenemos lista nuestra leche frita ¡exquisita!

### Ingredientes

Medio litro de leche entera de Levasa  
4 huevos  
125 gramos de azúcar  
80 gramos de harina fina de maíz, Maizena

1 cucharadita de canela  
Harina  
2 huevos  
Azúcar





El Bacalao con tomate o como también se conoce Bacalao encebollado es una receta típica de estos días de Semana Santa y que en Jaén es costumbre tomar el Viernes Santo. Nosotros vamos a elaborar este bacalao con un riquísimo tomate natural, una conserva que elaboran en la Sierra de Segura, que cuenta con el distintivo Degusta Jaén y certificado como ecológico por el Comité Andaluz de Agricultura Ecológica (CAAE).

Ecohornillo es una empresa creada en el año 2007 por el matrimonio de Josefa y Francisco José, quienes cultivaban en Santiago de la Espada una gran cantidad de productos ecológicos con los que luego elaboraban sus conservas. Decidieron formarse y certificar sus productos como ecológicos.

Hoy, Ecohornillo es todo un ejemplo de empresa sostenible, de pequeña factura y con criterios de elaboración muy artesanales. Elaboran mermeladas de varios sabores, conservas, miel de colmenas de la comarca y también patatas fritas. Utilizan productos de producción propia y si no, recurren a huertos cercanos ecológicos, además utilizan el mejor aceite de oliva virgen de extra de la Sierra de Segura. Esta calidad en sus productos ha hecho que sean cada vez más conocidos y que se estén abriendo camino en un mercado muy competitivo.

Para esta receta de Bacalao hemos escogido su Tomate natural triturado, elaborado con los mismos criterios de calidad que todos sus productos, esta conserva tan natural y ecológica nos permite cocinar nuestros platos con los mejores tomates ecológicos de la Sierra de Segura en cualquier momento del año.

## Bacalao con tomate

### Elaboración

Enharinamos ligeramente los trozos de bacalao y los freímos, sacamos y reservamos. Colamos el aceite porque tendrá restos de harina y volvemos a utilizarlo, esta vez para pochar a fuego muy suave la cebolla cortada en juliana, cuando comience a dorarse incorporamos los ajos y los cominos machacados y el tomate. Dejamos que se fría el tomate a fuego suave, incorporamos los trozos de bacalao, dejamos

cocinar unos minutos y ya tenemos listo nuestro plato.

Podéis tener preparado este Bacalao en la víspera, incluso está mucho mejor, así el Viernes Santo sólo tendréis que calentarlo y para no complicaros mucho más, vamos a acompañarlo de unas patatas crujientes de Santo Reino, que podéis servir las tal cual o calentándolas un minuto en el microondas, quedan como recién hechas.

### Ingredientes

6 trozos de bacalao desalado  
6 cebollas  
2 dientes de ajos  
1 cucharadita de cominos molidos

2 tarros de Tomate natural triturado Ecohornillo  
Harina  
Aceite de oliva virgen extra  
Patatas paja Santo Reino para acompañar





Unos bollitos riquísimos ideales para tomar como aperitivo si los hacéis pequeños o para la merienda o cena de los peques de la casa. Son muy fáciles de hacer, ya que es una masa fácil de manejar y el relleno es un chorizo curado que se elabora en Alcaudete y que cuenta con el distintivo Destaca Jaén Calidad.

Este chorizo curado es de la empresa Embutidos y Jamones RM Canales, una empresa creada hace más de cincuenta años, dirigida hoy por Rafael Muñoz Canales, cuarta generación de la familia dedicada al mundo del embutido artesano. Una empresa que llega hasta nuestros días con una clara vocación, la de mantener y recuperar los embutidos artesanos, destacando por la calidad de sus productos y su buen hacer, tal y como les enseñaron sus abuelos.

En su oferta destacan las mejores carnes frescas, productos elaborados, embutidos cocidos, entre los que destacan su salchichón cocido a las finas hierbas con pistachos o el relleno casero, embutidos curados y jamones y paletas que secan ellos mismos. Además destacar que sus productos están libres de gluten y son elaborados sin derivados lácteos por lo que muchas personas intolerantes a estos productos pueden consumirlos sin problema.

Nosotros hemos escogido entre esta amplia oferta uno de sus productos curados con más éxito, el chorizo sarta. Un embutido elaborado con las mejores materias primas desde su origen, eligiendo ganado criado en libertad, dando su toque personal en la elaboración de forma artesanal, utilizando especias y condimentos de primera calidad con lo que consiguen unos productos selectos para todos los paladares.

## Panecillos rellenos de chorizo

### Elaboración

En un cuenco amplio ponemos el agua templada y diluimos en ella la levadura fresca, incorporamos el huevo y el aceite de oliva virgen extra y mezclamos. Añadimos la harina y la sal, mezclamos todo bien hasta obtener una masa suave y homogénea. Tapamos y dejamos en un sitio alejado de corrientes una o dos horas, o hasta que veáis que la masa ha levado, es decir que ha aumentado su volumen.

Sacamos la masa del recipiente, ponemos en la encimera o superficie de trabajo ligeramente enharinada y amasamos un poco con las manos, dividimos la masa en porciones de unos 70 gramos. Cortamos el chorizo en rodajas y les quitamos la piel. Cogemos cada porción y estiramos un

poco con las manos, en el centro ponemos un par de rodajas de chorizo, cerramos con la masa y boleamos un poco, para formar el bollito o panecillo y que se quede el chorizo en el centro. Ponemos todos los bollitos en la bandeja del horno y tapamos con un paño, dejamos que leven una hora. Pincelamos la superficie con suavidad con un poco de leche y horneamos, horno precalentado a 180° C unos 20 minutos o hasta que estén dorados.

Sacamos y dejamos enfriar sobre una rejilla... y listos para comer, aunque estoy segura que más de uno no podrá esperar a que se enfríen para poder probar estos riquísimos Panecillos rellenos de chorizo.

### Ingredientes

400 gramos de harina de fuerza  
200 mililitros de agua templada  
25 gramos de levadura fresca de panadero  
1 huevo

50 mililitros de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de sal  
1 chorizo sarta curado RM Canales  
Leche para pincelar





Un aperitivo delicioso con todo el sabor de Jaén. En esta ocasión el pan se convierte en el producto protagonista y es que vamos a utilizar un pan muy especial, un pan de aceitunas que se elabora de forma artesanal.

En esta ocasión nos quedamos en Jaén capital, donde Panificadora “Las Mercedes” lleva desde 1896 elaborando pan artesano siguiendo recetas que han pasado de generación en generación. Este pan de aceitunas se inspira en la tradición gastronómica de Jaén y en su aceite de oliva virgen extra picual, principal ingrediente de este pan, además de las aceitunas y el romero que le da un toque muy especial.

En cuanto a la mousse de queso, necesitamos un queso con mucho sabor, en esta ocasión hemos escogido el queso curado de leche cruda de cabra que elabora Quesería La Pasiega de Noalejo, un queso elaborado de forma artesanal por Obdulia, la maestra quesera, quien junto a su marido José y sus dos hijas, Sandra y Virginia, forman la empresa.

Además utilizaremos huevos de Bio Cástulo, pimienta en grano de Andunatura, y lo terminaremos con aceite de oliva virgen extra picual de la Sierra de Cazorla.



## Pan de aceitunas con mousse de queso curado

### Elaboración

Ponemos las hojas de gelatina a hidratar en agua, reservamos. Cortamos el queso en trozos pequeños y los ponemos en un cazo, añadimos la nata líquida para montar, un poco de pimienta recién molida y ponemos al fuego, muy suave y vamos mezclando todo el rato hasta que el queso se funda y se integre todo. Apartamos del fuego, incorporamos la gelatina escurrida y mezclamos bien, una vez que se haya templado incorporamos las yemas de huevo y mezclamos de nuevo. Montamos las claras de huevo a punto de nieve y añadimos a la mezcla anterior,

con movimientos suaves y envolventes unimos todo, vertemos esta mezcla en un recipiente grande o en vasitos individuales. Metemos en el frigorífico, al menos cuatro horas, podéis hacerlo en la víspera.

A la hora de servir cortamos el Pan de aceitunas en rebanadas que tostamos. Ponemos encima un poco de la Mousse de queso curado, nos hemos ayudado para servir con una cuchara de helado y añadimos por encima un poco de aceite de oliva virgen extra picual Cazorla.

Y ya sólo nos queda servir.

### Ingredientes

Pan de aceitunas Panificadora Las Mercedes  
150 gramos de queso curado de cabra  
Quesería La Pasiega  
150 ml de nata líquida para montar  
2 huevos Bio Cástulo

2 hojas de gelatina  
Una pizca de sal  
Pimienta en grano Andunatura  
Aceite de oliva virgen extra Cazorla





Los rosquillos de anís, unos dulces muy tradicionales de la cocina jiennense que gustan a todos, son toda una tentación y mucho más si utilizamos para elaborarlos ingredientes que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad, en este caso el anís, Anís dulce Castillo de Jaén.

Destilerías Santo Reino, una empresa fundada por Ángel Tirado Ortega en el año 1961, aunque el origen fue un poco antes, en 1900, cuando los padres de Ángel, Esteban Tirado y Juana Ortega, crearon en el Barrio de la Magdalena la Fábrica de licores y anisados "Anís La Magdalena". Cuando su padre falleció Ángel fundó la empresa actual Destilerías Santo Reino, recibiendo en el año 2007 la Medalla al Mérito en el trabajo y recibiendo ese mismo año el premio el Premio a Empresa Jiennense. Hoy al frente de la empresa está la tercera generación, Ángel Tirado Vizcaíno, quién se incorporó en el año 1983.

Elaboran diversos productos, así por ejemplo, Anís seco, Anís dulce, Crema de café o Licor de menta. Todos elaborados de forma artesanal, dejando para la tecnología el llenado y etiquetado de las botellas. El Anís Castillo de Jaén, no sólo es un producto de excelente calidad sino que es toda una referencia de la ciudad de Jaén, su etiqueta con la imagen del Castillo de Santa Catalina es todo un símbolo.

Para elaborar estos riquísimos rosquillos de anís hemos escogido su Anís dulce, una bebida de carácter único, cuyo proceso de elaboración se hace destilándolo en alambiques de cobre con una minuciosa selección de granos de matalahúva cultivada en Andalucía, todo en un cuidadoso proceso que proporcionan a este anís una particular suavidad y un poderoso sabor.

## Rosquillos de anís

### Elaboración

Ponemos en un recipiente los huevos junto con el azúcar y batimos durante varios minutos con unas varillas hasta que blanqueen, es decir que el azúcar se integre y los huevos estén muy espumosos. Añadimos el aceite de oliva virgen extra, el anís dulce y la ralladura de limón mientras continuamos batiendo. Por último incorporamos la harina junto con los tres sobres dobles de gaseosa o gasificante, mezclamos todo con suavidad hasta que esté todo integrado, la masa estará bastante pegajosa, no os preocupéis y sobre todo no echéis más harina, ya que entonces los rosquillos quedarán apelmazados. Tapamos con un paño y dejamos reposar una o dos horas.

Una vez que la mezcla ha reposado nos untamos las manos con aceite, os recomiendo que tengáis un cuenco con aceite al lado para po-

der mojaros las manos de vez en cuando, cogemos pequeñas porciones y formamos los rosquillos, podéis hacerlo de dos formas, bien metiendo el dedo en el centro formando un agujero o bien rodando con las palmas de la mano la masa formando una tira que unimos, los dos métodos son buenos, escoged el que más os guste. Una vez que tenemos los rosquillos formados, los vamos friendo. Es muy importante la temperatura del aceite, si está demasiado fuerte los rosquillos se quemarán y si está demasiado flojo absorberán mucho aceite, debe estar a temperatura media que dé tiempo a que los rosquillos se hinchen quedando muy esponjosos.

Una vez fritos, los dejamos sobre papel de cocina y aún calientes los rebozamos por azúcar. Aguantan varios días en una lata.

### Ingredientes

3 huevos  
180 gramos de azúcar  
150 mililitros de aceite de oliva virgen extra  
150 mililitros de Anís dulce Castillo de Jaén  
Ralladura de un limón

Entre 450 y 500 gramos de harina  
3 sobres (dobles) de gaseosa para repostería  
Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír  
Azúcar para emborrizar





Unas migas de pan muy ligeras, con tropezones de manzana y el toque especial de un vino tinto que se elabora en Andújar, y que serán el acompañamiento perfecto para un Lomo curado al romero.

Jamones Fuente El Berral, es una empresa fundada en el año 1997 por Pascuala García. Ubicada en La Matea, una aldea de Santiago de la Espada en el municipio de Santiago Pontones, en pleno corazón de la Sierra de Cazorla, Segura y las Villas. Elaboran sus productos de forma artesanal y son muy valorados tanto por su sabor como por su grado de curación. Hoy hemos escogido su Lomo al romero, una cabeza de lomo curado al natural en sus instalaciones. Elaboran piezas de unos 2 kilos de peso sobre tabla, sin necesidad de embucharlo, y lo curan al romero o a la pimienta. Un producto que cuenta con la garantía de Marca Parque Natural de Andalucía y Marca Degusta Jaén Calidad.

Y para preparar las migas vamos a utilizar un vino tinto joven, Amanecer de Vitaca, elaborado por las Bodegas Viñas Tintas Capellanía, de Andújar. Un vino potente, corpulento y prolongado en boca. Ideal para aperitivos, arroces, pastas, carne de monte, aves de caza y verduras silvestres.

## Lomo al romero con migas al vino tinto

### Elaboración

Picamos el pan y lo mojamos con el vino y el agua, reservamos. Pelamos y cortamos la manzana en daditos, la salteamos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, cuando la manzana comience a dorarse añadimos el azúcar moreno, mezclamos y dejamos que se cocine uno o dos minutos, reservamos.

Ponemos en la sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y freímos los ajos, añadimos el pan y removemos con una cuchara de ma-

dera de forma constante hasta que el líquido se evapore, el pan se quede seco y comience a dorarse, es entonces cuando incorporamos las manzanas, mezclamos y dejamos cocinar unos cinco minutos más.

Servimos las migas en el plato y ya sólo nos queda poner encima unas lonchas del lomo al romero, la mezcla del lomo un poco picante con el dulce de las migas es espectacular, un plato que no os dejará indiferentes.

### Ingredientes

1 hogaza de pan de medio kilo del día anterior  
Unos 10 dientes de ajo  
3 manzanas  
2 cucharadas de azúcar moreno

Aceite de oliva virgen extra  
1 copa de Vino Tinto joven Amanecer Vitaca  
1 copa de agua  
Lomo al romero Jamones Fuente El Berral





Conejo con aceitunas, un plato de siempre y muy sano ya que la carne de conejo es la que menos calorías tiene, todo el sabor se lo van a dar unas riquísimas aceitunas verdes machacadas que se elaboran en Andújar y que forman parte de Degusta Jaén.

Estas aceitunas son de Aceitunas Andújar, una empresa de los Hermanos Moya, fundada en el año 1957 y que presume de su localidad tanto en su nombre como en su etiqueta con la Virgen de la Cabeza, están presentes en todos los eventos de la localidad. La idea de crear la empresa, ya que fue fruto de la casualidad. Parte de la familia estuvo trabajando una época en Andorra y a la vuelta con los ahorros decidieron montar una empresa, una funeraria, pero por suerte cambiaron de idea y se dedicaron a elaborar aceitunas, que aliñadas de forma artesanal eran vendidas al peso a los vecinos, bares y restaurantes de la zona.

En los años 80 con la segunda generación de la familia en la empresa, Aceitunas Andújar dio un gran giro, incluyeron más referencias de productos, así además de las aceitunas muchos encurtidos, convirtiéndose en una importante empresa de aderezos con capacidad para producir más de 750.000 kilos de producto al año y ponerlos a disposición de sus clientes con todo el buen hacer de una vida y la calidad de siempre. Para ello, procuran las mejores materias primas no solo de la comunidad autónoma, sino también de otras productoras de aceituna de mesa como Extremadura.

Entre toda su variedad de aceitunas, hemos escogido para nuestra receta unas aceitunas verdes machacadas aderezadas con sal, ajos, hinojo, tomillo y especias aromáticas.

## Conejo con aceitunas

### Elaboración

Abrimos el tarro de aceitunas verdes machacadas, seguro que no os resistís a probar unas cuantas mientras cocináis...

En una sartén o cazuela doramos el conejo troceado con un poco de aceite de oliva virgen extra, lo sacamos y reservamos. Añadimos un poco más de aceite de oliva virgen extra y pochamos los ajos y la cebolla picada. Cuando co-

mience a dorarse incorporamos el conejo y las aceitunas junto con un poco de sal, cúrcuma y tomillo. Añadimos el vino y el agua y dejamos cocinar unos 20 o 30 minutos. Podéis dejarlo preparado en la víspera, cuando lleguéis a casa del trabajo sólo tendréis que calentarlo un poco.

### Ingredientes

- 1 conejo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 copa de vino blanco
- 1 copa de agua

- Aceitunas verdes machacadas de Aceitunas Andújar
- Sal
- Tomillo
- Cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra





Esta tarta es facilísima de preparar, además la vamos a cocinar en el microondas, así que no tardaréis nada en hacerla. El requesón de cabra que vamos a utilizar se elabora en la Sierra Sur, en Valdepeñas de Jaén y forma parte de los productos con la marca Degusta Jaén.

Se trata de la empresa Cortijo Carbonerillos, creada en el año 2013 por dos hermanas, Juana y María Torres, quienes han conseguido emprender y desarrollar el negocio ganadero de sus maridos, gracias a un taller de empleo de “Quesería Artesanal” que realizaron. En poco tiempo han logrado el éxito de esta empresa en la que elaboran los quesos de forma artesanal, con productos naturales, y sin conservantes.

El nombre de “Cortijo Carbonerillos” viene dado porque es el nombre de la finca donde pastan las más de 400 cabras que producen la leche de sus quesos. En un clima singular, con inviernos fríos y veranos frescos, los pastos de Valdepeñas de Jaén proporcionan a la leche de las cabras de esta familia, ese sabor natural, de una alimentación sana alejada de los piensos industriales.

Uno de sus éxitos es la trazabilidad de los productos ya que sus quesos nunca salen de las manos de la familia en su producción: desde la alimentación de sus cabras hasta su leche, pasando por la elaboración del queso en su propia fábrica. Conocen desde el primer hasta el último detalle de su producto, lo que para los consumidores se traduce en calidad y seguridad.

Y entre sus quesos hoy hemos escogido su requesón fresco de cabra, una auténtica delicia, perfecto para una cena ligera acompañado de fruta o en las tostadas del desayuno con un poco de miel o mermelada. Nosotros hemos preparado una deliciosa tarta con la receta que nos dio la misma Juana.



## Tarta de requesón de cabra

### Elaboración

Trituramos las galletas y mezclamos con la mantequilla que debe estar blanda, con esta mezcla formamos cubrimos la base y los laterales de un molde, deberá ser un molde de material apto para el microondas como silicona o cristal. Metemos en el frigorífico mientras preparamos el relleno.

Para preparar el relleno ponemos en un recipiente los huevos junto con el azúcar y batimos muy bien con unas varillas hasta que blanqueen, añadimos la ralladura de limón y el requesón de cabra, mezclamos todo con suavidad y vertemos sobre la base de galleta. Mete-

mos en el microondas y cocinamos a máxima temperatura unos 10 o 12 minutos, aunque cada microondas tiene una potencia diferente por lo que id comprobando hasta que veáis que el centro está cuajado. Una vez que haya perdido el calor la guardamos en el frigorífico.

Está tan rica que no hace falta añadirle nada, pero si queréis podéis ponerle un poco de mermelada por encima, con cualquiera de las mermeladas que hay en Degusta Jaén estará riquísima.

Si queréis hornearla en horno convencional, unos 25 o 30 minutos a 180° C.

### Ingredientes

200 gramos de galletas de avena  
70 gramos de mantequilla  
500 gramos de requesón de cabra Cortijo Carbonerillos

4 huevos  
8 cucharadas de azúcar  
Ralladura de un limón





Las cerezas son una de las frutas más deliciosas que la Naturaleza nos ofrece, además de saludables. La provincia de Jaén, Castillo de Locubín y Torres, ofrece unas cerezas de gran calidad por lo que forman parte de Degusta Jaén. Nosotros hemos escogido estas cerezas para preparar un Magret de pato con salsa de cerezas, un plato de lujo que esperamos os animéis a preparar en casa.

Jaén con 550 toneladas, es la primera productora de cerezas en Andalucía y la tercera de España, son cerezas de gran calidad, las Cerezas de Torres, muy jugosas y muy carnosas, resultado del clima a gran altitud en el que desarrollan su floración, principalmente de la variedad Summit, Sunburst, Burlar y Picota o también Lampé o Jaén.

Además las cerezas de Jaén son muy apreciadas fuera de nuestra provincia, por ejemplo, el 90% de la producción de Cerezas y Almendras Castillo se va hasta Italia para ser el relleno de unos conocidos bombones, o muchas se van hasta el Levante español para ser uno de los ingredientes de turrones y helados.

## Magret de pato en salsa de cerezas

### Elaboración

Con un cuchillo hacemos varios cortes en diagonal en la parte de la grasa del magret, es decir, la pechuga de pato. En una sartén bien caliente sin nada, ponemos el magret con la grasa hacia abajo y dejamos que se cocine hasta que esté dorado, le damos la vuelta y dejamos que se cocine también por este lado. Una vez que esté bien dorado, sacamos y envolvemos en papel de aluminio. Eso hará que con el propio calor los jugos se repartan y la carne se termine de hacer, la pechuga de pato debe quedar muy dorada por fuera y por dentro sonrosada, pero hecha.

### Ingredientes

- 2 magrets de pato
- 1 cebolla
- Unos 300 gramos de cerezas
- 1 copa de vino dulce
- Unas escamas de sal

Mientras vamos a preparar nuestra salsa de cerezas, en la misma sartén, en la que estará toda la grasa del pato ponemos a pochar la cebolla picada a fuego muy suave, una vez que comience a dorarse añadimos las cerezas a las que le hemos quitado el hueso, el vino dulce y si queréis, esto es opcional, podéis incorporar una cucharada de azúcar moreno o una de mermelada de cerezas, dejamos que reduzca.

Y ya sólo nos queda filetear la carne, a la que le ponemos unas escamas de sal y servir con la salsa.





Arroz con verdura y cacahuets, un arroz con un aire oriental que cuando lo preparéis en casa seguro que pasa a formar parte de vuestro recetario habitual. Vamos a utilizar un arroz que es mezcla de arroces para guarnición que coceremos y luego saltearemos con zanahoria, calabacín y el toque especial se lo van a dar unos cacahuets que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Y gracias a estos cacahuets nos acercamos hasta Beas de Segura para conocer un poco más a Productos Paqui, una empresa que se dedica principalmente a la elaboración de patatas fritas en aceite de oliva, unas de las más ricas que podáis probar, aunque elaboran muchos más productos, así frutos secos o snacks.

Productos Paqui es una empresa familiar fundada en el año 1970 por José Calabria y Paquita Cano, quienes comenzaron freír las patatas en una freidora en su domicilio de forma totalmente manual y vendiéndolas en cartuchos en un carrito portátil. Con el paso de los años se incorporó la segunda generación, hoy su hija Antonia es la encargada de esta empresa, y poco a poco han ido ampliando el negocio hasta llegar a la actual fábrica en el Polígono Industrial de Beas de Segura. Una empresa que cuenta con la tecnología más limpia y la maquinaria más moderna, pero siguen elaborando todos sus productos de forma tradicional, utilizando para freír todos sus productos aceite de oliva de la Comarca de la Sierra de Segura, lo que les otorga un plus de calidad.

Hoy hemos escogido para este arroz, los cacahuets, pelados y fritos en aceite de oliva. El cacahuete, es un fruto seco que habitualmente tomamos como aperitivo y que no utilizamos tanto como otros frutos secos en la cocina pero que tiene un resultado excelente.

## Arroz con verdura y cacahuetes

### Elaboración

Lo primero es cocer el arroz según las indicaciones del fabricante, mientras lavamos y cortamos el calabacín, las zanahorias las pelamos y cortamos. Ambas cosas en rodajas finas. Ponemos en una sartén o si tenéis en un wok,

un poco de aceite de oliva virgen extra y salteamos la zanahoria y el calabacín, incorporamos el arroz y la soja y salteamos. Por último añadimos los cacahuetes que picamos groseramente con un cuchillo. Ya sólo nos queda mezclar y servir.

### Ingredientes

2 tazas de arroz variado para guarnición

1 calabacín

3 o 4 zanahorias

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

100 gramos de cacahuetes fritos y pelados  
Productos Paqui





El Ajoblanco es un clásico del verano, nosotros le vamos a añadir una gelatina de vino tinto que lo convertirá en un aperitivo muy especial. Para prepararlo vamos a utilizar un vino que se elabora en la provincia de Jaén que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad Etiqueta Negra. Si lo preparáis seguro que triunfáis entre vuestros invitados.

Se trata de Campoameno Syrah, un vino tinto monovarietal, cien por cien uva variedad Syrah con tres meses en barrica.

Este vino se elabora en las Bodegas Campoameno, una bodega enclavada en la localidad de Frailes, en plena comarca de la Sierra Sur, una zona de gran tradición vinícola. Unas Bodegas que nacieron en el año 2011 como una Sociedad Cooperativa Andaluza y que pasaron a formar parte del Grupo Sierra Sur en el año 2008. En la elaboración de sus vinos se sigue un riguroso proceso y siempre con un férreo control de calidad, la cosecha se continua haciendo a mano y luego en la bodega se efectúa la segunda selección antes de proceder a su entrada en los depósitos de fermentación, esta suele durar unos 15 días y se hace en depósitos de acero inoxidable, con una temperatura máxima de 32 °, la crianza se hace en barricas de roble, el tiempo dependerá de las características particulares de cada añada. Una vez que el vino está estable, se filtra y embotella, ya sólo queda un tiempo de crianza en botella para armonizar aromas y sabores, y que el consumidor final pueda disfrutar de este vino.

Estos vinos cuentan con el distintivo Indicación Geográfica Protegida Sierra Sur de Jaén.

## Ajoblanco con gelatina de vino tinto

### Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es preparar la gelatina de vino tinto. Ponemos a hidratar las hojas de gelatina en un recipiente con agua fría. En un cazo ponemos el vino y el azúcar, ponemos al fuego y calentamos. Incorporamos las hojas de gelatina hidratadas, mezclamos bien, con cuidado de que no hierva, apartamos del fuego y vertemos en un recipiente. Guardamos en el frigorífico hasta que se cuaje, al menos unas dos horas.

Para preparar el Ajoblanco, ponemos en un recipiente o en el vaso de la batidora el diente de

ajo, las almendras, la sal, un poco de vinagre y el pan junto con un poco de agua. Trituramos todo muy bien, cuando ya está bien triturado y todos los ingredientes mezclados añadimos aceite de oliva virgen extra mientras continuamos batiendo.

Por último añadimos más agua, la cantidad depende de la consistencia con la que os guste el ajoblanco, y mezclamos. Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Cortamos la gelatina de vino tinto en dados y servimos junto al ajoblanco.

### Ingredientes

250 mililitros de vino tinto Campoameno Syrah

1 cucharada de azúcar

3 hojas de gelatina neutra

200 gramos de almendras

Media barra de pan del día anterior

1 diente de ajo

Sal

Vinagre

150 mililitros de aceite de oliva virgen extra

Agua (entre 700 ml y un litro)





Este helado es muy cremoso, con un increíble sabor a vainilla y pistachos. Está delicioso y es un postre sano y natural para toda la familia, ideal para estos días de calor, aunque se puede tomar en cualquier momento del año. Los pistachos que vamos a utilizar para elaborar este helado cuentan con el distintivo Degusta Jaén.

Estos pistachos están elaborados en Martos, en Freiduría Marteña, una empresa que nació en el año 1953 y que va por la segunda generación. Dirigida por Juan García, la empresa fue creada por su padre, también llamado Juan, quién abrió una churrería junto al convento de las Trinitarias de Martos donde se pelaban y cortaban a mano las patatas que después se freían para vender a los vecinos. Tostaba el maní y las pipas en el horno de otros marteños que se dedicaban a la venta de pan. Cuando el negocio comenzó a ir viento en popa debido a la calidad de sus patatas fritas, Juan comenzó una tímida producción industrial, muy primitiva, contratando a mujeres del municipio para que envasaran el producto y sellaran las bolsas para venderlas a otros puntos de la comarca. Hoy la empresa se encuentra en el polígono industrial de la localidad, en unas modernas instalaciones donde además se tuestan los frutos secos y se elaboran otra clase de snacks.

Freiduría Marteña, ha obtenido gran fama gracias a sus patatas fritas, unas patatas con un corte especial y fritas con el mejor aceite de oliva y que se siguen elaborando igual que en 1953. Aunque nosotros hoy hemos escogido sus pistachos tostados, un fruto seco con importantes propiedades para nuestra salud, un aperitivo fantástico pero que también tiene interesantes usos en la cocina.



## Helado de pistachos

### Elaboración

Quitamos la cáscara a los pistachos y retiramos la piel en la medida de lo posible, con un robot de cocina o en un mortero los picamos bien, reservando un puñado sin picar.

Batimos las yemas de huevo con el azúcar y ponemos la leche y la nata al fuego junto con el interior de la vaina de vainilla que raspamos con un cuchillo. Añadimos poco a poco las yemas con el azúcar mezclando con unas varillas y controlando la temperatura para que no hierva. Cocinamos esta mezcla sin dejar de remover hasta que espese, apartamos del fuego y añadimos

los pistachos molidos. Ponemos en un recipiente que tapamos y guardamos en el frigorífico al menos doce horas.

Al día siguiente ponemos la mezcla bien fría en una heladera y mantecamos. Si no tenéis heladera una vez que la preparación está fría la guardáis en el congelador, es un helado muy cremoso por lo que congela muy bien.

Sólo nos queda servir con unos pistachos picados por encima y disfrutar de este delicioso Helado de pistachos.

### Ingredientes

- 1 bolsa de pistachos tostados La Maraña
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de nata líquida para montar
- 4 yemas de huevo

- 80 gramos de azúcar
- 1 vaina de vainilla o 1 cucharadita de esencia de vainilla





Receta muy fácil de elaborar, ligera y fresca, perfecta para una cena especial una noche de verano, aunque cualquier momento es bueno. Para elaborar el tartar se utiliza pescado crudo, os aconsejo que lo congeléis antes para evitar el anisakis, se cocina gracias al marinado, si nunca lo habéis probado este es el momento ¡animaros a hacerlo!. El toque especial se lo vamos a dar con unos alcaparrones de Jaén.

Aceitunera Jiennense, una empresa creada en el año 1995 por la familia Palacios, que lleva más de 30 años trabajando en el sector de los encurtidos y la aceituna de aliño. Sus productos están elaborados de forma artesanal, cien por cien naturales, no llevan aditivos ni conservantes. Se aderezan con plantas aromáticas naturales recogidas en su momento justo en la provincia de Jaén por el personal de la empresa. Sus productos estrella son la aceituna verde natural machacada y la negra rayada, así como los alcaparrones. Pero ofrecen gran variedad tanto de aceitunas como de encurtidos, todos con el toque casero y jiennense que los caracteriza.

Hoy para elaborar nuestro tartar de salmón hemos escogido entre su amplia oferta de productos, los alcaparrones, un producto muy natural que sólo contiene alcaparrones, vinagre y sal. Apenas contienen grasa y tienen muchas propiedades beneficiosas para nuestro organismo. En la cocina combinan muy bien con los ahumados, en ensaladas de patata o con el salmón fresco como en esta ocasión.

## Tartar de salmón con alcaparrones

### Elaboración

Sacamos el salmón del congelador y dejamos que se descongele en el frigorífico. Si lo cortáis cuando aún no se haya descongelado del todo os será mucho más fácil, lo cortamos a cuchillo, en dados. Pelamos la cebolleta y picamos, el aguacate lo cortamos también en dados, a los alcaparrones les quitamos el tallo y los picamos y mezclamos todo en un recipiente. Añadimos

la ralladura y el zumo de una lima, la mostaza a la antigua, la salsa perrins y la salsa de soja. Por último incorporamos el aceite de oliva virgen extra y mezclamos. Tapamos con papel film y guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Lo servimos bien frío, acompañado de unas rebanadas de pan tostado.

### Ingredientes

400 gramos de salmón, limpio

1 taza de alcaparrones Aceitunera Jiennense

1 cebolleta

2 aguacates

Ralladura y zumo de una lima

2 cucharaditas de mostaza a la antigua

2 cucharaditas de salsa Perrins

2 cucharaditas de salsa de soja

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra





## Pimientos rellenos de tortilla de patata

Pimientos rellenos de tortilla de patata, una receta estupenda que podéis servir como segundo plato o como aperitivo para compartir. Muy sencillos de preparar, además vamos a tardar muy poco tiempo en prepararlos ya que vamos a partir de unas patatas ya fritas. En esta ocasión, os las vamos a dejar a vuestra elección, seguro que en vuestra despensa hay una bolsa de patatas fritas de Casa Paco, Santo Reino, Domi, Anabella, el Artesano de Martos, Ecohornillo, Dealva, Productos Paqui o Freiduría Marteña, todas elaboradas con aceite de oliva virgen extra y todas con el distintivo de Degusta Jaén Calidad.

### Elaboración

En un cuenco amplio batimos los huevos y añadimos las patatas fritas que rompemos un poco, dejamos que se hidraten mientras preparamos los pimientos. Utilizaremos pimientos verdes "italianos", lavamos bien y cortamos la parte superior, eliminamos todas las semillas y rellenamos con la mezcla de huevo y patatas. Con un poco de harina enharinamos la parte superior,

esto nos ayudará a que no se salga el relleno.

Freímos en una sartén con aceite de oliva virgen o virgen extra, hasta que los pimientos estén dorados. El aceite debe estar a temperatura media para el relleno se cocine bien. Una vez fritos cortamos y servimos. Están buenos tanto calientes como fríos, por lo que los podéis tener preparados con antelación.

### Ingredientes

- 4 pimientos verdes
- 120 gramos de patatas fritas Degusta Jaén
- 4 huevos
- 1 cucharada de harina
- Aceite de oliva virgen o virgen extra





Vamos a cocinar estas Sardinas asadas en papillote y en la sartén, de este modo no llenaremos la casa de olor a sardinas. Además estas sardinas tienen un toque muy especial ya que las vamos a hacer con tomillo, un tomillo silvestre que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad y que llenará nuestro plato de sabor y aroma.

Un tomillo de Hierbas Andunatura, una empresa de Andújar fundada en el año 1998, aunque su propietario, Juan Antonio Carrasco, es la cuarta generación de una familia dedicada a la recolección de hierbas naturales en el campo. Sus abuelos y su padre iban en bicicleta por las calles de Andújar vendiendo hierbas medicinales y aromáticas. Hoy día, la empresa cuenta con unas instalaciones en el Polígono Industrial del Ave María en las que secan, limpian y envasan los productos, en un cómodo formato para que los consumidores podamos consumirlos en nuestros hogares, ya sea en infusión o en nuestros platos.

Las hierbas y plantas son recogidas de forma manual en las Sierras de Andújar, Mágina, Cazorla, Segura y Las Villas. Son todas plantas silvestres, por lo que son de una gran calidad. Mediante un contrato con la Delegación de Medio Ambiente pueden explotar estos recursos naturales, lo hacen con respeto y en comunión con el entorno. Son productos ecológicos que cuentan con el distintivo de calidad Parques Naturales de Andalucía.

Andunatura Gourmet es una forma fácil, cómoda y muy variada de aromatizar y condimentar cualquier plato en la cocina.

## Sardinas en papillote al tomillo

### Elaboración

Cortamos un trozo de papel aluminio, ponemos unas rodajas de limón, encima las sardinas que lavamos bajo el grifo de agua fría, por encima ponemos un poco de sal y unas cuantas ramitas de tomillo. Cerramos el papel formando un paquete, los bordes deben estar bien sellados. Ponemos una sartén o plancha al fuego, cuando esté bien caliente ponemos nuestro paquete y dejamos unos minutos por cada lado, el tiempo de cocción va a depender del tamaño de las sardinas, pero como referencia os diré que las de la imagen han estado unos cuatro minutos por cada lado.

### Ingredientes

4 sardinas  
4 rodajas de limón  
Tomillo de Andunatura  
Sal, opcional

Abrimos el paquete y pasamos las sardinas al plato para servir las o ponemos el paquete en el plato, con unas tijeras o un cuchillo recortamos una abertura en la parte superior, que levantamos ya en la mesa, de este modo el comensal disfrutará de los maravillosos aromas, a mar y a monte.

Anímanos a preparar en casa estas Sardinas en papillote al tomillo, os sorprenderá por lo rápido, sencillo y delicioso que es este plato.





Bolitas de patata y chorizo, una receta que seguro triunfa entre los más peques de la casa, además os pueden ayudar a prepararlas, seguro que se lo pasan muy bien compartiendo con vosotros ese rato en la cocina. Estas bolitas se pueden tomar tanto de aperitivo como de segundo, acompañadas de una ensalada. Para elaborarlas hemos utilizado chorizo fresco elaborado en Las Infantas.

Embutidos Las Infantas, es una empresa creada en el año 2.000 por los hermanos Pérez Torres quienes montaron este negocio como alternativa laboral y que con los años han conseguido convertirla en una empresa floreciente, siendo muy conocidos sus productos en toda la provincia de Jaén y sobre todo, valorados por el consumidor. Esta empresa fabrica embutidos de cerdo, de forma artesanal y siguiendo la tradición en todas sus elaboraciones.

La empresa se encuentra ubicada, como su propio nombre nos indica, en Las Infantas, dónde cuentan con un punto de venta, aunque distribuyen por toda Andalucía y en otras comunidades como Cataluña.

Nosotros hemos escogido hoy para cocinar su chorizo fresco, el dulce, aunque si os gusta el chorizo picante también debe quedar fantástico en esta receta. Se trata de un chorizo elaborado con la receta tradicional, con un aliño muy suave que gusta a todos y que ha dado gran fama a estos embutidos. Fritos, a la brasa, con macarrones, con huevos fritos... hay mil formas de preparar estos chorizos y con cualquiera de ellas, están riquísimos.



## Bolitas de patata y chorizo

### Elaboración

Cocemos las patatas en agua hasta que estén tiernas, las sacamos, escurrimos y pelamos. Las trituramos hasta obtener un puré, añadimos una pizca de sal y de pimienta. Por otro lado, quitamos la piel a los chorizos y los picamos, cocinamos en una sartén y mezclamos con el puré de patatas. Formamos bolitas.

### Ingredientes

3 o 4 patatas  
4 chorizos frescos Las Infantas  
Sal  
Pimienta negra

Una vez que hemos formado todas las bolitas, pasamos primero por pan rallado, después por huevo batido y de nuevo por pan rallado. Las freímos en abundante aceite de oliva virgen extra caliente hasta que estén doradas.

Y ya sólo nos queda servir estas Bolitas de patata y chorizo ¡no quedará ni una!

2 huevos  
Pan rallado  
Aceite de oliva virgen extra





Bacalao gratinado con alioli de miel, una receta deliciosa ideal para un día de fiesta. Vamos a preparar un alioli con una miel que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Se trata de Hispamiel, la marca a marca a través de la cual Rafael Bellido S.L. comercializa sus productos envasados, desde 1987. Aplicando su amplia experiencia adquirida en materia de apicultura, por varias generaciones que han desarrollado su actividad cuidando un entorno natural protegido como es la Sierra de Andújar con una actividad casi en peligro de extinción como es la apicultura y esforzándose en ofrecer productos de máxima calidad.

Hispamiel ubica sus colmenas en el corazón del Parque Natural Sierra de Andújar, a los pies del Santuario de la Virgen de la Cabeza. Las cien toneladas de producto que esta firma iliturgitana transforma y envasa cada año cuentan con total garantía y tranquilidad de un producto cuya llegada al consumidor desde su extracción de la colmena ha sido supervisado por las mismas manos y los mismos ojos, ahora los de Rafael Bellido pero desde hace más de cien años por las anteriores generaciones de esta familia cuyo apellido está vinculado a la apicultura desde siempre.

Entre todos sus productos, hemos escogido Hispamiel 0/0 % antigoteo, una miel mil flores de color ámbar intenso, con un formato muy cómodo para utilizar tanto en la cocina como para añadir a unas tostadas en el desayuno o la merienda. La miel es un endulzante natural muy saludable ya que cuenta con importantes propiedades para nuestro organismo.

Este bacalao cocinado así queda muy jugoso, la miel suaviza el ajo del alioli ¡riquísimo! Lo vamos a acompañar con calabaza y cebolleta salteada pero podéis poner también unos gajos de manzana o unas patatas, lo que más os guste.

## Bacalao gratinado con alioli de miel

### Elaboración

Para preparar el alioli de miel, ponemos en el vaso de la batidora el huevo, la sal y el ajo. Comenzamos a batir mientras añadimos el aceite de oliva virgen extra, poco a poco, hasta que la mezcla se emulsione. Incorporamos la miel y mezclamos. Reservamos en el frigorífico.

En esta ocasión vamos a cocinar el bacalao en agua, para ello ponemos agua a hervir, introducimos los lomos de bacalao, muy poco tiempo, justo cuando notéis que el bacalao cambia de

color lo sacáis, secamos muy bien con ayuda de papel de cocina. Ponemos en una bandeja de horno, cubrimos con el alioli de miel y gratinamos hasta que se dore.

Pelamos las cebolletas y la calabaza, cortamos en tiras y salteamos a fuego fuerte con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Ponemos en el plato una cama de este salteado y servimos encima el bacalao con el alioli de miel gratinado.

### Ingredientes

4 trozos de bacalao fresco o desalado  
1 huevo  
1 diente de ajo de Ajos Gallardo  
1 cucharadita de sal  
250 ml de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de miel Hispamiel Rafael Bellido  
1 trozo de calabaza  
2 cebolletas grandes  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal





Lasaña de morcilla, un plato absolutamente delicioso, ideal para un día de fiesta, además podéis tenerlo hecho con antelación y antes de comer meterlo en el horno. En esta ocasión hemos utilizado morcilla negra sin embutir, en tarrina, lo que se denomina en algunas zonas bodrio de morcilla, se suele consumir como relleno de los ochíos de pimentón pero también podéis utilizarla como relleno de una empanada o simplemente con un poco de pan ¡está riquísima!

Se trata de una morcilla que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad que se elabora en Torreperogil, en la Carnicería Charcutería Tony, un sitio que ha conseguido gran fama gracias a sus productos. Se trata de una pequeña empresa familiar que comenzó en el año 1998, fundada por Antonio Fonta Torres, con el fin de rescatar los sabores de antaño y conseguir que no se extinga una tradición centenaria de artesanos del embutido, utilizan la maquinaria de hoy pero con el proceso y sabor de hace más de 100 años, su único objetivo es satisfacer los paladares de sus clientes.

Entre todos los productos que elaboran destacan el chorizo, el salchichón casero, el relleno o la butifarra blanca que lleva entre sus ingredientes pistachos, pero sin duda, el producto estrella de Charcutería Carnicería Tony es la morcilla negra, tanto en tripa como en tarrina. Tiene un sabor que no se puede describir, dulce y a la vez salado, dulce y a la vez picante. Elaborado con cebolla, arroz, manteca de cerdo, sangre y especias naturales, es un producto muy bajo en grasa y a la vez muy energético, con mucho hierro ideal para todos los públicos. Elaborada de forma artesanal no contiene conservantes ni colorantes.

## Lasaña de morcilla

### Elaboración

Ponemos las láminas de pasta a hidratarse en agua tibia. En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y pochamos la cebolla que hemos picado finamente, lo haremos a fuego muy suave, cuando comience a transparentarse añadimos el tomate también picado, un poco de sal y una pizca de azúcar, dejamos que se cocine todo a fuego muy suave.

Por otro lado haremos la bechamel, en una sartén ponemos el aceite de oliva virgen extra y un poco de sal y freímos, añadimos la leche y removemos constantemente hasta obtener una crema suave sin grumos, si se os ha quedado alguno, no os preocupéis con la batidora trituráis un poco y listo.

### Ingredientes

2 cebollas

4 tomates

700 gramos de morcilla negra en tarrina de Carnicería Charcutería Tony

9 placas de lasaña

Un trozo de queso para rallar

Calentamos la masa o bodrio de morcilla en una sartén y ya sólo nos queda montar nuestra lasaña. Podéis hacerlo en grande o en porciones individuales como hemos hecho nosotros, hemos utilizado láminas de canelones. Ponemos en la base la cebolla y el tomate, encima una lámina de pasta, un poco de morcilla, otra capa de pasta, otra de morcilla y una tercera de pasta. Cubrimos con la bechamel y rallamos un poco de queso por encima, con cualquiera de los quesos que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad quedará genial. Ya sólo nos queda hornear unos 20 o 30 minutos a 180° C.

1 cucharadita de azúcar

Sal

Aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

30 gramos de harina

500 ml de leche





Estos Cubos de patata rellenos de crema de lomo, un aperitivo con el que quedaréis de lujo. En realidad se trata de una versión del tradicional plato de lomo de orza acompañado de patatas y pimientos fritos.

La crema de lomo es un producto muy novedoso que elaboran las hermanas García en Frailes, es uno de los productos de Embutidos Artesanos La Abuela Laura que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, una marca colectiva comunitaria que engloba los productos agroalimentarios de la Provincia de Jaén como seña y distintivo de calidad a nivel nacional y europeo. Si veis un producto que lleve esta etiqueta no dudéis en llevároslo a casa ya que os indica que es un producto de excelente calidad.

Mari Carmen y Laura García Garrido son dos hermanas emprendedoras que crearon esta empresa en el año 2011 en Frailes. Una empresa joven pero que ha querido mantener la tradición y elaboran sus productos con las recetas tradicionales de su abuela, "La abuela Laura".

Esta Crema de lomo es una forma muy original de degustar el tradicional y muy jiennense lomo de orza. Es estupendo para untar como aperitivo, para el desayuno en las tostadas o para el bocadillo de los niños en la merienda. Podríamos decir que es similar al paté pero no lleva tocino, está hecho con lomo, de cerdos blancos que se crían en la Comarca de la Sierra Sur, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta. En definitiva, un plato muy sano y natural, sin aditivos o conservantes, nada artificial.

## Cubos de patata rellenos de crema de lomo

### Elaboración

Pelamos las patatas y cortamos en cubos, con la ayuda de un "sacabolás" hacemos un hueco. Los ponemos en un cazo con aceite de oliva virgen extra a baja temperatura hasta que se cocinen, al final podéis subir la temperatura y dorarlos. Una vez dorados, los sacamos y deja-

mos sobre papel absorbente. Freímos también unos pimientos verdes.

Rellenamos el hueco de las patatas con la crema de lomo y servimos con los pimientos verdes fritos. Un bocado ¡delicioso!"

### Ingredientes

8 patatas

Aceite de oliva virgen extra

Crema de lomo de La Abuela Laura

Pimientos verdes





Estas Magdalenas de miel son ideales para el desayuno o la merienda. Unas magdalenas caseras elaboradas con los mejores ingredientes, entre ellos destacar la naranja, el aceite de oliva virgen extra y la miel, una miel de azahar que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Elaborada por Apisierra es una empresa fundada en el año 2002 por María José Gámez García en su localidad natal, Pozo Alcón. María José es una joven emprendedora que elabora tanto miel como chocolate, que ya os enseñamos cuando preparamos este delicioso Helado de chocolate a la canela. En cuanto a la miel, cuentan con más de 300 colmenas situadas en el Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas, una zona que gracias a la riqueza de su vegetación permite obtener una miel de extrema calidad, extraída artesanalmente. Producen miel de romero, tomillo, eucalipto, espliego, encina y azahar. Además comercializan su propio polen, propóleo y jalea natural.

La miel es un producto cien por cien natural, repleto de propiedades beneficiosas para nuestro organismo, la miel de azahar es relajante y sedante, así que si tenéis problemas de insomnio tomaros un vaso de leche caliente con una buena cucharada de esta miel, seguro que os ayuda a conciliar el sueño.



## Magdalenas con miel de naranja y azahar

### Elaboración

Lo primero que haremos será calentar un poco la miel que vamos a utilizar, bien en el microondas o al baño maría, así será más fácil de mezclar. Ponemos en un recipiente los huevos y batimos con unas varillas hasta que estén espumosos y hayan aumentado su volumen de forma considerable. A continuación incorporamos la miel,

el aceite de oliva virgen extra, la ralladura de naranja y el zumo. Mezclamos con las varillas y añadimos la harina y el gasificante, mezclamos hasta que esté todo integrado y repartimos en cápsulas de papel. Si queréis podéis espolvorear un poco de azúcar por la superficie, pero esto es opcional.

### Ingredientes

3 huevos

125 gramos de miel de azahar Apisierra

80 mililitros de aceite de oliva virgen extra

80 mililitros de zumo de naranja

Ralladura de una naranja

250 gramos de harina

2 sobres dobles de gasificante para repostería  
(o 1 sobre de levadura química)

Azúcar





Estas riquísimas Alcachofas con almendras son un plato que podéis tomar como cena, como entrada o como acompañamiento, vosotros decidís el momento, se prepara en muy poco tiempo y está elaborado sólo con productos de la provincia de Jaén, además tanto las alcachofas como las almendras cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad, así que el éxito en la mesa está asegurado.

Las alcachofas son de Congana, Conservas García Narváez ha conseguido que esta empresa ubicada en Bédmar y Garcéz sea una de las mayor proyección nacional y una alternativa de empleo en el municipio. En esta ocasión hemos escogido entre sus conservas. Las alcachofas, un producto que mantiene todas sus propiedades ya que hay muy poco tiempo desde que se recoge hasta que se trata, elabora y envasa. Estas alcachofas blancas son ricas en esteroides, fibra, magnesio y potasio.

Y las almendras son de Productos Paqui, unas almendras fritas en aceite de oliva de la Comarca de la Sierra de Segura, perfectas para el picoteo y también para utilizar en nuestra cocina.

## Alcachofas con almendras

### Elaboración

Pelamos y picamos la cebolla que cocinamos en una sartén o cazuela con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Cuando comience a dorarse añadimos las alcachofas, escurridas, y las almendras picadas. Regamos con el vino dulce y dejamos cocinar a fuego suave unos diez o doce minutos.

### Ingredientes

2 tarros de alcachofas Congana (700 gramos)

1 cebolla

Almendras fritas Productos Paqui

Y ya tenemos listas nuestras alcachofas con almendras y es que utilizar buenas conservas en la cocina nos ayuda en el día a día, podemos tener un plato sano y equilibrado listo en poco tiempo y con poco esfuerzo.

1 copa de vino dulce

Sal

Aceite de oliva virgen extra





Estos Langostinos rebozados con patatas fritas y mayonesa de ajo negro, un plato que a pesar del título tan largo es muy fácil de preparar, un aperitivo exquisito con un sabor espectacular. Una receta elaborada con productos que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Los langostinos son de Mariscos Castellar, una empresa fundada en el año 1969, ubicada en municipio de Santisteban del Puerto en la Comarca del Condado y que se ha convertido en uno de los cocederos de marisco más importantes del mercado español, ofrecen al mercado, tanto a nivel profesional de hostelería como al consumidor una amplia gama de productos congelados, aunque su especialidad es el pescado y el marisco. Nosotros hoy hemos escogido unos langostinos crudos, unos langostinos que siempre nos gusta tener en el congelador porque con ellos puedes preparar infinidad de platos y siempre quedan deliciosos.

Los vamos a rebozar en patatas fritas, en esta ocasión de Patatas Casa Paco, una de las empresas que desde el año 1942 forman parte de la historia de la ciudad de Jaén, elaboradas con aceite de oliva y un corte que las hace únicas e irresistibles.

Y el toque especial se lo vamos a dar acompañando a estos langostinos crujientes con una mayonesa de ajo negro, uno de los productos más novedosos e interesantes que se elaboran en nuestra provincia, en concreto en Jamilena, gracias a la empresa Ajos Gallardo, El ajo negro, es un ajo madurado de elaboración 100% natural sin el uso ni aplicación de conservantes u otros aditivos químicos. No pica ni produce mal aliento y te permite consumir 1 o 2 dientes al día de forma fácil, saludable y aportándose todas sus propiedades nutricionales. Su sabor dulce con ligeros toques de bálsamo y regaliz, se relaciona con el sabor umami.

## Langostinos rebozados con patatas fritas y mayonesa de ajo negro

### Elaboración

Para preparar la mayonesa de ajo negro, ponemos en el vaso de la batidora un huevo, la sal y los dientes de ajo negro, trituramos todo con la batidora y comenzamos a incorporar el aceite poco a poco mientras batimos hasta obtener la mayonesa. Si, lo sabemos... el color no es muy atractivo pero el sabor es increíble. Podéis hacer la mayonesa a vuestro gusto, si queréis que tenga más sabor a ajo negro hacédla con un aceite muy suave. Reservamos en el frigorífico.

### Ingredientes

16 langostinos crudos Mariscos Castellar

1 huevo

Patatas fritas Casa Paco

Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír

Descongelamos los langostinos, los pelamos, les quitamos la tripa y los atravesamos con una brocheta. Machacamos las patatas hasta hacerlas trocitos muy pequeños. Batimos un huevo, pasamos los langostinos por el huevo, después por las patatas y freímos en aceite bien caliente.

Sacamos y servimos los langostinos rebozados en patatas fritas con la mayonesa de ajo negro ¡Riquísimos!

8 dientes de ajo negro de Ajos Gallardo

1/2 cucharadita de sal

Unos 120 ml de aceite de oliva virgen extra, suave





Deliciosas Trufas de chocolate, un bocado exquisito con el que conquistar al paladar más exigente. Les vamos a dar un aroma y un sabor muy nuestro, el aceite de oliva virgen extra que además le aporta textura y todos los beneficios saludables del virgen extra.

Hemos escogido uno de los aceites que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad. Se trata de Pradolivo Suprem, un aceite de oliva virgen extra de la variedad picual, que forma parte de la Denominación de Origen de Sierra Mágina. Está elaborado por Perales Martínez CB, una empresa familiar dedicada a la elaboración y comercialización de aceite de oliva virgen extra, un aceite que procede de sus propios olivos que se encuentran ubicados en Sierra Mágina, Baeza y Linares.

Una familia que se ha dedicado desde hace varias generaciones al cultivo del olivar, comercializan su aceite apostando por unos criterios de máxima calidad por lo que ellos mismos controlan todo el proceso, desde la producción de las aceitunas hasta la comercialización del aceite. Recolectan la aceituna justo en el mejor momento, cuando el zumo de aceituna tenga la mejor calidad, a pesar de que esto suponga que puedan perder rentabilidad.

## Trufas de chocolate con aove

### Elaboración

Ponemos en un cazo la nata a hervir, cuando comience a hervir apagamos el fuego e incorporamos el chocolate troceado, dejamos que se deshaga por completo, mezclamos bien. Añadimos el aceite de oliva virgen extra Pradolivo Suprem y con las varillas mezclamos hasta que el aceite esté integrado por completo. Ponemos esta mezcla en un recipiente que tapamos con papel film y enfriamos en el frigorífico unas horas, podéis dejarlo hecho el día anterior.

### Ingredientes

250 gramos de chocolate negro  
200 mililitros de nata líquida para montar  
100 mililitros de aceite de oliva virgen extra Pradolivo Suprem  
Cacao en polvo sin azúcar

Una vez que se ha solidificado con la ayuda de dos cucharillas vamos formando bolitas, de bocado, que rebozamos en cacao en polvo sin azúcar. Las servimos en pequeñas cápsulas.

Podéis tener estas Trufas de chocolate con aceite de oliva virgen extra preparadas con antelación, guardadas en un recipiente en el frigorífico, tan sólo hay que sacarlas un rato antes para que la textura sea perfecta. Disfrutad de este bocado tan exquisito.





Cornetes de hojaldre rellenos de cremoso de queso con boletus, una tapa o aperitivo con el que conquistaréis a los paladares más exigentes, ligero y delicioso. Además podéis tener los hojaldres hechos con antelación y sólo tendréis que rellenarlos en el momento.

El relleno cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad lo que nos indica que es un producto excelente elaborado en la provincia de Jaén. Se trata del Cremoso de queso con boletus que elabora Productos de La Real Carolina, una empresa que ha elevado a delicatessen muchas de las recetas más tradicionales de los municipios jiennenses, especialmente aquellas vinculadas a la actividad cinegética. Su primer producto valorado más allá de las fronteras de la provincia fue el paté de perdiz, su producto más conocido y con el que nosotros preparamos unas Trufas de paté de perdiz garrapiñadas que tuvieron mucho éxito.

Este cremoso está elaborado de manera artesanal con materias primas naturales y de la mejor calidad, queso blanco, boletus, cebollino, aceite de oliva virgen extra y especias naturales. El resultado es una crema muy suave con un sabor delicioso, ideal para tomar en frío, untada en unas tostas de pan o incluso para servir sobre carne a la plancha, está delicioso.

Nosotros hemos elaborado unos cornetes de hojaldre muy sencillos de hacer, tan sólo hace falta tener los moldes metálicos pero los venden en cualquier ferretería. Y si no los tenéis podéis comprarlos ya hechos o utilizar unos volovanes, lo que os guste más.



## Cornetes de hojaldre rellenos de cremoso de queso con boletus

### Elaboración

Extendemos la lámina de hojaldre, ya se comercializa estirado, cortamos tiras y las enrollamos en el cornete metálico, no hace falta engrasarlos. Una vez que hemos hecho todos, los ponemos en una bandeja de horno, los pincelamos con huevo batido. Si queréis podéis ponerles unas semillas de sésamo, de amapola o un poco de pimienta como hemos hecho nosotros, esto es opcional. Horneamos a 200° C con

calor arriba y abajo o a 180° C con calor circular hasta que estén dorados, unos 18 minutos.

Sacamos del horno y con cuidado desprendemos el hojaldre del cornete metálico. Esperamos que se enfríen, podéis tenerlos hechos con antelación, guardados en una lata.

Rellenamos estos cornetes de hojaldre con el Cremoso de queso con boletus y presentamos. ¡Irresistibles!

### Ingredientes (12 unidades)

1 lámina de hojaldre

Huevo batido

Cremoso de queso con boletus La Real Carolina





Estas Tostas de calabaza frita con lomo de orza, una combinación de sabores realmente buena, nosotros lo hemos preparado en tostones de pan, que pueden ser tanto un aperitivo como una cena pero si servís esta calabaza con el lomo de orza y le añadís un par de huevos fritos tendréis un plato de los que no se pueden olvidar fácilmente.

El lomo de orza que vamos a utilizar cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, se elabora en el municipio de Aldequemada por la empresa Artemonte, especializada en productos derivados de la caza y el monte, cuyo mayor valor radica en la calidad de sus productos. Seleccionan las mejores carnes y elaboran sus productos siguiendo recetas tradicionales pero con los mejores y más modernas instalaciones. Han conseguido ser una marca de referencia en embutidos, conservas y platos preparados, todos derivados de la actividad cinegética.

El lomo de cerdo en orza que os enseñamos hoy es una carne muy suave, una exquisita elaboración hecha con la carne adobada y cocinada, para después ser conservada en el mejor aceite. También elaboran de esta forma el ciervo, gamo o jabalí ¡Tenéis que probarlos! Son perfectas para comer solas, para tapear o para formar parte de elaboraciones como estas.

## Tostas de calabaza frita y lomo de orza

### Elaboración

Pelamos y picamos los ajos, los ponemos en una sartén o cazuela con un poco de aceite de oliva virgen extra, antes de que comiencen a dorarse añadimos la guindilla, opcional, y la calabaza cortada en trozos pequeños, un poco de sal y dejamos que se cocine la calabaza a fuego suave hasta que se deshaga.

Ponemos la calabaza frita sobre las tostas de pan y encima un trozo de lomo de orza, regamos con un poco del aceite del propio lomo y listas disfrutar.

### Ingredientes

500 gramos de calabaza ya limpia  
4 dientes de ajo  
1 guindilla  
Sal  
Aceite de oliva virgen extra  
Lomo de orza en aceite de oliva Artemonte  
Tostas de pan





El Día de Todos los Santos es una fecha en la que es tradicional preparar las Gachas dulces de Todos los Santos, un dulce que se prepara en toda la provincia de Jaén, aunque tiene algunas diferencias en la preparación dependiendo del municipio. Estas gachas dulces las hemos preparado con productos que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad, una marca colectiva comunitaria que engloba a los productos agroalimentarios de la Provincia de Jaén como seña y distintivo de calidad a nivel nacional y europeo.

El anís dulce es el producto estrella de Castillo de Jaén, se elabora de forma artesanal en alambiques, una bebida de carácter único, cuyo proceso de elaboración se hace destilándolo en alambiques de cobre con una minuciosa selección de granos de matalahúva cultivada en Andalucía, todo en un cuidadoso proceso que proporcionan a este anís una particular suavidad y un poderoso sabor, indispensable en la preparación de algunos postres como la leche frita, los rosquillos de anís o las gachas dulces.

En cuanto a la leche vamos a utilizar Leche entera Levasa, el producto más emblemático de esta empresa es la leche en bolsa, aunque también la encontramos en envases como los que hoy os enseñamos. Se trata de leche entera o semidesnatada pasterizada homogeneizada que se obtiene de ganado vacuno seleccionado y bajo vigilancia sanitaria permanente en su propia explotación ganadera. La pasterización mantiene intactos los componentes nutricionales de la leche natural fresca de vaca. A Levasa contar con una vaquería propia y ganaderos de confianza permite disponer de leche de animales de los que se sabe que han sido alimentados con criterios naturales, lo que contribuye a conseguir un producto de calidad.

## Gachas dulces de Todos los Santos

### Elaboración

Ponemos a calentar la leche en un cazo con la rama de canela y la piel de limón, tendremos la precaución de que no hierva, la dejamos un rato para que se infusinen los sabores.

Ponemos el aceite y freímos el pan cortado en trozos hasta que estén dorados, sacamos y dejamos sobre papel de cocina, reservamos. Colamos el aceite de los restos de pan y volvemos a poner en la cacerola. Añadimos la harina y la sal, freímos bien y comenzamos a añadir la leche Levasa, poco a poco, sin dejar de remover con unas varillas. Añadimos el azúcar y el anís

dulces Castillo de Jaén y removemos con las varillas un rato, hasta que tengamos una mezcla espesa y sin ningún grumo.

Repartimos los tostones de pan o picastostes en una fuente o en cuencos, añadimos las gachas y espolvoreamos la superficie con canela molida o miel de caña.

Y ya tenemos listas nuestras Gachas dulces de Todos los Santos, hay quién las toma calientes y quién las toma frías, a nosotros nos gustan de las dos maneras.

### Ingredientes

1 litro de leche entera Levasa  
1 rama de canela  
Piel de limón  
1 taza de aceite de oliva virgen extra  
Un trozo de pan del día anterior

5 cucharadas de harina  
1 cucharadita de sal  
5 cucharadas de azúcar  
3 cucharadas de anís dulce Castillo de Jaén  
Canela molida para espolvorear





Albóndigas de cordero con salsa de yogur, un plato con sabores lejanos, propios de la Gastronomía de Oriente Medio, aunque el ingrediente principal de nuestro plato, el yogur, es un producto que se elabora en Alcalá la Real en Lácteos La Ñora, una empresa que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Lácteos La Ñora elabora de forma artesanal queso de leche de cabra con leche cruda exclusivamente de su ganadería, hechos totalmente a mano con distintos grados de curación, ya utilizamos uno de ellos en la elaboración del Risotto con ajo negro y menudo sabor. Pero además de los quesos con la leche de cabra elaboran yogur, un yogur cuyos ingredientes son leche de cabra fresca pasteurizada y fermentos lácticos, tienen tres variedades: el natural, natural con azúcar y con fresa que lleva pulpa de fresa batida. Hemos probado los tres y no sabríamos decir cuál está más rico, en esta ocasión hemos escogido el natural aunque no es tan ácido como otros.

Un yogur perfecto para toda la familia y delicioso en cualquier momento, pero ya sabéis que nos gusta daros otras ideas para consumir los productos Degusta Jaén, y en esta ocasión este yogur es la base de una salsa que aporta suavidad, cremosidad y sabor a las albóndigas de cordero ¿os animáis a cocinarlas en casa?

## Albóndigas de cordero con salsa de yogur

### Elaboración

Ponemos la carne picada en un recipiente, le añadimos un poco de sal, los cominos, la pimienta, la cúrcuma, la hierbabuena y el trozo de pan mojado en leche. Mezclamos muy bien hasta que esté todo integrado, formamos pequeñas bolas que pasamos por harina. Freímos en aceite de oliva virgen o virgen extra y dejamos sobre papel de cocina.

En una cacerola ponemos un poco de aceite y pochamos la cebolla picada, cuando comience

a dorarse incorporamos las albóndigas fritas y el yogur, si os gusta podéis añadir un poco más de hierbabuena y de comino. Movemos la cacerola y dejamos que se cocine a fuego suave unos 15 o 20 minutos. Añadimos las yemas de huevo mezclando muy bien, con cuidado de que no se cuajen, notaréis como la salsa se liga enseguida. Ya sólo nos queda servir estas riquísimas Albóndigas de cordero con salsa de yogur.

### Ingredientes

600 gramos de carne de cordero picada  
1 cucharadita de cominos molidos  
1 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharada de Hierbabuena seca  
1 pizca de canela molida  
Pimienta negra molida

1 trozo de pan mojado en leche  
1 cebolla  
Sal  
Aceite de oliva virgen extra  
500 gramos de Yogur natural La Ñora  
2 yemas de huevo





Un delicioso segundo plato o una cena ideal para toda la familia, son como san jacobos pero de berenjenas y con un relleno de calidad, una forma de que los más reacios coman verdura.

Como relleno hemos utilizado jamón serrano, un jamón gran reserva de Embutidos y Jamones R.M. Canales, una empresa de Alcaudete, creada hace más de cincuenta años, dirigida hoy por Rafael Muñoz Canales, cuarta generación de la familia dedicada al mundo del embutido artesano. Destacan sus jamones, piezas de cerdo seleccionadas según su grasa, para ser curadas y secadas ayudadas por el clima de la Sierra Sur. Los únicos ingredientes utilizados para su elaboración son la sal, manteca y aceite de oliva virgen extra de la zona, el cual también aporta un paladar especial que hace de sus Jamones y Paletas no uno más del mercado sino uno de los mejores.

En cuanto al queso, hemos utilizado un queso de cabra fresco, elaborado por Quesos Sierra Sur, una empresa familiar, ubicada en la aldea Ermita Nueva de Alcalá la Real. Familia de gran tradición en la cría de cabrito para la producción de leche de cabra, se iniciaron en la aventura de transformar esa leche para elaborar y comercializar productos de calidad con quesos en diferentes formatos y grados de curación, así como yogur o requesón. Son quesos elaborados con la mejor leche de cabra pasteurizada de la comarca de Sierra Sur.

Su queso fresco de cabra, tiene un sabor singular ya que la materia prima procede de cabras que han pastado al aire libre, puede consumirse de muchas formas, en casa nos encanta en el desayuno con un poco de aceite de oliva virgen extra.



## Berenjenas empanadas con jamón serrano y queso

### Elaboración

Lavamos las berenjenas y las cortamos en rodajas finas. Las ponemos en un colador con un poco de sal gorda para que pierdan agua y su amargor. Pasados unos diez minutos, las secamos bien con papel de cocina, sobre una rodaja ponemos un poco de jamón serrano, encima un poco de queso y otro poco de jamón. Tapamos con otra rodaja de berenjena, pasamos primero por harina, después por huevo batido

y por último por pan rallado, con cuidado de ir presionando los bordes para que todo el relleno quede dentro. Podéis poner unos palillos como precaución para que el relleno no se salga al freír.

Una vez empanadas las freímos en abundante aceite de oliva virgen extra hasta que estén doradas, sacamos y servimos.

### Ingredientes

2 berenjenas

Jamón serrano R.M Canales

Queso fresco de cabra Sierra Sur

Harina

2 huevos batidos

Pan rallado

Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír





Ideal para los días de frío. El tomillo es una planta habitual en la cocina ya que le da un sabor increíble a los platos, pero también es considerada como planta medicinal ya que posee numerosas propiedades para nuestro organismo, desde la antigüedad se conocen sus propiedades curativas, muy aconsejado para problemas digestivos y como antiséptico de las vías respiratorias, así que si estás resfriados o con dolor de garganta esta sopa de tomillo os reconfortará y os puede ayudar a sentirnos mejor.

El tomillo que vamos a utilizar para elaborar la sopa es de la Sierra de Cazorla, seleccionado por Plantacar, una empresa que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad. Ubicada en Ibro, fundada en el año 2002, cuenta con varias tiendas y además de venta online. La Familia Guerrero conoce desde hace generaciones los secretos de las plantas medicinales y las trabajan y comercializan en todos los formatos, desde el oral hasta el tópico. En la actualidad trabajan decenas de tratamientos en infusiones, cápsulas y concentrados fluidos. Son muy conocidos sus tratamientos a base de hierbas totalmente naturales y sus infusiones que son un remanso de paz.

Y a esta sopa le vamos a dar un toque muy especial gracias al aceite de oliva virgen extra El Santuario de Mágina, un aceite de cosecha temprana, lleno de aromas y matices. Este aceite de oliva virgen extra se produce en la S.C.A. San Isidro Labrador de Huelma, con distintivo Degusta Jaén Calidad Etiqueta Negra. Está dentro de los aceites de la Denominación de Origen de "Sierra Mágina", de una calidad excepcional gracias al resultado de la cadena que comienza con el cuidado y recolección del olivo, y termina cuando el producto llega a la mesa del consumidor.

## Sopa de tomillo

### Elaboración

Ponemos el agua en una olla con el tomillo, cuando comience a hervir, apagamos el fuego y dejamos un rato, unos 5 o 10 minutos, para que se infusinen bien los sabores. Colamos el tomillo y calentamos de nuevo, incorporamos un poco de sal y el huevo batido que mezclamos muy bien con unas varillas.

### Ingredientes

1 litro de agua  
2 cucharadas soperas de tomillo Plantacar  
Pan del día anterior

Aparte tostamos unas rebanas de pan, les ponemos un chorreón de aceite de oliva virgen extra y ponemos en el fondo del plato, añadimos la sopa con el huevo y ya sólo queda disfrutar de esta reconfortante Sopa de tomillo.

Aceite de oliva virgen extra El Santuario de Mágina  
1 huevo por persona  
Sal





Calamares a la cerveza, un plato muy sabroso y riquísimo, que seguro gusta a toda la familia. Muy sencillo de cocinar, tan sólo necesitamos calamares, mucha cebolla y una cerveza que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Esta cerveza elaborada de forma artesanal por Tierra de Frontera, una empresa de Alcalá la Real, creada por Pedro y Adoración, una pareja joven que tras varios años de trabajo e investigación decidieron poner en marcha este proyecto, su sueño, elaborando la primera cerveza artesana de Jaén, con una máxima, la calidad del producto. Para conseguirlo, utilizan ingredientes naturales seleccionados, siguiendo un proceso de elaboración totalmente artesanal. Además, las cuatro cervezas que elaboran cuentan con una cuidada presentación y un etiquetado significativo que las hace únicas.

Hoy para cocinar estos calamares hemos escogido la Cerveza de Tierra de Frontera, tipo Pale Ale, una cerveza notablemente limpia, y de color ámbar profundo. Espuma cremosa y persistente. Aroma con notas dulces de caramelo y frutas maduras, que persiste inicialmente en boca, para dar paso a un largo final, seco y amargo. Cuerpo ligero/ medio. Alcohol 4,5% vol.

Según dicen sus creadores es ideal para acompañar platos ligeros y poco grasos como verduras asadas o a la plancha, legumbres, pescados blancos, aves y otras carnes blancas, siempre con salsas no demasiado especiadas, nosotros la hemos usado para cocinar los calamares y también para acompañar al plato.

Podéis cocinarlos en la víspera, incluso están más ricos al día siguiente. Si sois de los que tenéis que llevar táper o fiambrera al trabajo estos calamares son una opción muy buena.

## Calamares a la cerveza

### Elaboración

Limpiamos los calamares, quitando los ojos, la boca y las vísceras. Los enjuagamos bien y cortamos en rodajas, los tentáculos los dejaremos tal cual. Ponemos en una cazuela los dientes de ajo picado y la cebolla cortada en juliana fina con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal, cocinamos a fuego muy suave. En el mo-

mento en que la cebolla comience a dorarse añadimos los calamares, la pimienta y la hoja de laurel. Añadimos la cerveza y dejamos cocinar unos 20 minutos.

Nosotros hemos acompañado estos calamares a la cerveza con un poco de arroz cocido. ¡Qué ricos!

### Ingredientes

2 cebollas

4 dientes de ajo

700 gramos de calamares

1 cucharada de granos de pimienta variados

1 hoja de laurel

1 botellín de cerveza Tierra de Frontera

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Arroz de grano largo cocido





No hay nada más tradicional en Navidad que unos dulces navideños como unos polvorones artesanos de almendra ¡qué ricos! Y sobre todo si tienen la marca Degusta Jaén como estos polvorones artesanos de almendra están elaborados en Arjona, en Productos Campos, una empresa familiar con más de 70 años dirigida hoy por Charo Campos, hija de los fundadores. Sus señas de identidad son compromiso, calidad, trabajo, artesanía, tradición y modernidad. Siguen elaborando los productos de pastelería artesana como las princesas rellenas de chocolate, los roscos o las galletas fritas, de alta confitería como los bocaditos de café y productos muy innovadores como el dulce sefardí de nueces, naranjas y especias, aunque son conocidos por sus dulces navideños, la HojaCampos, los bombones, alfajores, rosquillos, mantecados y polvorones entre otros.

Nosotros hoy hemos escogido los polvorones artesanos de almendra para elaborar nuestra receta semanal, estos polvorones se comen solos pero ya sabéis que nos gusta daros ideas algo diferentes, así que hoy vamos a elaborar una suave crema con mucho sabor a limón, la tradicional "lemon curd" inglesa, y encima vamos a poner un polvorón roto, como contiene trocitos de almendra le va a dar no sólo sabor si no una textura muy interesante a nuestro postre. Esta Crema de limón con polvorón artesano de almendra de Productos Campos es perfecta para rematar cualquier celebración navideña, esperamos que os animéis a prepararla en casa.

## Crema de limón con polvorón artesano de almendra

### Elaboración

Ponemos en un cazo al baño maría todos los ingredientes y con unas varillas vamos mezclando sin parar hasta obtener una crema homogénea y espesa. Tened en cuenta que espesa algo más al enfriarse. Servimos en los recipientes que vayamos a utilizar, Si utilizáis vasitos de los

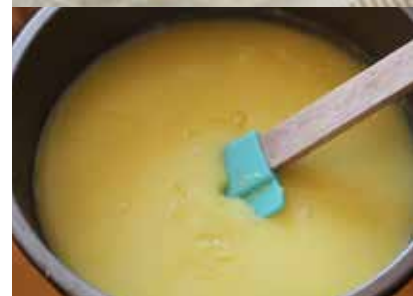
pequeños, como el de la imagen, salen unos 10, de los más grandes 4.

Una vez que se han enfriado los podemos servir, rompemos un polvorón artesano de almendra y ponemos por encima. ¡Exquisitos!

### Ingredientes

120 gramos de azúcar glass  
Ralladura de un limón  
80 gramos de mantequilla  
4 huevos

Una pizca de sal  
175 mililitros de zumo de limón (3 o 4 limones)  
6 polvorones artesanos de almendra  
Productos Campos





Tostas de foie gras con higos con chocolate, una idea con la que quedar como un auténtico chef sin pasar mucho tiempo en la cocina y que puede ser una entrada o aperitivo para vuestra mesa un día de fiesta.

Aunque como ingrediente principal de estas tostas utilicemos foie gras fresco el toque especial se lo va a dar un dulce de higos con chocolate que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad. Este dulce o mermelada de higos con chocolate es elaborado por Santa Claudia, una empresa muy joven, creada en el año 2014 pero que dada la excelencia y calidad de sus productos ha adquirido en poco tiempo gran prestigio. Elaboran tanto mermeladas como licores, aunque su producto estrella son las mermeladas que Olga elabora de forma artesanal, sin añadirles ningún tipo de conservantes ni colorantes. Utilizan la fruta en su punto justo de maduración para añadirle el mínimo de azúcares y obtener todo el sabor de la fruta madura.

Esta mermelada de higos con chocolate es muy especial, una vez que la pruebas no puedes dejar de comerla, contiene higos, chocolate negro y también almendras, matalauva y canela, lo que la hace muy especial, deliciosa en las tostadas con aceite de oliva virgen extra pero también para combinar con sabores salados, con el foie gras fresco a la plancha que os enseñamos hoy es una auténtica locura, animaros a probarla.



## Tostas de foie gras con higos con chocolate

### Elaboración

Cortamos el pan en rebanadas y tostamos, ponemos una capa de higos con chocolate. El foie gras fresco lo hemos comprado ya limpio y porcionado por lo que tan sólo hay que cocinarlo, lo haremos a la plancha con la sartén bien caliente, debe hacerse de forma rápida

por ambos lados, y lo servimos encima, con un poco de sal en escamas, nosotros hemos puesto negra por darle un contraste de color pero podéis poner otro tipo de sal.

Servimos recién hechas las Tostas de foie gras con higos con chocolate ¡una exquisitez!

### Ingredientes

Pan

Foie gras fresco

Mermelada de Higos con chocolate Santa Claudia

Sal negra en escamas





Pimientos del piquillo rellenos en hojaldre, un plato ideal para los que tienen poco tiempo en la cocina o para aquellos a los que no les gusta estar mucho tiempo cocinando y es que en Andújar se encuentra una empresa de productos elaborados, El Lince, que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Elaborados El Lince es una empresa de Andújar que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad. Nació en el año 2004 con la idea de ser una empresa diferente en el sector de productos elaborados, cuentan con un recetario novedoso y elaboran todo de forma totalmente artesanal y tradicional, sin colorantes ni conservantes. La máxima que preside el trabajo de esta empresa es la que diez operarios realizan su labor es la de “cocina hecha como en casa”, un concepto al que se han aplicado intentando que el trabajo de los empleados sea lo más manual posible, trabajando ingredientes de calidad como en la cocina de la propia casa adaptándolos, eso sí, para su consumo envasado.

Estos Pimientos del piquillo que se comercializan a granel en numerosas tiendas de congelados. Están muy ricos, elaborados con una bechamel muy suave y diferentes ingredientes, así podéis encontrarlos de bacalao, de jamón, de salmón o de gambas, para todos los gustos. Nosotros hemos cocinado esta vez de bacalao y de gambas.

Para darles nuestro toque casero, envolvemos los pimientos en hojaldre, los horneamos y los servimos con una salsa muy sencilla, están deliciosos ¿os animáis a prepararlos?

## Pimientos del piquillo rellenos en hojaldre

### Elaboración

Una vez que los pimientos del piquillo rellenos se han descongelado, extendemos el hojaldre y envolvemos cada pimiento en un trozo, cerramos bien los bordes y pincelamos con huevo batido. Hoy como era un plato más festivo con unos cortadores de galletas pequeños con motivos navideños hemos recortado formas como estrellas o abetos de hojaldre y con ellos

hemos adornado cada paquete. Horneamos a 180° C con calor circular. Mientras preparamos la salsa, para ellos ponemos en un cazo los pimientos del piquillo y la nata, trituramos con la batidora y calentamos.

Una vez horneados los Pimientos del piquillo rellenos en hojaldre, sólo queda servir uno por persona acompañado de un poco de salsa.

### Ingredientes

- 6 pimientos del piquillo rellenos El Lince
- 1 lámina de hojaldre extendido
- 1 huevo batido
- 6 u 8 pimientos del piquillo en conserva
- 200 ml de nata líquida





Este Arroz con garbanzos y butifarra al horno es un plato muy sencillo de elaborar ya que hoy casi todo el trabajo lo hará el horno, queda muy sabroso y está riquísimo. En esta ocasión vamos a utilizar como ingrediente estrella una butifarra blanca que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Esta butifarra está elaborada por Carnicería Charcutería Tony de Torreperogil, una pequeña empresa familiar que dio sus primeros pasos a comienzos del año 1998, fundada por Antonio Fonta Torres con el fin de rescatar los sabores de antaño. Elabora sus embutidos de forma artesanal, con la maquinaria de hoy, consigue el sabor de hace más de 100 años y su meta es satisfacer los paladares de sus clientes a los que manda sus productos a cualquier punto de España.

Esta butifarra blanca es uno de los productos estrella que elabora Tony junto con la morcilla que ya probamos en la lasaña. Se trata de un producto cocido y elaborado con paleta y papada de cerdo que le aporta una especial jugosidad y pistachos revueltos que le dan un toque único, se suele comer tal cual al ser un producto ya cocido aunque también se puede asar en la barbacoa o poner a la plancha o incluir en algunos platos como este arroz.

## Arroz con garbanzos y butifarra al horno

### Elaboración

En una paellera o sartén que podamos meter en el horno ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y pochamos la cebolla picada fina, cuando comience a dorarse añadimos los garbanzos escurridos, el arroz, las pasas y la butifarra que hemos cortado en rodajas y le hemos quitado la tripa, salteamos todo durante

unos minutos. Añadimos el caldo, la pimienta y la cúrcuma. Metemos en el horno precalentado, 20 minutos con calor arriba y abajo.

Pasado el tiempo, sacamos y servimos ¡delicioso! este Arroz con garbanzos y butifarra al horno.

### Ingredientes

- 1 Butifarra blanca Carnicería Charcuteria Tony
- 2 tazas de arroz
- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de pasas

- Sal
- Pimienta
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Aceite de oliva virgen extra
- 5 tazas de caldo de pollo o de verduras





Estos canelones son toda una exquisitez y es que tienen un relleno muy especial, setas y paté de perdiz que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

El paté de perdiz de la Real Carolina es un paté muy cremoso, una delicia que se elabora sólo con ingredientes naturales de la mejor calidad como perdiz de la comarca (un 30%), tocino, cerdo ibérico, cebolla, champiñón, leche, huevo, aceite oliva virgen extra y especias naturales.

El paté de perdiz es uno de los productos que elabora la Real Carolina, fue el producto que otorgó fama nacional a la empresa, dirigida entonces por José María Rodríguez. Hoy Productos La Real Carolina ha elevado a delicatessen muchas de las recetas más tradicionales de los municipios jiennenses, especialmente aquellas vinculadas a la actividad cinegética, tan importante en la provincia yaya que el 93% es territorio cinegético. Hoy la empresa es llevada por un grupo de jóvenes emprendedores que ha conseguido situar todos sus productos tanto en tiendas selectas como en grandes cadenas de alimentación, por lo que han conseguido llevar la alta cocina a cualquier hogar. La empresa cuenta con unas instalaciones punteras en la localidad de La Carolina, en las que combinan los procesos artesanales de elaboración con la tecnología aplicada a la producción. Todos sus productos se siguen elaborando sin aditivos y sin conservantes artificiales, un plus en la excelencia que ya tienen.

Y aunque en Jaén nos encanta tomarlo con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra y untarlo en pan, a nosotros nos gusta también incorporarlo también en algunos platos a los que les da un sabor inconfundible como estos Canelones de setas y paté de perdiz.

## Canelones de setas y paté de perdiz

### Elaboración

Para preparar el relleno en esta ocasión hemos utilizado setas de cultivo, podéis utilizar las setas que más os gusten. Las cocinamos con unas gotas de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta. Dejamos que se enfríen. y picamos finamente, podéis hacerlo con un robot o picadora y les añadimos el paté de perdiz, mezclando todo muy bien, reservamos. Cocemos las placas de pasta en abundante agua hirviendo, las sacamos, escurrimos y ponemos sobre un paño. Ponemos un par de cucharadas del relleno y enrollamos.

### Ingredientes

12 placas de pasta para canelones

500 gramos de setas

180 gramos de paté de perdiz La Real Carolina

Aceite de oliva virgen extra

Ponemos en la base de una bandeja apta para el horno un poco de bechamel, encima los canelones, cubrimos con el resto de bechamel, rallamos un poco de queso por encima, cualquiera de los que tienen el distinto Degusta Jaén Calidad quedará genial, y gratinamos hasta que el queso esté dorado. Ya sólo nos queda servir.

Podéis tener hechos los canelones con antelación y justo antes de servir gratinarlos.

Sal

Pimienta negra

500 ml de salsa bechamel

Queso





En esta receta los embutidos de Noalejo son los protagonistas, en concreto, el chorizo fresco con el que vamos a preparar un delicioso plato de cuchara, un guiso de Patatas con chorizo, muy apropiado para los días de frío, además es económico y perfecto para toda la familia.

Lo elabora la empresa Industrias Cárnicas Titos Bolívar que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad. Una empresa familiar fundada en 1960, en la que ya trabaja la tercera generación, que continúa elaborando de forma artesanal y casera toda una serie de productos cárnicos de una calidad y sabor excepcional. Cuentan con unas modernas instalaciones en las que hay sala de despiece, secadero natural de jamones y fábrica de embutidos. Destacan sus jamones, sus embutidos frescos, cocidos y curados.

Hoy para cocinar estas Patatas con chorizo hemos seleccionado su chorizo extra, un chorizo fresco elaborado con carnes seleccionadas de las mejores partes del cerdo y sus correspondientes aliños de la máxima calidad. Auténtico sabor transmitido de generación en generación, siguiendo la receta tradicional de la familia Titos Bolívar.



## Patatas guisadas con chorizo

### Elaboración

En la cazuela ponemos aceite de oliva virgen extra y cocinamos a fuego suave la cebolla y los ajos, picados. Cuando comiencen a dorarse añadimos el chorizo al que le quitamos la tripa y cortamos en rodajas, lo mareamos un poco e incorporamos las patatas peladas y cortadas en trozos. Añadimos la carne de pimiento choricero, la hoja de laurel, un poco de sal y cubrimos con agua. Dejamos cocinar a fuego suave unos 20 minutos.

### Ingredientes

1 kilo de patatas  
4 chorizos de Titos Bolívar  
2 cebollas  
3 dientes de ajo

Y ya sólo nos queda servir estas deliciosas Patatas con chorizo. Si os gustan con más caldo tan sólo tenéis que añadir más agua al principio y si por el contrario os han quedado demasiado líquidas, sólo hay que chafar un par de trozos de patatas con el tenedor y mezclarlas con el caldo, así quedará más espeso.

1 hoja de laurel  
1 cucharadita de carne de pimiento choricero  
Sal  
Agua





Esta es una ensalada llena de vitaminas y propiedades para el frío invierno con un toque muy especial que se lo van a dar los productos Degusta Jaén como el queso de cabra semicurado o la miel, sin olvidar uno de los tesoros de Jaén, el aceite de oliva virgen extra.

Vamos a utilizar el queso de Castillo de Bujaraiza. Este queso se elabora en Villanueva del Arzobispo, en pleno Parque natural de Cazorla, Segura y las Villas. Se trata de una pequeña explotación familiar formada por Tomás y Ángeles que elaboran queso artesano de granja. Sus quesos son sólo leche de cabra recién ordeñada, cuajo y sal. El queso, lo podemos encontrar curado, semicurado y curados con aceite, con romero o con pimentón. Todos deliciosos, hoy hemos escogido para nuestra ensalada el semicurado.

En cuanto a la miel, ya os hemos contado en más de una ocasión que en la provincia de Jaén es una de las zonas donde produce mejor miel. Una miel producida por abejas que se encuentran en los cuatro Parques Naturales de la provincia, así que imaginaros los diferentes tipos de miel que tenemos y la riqueza de los mismos. Hoy hemos escogido para la vinagreta, miel de romero de Esencia Andalusi Gourmet, una empresa de Alcalá la Real que nació en el año 2011 con el objetivo de comercializar productos de altísima calidad, como aceite de oliva virgen extra, mermelada o miel entre otros productos.

Esta miel de romero es de color muy claro, con una aroma floral intenso y de gusto dulce. Se recomienda su uso diluida en agua o leche, en postres, frutas, infusiones y bebidas refrescantes, acompañar aliños de ensaladas o combinarla con carnes y pescados añadiéndola en pequeñas cantidades al final de la preparación.

## Ensalada de escarola, granada y queso de cabra con vinagreta de miel y aove

### Elaboración

Cortamos el queso en dados y reservamos. Lavamos la escarola, la cortamos en trozos y la ponemos en un cuenco amplio, añadimos los granos de granada, las nueces picadas y los dados de queso.

### Ingredientes

1 escarola

1 granada

1 Trozo de queso de cabra semicurado Castillo de Bujaraiza

Por otro lado en un tarro de cristal ponemos el aceite de oliva virgen extra, la sal y la miel. Cerramos el tarro y agitamos muy bien hasta que se emulsione todo. Servimos la ensalada en una fuente y aliñamos con la vinagreta.

1 puñado de nueces

4 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita pequeña de Sal

1 cucharada de Miel Esencia Andalusi





Este Tiramisù de magdalenas, aunque no es un auténtico tiramisù, es una versión un tanto peculiar y rápida del famoso postre italiano. Se trata de un postre formado por capas de una suave mousse de queso mascarpone alternadas con capas de magdalenas al café. Un postre que se prepara en nada de tiempo y con el que seguro sorprendéis a vuestros comensales. Además podéis tenerlo preparado con antelación.

Este postre es delicioso y es que no lo hemos elaborado con cualquier magdalena, lo hemos hecho con una de las magdalenas más conocidas de Jaén, “las madalenas de Barranco” que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

La Confitería Barranco fue fundada en el año 1936 por Francisca Jurado, Francisca descendiente de una familia dedicada a los hornos, sus abuelos ya tenían un horno en la calle Chinchilla, comenzó a elaborar y vender sus propios productos en un antiguo taller de carpintería. Desde entonces han pasado 4 generaciones y sus puertas siguen abiertas en pleno centro de la capital jiennense, ubicados en la calle San Clemente, conocida como la “Calle Simago”. Es uno de los locales más emblemáticos de la ciudad, en el que podemos encontrar productos artesanos elaborados con el mejor aceite de oliva virgen de nuestra tierra como las galletas de aceite y limón y numerosos dulces como los ochíos o los roscos de chocolate.

Pero si la Confitería Barranco es conocida por algo es por sus famosas magdalenas, elaboradas con aceite de oliva virgen y sin lactosa hacen las delicias de cualquiera en sus dos variedades, las tradicionales y las de cacao con pepitas de chocolate, muy suaves y esponjosas, con el sabor de siempre y es que siguen elaborándolas con la misma receta.

## Tiramisú de magdalenas

### Elaboración

Preparamos un café descafeinado, clarito, y dejamos que se enfría- Montamos con unas varillas la nata, el queso y el azúcar y reservamos. Cortamos las magdalenas en rodajas y las mojamos en el café, ponemos en el recipiente en el que vayamos a servir este postre, podéis utilizar copas, vasos bajitos, un cuenco...lo que os guste y tengáis por casa. Encima ponemos una capa de la crema de queso y nata, otra capa de

magdalenas y terminamos con otra capa de crema. Por último espolvoreamos la superficie con cacao en polvo sin azúcar. Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Esperamos que os haya gustado este Tiramisú de magdalenas, una versión jaenera del tiramisú italiano y que os animéis a probarlo en casa este fin de semana.

### Ingredientes

Café descafeinado

4 magdalenas tradicionales Confitería Barranco

250 gramos de queso mascarpone

200 ml de nata líquida para montar

1 cucharada de azúcar glass

Cacao en polvo sin azúcar para espolvorear





Esta Ensalada de naranja, aguacate y bacalao es muy fácil de preparar, con ingredientes de temporada. La naranja y el bacalao son dos sabores que van de la mano en la cocina de Jaén y más si les añadimos un buen aceite de oliva virgen extra de la variedad picual de nuestra provincia. Y si además, es un aceite de oliva virgen extra que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta negra, nuestra ensalada se convierte en excelente.

Finca Alamillos del Prior es el nombre de una empresa familiar fundada en el año 2006 que produce aceite de oliva virgen extra y deliciosas mermeladas elaboradas de manera tradicional con productos de la zona como el higo o la breva. El nombre de la empresa es el nombre de la finca familiar situada al pie del monte Aznaitín en Jimena en pleno corazón de Sierra Mágina, y cuyo origen se remonta a 1892. Han elegido este nombre para identificar su aceite de oliva virgen extra con sabores de antiguo, sabores cuidados, pero adaptados al paladar actual. Para ello, elaboran ediciones limitadas de aceite de oliva virgen extra que les permite cuidarlo y mirarlo, como corresponde a un proyecto familiar.

Este aceite de oliva virgen extra es de la variedad picual y procede de olivos centenarios, el cuidado de su proceso de molturación y la selección que hacen de la aceituna proporcionan un aceite de excelente calidad. Nosotros hoy para nuestra ensalada hemos escogido el de los primeros días de cosecha, un aceite de color y aroma intensos, muy frutado, con notas de tomate, almendra e higuera ¡un lujo para los sentidos!

## Ensalada de naranja, bacalao, aguacate y oave

### Elaboración

Pelamos la naranja a lo vivo, es decir, sacamos los gajos sin nada de la piel blanca, recoged y reservar todo el zumo que suelte. Pelamos y cortamos el aguacate en rodajas. Disponemos en el plato o fuente los gajos de naranja alternados con los trozos de aguacate. Por encima

ponemos el bacalao cortado en trozos, y la cebolleta cortada muy fina.

Ya sólo nos queda aderezar con el zumo de las naranjas y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra picual de Finca Alamillos del Prior ¡una delicia!

### Ingrediente

4 naranjas  
2 aguacates  
1 cebolleta

Bacalao en salazón al estilo inglés

Aceite de oliva virgen extra Finca Alamillos del Prior





Empanada de calabaza y morcilla, una riquísima empanada ideal para compartir como aperitivo o como segundo plato acompañada de una ensalada. Con un exterior crujiente y un relleno delicioso, muy suave elaborado con calabaza, cebolla y morcilla fresca, una morcilla que se elabora en Campillo de Arenas y que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad.

Embutidos y Jamones Ruano es una empresa familiar fundada en 1961 en Campillo de Arenas por José Ruano Mayas y Julia Algar Menor, el negocio comenzó como carnicería del pueblo en la que elaboraban los productos típicos de la zona como morcilla de cebolla, chorizo, butifarra, salchichón case-ro y jamón serrano. Poco a poco fueron aumentando la red comercial por las provincias limítrofes y hoy día ya con la segunda generación de la familia, es una fábrica dotada con las últimas tecnologías que permite producir para comercializar en varias provincias andaluzas.

La altitud de casi 1.000 metros de este municipio de Sierra Mágina le confiere un clima especial para el tratamiento y curación de embutidos y jamones, lo que ha dado a Hermanos Ruano una fama merecida. Nosotros hoy hemos elegido uno de sus embutidos frescos, la morcilla de cebolla, elaborada de forma tradicional y sin gluten como todos los productos de esta empresa.



## Empanada de calabaza y morcilla

### Elaboración

En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y pochamos, con el fuego muy suave, la cebolla picada hasta que comience a estar transparente. En este momento incorporamos la calabaza picada, rehogamos unos minutos y tapamos, dejamos que la calabaza se cocine durante unos 15 o 20 minutos. De vez en cuando removemos y rompemos los trozos de calabaza. Una vez que la calabaza está, añadimos la morcilla a la que le quitamos la piel y troceamos, las especias y mareamos todo. Ya tenemos listo nuestro relleno.

### Ingredientes

1 cebolla

1 morcilla de cebolla de Embutidos Ruano (300 gramos)

500 gramos de calabaza

1/2 cucharadita de cominos molidos

Ponemos en una bandeja de horno una de las láminas de masa quebrada o masa para empanada, encima ponemos el relleno dejando los bordes libres. Cubrimos con la otra lámina de masa, unimos los bordes de las dos láminas y pincelamos toda la superficie con la yema de huevo batida. Metemos en el horno, precalentado, a 180° C unos 20 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Podemos tomar esta Empanada de calabaza y morcilla tanto templada como fría, de ambas formas está riquísima. Esperamos que os haya gustado y que os animéis a prepararla en casa.

1/2 cucharadita de canela

Una pizca de sal

Aceite de oliva virgen extra

2 láminas de masa quebrada

1 yema de huevo para pincelar





Un plato cocinado a fuego lento con mucho cariño y con dos ingredientes muy especiales que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad, el vino tinto y el chocolate, dos productos excelentes elaborados en la provincia de Jaén que hacen que este plato también sea excelente.

La Cooperativa de la Vid Santa Gertrudis de Bailén, está formada por varios socios que trabajan sus viñedos desde hace varias generaciones, en ellos podemos encontrar uvas de diferentes variedades que sólo se dan en esta zona y que le confiere a sus vinos una personalidad propia.

Hemos escogido el Vino tinto Duque de Bailén, un vino elaborado con las uvas de los viñedos de la zona. Presenta un fino aroma con un sutil recuerdo al roble, que le proporciona un estilo fino y elegante. En el paso de boca apreciamos sus taninos pulidos, perfectamente ensamblados, dejando una huella de su suavidad y sabor muy agradable. Recomendado para degustar con carnes, asados y guisos e ideal para tomar con embutidos.

Apisierra es una empresa familiar ubicada en Pozo Alcón, creada por María José Gámez, una emprendedora que comenzó en 1990 produciendo y envasando miel y desde 2001 trabaja una línea de chocolates artesanos diferentes, singulares en sabor. Destacan sus tabletas de chocolate con AOVE y de sabores, fruto de la experimentación, como la de naranja, menta o plátano. Además elabora bombones como, rocas de chocolate o bombones con miel. Para nuestra receta, hemos cogido el chocolate artesano sin azúcar, lo que le dará un sabor, una textura y un brillo muy especial a esta salsa.

## Carrilleras en salsa de vino tinto y chocolate

### Elaboración

Limpiamos las carrilleras, las salpimentamos y enharinamos. Las doramos en una cazuela con aceite de oliva virgen extra, las sacamos y reservamos. En la misma cazuela añadimos las cebollas, los puerros y las zanahorias, todo pelado y picado y sofreímos con un poco de sal. Incorporamos de nuevo las carrilleras, el vino tinto y el agua. Una vez que comience a hervir, bajamos el fuego y tapamos. Dejamos que se cocinen a fuego muy suave una hora u hora y media, removiendo de vez en cuando. Cuando

### Ingredientes

8 carrilleras de cerdo  
3 puerros  
1 cebolla  
4-5 zanahorias  
250 ml de vino tinto Duque de Bailén  
250 ml de agua

comprobemos que la carne está tierna, la sacamos, trituramos la salsa y volvemos a meter las carrilleras en la cazuela, añadimos el chocolate negro, mezclamos hasta que el chocolate se haya fundido y mezclado.

Servimos y maridaremos estas Carrilleras con una copa de vino tinto Duque de Bailén y sólo nos queda comentaros una cosa, no os olvidéis de comprar pan porque la salsa de vino tinto y chocolate está para no parar de hacer "sopitas".

6 onzas de chocolate sin azúcar Apisierra  
Sal  
Pimienta negra molida  
Harina  
Aceite de oliva virgen extra





Un aperitivo muy sano y rápido de preparar, ideal para compartir con amigos o en familia. El hummus se ha puesto de moda en los últimos años pero sabemos que se prepara en España desde época árabe, no es otra cosa que un puré de garbanzos cocidos aderezado con limón, sal, cominos, ajo y aceite de oliva virgen extra. Una forma diferente de comer legumbres, tan necesarias en nuestra dieta. Y si además lo hacemos con productos elaborados en la provincia de Jaén y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad no sólo estará rico, si no que será excelente y de paso, ayudamos al desarrollo de nuestra provincia.

Para elaborar este Hummus hemos escogido el aceite de oliva virgen extra de la variedad picual, de Aceites Cazorla S.C.A. Este Aceite es muy frutado, verde intenso con un amargo y picante de intensidad media y muy equilibrado. Los matices del frutado están dominados por los tonos verdes, a higuera, tomatera, alloza, hierba recién cortada, ligeramente a manzana e intensamente a hoja verde de olivo en nariz. La cooperativa ha sido reconocida por la Diputación Provincial de Jaén con el distintivo Oleotur Jaén como almazara visitable.

Y con qué mejor que tomar este hummus que con Regañás artesanas Virgen de la Cabeza de Productos La Morenita, una empresa de Andújar, que las elabora de forma totalmente artesanal, y con una receta centenaria, con ingredientes muy especiales como la sal marina virgen ecológica, el aceite de oliva virgen extra y el sésamo. Muy crujientes, con un punto justo de tostado y un sabor delicioso, ideales para tomar a cualquier hora del día.

## Hummus de garbanzos con aove y regañás

### Elaboración

Ponemos en el vaso de la batidora los garbanzos, lavados y escurridos, el diente de ajo, la sal, los cominos, la pasta de sésamo, el zumo de limón y un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Lo trituramos todo muy bien.

Servimos en un recipiente, añadimos un poco

de pimentón por encima y añadimos generosamente aceite de oliva virgen extra por encima. Acompañamos del pan de tapas o regañás que utilizamos para tomar el hummus. Esperamos que os haya gustado y que os animéis a hacerlo en casa.

### Ingredientes

1 tarro de garbanzos cocidos (400 gramos)

El zumo de medio limón

1 cucharadita de cominos molidos

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pasta de sésamo o Tahine

1 diente de ajo de Ajos Gallardo

Aceite de oliva virgen extra Cazorla

Pimentón

Regañás Virgen de la Cabeza





Una receta con la que conquistaréis cualquier paladar. Unos lomos de bacalao confitados en aceite de oliva virgen extra, es decir, bacalao cocinado en aceite a baja temperatura durante bastante tiempo, y acompañado de un puré de patatas y de unos deliciosos pimientos del piquillo y ajo negro.

Conservas García Narváez, Congana, es una empresa ubicada en Bedmar, un negocio familiar, que ha sabido innovar y conseguir que todo un pueblo que emigraba a La Rioja y Navarra para trabajar en el espárrago y en los pimientos pueda quedarse en su municipio. Exportan parte de su producción a países como Alemania y Francia y en el mercado nacional están presentes en el mercado mayorista, grandes superficies y también en los lineales de los pequeños supermercados y tiendas minoristas. Además trabajan mano a mano con los pequeños productores, de tal manera que son los agricultores que más miman su producto los que ofrecen a Congana la materia prima para su producto final. El proceso de envasado se realiza con el mínimo margen desde el día de su cosecha, conservando así todo el sabor fresco y natural.

Hoy para nuestro bacalao confitado hemos escogido sus pimientos del piquillo en tiras, que ya vienen condimentados y con ajo, un plato en conserva listo para usar y con el que podéis preparar deliciosos platos como este Bacalao confitado con aceite de oliva virgen extra al que además le hemos dado un remate final muy especial gracias al ajo negro, uno de los tesoros que se elaboran en nuestra provincia, en Jamielena, por Ajos Gallardo. Se trata de ajo madurado de elaboración cien por cien natural sin el uso ni aplicación de conservantes u otros aditivos químicos, de sabor dulce con ligeros toques de bálsamo y regaliz, sorprendentemente delicioso.

## Bacalao confitado en aove con pimientos del piquillo y ajo negro

### Elaboración

Para confitar el bacalao lo ponemos en un cazo con aceite de oliva virgen extra, debe estar cubierto por completo, si tenéis termómetro de cocina la temperatura debe estar en unos 60 °, dependerá del grosor pero en unos 20 o 30 minutos estará listo, sabremos que lo está porque las lascas del pescado se separarán fácilmente. Preparamos un puré de patatas al que añadiremos aceite de oliva virgen extra y reservamos.

### Ingrediente

4 lomos de bacalao

2 tarros de pimientos del piquillo Conservas Congana

En cuanto a los pimientos los ponemos en una sartén con todo su jugo y un poco de aceite de oliva virgen extra, los cocinamos hasta que comiencen a caramelizarse.

Ya sólo nos queda montar el plato, ponemos una base de puré de patatas, pimientos del piquillo y encima un lomo de bacalao, adornamos con unos pimientos y un diente de ajo negro cortado en láminas.

4 dientes de ajo negro de Ajos Gallardo

Aceite de oliva virgen extra

Puré de patatas





Las torrijas son uno de los dulces más tradicionales de Semana Santa, esta receta es para hacer unas deliciosas y cremosas Torrijas con vino blanco, un vino blanco que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad y que además tiene Etiqueta negra.

Se trata del Vino María Bellido de la Cooperativa De la vid Santa Gertrudis de Bailén, un vino blanco semidulce, elaborado con uvas de la variedad local Molinera de Bailén y uvas Pedro Ximénez. En cata es amarillo pálido, de aroma fresco e intenso. A la nariz se percibe una rica y abundante variedad de aromas primarios y frutales, resultando una fina fragancia a frutos tropicales. En boca es levemente cremoso, sabroso y equilibrado, muy apropiado para acompañar aperitivos y postres. Contaros que el nombre de este vino es un homenaje a una de las principales protagonistas de la Batalla de Bailén de julio de 1808, María Bellido, una heroína local que se lanzó al campo de batalla para dar de beber a los soldados españoles

Este vino blanco María Bellido es delicioso así que imagináros cómo están estas Torrijas con vino blanco.



## Torrijas con vino blanco

### Elaboración

Ponemos el vino en un cazo con dos ramas de canela y una o dos cucharadas de azúcar, no hace falta añadir mucha ya que es un vino semidulce muy suave, cuando comience a hervir apagamos el fuego y dejamos que se enfríe un poco. Cortamos el pan en rebanadas y las ponemos en una fuente, colamos el vino para que no caiga ningún trozo de canela y lo vertemos

### Ingredientes

1 barra de pan del día anterior  
1 botella de vino blanco de Santa Gertrudis  
2 ramas de canela  
2 cucharadas de azúcar

sobre el pan. Batimos los huevos, pasamos por el huevo cada rebanada empapada en vino y freímos en aceite de oliva virgen o virgen extra hasta que estén doradas por ambos lados.

Sacamos y rebozamos por una mezcla de azúcar y canela, y ya sólo queda disfrutar de estas Torrijas con vino blanco.

2 huevos  
Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír  
Azúcar y canela molida para rebozar





Un plato de cuchara muy tradicional que no puede faltar en ningún menú semanal y es que según dicen los expertos debemos consumir legumbres tres veces a la semana ya que son uno de los alimentos más completos que existen. Nosotros hoy las hemos hecho con chorizo elaborado de forma artesanal y la hemos querido acompañar en la mesa con unos encurtidos.

Este chorizo es una de las especialidades de Carnicería El Pilla, una pequeña carnicería familiar regentada por M<sup>a</sup> Isabel y Bernardo desde 1995 en Santiago de la Espada. Todo un referente en cordero segureño, si estáis interesados lo mandan a cualquier punto de la geografía española. También sirven cerdos para la típica "matanza" y elaboran embutidos caseros. El chorizo patatero elegido, un pelín picante ideal para muchos platos... con unos huevos, unas migas o en potajes como estas lentejas ¡riquísimo!

Y para acompañar estas lentejas nada mejor que unos encurtidos, en esta ocasión unas banderillas picantes de Aceitunera Jiennense, una empresa creada en el año 1995 por Blas Palacios, que lleva más de 30 años trabajando en el sector de los encurtidos y la aceituna de aliño. Productos elaborados de forma artesanal, cien por cien naturales, no llevan aditivos ni conservantes y se aderezan con plantas aromáticas naturales recogidas en su momento justo en la provincia de Jaén por el personal de la empresa. Esta empresa está presente en muchas ciudades españolas a través de Gourmet Jiennense, una franquicia en la que venden sus productos y otros elaborados en la provincia de Jaén.

## Lentejas con chorizo patatero

### Elaboración

Picamos los dientes de ajo, hoy hemos utilizado unos ajos ecológicos de Ajos Gallardo que no faltan en nuestra cocina, la cebolla, los pimientos, la calabaza y la zanahoria. Lo ponemos todo en la perola con un poco de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal, sofreímos e incorporamos el chorizo cortado en trozos que mareamos un poco, añadimos la harina y mez-

### Ingredientes

400 gramos de lentejas (cocidas y escurridas)

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 trozo de calabaza

1 cebolla

3 dientes de ajo de Ajos Gallardo

3 zanahorias

Chorizo patatero Carnicería El Pilla

Aceite de oliva virgen extra

clamos todo bien. Incorporamos las lentejas escurridas, el tomate frito y todas las especias, ya sólo nos queda añadir agua, que las cubra y cocinar a fuego suave unos 20 o 30 minutos.

Servimos las lentejas con chorizo con unas banderillas picantes y a disfrutar de este plato de cuchareo tan rico. Por cierto, podéis congelar parte ya que no lleva patata.

Sal

Pimienta negra

1 cucharadita de harina

1 cucharadita de cominos molidos

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de carne de pimiento choricero

1 cucharada de tomate frito

Agua

Banderillas picantes Aceitunera Jiennense





Queso frito con mermelada de cereza, un aperitivo que gustará a todos, se prepara en poco tiempo y es un bocado exquisito, ideal para compartir o incluso como plato acompañado de una ensalada, muy sencillo de elaborar. Lo hemos elaborado con dos productos elaborados en la provincia de Jaén, ambos cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Hemos utilizado para esta receta un queso fresco de cabra elaborado de forma artesanal por Quesos Artesanos de Frailes, una empresa creada en el año 2007 por Moisés Garrido, un emprendedor que ha conseguido situar sus quesos elaborados en Frailes entre los mejores de Andalucía. Trabaja con ganaderos de la zona que le proporcionan la leche fresca procedente de cabras que pastan al aire libre y él elabora los quesos a mano, entre su producción encontramos aparte de este queso fresco, el requesón, y los quesos semicurados, curados y en tarros en aceite de oliva virgen extra.

Y para acompañar este queso frito hemos escogido una mermelada de cereza, elaborada en Mermeladas y Licores Santa Claudia. La mermelada de cereza, un fruto rojo que aparece por el mes de Junio, fresca, dulce y acuosa la recoge en su justo punto de maduración, para no añadir demasiada azúcar y poder así disfrutar de la esencia de este fruto rojo. Olga, las elabora de forma artesanal, deshuesa cereza a cereza, una a una para no dañar el fruto, la lleva a su justo punto de cocción para que no pierda el sabor, y envasa, preparándolas para que se pueda degustar una mermelada como las que se hacían en casa de la abuela con todo su aroma, frescor que esta fruta nos da.

## Queso frito con mermelada de cereza

### Elaboración

Troceamos el queso, podéis hacerlo en triángulos o en dados. Lo pasamos por huevo batido y pan rallado. Una vez que tenemos todos los trozos de queso empanados los freímos en el aceite caliente hasta que estén dorados, sacamos y dejamos sobre papel de cocina. Los servimos calientes con la mermelada de cereza.

### Ingredientes

1/2 queso fresco de cabra Quesos Artesanos de Frailes  
1 Huevo

Esperamos que os animéis a preparar este Queso fresco de cabra frito de Quesos Artesanos de Frailes acompañado de la mermelada de cereza de Mermeladas y Licores Santa Claudia porque os va a sorprender ¡buenísimo!

Pan rallado  
Aceite de oliva virgen extra  
Mermelada de cereza Santa Claudia





Este es un paté o crema de trucha ahumada para untar delicioso, vale para hacer canapés, para poner encima de unas endivias o simplemente para tomar con unas tostas de pan como hemos hecho nosotros, lo que estamos seguros es que una vez que probéis este paté de trucha ahumada lo repetiréis más de una vez porque está riquísimo.

Utilizaremos Trucha ahumada elaborada de forma artesanal en Santiago Pontones y las tostas de pan son hechas en Torredelcampo, ambos productos cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Esta trucha ahumada es elaborada por la empresa Pez Per, es decir, Peces y Personas, creada por Félix Nova hace once años. Se trata de una empresa única en nuestra provincia que se dedica a ahumar la trucha arco-iris, una trucha de las zonas de montaña de Santiago de la Espada, en pleno Parque Natural de Cazorra, Segura y Las Villas. Se trata de un trabajo muy artesanal, en el que se eliminan las espinas una a una, un poco de sal y sin ningún conservante ni colorante. Elaboran tanto trucha ahumada al natural como ahumada a las finas hierbas, llegando a producir en temporada hasta mil kilos.

En cuanto a las tostas son de Pan Vital3, se trata de unas tostadas artesanas hechas con harina integral, aceite de oliva y un toque de alioli para disfrutar de lo natural sin azúcares añadidos, ni grasas o mejorantes del sabor, un alimento muy natural, sabroso y crujiente.

Este paté de trucha ahumada para que lo hagáis en casa, se tarda sólo en elaborarlo un par de minutos, más sencillo imposible.

## Paté o Crema de Trucha ahumada

### Elaboración

Ponemos la trucha con el queso en un recipiente y trituramos con la batidora, que no quede demasiado fina, si queda algún trocito de trucha mejor. Lo ponemos en un recipiente y servimos.

### Ingredientes

200 gramos de Trucha ahumada Pez y Per  
100 gramos de queso de untar  
Tostas de Pan Vital3  
Huevas, Alcaparras....

Acompañado de las tostadas de Pan Vital 3. Podéis ponerle encima un trocito de trucha ahumada y unas alcaparras, unas huevas de trucha o de las lumpo o incluso ajo negro picado encima. Este paté de Trucha ahumada se acabará antes de que os deis cuenta.





Estos huevos se preparan en unos cinco minutos, lo que tardamos en freírlos y es que vamos a utilizar una bolsa de patatas fritas elaboradas en la provincia de Jaén a las que les vamos a poner unos trozos de embutido rojo o chorizo de jabalí, ambos productos con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Patatas fritas elaboradas por Dealva, una empresa familiar ubicada en Castillo de Locubín que desde 1984 elabora de forma artesanal patatas fritas. No utilizan conservantes, ni saborizantes, ni colorantes, consiguiendo así un producto natural, sano y de calidad, respetando fielmente las trazas para ser aptos para todo el mundo. Cuidan al máximo los ingredientes que necesitan: patatas, aceite y sal. Para freírlas sólo utilizan aceite de oliva de la variedad Picual, prensado en frío que llega a la sartén directamente desde la almazara, aceite que les otorga un sabor inconfundible a nuestras patatas fritas.

Para acompañarlas hemos optado por un producto muy interesante que se elabora en Aldeaquemada, en Artemonte, una de las empresas más importantes dedicada a la elaboración de productos derivados de la actividad cinegética. Destacan sus patés, sus embutidos y sus platos elaborados de ciervo, jabalí, gamo, cerdo, pato y perdiz. No sólo se dedican a la cría si no que han sido pioneros en la elaboración y venta de productos procedentes de las mejores piezas de montería y caza menor, de los cotos de la zona. Hemos elegido embutido rojo o chorizo de jabalí, elaborado con las piezas más magras de este animal para elaborar con el mejor pimentón y las más selectas especias este embutido rojo fresco que conserva todo el sabor a naturaleza.



## Huevos rotos con patatas chips y chorizo de jabalí

### Elaboración

Quitamos la piel y cortamos el chorizo de jabalí en trozos que cocinamos en una sartén sin nada de grasa.

Abrimos la bolsa de patatas y ponemos en el plato o fuente dónde los vayamos a servir, repartimos por encima los trozos de chorizo, freímos unos huevos en aceite de oliva virgen

extra y ponemos por encima. Ya sólo queda romperlos, momento en el que la mejor salsa del mundo, la yema de huevo, se extiende por el plato, lo mezclamos todo y ya sólo queda disfrutar de estos Huevos rotos con patatas fritas de bolsa y chorizo de jabalí. ¡Deliciosos!

### Ingredientes

- 1 bolsa de patatas fritas Dealva
- 4 chorizos de jabalí Artemonte
- 3 huevos
- Aceite de oliva virgen extra





Un aperitivo con una presentación muy divertida y que está riquísimo, sólo necesitamos dos ingredientes, pan de molde y paté. Podéis elaborarlas con la variedad de paté que más os guste, nosotros hemos seleccionado tres variedades de la amplia gama que oferta Gourmet Sierra Cazorla, una empresa que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Esta empresa está ubicada en Chillúevar, un municipio de la comarca de la Sierra de Cazorla, y fundada en el año 2003. Una empresa que ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos, manteniendo la tradición y el saber hacer de la cocina serrana, utilizando las mejores materias primas de la Sierra de Cazorla. Elaboran embutidos, platos preparados como los timbales o las conservas en escabeche y en aceite de oliva virgen extra, por ejemplo el chorizo de ciervo o platos como el cabrito con ajos o el ciervo en salsa de romero.

Pero si hay un producto que está triunfando entre el consumidor son los patés, auténticas delicatessen, pequeñas obras de artes en tarritos para disfrutar en cualquier ocasión, al alcance de todos los bolsillos. Patés de carne como el de perdiz, de ciervo al Pedro Ximénez o de jabalí con setas, patés de pescado como de langosta o de pulpo a la gallega, patés de vegetales como el de aceitunas, espárragos o el de berenjenas y especialidades como el de pizza, el de perrito caliente o el de queso manchego, por citar algunos porque su oferta es muy amplia. Nosotros hoy hemos escogido el paté de morcilla y piñones, el paté de chorizo ibérico y el paté ibérico a la cereza. Todos con una textura y un sabor muy suave y delicado, y como dice su eslogan “arte + sano”, ¡tenéis que probar todos!

## Piruletas de paté

### Elaboración

Extendemos una rebanada de pan, nosotros hemos utilizado pan de tramezini que venden en algunos comercios, pero si no los encontráis no os preocupéis podéis utilizar cualquier pan de molde al que le quitéis la corteza. Con un rodillo lo aplanamos, untamos con el paté escogido y enrollamos con cuidado y presionando para que nos quede bien prieto. Una vez que está enrollado sólo queda cortar las rodajas. Podéis dejarlo preparado el día anterior, en este caso una vez que tenéis el rollo lo envolvéis en

papel film o papel de aluminio y lo guardáis en el frigorífico hasta el momento de tomar.

Podemos presentar las rodajas cortadas en un plato o fuente pero para que sean piruletas pinchamos con cuidado con una brocheta de madera, lo haremos justo por el borde del pan, de este modo también evitamos que se pueda abrir. Llenamos un tarro con sal gorda y clavamos las brochetas, ya sólo queda llevar a la mesa estas Piruletas de pan y paté.

### Ingredientes

Pan de molde

Patés Gourmet Sierra de Cazorla





Receta para hacer crema de chocolate para untar en casa, una crema irresistible que hará las delicias de pequeños y mayores. Lo mejor de preparar esta crema de chocolate es que es muy saludable ya que la grasa que le vamos a añadir será aceite de oliva virgen extra. Podremos disfrutar de un pan con chocolate en el desayuno o merienda rico y sano, además no vamos a añadirle un aceite cualquiera, se trata de un aceite que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta negra.

Un aceite que elabora Monva, una empresa familiar ubicada en Mancha Real, en las faldas de Sierra Mágina. Toda la aceituna que emplean es de cosecha propia, lo que les permite planificar la recogida del fruto y controlar en todo momento la cadena de producción. Hemos escogido el aceite de oliva virgen extra Dominus cosecha temprana, un aceite elaborado por aceitunas recogidas a mediados del mes de octubre, cuando presentan un estado de madurez inicial, que proporciona un perfil organoléptico de gran intensidad y frescor, así como destacadas propiedades nutricionales por su alto contenido en pro-vitaminas y antioxidantes naturales. Un aceite muy aromático y equilibrado que nos va a aportar a esta crema de avellanas y chocolate un sabor único.

Hemos elegido un chocolate que también se elabora con aceite de oliva virgen extra, se trata de Chocoliva, elaborado de manera artesanal por Apisierra, en Pozo Alcón, las avellanas tostadas son de Casa Paco y la leche es de Levasa, se trata de tres empresas de Jaén con el distintivo Degusta Jaén Calidad. Se trata de una crema de chocolate y avellanas con aceite de oliva virgen extra muy jiennense.

## Crema de avellanas y chocolate con aove

### Elaboración

Con un molinillo, picadora o el mortero trituramos las avellanas con el azúcar, les añadimos el chocolate, la leche y fundimos todo al baño maría. Dejamos que se enfríe un poco e incorporamos el aceite de oliva virgen extra, lo mezclamos bien y lo vertemos en tarros que tapamos y guardamos en el frigorífico, lo dejamos al menos seis horas o hasta el día siguiente.

Ya sólo queda cortar unas rebanadas de pan y untar esta crema de avellanas con chocolate y

aceite de oliva virgen extra. Y para los no tan niños, si queréis disfrutar aún más con esta crema probad a añadirle una vez untada en el pan un poco de aceite de oliva virgen extra Dominus cosecha temprana y unas escamas de sal de manantial de Salinas Don Diego por encima que potencian el sabor del chocolate, toda una experiencia.

### Ingrediente

100 gramos de avellanas tostadas y peladas de Patatas fritas Casa Paco

150 gramos de azúcar

300 gramos de chocolate con aceite Chocoliva

200 mililitros de leche Levasa

150 mililitros de aceite virgen extra picual, Dominus cosecha temprana





Pollo al horno con cerveza, un plato delicioso ideal para cualquier ocasión, que además no os costará mucho trabajo preparar ya que será el horno el que haga el trabajo, no es necesario ser un experto en los fogones para hacerlo, seguro que triunfa en vuestra mesa y más si utilizáis un pollo ecológico que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta Eco ¡delicioso!.

Se trata de un pollo ecológico de El Tamujal, una empresa familiar, que desde el año 2009 cría pollos ecológicos, certificados por el Comité Andaluz de Agricultura Ecológica (CAAE). Son pollos que se crían en total libertad, en Villanueva de la Reina, en campos grandes, a los que les da el sol y se alimentan con los cultivos de la finca, trigo, cebada, fruta, tomates, etcétera. Lo que se traduce en pollos con una carne exquisita, deliciosa y muy jugosa. En este proyecto la principal función e ilusión de El Tamujal no ha sido crear un producto solo ecológico, sino deferente con el medio ambiente y sobre todo con el animal y su calidad final.

Os dejamos con la receta de este Pollo al horno con cerveza para que lo preparéis en casa y que luego nos contéis como os ha salido.

## Pollo al horno con cerveza

### Elaboración

Pelamos las cebollas y las patatas que cortamos en rodajas, las ponemos en una bandeja de horno y añadimos los dientes de ajo sin pelar, por encima ponemos aceite de oliva virgen extra, encima ponemos el pollo entero al que untamos por dentro y por fuera con un majado que hacemos en el mortero de sal, perejil fresco y dos dientes de ajo, metemos también en su interior un limón partido por la mitad. Añadimos un poco más de aceite de oliva virgen extra y medio botellín de cerveza. Metemos en el horno, precalentado a 180° C o 200° C unos 40

minutos, pasado este tiempo le damos la vuelta al pollo y lo regamos con el resto de la cerveza, dejamos otros 50 minutos o hasta que el pollo esté dorado por fuera y hecho por dentro.

Servimos el pollo acompañado de las patatas ¡para chuparse los dedos! y un plato tan estu-pendo se merece un vino especial, nosotros hemos optado por un vino tinto con envejecimiento de las Bodegas Marcelino Serrano, Privilegio de los Reyes Católicos que fue elegido como producto del año en la segunda edición de los Premios Degusta Jaén.

### Ingredientes

1 pollo ecológico El Tamujal  
1 botellín de cerveza artesanal Tierra de Frontera  
4 patatas  
2 cebollas  
8-10 dientes de ajo enteros de Ajos Gallardo

Sal  
Perejil  
2 dientes de ajo  
1 limón  
Aceite de oliva virgen extra Cazorla





Cestas de morcilla y pera, un aperitivo con el que os chuparéis los dedos y es que vamos a utilizar una morcilla que está elaborada con cebolla caramelizada, una delicia que se elabora en Peal de Becerro, en la Comarca de la Sierra de Cazorla y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Esta morcilla con cebolla caramelizada está elaborada por Embutidos Torrefrío, una empresa que desde 1964 elabora embutidos de forma artesanal en base a las mejores carnes y especias con un único fin, la satisfacción de sus clientes. Esta empresa prepara embutidos y elaborados cárnicos, son muy conocidos su chorizo, morcilla, salchichón, lomo, relleno, butifarra o los callos, pero ha ampliado su oferta con nuevos productos como la morcilla de cebolla sin sangre, la morcilla de cebolla con aceite de oliva virgen extra (0% de grasas animales), el chorizo de patata o la morcilla de cebolla caramelizada para reforzar la apuesta por su continuo y sólido crecimiento.

Se trata de una morcilla elaborada como siempre pero que entre sus ingredientes han añadido cebolla caramelizada lo que le aporta una suavidad y textura muy especial, como podéis ver en las imágenes apenas tiene grasa y sienta muy bien. Es una verdadera exquisitez para tomarla tal cuál con un poco de pan, pero nosotros hemos querido hacer algo más especial y como siempre, muy fácil de hacer, pero que quedan muy resultonas en la mesa. Seguro que estas Cestas de morcilla con pera se convertirán en uno de vuestros aperitivos preferidos.



## Cestas de morcilla y pera

### Elaboración

Pelamos y cortamos las peras en dados, las ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, las salteamos y añadimos el azúcar moreno, cocinamos unos minutos y reservamos. Quitamos la piel a la morcilla y troceamos, la ponemos en una sartén y cocinamos unos minutos, rompiéndola con una cuchara de madera, no hace falta que la cocinemos mucho ya que va a ir al horno. Ponemos una oblea de empanadilla en un molde para muffins o si no tenéis en flaneras, pueden ser

desechables o incluso en cápsulas para magdalenas, el ponerlas en un molde hará que se queden con forma de cesta. Repartimos la morcilla en la base y encima ponemos unos dados de pera. Metemos en el horno, precalentado, a 180° C unos 15 minutos o hasta que veáis que las obleas están doradas.

Ya sólo queda sacar del horno, desmoldar y servir, están buenas tanto calientes como frías estas Cestas de morcilla y pera. Esperamos que os gusten y que os animéis a prepararlas en casa.

### Ingredientes

12 obleas para empanadillas  
Aceite de oliva virgen extra  
3 peras

1 cucharada de azúcar moreno  
300 gramos de Morcilla con cebolla  
caramelizada Embutidos Torrefrío





Wraps o Rollitos de pavo con salsa de yogur, una receta muy ligera y sana, ideal para la cena de toda la familia. Esto de los “wraps” se ha puesto muy de moda, pero son rollitos (“wrap es un término inglés que significa envolver, enrollar) hechos con tortillas de trigo y con diversos rellenos, nosotros hemos optado por uno delicioso: zanahoria, rúcula y saludable de pavo, además de una salsa de yogur de queso de cabra y cilantro. Se preparan en cinco minutos y tanto el pavo como el yogur se elaboran en la provincia de Jaén y cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Toledano Embutidos & Precocinados es una empresa que comenzó en el año 1996 elaborando embutido tradicional y que, día a día innova para ofrecer nuevos productos que se adaptan a la vida cotidiana y más saludable, como es la gama de embutidos bajos en grasa y la selección de alimentos precocinados que elaboran con la mejor materia prima del mercado y con los métodos más tradicionales. Se preocupan por nuestra salud, y por ello trabajan con un amplio sistema de trazabilidad y un estricto control de sanidad que garantizan que todos nuestros productos lleguen satisfactoriamente al consumidor.

Nosotros hoy para nuestra receta semanal hemos escogido un producto muy novedoso, Saludable de pavo, se trata de unas lonchas de pavo muy jugosas y sabrosas que se pueden consumir tanto en caliente como en frío, a nosotros se nos ocurren un montón de ideas para consumirlo, desde bocadillo hasta ensaladas, pero hoy os animamos a prepararlo de esta forma tan divertida como son los Wraps o Rollitos de pavo con salsa de yogur.

## Wraps o Rollitos de pavo con salsa de yogur

### Elaboración

Para preparar la salsa, picamos finamente unas hojas de cilantro y mezclamos con el yogur. Ponemos sobre una tortilla una base de rúcula y zanahoria rallada, encima lonchas de saludable

de pavo y un poco de salsa. Enrollamos y listos para disfrutar de estos riquísimos rollitos o wraps de saludable de pavo y salsa de yogur, además son perfectos para llevar fuera.

### Ingredientes

8 tortillas de trigo integrales  
Rúcula  
Zanahoria

Saludable de pavo Embutidos Toledano  
1 yogur de cabra Sierra Sur  
Cilantro





Ensalada ideal para estos días de calor, muy rápida de preparar y deliciosa, además preparada con ingredientes jiennenses muy sabrosos.

Mermeladas elaboradas de forma artesanal por Finca Alamillos del Prior, una empresa familiar fundada en el año 2006 que produce aceite de oliva virgen extra y deliciosas mermeladas. Todas elaboradas de manera tradicional con productos de la zona como higos o brevas, y también de fresas, naranjas, tomate, pera o melocotón. En esta ocasión para aderezar la ensalada hemos escogido la mermelada de breva, elaborada con brevas de Jimena en su punto justo de maduración, azúcar, limón y pectina, está riquísima en las tostadas pero también para acompañar carnes a la plancha o aderezar una ensalada como os proponemos hoy.

Y es que combina perfectamente con el queso de cabra fresco elaborado en Valdepeñas, en Cortijo Carbonerillos, una empresa creada en el año 2013 por dos hermanas, Juana y María Torres, que elaboran los quesos de forma artesanal, con productos naturales, sin nada de conservantes. Se trata de un queso elaborado con la leche procedente de sus propias cabras. La alimentación al aire libre de los animales se traduce en el sabor fresco y jugoso de este queso.

El AOVE elegido es Santuario de Mágina cosecha temprana, de la SCA San Isidro Labrador de Huelma. Se trata de un aceite con un frutado de aceituna verde marcado e intenso combinado con matices de planta de tomate, complejo aroma que recuerda a la frescura de un campo de flores silvestres mediterráneas e hierbas aromáticas, además de notas de frutos secos estacionales de otoño. En boca presenta en su entrada un amargo medio y ligeramente más picante pero que armoniza con el frutado de la aceituna. Finalmente aparece una sensación de suavidad con un ligero toque a almendra verde.

## Ensalada de queso, nueces y mermelada de brevas

### Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es preparar el aliño, tan sólo necesitamos mezclar un par de cucharadas de mermelada de breva con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal.

Para montar la ensalada, ponemos los brotes tiernos, el queso de cabra fresco que cortamos

en dados, las nueces y repartimos por encima nuestro aderezo.

Ya sólo queda disfrutar de esta saludable, fresca y deliciosa Ensalada de queso, nueces y mermelada de breva, esperamos que os guste y que os animéis a hacerla.

### Ingredientes

Brotes tiernos

Queso fresco de cabra Cortijo Carbonerillos

Nueces

Mermelada de breva Finca Alamillos del Prior

Aceite de oliva virgen extra El Santuario de Mágina

Sal





Las cerezas son una de las frutas más deliciosas que la Naturaleza nos ofrece, además de saludables, y con ellas vamos a preparar una receta muy rápida, sana y fresca, un delicioso Gazpacho de cerezas, al que además le vamos a incorporar un aceite de oliva virgen extra Degusta Jaén Calidad con distintivo Eco.

Se trata del aceite de oliva virgen extra Haza La Centenosa, un aceite que se elabora en Haza La Centenosa, una pequeña empresa familiar dedicada al olivar desde siempre, desde 1879, y como ellos dicen "como nos enseñaron nuestros padres y nuestros abuelos, a amar la cultura del olivar y el Aceite de Oliva, a mimar el olivar de enero a diciembre, para obtener unos excelentes resultados". Se han decidido por crear recientemente una empresa con la que comercializar su aceite de oliva virgen extra ecológico de olivar protegido y que pertenece a la Denominación de Origen de Sierra Mágina. Han elaborado un Así obtenemos un "aoev" premium de excelente calidad deshuesando la aceituna y exprimiendo solo la pulpa, obteniendo un producto gourmet para los paladares más exigentes, con un amargor y picor atenuado y consiguiendo una menor oxidación del producto, perdurando sus propiedades organolépticas durante toda su vida útil.

Es un aceite de oliva virgen extra de la variedad picual, de excelente calidad. Procede de cultivo protegido, de olivar ecológico. En boca se trata de un aceite suave y dulce al paladar, aunque conserva el picor y el amargor de la aceituna picual. Un aceite con sabor a hierba y a campo, además de almendra. En nariz, es fresco con matices a frutos secos. Este producto se proporciona en envase de cristal serigrafiado y diseñado por el prestigioso diseñador José Montoro.

## Gazpacho de cerezas y aove

### Elaboración

Lavamos y deshuesamos las cerezas, las ponemos en el vaso de la batidora, vaso americano o robot de cocina junto con la cebolleta, el pimiento verde, la sal, el vinagre y trituramos muy bien durante varios minutos. Incorporamos un poco de aceite de oliva virgen extra Haza La Centenosa y mezclamos. Si

queréis podéis añadir un poco más de aceite una vez servido.

Servimos bien frío, podéis ponerle de guarnición unas cerezas picaditas y un poco de requesón o queso, cualquiera de los quesos de cabra que forman parte de Degusta Jaén seguro que queda delicioso.

### Ingredientes

600 gramos de cerezas deshuesadas  
1 pimiento verde  
1 cebolleta

Sal  
Vinagre  
Aceite de oliva virgen extra Haza La Centenosa







## Bizcocho de cacao con nata y cerezas

Bizcocho de cacao, con nata y cerezas, una receta fantástica tanto para postre como para tomar a media tarde.

Hornearemos un bizcocho de cacao, lo cortaremos y rellenaremos con nata y cerezas. Utilizaremos para elaborar este postre cerezas de Castillo de Locubín, unas cerezas que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad.

### Elaboración

Separamos las claras de las yemas y las montamos a punto de nieve con una pizca de sal, reservamos. Batimos las yemas con el azúcar, incorporamos la harina y el cacao tamizados, mezclamos y por último añadimos las claras montadas, mezclamos con suavidad y vertemos en una bandeja de horno. Horneamos a 180° C unos 8 minutos. Sacamos y dejamos que se enfríe.

Montamos la nata con dos cucharadas de

azúcar glass y mezclamos con las cerezas que partimos y deshuesamos. Cortamos la plancha de bizcocho de chocolate en cuadrados, ponemos sobre uno nata con cerezas, encima otro cuadrado de bizcocho, más nata con cerezas y terminamos con bizcocho. Espolvoreamos con azúcar glass y decoramos con unas cerezas, unas hojas de hierbabuena y un poco de mermelada de cereza de Santa Claudia.

### Ingredientes

4 huevos

120 gramos de azúcar

130 gramos de harina

35 gramos de cacao en polvo sin azúcar

Una pizca de sal

200 ml de nata líquida para montar

2 cucharadas de azúcar glass

Cerezas de la Cooperativa Frusanpe

Hojas de hierbabuena

Mermelada de cereza Santa Claudia





Flamenquines, pero en esta ocasión hemos sustituido el jamón serrano por una crema de chorizo, una crema que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Esta crema es un producto novedoso que acaba de lanzar al mercado Embutidos artesanos El Sevi, una empresa familiar regentada por Rocío y su esposo Cristóbal "El Sevi", en Pozo Alcón, en la Sierra de Cazorla, Segura y la Villas. Este matrimonio elabora embutidos caseros con materias primas de primera calidad, con especias y tripas naturales, elaborándolos con las recetas heredadas de su madre, manteniendo de este modo la tradición matancera serrana. Son muy conocidos y apreciados su chorizo, morcilla, relleno o la choricilla y todas sus chacinas caseras.

Pero han dado un paso más elaborando nuevos productos como estas cremas de embutidos, al ser sólo carne aguantan muy bien las temperaturas por lo que como relleno de algunos platos como el de los flamenquines que hoy os proponemos queda muy bien, aunque simplemente untadas en unas tostas de pan son una delicia, la hay de relleno, de morcilla, de salchichón o de chorizo que es la que hoy hemos escogido.

## Flamenquines con crema de chorizo

### Elaboración

Espalmamos los filetes, con una espalmadera o con la hoja del cuchillo, así reducimos el grosor del filete dejándolo muy fino y aumentamos el tamaño de estos. Le añadimos un poco de sal y pimienta, si usáis la crema de chorizo picante no hace falta. Ponemos en el centro la crema de chorizo y enrollamos el filete apretando bien, lo pasamos primero por pan rallado, después por huevo batido y por último otra vez por pan rallado, presionaremos muy bien las puntas. Freímos en abundante aceite de oliva virgen o virgen extra hasta que estén dorados y listos. Podéis hacer más cantidad y congelarlos antes de freír, el

### Ingredientes

8 filetes de cerdo  
1 tarro de Crema de chorizo El Sevi  
2 huevos

día que queráis tomarlos los freís directamente, sin descongelar.

Y hoy para acompañar estos riquísimos Flamenquines de crema de chorizo hemos escogido otra novedad, el Patatón a la paja de Santo Reino, son patatas a la paja un poco más gruesas elaboradas con patatas, aceite de oliva y sal. Tan sólo hay que poner las patatas en un plato, meterlas un minuto al microondas y servir las calentitas.

Así que sólo nos queda servir los Flamenquines rellenos de crema de chorizo con las patatas a la paja, esperamos que os haya gustado la receta de semana y que os animéis a hacerla en casa.

Pan rallado  
Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír  
Patatón a la paja Santo Reino



JIMENA



## Ensalada de brevas y requesón

Ensalada de brevas con requesón y aceite de oliva virgen extra, "aove". Una ensalada espectacular elaborada con la breva, un producto que es la estrella de la Muestra de la Brea, una iniciativa de la Diputación Provincial de Jaén y que recorre diversos municipios para darlo a conocer.

La cooperativa hortofrutícola San Isidro de Jimena es la única cooperativa de la provincia de Jaén dedicada a la manipulación y comercialización de la breva y el higo. Un cultivo que es una alternativa al olivar y que contribuye a la creación de empleo y riqueza en la zona.

La Brea de Jimena es un producto cuyas principales características son la calidad, el mimo y el esmero con el que los agricultores tratan este fruto que tiene muchas cualidades desde el punto de vista de la salud.

### Elaboración

Tan sólo tenemos que disponer en la fuente o plato donde vayamos a servir la ensalada los canónigos y la rúcula. Lavamos las brevas y las partimos en gajos, las disponemos en la fuente. Repartimos el requesón por encima.

Y ya sólo queda aliñar la ensalada, en este caso un poco de sal y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra, en esta ocasión El Santuario de Mágina y disfrutar de esta deliciosa y saludable Ensalada de brevas con requesón y aove.

### Ingredientes

Brevas de Jimena  
Rúcula y canónigos  
Requesón  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal





Ensalada de verano con aceitunas, un plato de elaboración muy sencilla, con pocos ingredientes pero de una calidad excelente y es que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad. Se trata de una ensalada muy completa y saludable, con productos de la huerta como los tomates, las patatas y la cebolleta a los que vamos a añadir unos huevos cocidos, unas aceitunas y por supuesto aliñaremos con un aceite de oliva virgen extra. Un plato muy fresco que podemos tener preparado con antelación, es perfecto para llevar en táper tanto al trabajo como a una escapada a la piscina, a la playa o al campo.

Para elaborar esta Ensalada de verano hemos escogido Huevos BioCástulo que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta Eco y que se proceden de la Finca “Cerro-pelao” en Linares, las aceitunas son aceitunas verdes machacadas y aliñadas con sal, ajos, hinojo, tomillo y especias aromáticas, elaboradas en Andújar por los Hermanos Moya de Aceitunas Andújar.

En cuanto al aceite, hemos seleccionado hoy el aceite de oliva virgen extra de cosecha temprana de la variedad picual que elabora Pradolivo, una empresa regentada por la Familia Perales de Baeza, que lleva desde hace varias generaciones dedicada al cultivo del olivar. Destaca por su intensidad aromática, un frutado a aceituna verde que recuerda a la hierba recién cortada, tomatera, plátano verde y unos matices aromáticos a manzana, higuera, almendra verde y alcachofa. Con una entrada en boca dulce, un amargor suave y un picor progresivo equilibrado.

## Ensalada de verano con aceitunas

### Elaboración

Cocemos los huevos y las patatas, éstas las he cocido en el microondas. Picamos los tomates, pelamos las patatas y las cortamos, hacemos igual con los huevos, picamos la cebolleta y

añadimos las aceitunas, mezclamos todo. Aliñamos con sal y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra.

Ya sólo queda servir bien fría.

### Ingredientes

Patatas

Tomates

Huevos BioCástulo cocidos

Cebolleta

Aceitunas machacadas y aliñadas Aceitunas

Andújar

Sal

Aceite de oliva virgen extra Pradolivo cosecha temprana





Receta de Brochetas de pollo con salsa de cacahuets, una deliciosa salsa con toques tailandeses, una salsa de cacahuets ideal para acompañar unas brochetas de pollo o también queda fantástica con unas brochetas de cordero. Los cacahuets que son hoy nuestro producto estrella cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

En esta ocasión estos cacahuets son elaborados por Patatas fritas Domi, una empresa de Villacarrillo, en la comarca del parque natural de Cazorla, Segura y Las Villas, fundada en el año 1987 por Domingo Martínez Torres, más conocido como "Domi". Hoy cuentan con unas instalaciones de más de 5000 metros cuadrados, dónde la segunda generación formada por sus dos hijos, Antonio Javier y Ángel, conocidos por sus afamadas patatas fritas ofertan numerosos productos, todos con una cosa en común, la calidad, ya que seleccionan con sumo cuidado todos sus ingredientes y destacar que todos los fritos se fríen en aceite de oliva de la provincia de Jaén, lo que le añade un plus de excelencia.



## Brochetas de pollo con salsa de cacahuetes

### Elaboración

Con un cuchillo picamos los cacahuetes de forma grosera, o si preferís podéis hacerlo en el mortero, reservamos. En una sartén ponemos un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra y pochamos a fuego suave la cebolla picada finamente con un poco de sal, cuando comience a dorarse incorporamos la citronela, el curry rojo y la salsa de soja, lo rehogamos un poco y añadimos la leche de coco, dejamos co-

cinar a fuego suave unos diez minutos y ya tenemos lista la salsa. Si sois amantes del picante podéis añadir una guindilla picada.

Para preparar las brochetas de pollo, cortamos en tiras la pechuga y pinchamos en una brocheta de madera, las salpimentamos y cocinamos en la plancha. Servimos las Brochetas de pollo con la salsa de cacahuetes ¡Para chuparse los dedos!

### Ingredientes

1 cebolla  
100 gramos de cacahuetes pelados y fritos  
Domi  
1 cucharada de pasta de curry rojo  
1 cucharada de salsa de soja  
1 cucharadita de pasta de citronela

200 ml de leche de coco  
Aceite de oliva virgen extra  
Pechuga de pollo El Tamujal  
Sal  
Pimienta





## Revuelto de patatas paja con bacalao

Revuelto de patatas paja con bacalao, un plato delicioso que se prepara en nada de tiempo ya que vamos a utilizar patatas paja ya preparadas, eso sí patatas paja elaboradas en Jaén y es que hoy nos acercamos hasta uno de los comercios más tradicionales de Jaén como es Casa Paco, un establecimiento que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, Etiqueta Oro, se reserva para los establecimientos de hostelería y comercio minorista de alimentación que utilizan productos de la marca "Degusta Jaén Calidad" en cualquiera de estas modalidades.

Casa Paco fue la primera fábrica de patatas fritas de Jaén, comenzaron en el año 1952 y aún hoy siguen elaborando sus patatas de manera tradicional, con los mejores ingredientes, las mejores patatas y aceite de oliva. Hoy hemos escogido sus patatas paja, unas patatas muy finas y crujientes que están riquísimas como aperitivo, como acompañamiento o como ingredientes principal como es el caso de hoy.

### Elaboración

Cortamos las cebolletas en juliana fina y las cocinamos a fuego muy lento en la sartén con aceite de oliva virgen extra, cuando comiencen a dorarse añadimos las migas de bacalao desalado, mezclamos un par de minutos e incorporamos las patatas paja, mezclamos y por último añadimos los huevos, para que quede un revuelto muy jugoso apagaremos el fuego y cocinaremos el huevo con el calor residual. A la hora de servir podemos añadir un poco de perejil picado.

Y ya sólo queda servir este delicioso Revuelto de patatas paja con bacalao ¡una delicia!

### Ingredientes

3 o 4 cebolletas  
270 gramos de migas de bacalao desalado  
125 gramos de patatas paja Casa Paco  
4 huevos  
Aceite de oliva virgen extra  
Perejil





## Cóctel de naranja y espumoso con hierbabuena

Cóctel de naranja y espumoso con hierbabuena, riquísimo e ideal para comenzar una celebración o para tomarlo por la noche, seguro que vosotros encontráis el mejor momento para disfrutarlo. Nos hemos basado en el tradicional Cóctel Mimosa, una mezcla de cava y zumo de naranja que suele estar presente en los “brunchs” para preparar este cóctel con acento jiennense y es que vamos a utilizar un espumoso, brut nature, que se elabora en la provincia de Jaén y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén etiqueta Negra.

Este espumoso Matahermosa, se elabora en la localidad de Frailes, en la comarca de la Sierra Sur de Jaén, por Bodegas Campoameno. Se realiza con dos variedades de uva, la Jaén Blanco y la Chardonnay, mediante el proceso de segunda fermentación en botella conocido como método tradicional o champegnoise, todo el proceso, tanto la elaboración como el envasado se hace de forma tradicional y artesanal. En cuanto a la cata, presenta un color amarillo pálido y una burbuja muy fina, un aroma limpio y franco que recuerda a manzana verde con notas a hierba fresca y en boca es graso, amplio y equilibrado, presentando un final largo y persistente. Tiene una graduación alcohólica de 11,5% y la temperatura ideal de servicio debe oscilar entre los 5 y 7 °C. Se trata de un vino ideal para tomar durante toda la comida.

### Elaboración

Este cóctel es muy sencillo de preparar, tan sólo tenemos que hacer zumo de naranja, una vez hecho, servís en las copas hielo picado, el zumo de naranja y añadís la hierbabuena.

Ya sólo queda añadir el espumoso brut nature Matahermosa y disfrutar, si os gustan las bebidas más dulces podéis añadir azúcar moreno a vuestro gusto y mezclar.

### Ingredientes

- 1 botella (750 ml) de Espumoso Brut Nature Matahermosa
- 500 ml de zumo de naranja
- Hierbabuena
- Hielo picado
- Opcional, azúcar moreno





## Ensalada de pasta con alcaparrones

Ensalada de pasta con alcaparrones, un plato muy saludable y rápido de preparar, ideal para el verano. El ingrediente estrella de la receta de hoy son los alcaparrones, unos encurtidos que se elaboran en nuestra provincia y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Los alcaparrones que hemos utilizado hoy se elaboran en Bailén, en Aceitunas La Ibérica, un proyecto de Juan Montes López que junto con la ayuda de su hijos ha convertido sus aceitunas y encurtidos en todo un referente. Son una pequeña empresa semiartesanal y familiar, con una producción limitada que controla todos los pasos necesarios para que un fruto tan delicado llegue en excelentes condiciones al mercado. La Ibérica es productora, entamadora, envasadora y comercializadora.

Los alcaparrones son el fruto del alcaparro cuyo nombre científico es "Capparis spinosa" y las alcaparras son las flores de este arbusto, contienen muchas propiedades para nuestro organismo, son ideales para consumir como aperitivo o para incluir en nuestros platos.

### Elaboración

Cocemos la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante, enfriamos y reservamos. Cortamos la cebolleta en juliana fina, partimos los tomates por la mitad, quitamos el rabo a los alcaparrones, escurrimos el atún y mezclamos todo. Ya sólo queda aliñar, con un poco de sal y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra, en esta ocasión hemos escogido picual de Pradolivo Cosecha Temprana.

Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir. Espero que os guste esta Ensalada de pasta con alcaparrones, a nosotros nos ha encantado.

### Ingredientes

350 gramos de pasta, lazos  
 Tomates cherry  
 2 cebolletas  
 3 latas de atún  
 Alcaparrones La Ibérica  
 Sal  
 Aceite de oliva virgen extra Cosecha Temprana Pradolivo







## Pimientos del piquillo rellenos de paté de bonito

Pimientos del piquillo rellenos de paté de bonito, un pincho, tapa o aperitivo que no dejará a nadie indiferente y volará de la mesa y es que lo vamos a preparar con unos productos excelentes que se elaboran en la provincia de Jaén y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Hoy hemos escogido unos Pimientos del piquillo de Conservas Congana, unos pimientos seleccionados por su calidad extra que se presentan asados, pelados y envasados enteros, ideales para rellenar ya que su carne es muy resistente, admiten muchas preparaciones en la cocina.

Los vamos a rellenar con uno de los patés que elabora Gourmet Cazorla en Chilluévar, en plena Sierra de Cazorla, en esta ocasión el Paté de Bonito con piquillos, una combinación tradicional de ingredientes que gusta a todos. Aunque podéis escoger cualquier otro en los muchos que elaboran con pescado, por ejemplo de sardinillas, de mejillones o de salmón y es que todos están deliciosos.

La receta se prepara en apenas cinco minutos y no tiene ninguna complicación, la puede preparar hasta el que nunca haya entrado en la cocina, así que hoy no hay excusa para hacerla.

### Elaboración

Tan sólo hay que cortar unas rebanadas de pan y tostarlas un poco y abrir los dos tarros. Tan sencillo como poner un poco de paté dentro de cada pimiento y poner sobre una rebanada de pan tostada, y para darle un poco de brillo ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra por encima.

Y ya sólo queda disfrutar de esta tapa tan fantástica.

### Ingredientes

1 tarro de pimientos del piquillo Conservas Congana

Paté de bonito con pimientos del piquillo Gourmet Cazorla

Aceite de oliva virgen extra ecológico Haza La Centenosa

Pan





Timbal de patata y codillo de ciervo en orza, un plato de lujo para los paladares más exigentes y que prepararéis en muy poco tiempo sin apenas trabajo ya que vamos a utilizar un producto en conserva, una conserva que es toda una delicatessen y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, lo que nos indica que es un producto excelente elaborado en la provincia de Jaén, en este caso en el municipio de Aldeaquemada, donde se localiza la finca "El Navazo", lugar en el que se elaboran los productos de ArteMonte.

Se trata de la mayor empresa dedicada a la elaboración de embutidos, conservas y platos preparados derivados de la actividad cinegética. De las mejores piezas de montería y de caza menor salen estos productos que tienen un plus de excelencia que los ha convertido en reconocibles y muy demandados en España y en países europeos, todos sus productos son muy valorados por su factura artesanal y su marcado sabor propio de las dehesas en las que se localizan los ejemplares de los que salen los productos de ArteMonte. Hoy hemos seleccionado una de las carnes de monte más apreciadas, el ciervo, que además es muy saludable ya que es una carne muy magra y baja en calorías, colesterol y grasas. Tiene alto contenido en hierro, proteínas y vitaminas como la B12 así como otras del grupo B. Artemonte lo elabora como paté, en embutidos o en orza, como este Codillo de ciervo en orza, una de las partes más apreciadas del ciervo por su singular aspecto y su textura gelatinosa, ¡se deshace en la boca!

Además no podemos olvidar que las conservas en orza son uno de los platos más típicos de la gastronomía jiennense, y en Artemonte combinan el mejor aceite de oliva virgen extra con las mejores carnes, así que el resultado es excelente.

## Timbal de ajoatao y solomillo de ciervo en orza

### Elaboración

Preparamos el Ajoatao, una elaboración que ya os enseñamos a preparar en la receta de Ajoatao con regañás. Y una vez preparado tan sólo tenemos que abrir el Tarro de Codillo de ciervo y desmigarlo un poco. Ponemos un par de cucharadas con la ayuda de un aro de emplatar, encima una capa de carne, otra de ajoatao y

terminamos con un poco más de ciervo. Ponemos por encima un poco del aceite de oliva virgen extra de la conserva y listo. Con un tarro tendréis para preparar 4 unidades.

Ya sólo nos queda servir esta delicia de plato, un Timbal o Milhoja de Ajoatao y Codillo de ciervo en orza ¡de lujo!

### Ingredientes

1 tarro de codillo de ciervo en orza de çArtemonte (400 gramos)  
500 gr de patata  
2 o 3 dientes de ajo de Ajos Gallardo  
Sal

1 yema de huevo  
175 ml de aceite de oliva virgen extra ecológico Isaoliva  
Zumo de limón





Galletas de chocolate con mermelada de "aove", aceite de oliva virgen extra, unas galletas deliciosas y muy sencillas de hacer, ideales para preparar con los más pequeños y compartir con ellos un rato juntos en la cocina, les encanta amasar y darle forma a las galletas. Estas galletas son una merienda perfecta, aunque están tan ricas que seguro que cae alguna más a lo largo del día y es que son irresistibles y únicas, además de saludables ya que vamos a elaborar unas galletas con cacao y aceite de oliva virgen extra y una vez horneadas las vamos a rellenar con ;mermelada de aceite de oliva virgen extra!

Se trata de un nuevo producto elaborado por Mermeladas y Licores Santa Claudia y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Todas las mermeladas que comercializa Mermeladas Santa Claudia, las elabora Olga desde el año 2014 en Castillo de Locubín, son artesanales, sin conservantes ni aditivos, ella las hace como las hacía su abuela y siempre con fruta de temporada, su producto estrella es la mermelada de cereza o la de higos con chocolate, pero este año ha querido dar un paso más y tras muchos meses de pruebas ha conseguido elaborar una mermelada de aceite de oliva virgen extra que es excelente, muy suave y equilibrada, aunque con el sabor de la variedad picual. Esta mermelada es perfecta para untar en las tostadas, y para dar rienda suelta a vuestra creatividad en la cocina, nosotros hemos querido probarla como relleno de estas galletas de chocolate y el resultado ha sido de lujo, así que no dejéis de hacer esta receta.

## Galletas de chocolate con mermelada de aove

### Elaboración

Ponemos en un cuenco amplio el huevo, añadimos el azúcar y el aceite de oliva virgen extra, lo mezclamos todo bien con una cuchara. Añadimos la sal y la harina y el cacao que tamizamos, mezclamos con la cuchara primero y después con las manos hasta obtener una masa homogénea. Ponemos la masa entre dos papeles de horno y con el rodillo estiramos, metemos unos 15 o 20 minutos en el frigorífico para enfriar un poco la masa.

La sacamos, retiramos el papel de encima y con un cortador cortamos las galletas, podéis hacerlas de la forma que más os guste, eso sí a una de las galletas le debéis cortar el centro y recordad hacerlas pares, a nosotros nos han

salido 9 y 9. Una vez que las galletas están formadas las horneamos, el horno debe estar precalentado a 180° o 200° con calor arriba y abajo, y las cocinaremos unos 10 o 12 minutos. No hay que hornearlas demasiado porque luego al enfriarse endurecen. Las sacamos y dejamos enfriar sobre una rejilla.

Una vez que se han enfriado, tan sólo tenemos que poner un poco de mermelada de aceite de oliva virgen extra sobre una de las galletas, la lisa, y encima ponemos la galleta que tiene el centro recortado.

Ya sólo queda disfrutar de estas riquísimas Galletas de chocolate y mermelada de aceite de oliva virgen extra, ¡irresistibles!

### Ingrediente

1 huevo "L"  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
120 gramos de azúcar  
160 gramos de harina

35 gramos de cacao en polvo sin azúcar  
1 cucharadita de sal  
Mermelada de aceite de oliva virgen extra  
Santa Claudia





## Quesadillas con chorizo

Las Quesadillas con chorizo son unas tortillas de maíz rellenas de chorizo y queso, tradicionales de México, son perfectas para una cena rápida y a los niños les encantan. Para hacer estas Quesadillas vamos a utilizar un chorizo de primera, de calidad extra que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta negra.

Este Chorizo extra de Titos Bolívar está elaborado con carnes seleccionadas de las mejores partes del cerdo y sus correspondientes aliños de la máxima calidad. Auténtico sabor transmitido de generación en generación, siguiendo la receta tradicional. Industrias Cárnicas Titos Bolívar, es una empresa familiar fundada en 1960, en la que ya trabaja la tercera generación, que continúa elaborando de forma artesanal y casera toda una serie de productos cárnicos de una calidad y sabor excepcional. Cuentan con unas modernas instalaciones en las que hay sala de despiece, secadero natural de jamones y fábrica de embutidos. Destacan sus jamones, sus embutidos frescos, cocidos y curados.

### Elaboración

Quitamos la tripa a los chorizos y los picamos. En una sartén los salteamos, no hace falta añadir nada de aceite. Sobre una tortilla de maíz ponemos el chorizo salteado, encima rallamos queso, el que más os guste, bastante cantidad, ponemos encima otra tortilla y cocinamos por ambos lados en una sartén o plancha.

Servimos las Quesadillas de chorizo y queso recién hechas, si sois de los que os gusta el picante podéis añadir al relleno unos jalapeños picados y utilizar chorizos picantes. Por fuera crujientes, y por dentro muy sabrosas, con el chorizo y el queso fundido ¡riquísimas!

### Ingredientes

8 tortillas de maíz  
4 chorizos de primera Titos Bolívar  
Queso





Bolitas de patata y merluza con mermelada de pimiento, una idea estupenda para las cenas, sobre todo de los peques, con estas bolitas veréis que bien se comen el pescado, pero es que también son un aperitivo perfecto para compartir con amigos ¡no quedará ninguna! y es que son muy suaves por dentro y muy crujientes por fuera, el toque especial se lo dará la mermelada de pimiento rojo, una mermelada que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad Eco.

En este caso hemos escogido la mermelada de pimiento rojo que elabora Ecohornillo, en Santiago de la Espada, una empresa que certifica sus conservas como ecológicas. Se trata de una empresa familiar, un matrimonio formado por Josefa y Francisco José que cultivaban una gran variedad de productos ecológicos de los que salían sus conservas. Tras formarse pusieron en marcha Ecohornillo en el año 2007, donde mermeladas de varios sabores y conservas todos ellos de producto ecológico conseguido en huertos de la zona es la clave de su éxito. Además, la pareja elabora miel de colmenas de la comarca y unas patatas fritas cuya fama está traspasando fronteras, sólo llevan sal, aceite de oliva y patatas procedentes del cultivo ecológico. Ecohornillo es un ejemplo de empresa sostenible, de pequeña factura, con criterios de elaboración muy artesanales que se abre camino en un mercado muy competitivo.

Josefa elabora sus mermeladas de forma artesanal, casi caseras, con productos ecológicos de temporada y en su mejor momento, por lo que necesitan muy poco azúcar, sin conservantes artificiales y certificada por el Comité Andaluz de Agricultura Ecológica.



## Bolitas de patata, merluza y mermelada de pimiento

### Elaboración

Cocemos las patatas, nosotros las cocemos en el microondas, pinchando varias veces la piel y las metemos unos 8 minutos a máxima potencia, una vez cocidas las pelamos y las chafamos, añadimos la merluza limpia y picada finamente, el huevo, un poco de sal y de pimienta y el pan o miga de pan, los mezclamos todo muy bien. Si tenéis robot de cocina tipo Thermomix ponéis todos los ingredientes en el vaso y mez-

cláis unos 10 segundos en velocidad 4. Una vez que tenemos la masa lista formamos bolitas, de bocado, las rebozamos en pan rallado y las freímos en aceite de oliva virgen o virgen extra hasta que estén doradas.

Servimos las Bolitas de patata y merluza acompañadas de la mermelada de pimiento rojo, tan sólo hay que mojar las bolitas en la mermelada y disfrutar.

### Ingrediente

500 gramos de patatas  
250 gramos de merluza  
1 huevo  
1 rebanada de pan de molde  
Pan rallado

Sal  
Pimienta negra molida  
Aceite de oliva virgen o virgen extra para freír  
Mermelada de pimiento rojo EcoHornillo





## Gominolas de tinto de verano "sin"

Estas gominolas son una idea muy divertida sí que vamos a elaborar con tinto de verano, eso sí, tinto de verano sin alcohol para que todo el mundo pueda disfrutar de estas gominolas caseras de tinto de verano. Para elaborarlas hemos escogido un nuevo producto que elabora la S.C.A de la vid Santa Gertrudis, una empresa que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta negra y que elabora vinos tan reconocidos como el tinto Duque de Bailén o el blanco María de Bellido.

Esta Cooperativa elabora vinos en Bailén desde el año 1964 ha lanzado hace unos meses un nuevo producto, un tinto de verano que se comercializa con el nombre de "Fressol" y que se puede encontrar en tres variedades, tinto de verano con gaseosa, tinto de verano con limón y tinto de verano sin alcohol. Nosotros hemos escogido esta última variedad para realizar estas gominolas caseras, porque el tinto de verano también se puede comer, y seguro que sorprenderás a más de uno.

### Elaboración

Ponemos las hojas de gelatina a hidratar en agua fría, mientras en un cazo ponemos a calentar el agua, cuando comience a hervir apartamos del fuego y añadimos la gelatina, disolvemos muy bien mezclando con unas varillas, lo mezclamos con el tinto de verano "sin" y vertemos en moldes, pueden ser moldes para gelatinas, para bombones o un molde grande y luego cortar. Una vez llenos los moldes los metemos en el frigorífico y esperamos unas horas a que gelifiquen. Una vez que han gelificado las sacamos de los moldes y rebozamos si queréis en azúcar o en una mezcla de azúcar y ácido cítrico.

### Ingredientes

500 ml de tinto de verano sin alcohol Fressol  
25 ml de agua  
8 hojas de gelatina  
Azúcar





## Lasaña de calabacín, pechuga de pavo y queso de cabra

Esta Lasaña de calabacín con pechuga de pavo y queso es perfecta para la cena, para toda la familia, un plato muy sano en el que sustituimos la pasta por láminas de calabacín, que vamos a preparar en muy poco tiempo ya que además la vamos a cocinar en el microondas, una vez que la probéis seguro que la hacéis muchísimas veces. Para esta lasaña hemos escogido uno de los fantásticos quesos que se elaboran en la provincia de Jaén, en concreto en Alcalá la Real, por Lácteos La Ñora que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Lácteos La Ñora es una empresa familiar que desde el año 1989 elaboran quesos artesanales elaborados con leche cruda exclusivamente de su ganadería y cuajo vegetal, todo el proceso es hecho a mano. Los quesos que elaboran presentan diferentes grados de curación, nosotros hoy hemos utilizado un queso de cabra curado en aceite de oliva virgen extra, un queso con una textura muy tierna y de apariencia fresco, con un sabor increíble.

### Elaboración

Lavamos bien los calabacines y los cortamos muy finos, los cocinamos a la plancha y reservamos. En un molde apto para el microondas ponemos una capa de calabacines, encima una de pechuga de pavo o de jamón york y luego queso que rallamos, hacemos otras dos capas más, terminamos con una de calabacín y una capa generosa de queso rallado. Batimos los huevos junto con la leche evaporada, un poco de sal y de pimienta negra molida. Cocinamos en el microondas a máxima potencia unos 8 o 10 minutos.

Y ya sólo queda servir esta Lasaña de calabacín, queda muy jugosa y sabrosa.

### Ingredientes

- 2 calabacines
- 8 lonchas de pechuga de pavo o jamón de york
- Queso de cabra La Ñora
- 3 huevos
- 4 cucharadas de leche evaporada
- Sal
- Pimienta negra molida





Filetes rusos, lo mejor de estos son su interior, y es que les hemos puesto queso, pero no cualquier queso, si no la Torta panadera de Cumbres del Segura, un queso semicurado de cabra que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad ya que es un producto excelente que se elabora en nuestra provincia.

Esta Torta panadera o Torta de Pontones es una de las especialidades de la Quesería Artesanal Cumbres del Segura, una empresa creada por dos jóvenes emprendedores, Carmen y Javier, quienes desde el año 2013 reivindican con su trabajo y esfuerzo la revalorización de lo artesano, y la elaboración de un producto artesano y de altísima calidad que transmita los valores y el carácter de la zona. Se trata de un queso semicurado, elaborado con leche cruda de cabra, cuajo y sal, de corteza natural. Sin aditivos, ni conservantes, absolutamente todos los componentes utilizados son naturales en todas las fases del proceso de producción.

Las instalaciones de la Quesería se encuentran en pleno Parque Natural de la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas, en Santiago Pontones, a 1.400 metros de altitud, las características y las condiciones climatológicas que presenta la zona, hacen que la maduración de nuestro queso sea única y sus sabores especiales.

## Filetes rusos rellenos de queso de cabra

### Elaboración

Ponemos en un recipiente la carne picada, en esta ocasión hemos puesto mitad cerdo y mitad ternera, pero podéis poner la carne que más os guste. En el mortero majamos un poco de sal, un diente de ajo y un poco de perejil fresco, lo añadimos a la carne junto con un huevo y un par de cucharadas de pan rallado. Lo mezclamos todo, cogemos un poco de carne y le damos forma, en el centro ponemos un trozo de queso y lo envolvemos con la carne.

### Ingredientes

500 gramos de carne picada (mitad cerdo y mitad ternera)

1 diente de ajo de Ajos Gallardo

1 huevo pequeños

Sal

Perejil

Pasamos por un poco de harina y freímos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Y ya sólo queda disfrutar de estos magníficos Filetes rusos rellenos de queso de cabra, en esta ocasión los hemos acompañado con unas patatas fritas, nos hemos quedado en la Sierra de Segura y hemos escogido las de Ecohornillo que son deliciosas.

2 cucharadas de pan rallado

1 trozo de queso "torta panadera" de Cumbres del Segura

Harina

Aceite de oliva virgen extra

Patatas fritas Ecohornillo para acompañar





Una de las tartas más ricas que podáis probar y os aseguramos que no se tarda nada en preparar y que no hay que ser expertos reposteros en hacerla.

El bizcocho utilizado es de Productos Artesanos Confi, una empresa de Pozo Alcón que nació en el año 1950, siendo su fundador Manuel Jiménez. Elaboran productos de pastelería, confitería y repostería de forma artesanal, entre sus productos destacan sobre todo su bizcocho de canela, sus roscos de cava, de anís, de vino, sus plumillas y las sultanas de coco. El bizcocho que vamos a utilizar es un bizcocho de canela, que es a base de huevos, azúcar, almendra, canela y un baño de almíbar y también vamos a utilizar las plumillas, que son unos bizcochos hechos con huevos, azúcar y harina de almendras.

Y la crema de café, elaborada por Anís Castillo de Jaén, una empresa que es todo un símbolo de Jaén, que lleva desde 1961 elaborando sus productos con un sistema de elaboración muy cuidado. Esta crema de café, es un recuerdo de la tradición jiennense de los licores de café de las zonas serranas, tiene un paladar excepcional, con mucho carácter y con el toque exótico del café de Colombia. Un producto gourmet donde los haya, perfecto para tomar después de comer o para acompañar por la tarde algún dulce, como esta tarta.

Carlota, el nombre de esta tarta, proviene del término francés Charlotte, y se refiere a un tipo de tarta cuyos bordes y base están hechos con bizcochos de soletilla, el interior con frutas, mousse o cremas. Nuestra tarta es el exterior con las plumillas, la base y una capa intermedia con los bizcochos de canela, y dos capas de mousse con la crema de café de Castillo de Jaén. Animaros a hacerla porque está ¡Deliciosa!



## Carlota con crema de café

### Elaboración

Cortamos un poco a las plumillas, y las colocamos de pie por todo el borde del molde, os recomiendo utilizar un molde desmontable, y con los bizcochos de canela hacemos la base, para rellenar los huecos partimos uno y lo utilizamos para este fin. Montamos la nata con el azúcar, incorporamos la crema de café y terminamos de montar. Ponemos la mitad de esta mezcla, otra capa de bizcochos de canela

### Ingredientes

1 caja de Bizcochos de canela de Productos Artesanos Confi  
1 paquete de Plumillas de Productos Artesanos Confi  
600 ml de nata líquida para montar

y cubrimos con el resto de la mezcla de nata y crema de café. Lo ideal es meter esta tarta en el frigorífico unas horas, si lo hacéis el día anterior aún mejor.

Sacamos la tarta, la desmoldamos y espolvoreamos la superficie con cacao en polvo sin azúcar o con canela molida y ya sólo queda disfrutar de esta suave y exquisita Carlota de crema de café.

3 cucharadas de azúcar  
125 ml de Crema de café Castillo de Jaén  
Cacao en polvo o Canela molida para espolvorear





## Tartar de gambas con pan de olivo

Tartar de gambas, un aperitivo muy original y sencillo de preparar que vamos a servir sobre pan de olivo, una mezcla de texturas y sabores que no os dejará indiferente. Utilizaremos tres excelentes productos que se elaboran en nuestra provincia, por un lado, las gambas cocidas de Mariscos Castellar, uno de los cocederos más importantes de España que se encuentra en el municipio de Santisteban del Puerto en la Comarca del Condado desde al año 1969.

A estas gambas le vamos a añadir un poco de manzana, de cebolleta y de aguacate, todo lo aderezaremos con aceite de oliva virgen extra de Melgarejo, una de las empresas más prestigiosas y conocidas de aceite de oliva virgen extra, una empresa familiar que comenzó su historia en 1870 y en la que ya son los tataranietos los que la dirigen. En esta ocasión hemos elegido Picual Original, un "aove" con un frutado medio de aceituna verde con tonos a hierba y tomate que es un viaje al corazón de Jaén.

Y lo vamos a servir sobre una regañá, el pan de olivo de Panadería Domínguez, una empresa familiar ubicada en Andújar desde 1970 que elabora pan artesanal con masa madre y fermentaciones lentas, dulces caseros de siempre y su producto estrella, el Pan de Olivo, una regañá gourmet que está llegando muy lejos y que causa sensación entre los paladares más exigentes, hay cuatro variedades, nosotros hoy hemos seleccionado la de ajonjolí, crujiente y que aguanta perfectamente el tartar de gambas.

### Elaboración

Una vez que las gambas están descongeladas las pelamos y las picamos con un cuchillo, el aguacate, la cebolleta y la manzana los picamos con un cuchillo finamente, ponemos todo en un recipiente, añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra picual Melgarejo Original y servimos sobre una regañá o pan de olivo.

¿Os animáis a preparar este riquísimo Tartar de gambas con pan de olivo?

### Ingredientes

300 gramos de gambas cocidas Mariscos Castellar  
 1 aguacate  
 1 manzana  
 1 cebolleta  
 Aceite de oliva virgen extra Melgarejo Original  
 Pan de olivo de Panadería Domínguez





Patatas rellenas de jamón serrano y queso, una cena perfecta para toda la familia muy sencilla de hacer.

El Jamón Serrano es de Jamones El Gorrilla, una empresa familiar de Campillo de Arenas, a la espaldas de Sierra Mágina, que ha conservado en su nombre el apodo que tenían los fundadores. Comenzaron con una producción de 50 jamones curados al natural, pero en poco tiempo multiplicaron la producción por doce. Su éxito radica en la elaboración totalmente artesanal, curan sus jamones, de hembra blanca, de una forma natural. La segunda generación se ha hecho cargo de esta empresa que lleva ya 20 años curando jamones, y que sólo con dos ingredientes, jamón de hembra y sal, han conseguido un producto muy apreciado en toda la comarca.

En cuanto al Queso rallado, es un producto muy novedoso, que tras muchas pruebas y esfuerzo acaban de comercializar desde Quesos Artesanos de Frailes, una empresa creada en el año 2007 por Moisés Garrido, un emprendedor que ha conseguido situar sus quesos elaborados en Frailes entre los mejores de Andalucía. Trabaja con ganaderos de la zona que le proporcionan la leche fresca procedente de cabras que pastan al aire libre y él elabora los quesos a mano, entre su producción destacan el requesón

## Patatas rellenas de jamón serrano y queso

### Elaboración

Lavamos las patatas, las pinchamos y las envolvemos en papel film, las metemos en el microondas unos 7 u 8 minutos (dependerá del grosor y variedad de patatas), las sacamos y partimos por la mitad. Con la ayuda de una cuchara sacamos el interior dejando la piel y un poco de patata. Con un tenedor chafamos la patata, le añadimos la yema de huevo y mez-

clamos. A esto le agregamos el jamón serrano picado y con esta mezcla rellenamos las pieles de patatas, espolvoreamos con el queso rallado y cocinamos en el horno hasta que la superficie está dorada.

Y ya sólo queda servir estas Patatas rellenas de jamón serrano y queso rallado. ¿Os apetecen?

### Ingredientes

4 patatas

2 yemas de huevo

Jamón serrano El Gorrilla

Queso rallado Quesos Artesanos de Frailes





Esta receta de Buñuelos de chocolate os va a quedar de diez ya que para hacer la masa vamos a utilizar unos huevos ecológicos que se producen en nuestra provincia y el relleno lo haremos con un chocolate también de Jaén, ambos productos llevan en su envase la marca Degusta Jaén Calidad.

Estos huevos de Huevos Bio-Cástulo de Linares, son huevos ecológicos de "gallinas felices", unos animales que disfrutan de una vida en la que no existen las sustancias químicas, iluminación artificial ni jaulas, que viven en total libertad en su hábitat natural. Todo esto se traduce en el sabor, son unos huevos buenísimos. En cuanto al chocolate vamos a utilizar un chocolate artesano de Apisierra, una empresa de Pozo Alcón de la que ya os hemos hablado en más de una ocasión. Una empresa familiar que elabora de forma artesanal tanto Miel como Chocolate de la mejor calidad, en esta ocasión hemos seleccionado el chocolate puro con un 85 % de cacao.

## Buñuelos rellenos de chocolate

### Elaboración

Calentamos la nata y mezclamos con el chocolate, dejamos que se enfríe en el frigorífico mientras preparamos todo lo demás. Para hacer la masa de los buñuelos ponemos en una cacerola el agua, la sal, la mantequilla y la piel de limón, cuando comience a hervir quitamos la piel de limón, añadimos la harina y removemos muy bien hasta mezclar todo. Apartamos del fuego y dejamos que se temple la masa. Incorporamos los huevos, uno a uno, es decir, añadimos un huevo y mezclamos hasta que esté integrado y así con todos. Una vez que tenemos esta mezcla lista ponemos aceite de oliva virgen extra en una sartén y con la ayuda de dos cucharillas cogemos porciones de masa, unas bolitas, que freímos hasta que estén dora-

### Ingredientes

50 gramos de mantequilla  
Piel de un limón  
1/2 cucharadita de sal  
250 ml de agua  
150 gramos de harina  
4 huevos ecológicos Bio-Cástulo

das. El aceite no debe estar demasiado caliente para que se puedan hacer bien, las bolitas se hincharán quedando huecas.

Una vez que están todas fritas ya podemos rellenarlas. En esta ocasión vamos a hacer una trufa de chocolate, sacamos la mezcla de nata y chocolate ya frío y montamos con unas varillas, ponemos en una manga pastelera y rellenamos cada buñuelo, si no tenéis manga tan sólo tenéis que hacerles una raja y ponerles el relleno. Una vez que están todos rellenos espolvoreamos con azúcar glass.

Y ya sólo queda servir estos deliciosos Buñuelos de chocolate "Degusta Jaén", irán desapareciendo del plato uno tras otro.

Aceite de oliva virgen extra para freír  
500 ml de nata líquida para montar  
125 gramos de Chocolate puro artesano Apisierra  
2 cucharadas de azúcar  
Azúcar glass





Una Crema de calabaza ideal cuando llega el frío y apetecen platos calientes y de cuchara como esta deliciosa crema a la que le vamos a añadir unos tostones o picatostes fritos en aceite de oliva virgen extra que la harán aún más deliciosa.

Hemos utilizado para elaborar tanto la crema como los picatostes un aceite de oliva virgen extra que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, etiqueta negra y que es elaborado en Aceites Andaluces Sierra Mágina, Magnasur. En esta empresa ubicada en Bedmar, en pleno Parque Natural de Sierra Mágina, participan varias cooperativas, se trata de un aceite de oliva virgen extra elaborado con la variedad de aceituna picual 100%. Forma parte de la Denominación de Origen "Sierra Mágina" y es un aceite procedente de Agricultura de Producción Integrada.

El perfil del Aceite Magnasur es: "Aceite de oliva virgen extra, posee un frutado intenso a aceitunas verdes, agradable aroma a hierba fresca, sabor a frutas como manzana, tomate, higuera. Muy ligero en su amargor y suave en su picor. El conjunto resulta un aceite equilibrado, aromático y armónico con un frutado fresco y dulce aroma".



## Crema de calabaza con picatostes

### Elaboración

Ponemos en una cazuela un poco de aceite de oliva virgen extra y añadimos las cebolletas cortadas en trozos junto con la calabaza limpia y picada, salteamos, cubrimos con agua, unos dos vasos, lo justo para que la cubra y dejamos cocinar unos 20 minutos. Incorporamos las especias, los quesitos y trituramos muy bien. Por otro lado cortamos el pan en dados que freí-

mos en una sartén con aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados.

Servimos la crema de calabaza acompañada de los picatostes y si queréis en el momento de servir añadir un poco de aceite de oliva virgen extra Magnasur por encima, así en crudo nos beneficiamos de todas las propiedades que tiene este aceite.

### Ingredientes

800 gramos de calabaza

2 cebolletas

4 quesitos

Una pizca de sal

Una pizca de comino molido

Pan

Aceite de oliva virgen extra Magnasur





## Fideos chinos con setas y morcilla sin sangre

Fideos chinos con setas y morcilla sin sangre, una receta en la que vamos a mezclar productos de fuera como los fideos chinos con productos de aquí como la morcilla sin sangre, un producto que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

En esta ocasión vamos a utilizar la Morcilla sin sangre, un embutido tradicional de la Comarca de la Sierra de Cazorla, que Embutidos Torrefrío elabora con la receta de siempre y cuenta entre sus ingredientes con cebolla, tocino de cerdo, pan rallado, especias naturales, arroz y patata, tiene un toque picante que le va perfecto a este plato.

Embutidos Torrefrío es una empresa ubicada en Peal de Becerro que lleva 50 años de experiencia en el sector cárnico y que oferta una amplia variedad de embutidos y elaborados cárnicos de gran calidad, fabricados de forma artesanal que junto al uso de materias primas de primera calidad han convertido a esta empresa en un referente del sector en la comarca de la Sierra de Cazorla.

### Elaboración

Cocemos los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante, los que nosotros hemos utilizado tardan 4 minutos. En el wok ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra, añadimos la cebolla cortada en juliana fina y salteamos, incorporamos las setas y la morcilla a la que quitamos la piel y cortamos en rodajas, salteamos y añadimos los fideos escurridos. Ya sólo queda mezclar todo y servir. Si os animáis podéis comérsolo con palillos al más puro estilo oriental.

Y listos estos Fideos chinos con setas y morcilla sin sangre, un plato que seguro os sorprende y que está riquísimo.

### Ingredientes

- 1 morcilla sin sangre
- Embutidos Torrefrío
- 1 cebolla roja
- Setas variadas
- Fideos chinos
- Una pizca de sal
- Aceite de oliva virgen extra





Aceitunas rebozadas o aceitunas fritas, un aperitivo para sorprender porque es muy habitual poner aceitunas de aperitivo, pero así calientes no tanto. Están muy ricas ya que son un bocado muy crujiente con una aceituna dentro. En esta ocasión hemos escogido unas aceitunas deshuesadas para facilitar la labor y hacer todo más rápido, pero podéis escoger las aceitunas que más os gusten. Estas están elaboradas por Aceitunera Jiennense, una empresa que cuenta con la marca Degusta Jaén Calidad.

Aceitunera Jiennense una empresa creada en el año 1995 por la familia Palacios, que lleva más de 30 años trabajando en el sector de los encurtidos y la aceituna de aliño. Todos sus productos están elaborados de forma artesanal, cien por cien naturales, no llevan aditivos ni conservantes. Se aderezan con plantas aromáticas naturales recogidas en su momento justo en la provincia de Jaén por el personal de la empresa. Sus productos estrella son la aceituna verde natural machacada y la negra rayada, así como los alcaparrones. Pero ofertan gran variedad tanto de aceitunas como de encurtidos, todos con el toque casero y jiennense que los caracteriza.

Esta empresa ha puesto en marcha una serie de tiendas, Gourmet Jiennense en la que además de ofertar su producto estrella, las aceitunas y encurtidos ofertan numerosos productos agroalimentarios jiennenses, la mayoría con la marca Degusta Jaén. Este comercio que cuenta ya con más de 15 puntos de venta distribuidos por toda España, incluso en las Islas Canarias, así como en Francia y fue Premio al mejor establecimiento de productos Degusta Jaén 2016.

## Aceitunas rebozadas

### Elaboración

Ponemos las aceitunas en un escurridor para que suelten todo el líquido, también podéis secarlas con papel de cocina, una vez secas las pasamos por harina, después por huevo batido y por último por pan rallado. Una vez rebozadas las freímos en aceite de oliva virgen extra

hasta que estén doradas. Servimos inmediatamente.

Si nunca habéis probado las Aceitunas rebozadas o aceitunas fritas probadlas porque os van a sorprender muchísimo y ya habéis visto lo fáciles que son de hacer.

### Ingredientes

- Aceitunas deshuesadas Aceitunera Jiennense
- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra





Arbolitos navideños de hojaldre con crema de salchichón, un aperitivo muy divertido y riquísimo que gustará a grandes y pequeños. Una idea para que triunféis en vuestra mesa los días navideños, mesas en las que no pueden faltar los excelentes productos elaborados en nuestra provincia y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

En esta ocasión nuestro producto protagonista es la Crema de salchichón que elabora de forma artesanal Embutidos artesanos El Sevi, una empresa de Pozo Alcón, en pleno Parque Natural de Cazorla, Segura y las Villas que produce y embutidos y chacinas de elaboración propia con materias de primera calidad y usando las recetas de toda la vida, las que han heredado de generación en generación, creando un sabor único. Continúan con la tradición matancera de esta zona serrana de la Sierra del Pozo que se encuentra a casi mil metros de altura, con las temperaturas más bajas del Sur de España, por lo que consiguen que sus embutidos tengan el punto de curación necesario para obtener una calidad máxima.

Embutidos El Sevi ha convertido sus magníficos embutidos en cremas, perfectas para bocadillos, tostas o aperitivos pero como aguantan temperaturas altas son estupendos rellenos de carnes o como en este caso horneadas sobre el hojaldre. Las elaboran de chorizo, morcilla, relleno, morcón, sobrasada y salchichón que es la que hoy vamos a utilizar. Os dejamos con esta receta de Arbolitos navideños de hojaldre con crema de salchichón explicada paso a paso para que os animéis a hacerlo vosotros también.

## Arbolitos navideños de hojaldre con crema de salchichón

### Elaboración

Extendemos la lámina de hojaldre y untamos la crema de salchichón por toda la superficie, con un cuchillo o como nosotros lo hemos hecho, con un cortapizzas, cortamos tiras de 1,5 centímetros. Cada tira la vamos doblando sobre sí misma igual que la imagen. Atravesamos con una brocheta de madera y horneamos unos 18 minutos a 180° C o hasta que veáis que el hojaldre está dorado. Sacamos y dejamos enfriar.

Sobre cada hojaldre le podemos poner una aceituna sin hueso, un tomatito y si queréis

una estrella que hemos hecho con queso. Podéis presentar las brochetas sobre un plato o de pie dentro de un vaso o recipiente de cristal.

Estos Arbolitos navideños de hojaldre con crema de salchichón son preciosos y ya os advertimos que se terminarán en un “pispás”, ya que están riquísimos. Podéis utilizar cualquiera de las cremas de embutidos que realiza Embutidos El Sevi, incluso podéis hacerlos con diferentes cremas.

### Ingredientes

1 lámina de hojaldre  
Crema de salchichón Embutidos El Sevi  
Tomatitos

Aceitunas sin hueso Aceitunera Jiennense  
Queso  
Brochetas de madera







## Paté de gambas casero con regañás

Paté de gambas casero para comérselo con regañás, perfecto para tomar con unas deliciosas regañás que están elaboradas de forma artesanal en Andújar, en la Panadería Minutos.

Se elaboran con harina de trigo, agua, levadura, ajonjolí y aceite de oliva virgen extra, unas regañás de excelente calidad que se elaboran a mano. Son ideales para acompañar quesos, embutidos o como hoy, para acompañar un paté de gambas casero con gambas cocidas de Mariscos Castellar que se hace en apenas 3 minutos.

### Elaboración

Descongelamos las gambas, las pelamos y las ponemos en un recipiente junto con el huevo cocido y la mayonesa. Tan sólo tenemos que triturar con una batidora. Lo ponemos en un recipiente y guardamos en la nevera hasta el momento de servir. Lo acompañamos con las regañás de Panadería Minutos y ya sólo nos queda utilizar las regañás a modo de cuchara y disfrutar de este delicioso aperitivo

### Ingredientes

250 gramos de gambas cocidas Mariscos Castellar  
1 huevo cocido  
2 cucharadas soperas de mayonesa  
Regañás Panadería Minutos





Crujientes de queso con romero y miel, un aperitivo exquisito que gustará a todo el mundo. Se trata de unos rollitos elaborados con pasta filo, los vamos a rellenar de una mezcla de queso curado al romero y un poco de miel. El resultado es una mezcla de sabor buenisima y la textura crujiente hace que sean muy ligeros de comer, se acabarán lo primero. Tanto la miel como el queso lucen en su etiqueta el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Para esta receta hemos escogido un Queso curado al romero, se trata de un queso de cabra elaborado de manera artesanal por La Pasiega, una empresa ubicada en Noalejo, creada en el año 2008, se trata de una iniciativa familiar cuya maestra quesera, Obdulia, se formó en las artes de la elaboración de un queso de primera calidad, aprendiendo de los más reconocidos maestros queseros de Andalucía: cómo batir la leche, en qué punto justo comenzar a enmoldar, cómo darle frío y tiempo de curación... Junto con su familia, su marido, José, y sus dos hijas, Sandra y Virginia elaboran quesos de alta calidad, con mucho esfuerzo han convertido su proyecto familiar en una realidad que continua creciendo, creando empleo y desarrollando una marca que cada día gana más adeptos.

Este queso de cabra, una vez oreado se unta con romero y se deja madurar para que absorba todo el sabor, se comercializa envasado el vacío en formato de 500 gramos.

Este queso curado combina a la perfección con miel, y en esta ocasión hemos escogido miel Mil Flores, elaborada de forma artesanal por María José Gámez en su empresa Apisiera en Pozo Alcón, quién hace su miel de forma artesanal con colmenas propias ubicadas en el Parque Natural de Sierra de Cazorla, Segura y las Villas, una miel de extrema calidad.

## Crujientes de queso con romero y miel

### Elaboración

Cortamos el queso, le añadimos la miel y tritramos, también podéis rallar el queso y mezclarlo con la miel. Extendemos una lámina de pasta filo y con una brocha de cocina pincelamos ligeramente con aceite de oliva virgen extra, en un extremo ponemos un poco de la mezcla de queso y miel, doblamos los laterales y enrollamos hasta formar un cilindro. Repetimos la operación, un paquete de pasta filo contiene 10 hojas, por lo que podremos hacer unos 20 rollitos. La pasta filo se seca muy rápi-

do y se vuelve quebradiza, por lo que os aconsejo que vayáis sacando del paquete una a una. Una vez que tengamos todos los rollitos formados los metemos en el horno, precalentado, a 200° C unos 12 minutos o hasta que veáis que están dorados.

Sacamos del horno y servimos estos Crujientes de queso al romero con miel, mirad qué capas tan crujientes y el interior con todo el sabor del queso curado al romero y un toque de miel ¡¡Deliciosos!!

### Ingredientes

200 gramos de Queso curado al romero La Pasiega

1 cucharada grande miel Miel Flores Apisierra

10 hojas de pasta filo

Aceite de oliva virgen extra





Merluza al vino blanco con almejas, un plato de lujo ideal para estos días de fiesta, un plato muy suave y ligero estu-  
pendo para cenar. El toque especial de este plato va a ser el  
vino blanco que vamos a añadir, el sabor que le da lo hace  
único. Se trata de un vino elaborado por las Bodegas de Mar-  
celino Serrano de Alcalá la Real, que cuenta con la marca De-  
gusta Jaén Calidad etiqueta negra y la IGP Sierra Sur.

Unas Bodegas que son fruto del sueño de Marcelino Serrano,  
quien hace más de 25 años puso todo su esfuerzo en produ-  
cir vinos en una zona tradicional vinícola, hoy junto con su  
hija, Blanca María, han conseguido situar sus vinos entre los  
mejores del país. Hoy hemos escogido el vino blanco “Blan-  
ca María”, un vino que forma parte de la serie de vinos de  
autor de la bodega, se elabora a partir de la selección de las  
mejores variedades blancas de la finca de “Entretorres” de la  
bodega. Blanco elegante, diferente, de finas sensaciones fru-  
tales, grata complejidad y sensación de redondez.

Un vino blanco para cualquier momento y con el que hoy  
maridaremos esta deliciosa receta de pescado.

## Merluza al vino blanco con almejas

### Elaboración

Picamos los dientes de ajo y la cebolla, ponemos en una cazuela con un poco de aceite de oliva virgen extra y de sal y cocinamos a fuego suave. Cuando comiencen a dorarse añadimos los lomos de merluza que pasamos por harina, cocinamos unos minutos por ambos lados, añadimos las almejas que hemos enjuagado

bien bajo el grifo de agua fría, el vino blanco, dejamos que las almejas se abran y por último añadimos perejil picado.

Ya sólo nos queda servir esta Merluza al vino blanco con almejas, acompañada por supuesto de una copa de vino blanco "Blanca María", ¡exquisito!.

### Ingredientes

4 lomos de merluza  
1/2 kilo de almejas  
2 dientes de ajo  
2 cebollas o 4 cebolletas  
Harina

Sal  
1 copa de vino blanco Blanca María  
Aceite de oliva virgen extra  
Perejil fresco





## Bizcocho de HojaCampos

Bizcocho de HojaCampos, ideal para preparar para la merienda del Día de Reyes porque gustará a toda la familia y si no guardad la receta porque es una manera perfecta de aprovechar los mantecados y dulces de Navidad que os queden. Nosotros para preparar este bizcocho hemos escogido uno de los dulces más tradicionales de estos días, un auténtico hojaladre elaborado con materias primas seleccionadas, con el sabor del zumo de naranja que se sigue haciendo en Arjona con la tradicional receta que le proporciona un sabor inconfundible, un dulce que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Este dulce, HojaCampos, lo elaboran Productos Campos, una empresa que desde 1940 nos endulza con su pastelería artesana y alta confitería. Han sabido combinar la tradición y el buen saber hacer artesano con los avances técnicos y una cuidada selección de materias primas de primera calidad que son la base del sabor natural y delicioso de sus dulces.

### Elaboración

Trituramos las HojaCampos, podéis hacerlo con las manos, y añadimos los huevos, el zumo de naranja, las ralladuras, la levadura química y el azúcar. Lo batimos todo y ponemos en un molde, nosotros hemos escogido uno rectangular. Lo metemos en el horno que debe estar precalentado a 180° C, unos 40 minutos.

Dejamos enfriar, desmoldamos y espolvoreamos con azúcar glass. Este bizcocho de HojaCampos está ¡delicioso!

### Ingredientes

- 10 HojaCampos
- 3 huevos
- 200 mililitros de zumo de naranja
- Ralladura de una naranja
- Ralladura de un limón
- 50 gramos de azúcar
- 15 gramos de levadura química
- Azúcar glass





A veces pensamos que para disfrutar de un plato de cuchara y de verdura necesitamos pasar mucho tiempo en la cocina, pero no es así, tenemos al alcance de nuestra mano conservas que nos hacen la vida más fácil y que siempre es bueno tener en la despensa. En este caso hemos utilizado como ingrediente principal de nuestra receta unas judías verdes de Conservas Congana, una empresa de Bedmar que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Estas judías la vamos a guisar con unos huevos de “gallinas felices” de Huevos BioCástulo, de Linares, unos animales que disfrutan de una vida en la que no existen las sustancias químicas, iluminación artificial ni jaulas, que viven en total libertad en su hábitat natural. Todo esto se traduce en el sabor, son unos huevos buenísimos.

Ajos morados de Jamilena, de Ajos Gallardo, y aceite de oliva virgen extra El Santuario de Mágina de la S.C.A. San Isidro Labrador de Huelma. Con todos estos ingredientes que se elaboran en nuestra provincia y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad, estas judías verdes guisadas con huevo quedan deliciosas.



## Judías verdes guisadas con huevo

### Elaboración

Ponemos en la sartén o cazuela un poco de aceite de oliva virgen extra, añadimos los ajos pelados y fileteados, cuando comiencen a dorarse añadimos una cucharada pequeña de harina, freímos e incorporamos las judías verdes escurridas y salteamos junto con el pimentón

dulce, la sal y los cominos. Incorporamos un poco del agua de las judías, y en un cuenco batimos los huevos con un poco de vinagre, lo vamos añadiendo poco a poco mientras mezclamos bien. Dejamos cocinar unos minutos y listo.

### Ingredientes

1 tarro de Judías verdes Conservas Congana  
5 dientes de ajo de Ajos Gallardo  
Aceite de oliva virgen extra El Santuario de Mágina  
2 huevos Bio-Cástulo

Vinagre  
Sal  
1 cucharadita de pimentón dulce  
1/2 cucharadita de cominos molidos





Berenjenas rellenas de salchichón, una receta ideal para cualquier día de la semana, no se tarda nada en hacerlas y están riquísimas. Para rellenar estas berenjenas no vamos a utilizar cualquier salchichón, éste cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

En este caso, elaborado en Frailes por la empresa familiar Embutidos artesanos La abuela Laura, una iniciativa de los hermanos García Garrido, que comenzaron su andadura en el año 2001 rescatando del cajón la receta de su abuela Laura para hacer la morcilla, el salchichón y otros riquísimos embutidos. Utilizan para elaborar sus productos los mejores ingredientes, la carne de sus embutidos proviene de cerdos blancos criados en la Comarca de la Sierra Sur.

El salchichón extra es uno de los productos estrella de esta empresa, elaborado por Mari Carmen y Laura, se elabora con las mejores carnes de cerdo, así lomo, jamón y paletilla, especias y el secado en la Sierra de Frailes, este aire permite una curación natural del embutido que lo hace único y especial.

Este salchichón está buenísimo tal cual, con un trozo de pan o unas regañás son el aperitivo perfecto, pero también es estupendo para incluirlo en nuestros platos, como por ejemplo para rellenar unas berenjenas como os proponemos hoy. Además, remataremos estas Berenjenas rellenas de salchichón con queso rallado, hecho en la misma localidad, por Quesos artesanos de Frailes.

## Berenjenas rellenas de salchichón

### Elaboración

Lavamos las berenjenas, las partimos por la mitad a lo largo, con un cuchillo hacemos diversos cortes, sin llegar a la piel. Ponemos las berenjenas en el microondas a máxima potencia unos 10 minutos. Sacamos las berenjenas y con la ayuda de una cuchara extraemos toda la carne y picamos, reservamos las pieles de las berenjenas. Ponemos en la sartén la cebolla picada con un poco de aceite de oliva vir-

gen extra y cocinamos a fuego suave, cuando comience a estar transparente añadimos la berenjena picada, rehogamos durante unos minutos. Incorporamos el salchichón picado y la bechamel. Mezclamos y rellenamos las pieles de berenjenas. Espolvoreamos toda la superficie con el queso rallado y gratinamos. Ya sólo servir estas deliciosas Berenjenas rellenas de salchichón.

### Ingredientes

2 berenjenas

Aceite de oliva virgen extra

180 gramos de salchichón de Embutidos La Abuela Laura

1 cebolla

200 ml de salsa bechamel

Queso rallado de Quesos artesanos de Frailes





Ensalada perfecta para el invierno cuando la naranja está de temporada y es rica en vitamina C, lo que nos viene estupendo para combatir los resfriados. Aunque hoy lo importante del plato es el aliño y es que vamos a aderezar esta ensalada con aceite de oliva virgen extra cosecha temprana Dominus y sal, pero no una sal cualquiera, vamos a añadir sal líquida.

Salinas Don Diego es una empresa familiar de Mancha Real, dedicada a la producción y comercialización de Sal de Manantial Virgen. Su saber hacer se basa en el respeto por la elaboración de esta sal ecológica, mantener vivo el ecosistema salino propio de las salinas de interior de la capital de Jaén, el uso responsable de sus manantiales y el mantenimiento de métodos de elaboración milenarios, obteniendo así una sal única en el mundo, dulce y delicada. Elaboran diferentes tipos de sal, molida, gruesa, flor, perlas, una sal con unas propiedades muy interesantes, nosotros hoy hemos escogido la sal líquida de manantial, salmuera 100% natural y ecológica.

A esta ensalada no le puede faltar un buen aceite de oliva virgen extra, Dominus cosecha temprana, de variedad picual, un aceite elaborado por aceitunas recogidas a mediados del mes de octubre, cuando las aceitunas presentan un estado de madurez inicial, que proporciona un perfil organoléptico de gran intensidad y frescor, así como destacadas propiedades nutricionales por su alto contenido en pro-vitaminas y antioxidantes naturales. Un aceite muy aromático y equilibrado.

## Ensalada de patata y naranja con aove y sal líquida

### líquida

### Elaboración

Cocemos las patatas con piel unos 20 minutos o hasta que estén tiernas, cocemos también los huevos. Pelamos las naranjas y cortamos en trozos, hacemos lo mismo con las patatas y los huevos. Picamos la cebolleta. Ponemos todo en una fuente o ensaladera, añadimos un buen

chorreón de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal líquida de manantial.

Y ya tenemos lista la ensalada de patata y naranja con aceite de oliva virgen extra y sal líquida de manantial. ¿No os parece una cena estupenda?

### Ingredientes

4 patatas medianas  
3 naranjas  
2 cebolletas pequeñas

2 huevos  
Aceite de oliva virgen extra Dominus  
Sal líquida de manantial de Salinas Don Diego





Una deliciosa hamburguesa de pollo, a la que le añadiremos unos brotes tiernos, piña y una sabrosa mayonesa de soja. Las hamburguesas están elaboradas por Embutidos y Precocinados Toledano y cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Toledano Embutidos & Precocinados es una empresa que comenzó en el año 1996 elaborando embutido tradicional y que, día a día innova para ofrecer nuevos productos que se adaptan a la vida cotidiana y más saludable, como es la gama de embutidos bajos en grasa y la selección de alimentos precocinados que elaboran con la mejor materia prima del mercado y con los métodos más tradicionales. Se preocupan por nuestra salud, y por ello trabajan con un amplio sistema de trazabilidad y un estricto control de sanidad que garantizan que todos nuestros productos lleguen satisfactoriamente al consumidor.

En este caso las Hamburguesas de pollo están elaboradas con cien por cien carne de pollo, pechuga y muslo, tan sólo hay que cocinarlas a la plancha con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y prepararlas como más os gusten. Esperamos que os animéis a hacerlas como os proponemos hoy, os explicamos a continuación cómo hacer estas Hamburguesas de pollo con piña y mayonesa de soja. Y para acompañar estas hamburguesas qué mejor que una cerveza artesana como las que elaboran en Alcalá la Real, Cervezas Tierra de Frontera.

## Hamburguesas de pollo con piña y mayonesa de soja

### Elaboración

Para preparar la mayonesa de soja, tan sólo tenemos que mezclar la mayonesa con la soja hasta que esté todo integrado, reservamos. En una sartén con unas gotas de aceite de oliva virgen extra cocinamos las hamburguesas de pollo por ambos lados, hacemos igual con la piña. Ya sólo nos queda montar estas riquísimas hamburgue-

sas para ellos abrimos un panecillo, untamos un poco de la salsa, ponemos encima unos brotes tiernos, la hamburguesa y la piña, terminamos con un poco más de salsa y cerramos.

Ya sólo queda abrir una cerveza Tierra de Frontera y disfrutar de estas Hamburguesas de pollo con mayonesa de soja.

### Ingredientes

4 Hamburguesas de pollo Embutidos Toledano  
4 rodajas de piña en su jugo  
Brotos tiernos  
4 cucharadas de mayonesa

1 cucharada de salsa de soja  
Aceite de oliva virgen extra  
4 panecillos de hamburguesa





Tarta de magdalenas y chocolate, una tarta muy sencilla de preparar, es muy suave y esponjosa, con un sabor delicioso y es que vamos a elaborarla con ingredientes que cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad, lo que nos indica que se trata de un producto excelente elaborado en nuestra provincia. En este caso un fantástico chocolate de Baeza y unas magdalenas caseras de Cabra de Santo Cristo.

Este chocolate lo elabora una empresa familiar, Artechoc, que trabaja el chocolate de forma artesanal. Realizan tabletas de chocolate, naranjas confitadas con chocolate, higos con chocolate o bombones por citar algunos de sus productos, todos con un ingrediente común, el aceite de oliva virgen extra. El aceite les da un sabor y una textura única.

Para hacer esta tarta, podéis usar la variedad que más os guste de chocolate, los hacen con sal, con pistachos, con jengibre, con pasas al Pedro Ximénez o rellenas de cremas de frutas. Nosotros hemos utilizado una de chocolate negro y otra con almendras, ambas elaboradas con aceite de oliva virgen extra.

Las magdalenas son uno de los dulces más ricos que hay, en esta ocasión hemos utilizado estas alargadas que se hacen con la receta de siempre en la Panadería del Niño Jesús en Cabra de Santo Cristo, un establecimiento que elabora todos sus productos con ingredientes naturales, hechos en horno de leña, con el sabor de siempre.



## Tarta de magdalenas y chocolate

### Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es preparar una crema de chocolate, para esto ponemos en un cazo los huevos, la maizena, el azúcar y la leche, batimos todo con las varillas y ponemos al fuego. Estaremos removiendo todo el rato hasta que la mezcla espese, en este momento incorporamos el chocolate cortado en trozos, mezclamos hasta que éste se funda y se integre en la crema por completo. En un molde desmontable (este cuadrado mide 20 cm) po-

neamos una base de magdalenas, las partimos por la mitad, añadimos un poco de leche por encima, y cubrimos con la mitad de la crema de chocolate, ponemos otra capa de magdalenas y terminamos con otra capa de crema de chocolate. Dejamos que se temple y guardamos en el frigorífico al menos cuatro o cinco horas. Incluso podéis hacerla el día anterior. Ya sólo queda espolvorearla con cacao en polvo y servir.

### Ingredientes

4 huevos  
25 gramos de harina fina de maíz (Maizena)  
500 ml de leche  
75 gramos de azúcar  
2 tabletas de chocolate con aove Artechoc

1 bolsa y media de magdalenas de Panadería Niño Jesús  
4 cucharadas de leche  
Cacao en polvo sin azúcar





Receta ideal para cualquier día, rápida, ligera y con un toque muy especial que se lo va a dar el aceite con el que vamos a aderezar el plato, se trata de un aliño ahumado que teníamos muchas ganas de probar. Se hace con el mejor aceite de oliva virgen extra y cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

En concreto, se elabora en Cazorla y lo hace la empresa Aceites Sierra de Cazorla. Se trata de unos aceites de oliva virgen extra de la D. O. Sierra de Cazorla que se elaboran sometiendo al aceite a un proceso de ahumado en frío con una temperatura entre 14 y 18 grados durante aproximadamente 8 horas con humo ecológico procedente de las cáscaras de frutos secos de agricultura ecológica, de esta manera se garantiza las propiedades del aceite y aportando un sabor especial a humo. Este producto está pensado para realzar el sabor de los platos, además es fantástico para aquellas personas con problemas de hipertensión, cardiovascular o sobrepeso, ya que utilizando este aceite en las comidas podemos eliminar la sal. Elaboran una amplia gama de sabores todos elaborados con Aceite de Oliva Virgen Extra y con ingredientes ecológicos.

Nosotros hoy hemos seleccionado el Aliño Ahumado "Especial Pescado", un aceite con sabor pescado (contiene eneldo ecológico). Este aceite es perfecto para platos de maridaje de pescados marinados, pescados ahumados, conservas de pescado, pescados hervidos, pescados a la plancha o pescados al horno. Nosotros lo hemos utilizado para realzar el sabor de esta plato de pasta fresca con calamares y no os imagináis el sabor tan delicioso que le da.

## Pasta con calamares y aceite ahumado

### Elaboración

Limpiamos los calamares, estos eran pequeños, por lo que sólo hemos quitado la pluma, la cabeza y hemos dejado las patas y cortado el cuerpo en tres trozos. Ponemos la pasta a cocer siguiendo las instrucciones del fabricante. Pelamos la cebolleta y cortamos, cortamos también el pimiento y salteamos ambas cosas

en una sartén con un poco de aceite, cuando comiencen a dorarse incorporamos los calamares y rehogamos.

Y ya sólo queda servir, en el plato terminaremos añadiendo un poco de este aceite de oliva virgen extra ahumado ¡veréis que rico!

### Ingredientes

350 gramos de pasta fresca, Tallarines  
1 cebolleta grande  
1 pimiento verde

8 calamares pequeños  
Aceite ahumado especial pescado de Aceites Sierra de Cazorla





La receta es tan... tan fácil que cualquiera puede hacerla y es sólo hay que abrir un tarro, pero no cualquier tarro, se trata de un nuevo producto que hace unas semanas presentó la Carnicería-Charcutería El Pilla.

Esta Carnicería es especialista en cordero segureño, uno de los grandes productos con los que cuenta Jaén. Esta raza de cordero está amparada bajo la Indicación Geográfica Protegida y son muchas las familias que viven directa o indirectamente del cordero segureño. Son animales que soportan condiciones muy duras, se crían en explotaciones extensivas, consumen leche materna y pastos naturales y cuando las condiciones climáticas lo impiden piensos naturales y ecológicos. Esta empresa familiar regentada por M<sup>a</sup> Isabel y Bernardo desde 1995, ha dado un paso más y tras mucho tiempo de pruebas ha conseguido elaborar cordero segureño en escabeche, listo para su consumo. Son trozos del mejor cordero, todo natural, sin conservantes. La carne se deshace de tierna y el sabor es muy suave, una auténtica delicia.

Lo vamos a acompañar de una rapidísimas patatas al romero, que haremos primero en el microondas y después saltearemos en la sartén con aceite de oliva virgen extra y un poco de tomillo de la empresa Plantacar, ya en el plato les pondremos un poco de pétalos de flor de sal de manantial de Salinas Don Diego. Dejaréis a vuestros invitados con la boca abierta sin esfuerzo.

## Cordero segureño en escabeche con patatas al romero

### Elaboración

Envolvemos cada patata en papel film, hacemos algunas incisiones con un cuchillo y cocemos en el microondas unos 8 minutos a máxima potencia, las sacamos, les quitamos la piel y cortamos en trozos longitudinalmente. Las salteamos en una sartén hasta que estén doradas con aceite de oliva virgen extra, unos granos de pimienta y tomillo.

### Ingredientes

2 tarros pequeños de Cordero Segureño en escabeche Carnicería El Pilla

4 o 6 patatas

Aceite de oliva virgen extra

Servimos las patatas en el plato, y les ponemos por encima un poco de pétalos de flor de sal, abrimos el tarro y servimos el cordero segureño en escabeche. Con cada tarro hay para dos personas.

Pimienta en grano

Tomillo de Plantacar

Pétalos de Flor de sal Salinas Don Diego





## Empanadillas de pisto con atún

Empanadillas de pisto con atún, todo un clásico que gusta a todos, nosotros hoy las hemos frito pero podéis hacerlas en el horno, como os guste. Son muy rápidas de hacer ya que hemos recurrido a un tarro de pisto casero que teníamos en la despensa y que no nos puede faltar, ya que este tipo de conservas vegetales nos pueden ayudar mucho en la cocina. Este pisto cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad Eco.

Este pisto uno de los productos que oferta la empresa Ecohornillo, ubicada en Santiago de la Espada, en pleno Parque Natural de la Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas, productos que cuentan con el certificado ecológico por el Comité Andaluz de Agricultura Ecológica (CAAE). Se trata de una empresa familiar, detrás están Josefa y Francisco José, quienes basan la calidad de sus conservas y mermeladas en los productos ecológicos de la zona. Ecohornillo es un ejemplo de empresa sostenible, de pequeña factura, con criterios de elaboración muy artesanales que se abre camino en un mercado muy competitivo.

Este pisto está hecho con tomate, pimiento rojo, pimiento verde, berenjena, cebolla y calabacín, está riquísimo y además hemos acompañado las empanadillas con unas patatas fritas también de Ecohornillo, son patatas artesanas fritas en el mejor aceite de oliva virgen extra.

### Elaboración

Cocemos los huevos, pelamos y picamos, los mezclamos con el atún escurrido y el pisto. Ponemos un poco de este relleno en el centro de la oblea, doblamos y cerramos con la ayuda de un tenedor. Freímos en abundante aceite de oliva virgen extra hasta que estén doradas. Y ya sólo queda servir estas deliciosas y crujientes empanadillas de pisto.

### Ingredientes

16 obleas para empanadillas  
 Pisto Ecohornillo  
 2 huevos  
 3 latas pequeñas de atún al natural  
 Aceite de oliva virgen extra





Estos vasitos de crema de café son perfectos para rematar cualquier comida, son muy ligeros y están riquísimos, y cómo no el café que hemos utilizado cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, un distintivo que nos indica que es un producto excelente que se elabora en nuestra provincia. Los hemos elaborado con café descafeinado para que todo el mundo pueda tomarlos. Y son facilísimos de hacer, además podéis tenerlos hechos con antelación.

Cafés Sierra Segura es una empresa familiar creada en 1980 y ubicada en Puente de Génave. María y Manuel, una pareja emprendedora decidió volver a su tierra desde Valencia para probar suerte en un negocio muy diferente al sector del olivar que era lo que primaba en la zona. Tras muchos años de esfuerzo, constancia e ilusión, hoy la segunda generación de la familia está involucrada en la empresa y ha llegado con fuerza para mantener y mejorar la empresa que tanto trabajo ha costado crear. Su filosofía se basa exclusivamente en la satisfacción del cliente, por ello le ofrece una gran selección de cafés gourmet para que pueda disponer de la mejor taza en cada momento: crema consistente, gran aroma y sabor intenso. Todo ello complementado con una amplia gama de productos de alta calidad: café descafeinado soluble y para cafetera, azúcar estuchada, edulcorante, leche condensada, infusiones, chocolates y muchos complementos para hacer que el momento del café sea uno de los mejores del día.

Nosotros para elaborar esta Crema hemos utilizado Café descafeinado, un café molido descafeinado que es cien por cien arábica que garantiza todo el sabor del mundo pero sin cafeína, como ya viene molido es ideal para tenerlo en casa.



## Vasitos de crema de café

### Elaboración

Lo primero que hacemos es preparar el café, reservamos. Ponemos las hojas de gelatina en un cuenco con agua para que se hidraten, mientras ponemos la nata en un cazo, añadimos el café, el azúcar y la leche, cuando ya esté caliente incorporamos la gelatina escurrida y mezclamos bien con unas varillas. Verte-

mos en los vasitos donde los vayamos a servir y guardamos en el frigorífico al menos cinco horas, mejor si los hacemos el día anterior. A la hora de servir podéis hacerlo con un poco de chocolate rallado por encima o unas bolitas de diferentes chocolates como hemos hecho nosotros.

### Ingredientes

400 ml de nata líquida para montar

400 ml de leche

150 ml de café descafeinado de Cafés Sierra de Segura

60 gramos de azúcar

4 hojas de gelatina neutra

Bolitas de chocolate para decorar





Chuletillas de cordero segureño al ajillo, una receta muy sencilla de hacer pero que está para chuparse los dedos porque el cordero segureño es una carne de las más ricas que hay.

Estas chuletillas son de Embutidos Angelita es una empresa familiar que desde 1977 ofertan en Santiago Pontones la mejor carne de cordero segureño y los mejores embutidos elaborados de forma artesanal con recetas familiares que han ido pasando de generación en generación. Son ellos mismos los que sacrifican los animales en el Matadero municipal de Santiago de la Espada, lo que asegura la trazabilidad de todo el proceso.

El cordero segureño de Santiago Pontones, está amparada bajo la Indicación Geográfica Protegida, son animales que se crían en ganadería extensiva, viven en pleno Parque natural de Cazorla, Segura y las Villas, a veces en zonas inaccesibles para otros animales, con un clima muy duro. Su alimentación es totalmente natural, leche materna y pastos y cuando las condiciones climáticas de la zona impiden que puedan pastar, sólo se les proporciona piensos naturales y ecológicos, todo esto es lo que le confiere unas características muy especiales. El cordero segureño es una carne de gran calidad, muy apreciada por el consumidor, rosada y con un grado de engrasamiento excepcional, se comercializa en canal, media canal o en partes despiezadas con o sin hueso.

De sabor y textura suave y exquisita, es una carne única en el mercado, muy jugosa y aporta una fuente de proteínas de alta calidad y de vitaminas del grupo B, especialmente B2 y B12, además de hierro.

## Chuletas de cordero segureño al ajillo

### Elaboración

Ponemos en el mortero los ajos con la pimienta y una pizca de sal, majamos bien. Añadimos el vino blanco y mezclamos. Vertemos esta mezcla sobre las chuletas y dejamos un poco que se marinen. Ponemos en la sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y cocinamos las chuletas de cordero segureño

por ambos lados. Si os gusta podéis añadir un poco de tomillo. Servimos y ya en el plato añadimos un poco de pétalos de sal de manantial encima de las chuletas de cordero segureño al ajillo.

Podéis acompañarlas de unas patatas fritas o una ensalada.

### Ingredientes

16 chuletas de cordero mixtas de Embutidos Angelita  
8 dientes de ajo de Ajos Gallardo  
Unos granos de pimienta

Un vasito pequeño de vino blanco Atardecer de Santa Gertrudis  
Tomillo de Plantacar  
Aceite de oliva virgen extra Magnasur  
Pétalos de flor de sal de Salinas Don Diego





La morcilla en caldera es un producto tradicional de Jaén que consiste en morcilla previamente cocida y sin embutir, se consume calentándola un poco y untada en pan o lo más típico de muchas localidades de la Comarca de La Loma, como relleno de los ochíos de pimentón.

Carnicería José Madrid Muñoz e Hijos es una empresa familiar del sector cárnico con una larga andadura que comienza en 1920, cuando Manuel Madrid abrió un establecimiento de venta de carne en la plaza del mercado de Úbeda. Puede considerarse uno de los negocios más antiguos de la comarca que sigue trabajando con los mismos criterios artesanales y de calidad de toda una vida. Han innovado con nuevos productos cárnicos preparados para la cocina completamente caseros, así flamenquines, albóndigas o hamburguesas entre otros. Los actuales dueños son dos hermanos, Andrés y Manuel, nietos del fundador. La morcilla en caldera es el producto más tradicional y emblemático que tienen, lo hacen con una receta milenaria que se ha mantenido durante muchas generaciones. Elaborada con ingredientes naturales como manteca de cerdo, arroz, cebolla, sangre de cerdo, piñones y especias

Hemos comprado estos ochíos de pimentón en Sabor Jaén, una tienda especializada en productos con la marca Degusta Jaén que está en Úbeda y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta Oro.

## Ochíos de pimentón con morcilla en caldera

### Elaboración

Retiramos la parte superior de la manteca de la tarrina y ponemos la morcilla en una sartén, rehogamos unos minutos y lista. Partimos los ochíos de pimentón por la mitad y los rellenos con la morcilla en caldera ¡sólo eso! y podremos disfrutar de uno de los aperitivos más

típicos de Jaén y más ricos. Para acompañarlos hemos abierto una botella de vino rosado de Bodegas Marcelino Serrano de Alcalá la Real, un vino muy suave y fresco ideal para este aperitivo y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta Negra.

### Ingredientes

12 ochíos de pimentón  
500 gramos de morcilla en caldera de Carnicería J. Madrid





Estos rollitos de tortilla de espinacas rellenos de trucha ahumada son ideales para tomar como aperitivo o para cenar, deliciosos y ligeros gustarán a todos, es una forma estupenda de que los más pequeños de la casa consuman pescado y verduras. Para elaborarlos hemos utilizado dos productos que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Los huevos son de Huevos Bio-Cástulo de Linares, son huevos ecológicos de “gallinas felices”, unos animales que disfrutan de una vida en la que no existen las sustancias químicas, iluminación artificial ni jaulas, que viven en total libertad en su hábitat natural. Todo esto se traduce en el sabor, son unos huevos buenísimos.

Y la trucha ahumada es elaborada por la empresa Pez Per, Peces y Personas, creada por Félix Nova, una empresa única en nuestra provincia que se dedica a ahumar la trucha arco-iris, una trucha de las zonas de montaña de Santiago de la Espada, en pleno Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas. Se trata de un trabajo muy artesanal, en el que se eliminan las espinas una a una, un poco de sal y sin ningún conservante ni colorante. Elaboran tanto trucha ahumada al natural como ahumada a las finas hierbas, llegando a producir en temporada hasta mil kilos.

## Rollitos de tortilla de espinacas con trucha ahumada

### Elaboración

Ponemos las espinacas en agua hirviendo unos tres o cuatro minutos, sacamos y escurrimos muy bien. Batimos los huevos y añadimos las espinacas, lo trituramos todo con una pizca de sal. En una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra añadimos parte de la mezcla y extendemos muy bien. Cuajamos por ambos lados y sacamos, hacemos de nuevo hasta terminar con la mezcla. Con estas cantidades os saldrán 2 o 3, según el tamaño de la sartén que utilizéis.

### Ingredientes

4 huevos Bio Cástulo  
300 gramos de espinacas  
Una pizca de sal

Untamos cada tortilla con un poco de queso crema y ponemos un poco de la trucha ahumada, enrollamos y envolvemos con papel aluminio apretando bien los extremos como si fuera un caramelo, guardamos en el frigorífico al menos un par de horas, podéis hacerlo incluso el día anterior, cuando vayamos a servir cortamos en rebanadas y servimos estos Rollitos de tortilla con espinacas y trucha ahumada.

Queso crema para untar  
Trucha ahumada Pez y Per





Pestiños o gusanillos como decimos en Jaén, un dulce de sartén tradicional de Semana Santa al que nadie puede resistirse y es que están deliciosos, sobre todo los que os traemos hoy y no es porque los hayamos hecho nosotros, es que hemos utilizado los mejores productos para hacerlos.

El vino blanco, el anís dulce y el aceite de oliva virgen extra con los que hemos hecho estos pestiños cuentan con la marca Degusta Jaén Calidad. Vino blanco joven Atardecer Andaluz, de la SCA de la Vid Santa Gertrudis de Bailen, un vino que se elabora con mosto de yema monovarietal de la uva Molinera de Bailén, se trata de un vino con leve tono tirando a amarillo, muy frutal que bien frío es perfecto para acompañar cualquier plato.

Anís dulce de Anís Castillo de Jaén, este anís es el producto estrella de la empresa, una combinación equilibrada de alcohol y dulce que se sigue elaborando de forma artesanal desde 1961.

Y el aceite de oliva virgen extra de la variedad picual, de Haza la Centenosa, una empresa familiar que se dedica al olivar desde 1879, cultivo ecológico que da lugar a uno de los mejores aceites de oliva virgen extra.



## Pestiños

### Elaboración

Ponemos en un recipiente la harina junto con la levadura química y mezclamos, añadimos el resto de ingredientes secos, la matalauva o anís, el ajonjolí o sésamo, la canela y la sal, rallamos el limón y mezclamos, incorporamos el aceite de oliva virgen extra, el vino blanco y el anís dulce. Mezclamos todos los ingredientes y amasamos. Repartimos la masa en varios trozos para facilitar el trabajo, extendemos cada trozo con la

ayuda del rodillo, cortamos cuadrados y unimos una esquina con otra, presionando en la unión. Una vez que vamos formando los pestiños los freímos en una sartén con aceite de oliva virgen extra hasta que estén dorados. Sacamos y rebosamos en abundante azúcar.

Una vez que están hechos los pestiños, los podemos conservar en una lata durante varios días ¡si os duran!

### Ingredientes

750 gramos de harina

15 gramos de levadura química

250 ml de aceite de oliva virgen extra Haza La Centenosa

200 ml de vino blanco joven Atardecer de Santa Gertrudis

50 ml de anís dulce Castillo de Jaén

1 cucharadita de sal

1 cucharada de canela molida

1 cucharada de matalauva

1 cucharadita de ajonjolí

Aceite de oliva virgen extra para freír

Azúcar





Ensalada de espinacas con queso de cabra en aceite y pimentón, bacón crujiente, pipas garrapiñadas y aliñada con aceite de oliva virgen extra picual y sal líquida de manantial..., perfecta para cualquier momento, fácil de hacer y con productos jiennenses.

Preparamos la ensalada cuya base principal son espinacas, preferiblemente de hojas pequeñas. Le vamos a añadir un toque de bacón, unos dados de queso de cabra semicurado. Se trata de un queso que tras dos meses de curación, envasado al vacío con aceite de oliva y pimentón, un toque que le da un sabor muy especial que va perfecto a esta ensalada. Un queso elaborado en Villanueva del Arzobispo, por la empresa familiar Castillo de Bujaraiza.

Pondremos también en esta ensalada unas pipas garrapiñadas, crujientes y dulces que harán un contraste delicioso, estas son elaboradas de forma totalmente artesanal por Antonio Hoyos e Hijos, más conocidos como "Las almendras de la Feria".

Y para aliñarla, aceite de oliva virgen extra cosecha temprana de la variedad picual, de Pradolivo, una empresa regentada por la Familia Perales de Baeza. Destaca por su intensidad aromática, un frutado a aceituna verde que recuerda a la hierba recién cortada, tomatera, plátano verde y unos matices aromáticos a manzana, higuera, almendra verde y alcachofa. Con una entrada en boca dulce, un amargor suave y un picor progresivo equilibrado.

Y la sal, utilizaremos sal líquida de manantial, salmuera 100% natural y ecológica extraída de los manantiales subterráneos de Salinas Don Diego. Elaborada por una empresa familiar dedicada a la producción y comercialización de Sal de Manantial Virgen.

## Ensalada de espinacas

### Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es preparar el bacón, vamos a cocinarlo de tal forma que eliminamos la mayor parte de la grasa y quede muy crujiente, lo picamos y ponemos en un plato sobre papel de cocina, lo metemos en el microondas a máxima potencia entre 4 y 6 minutos, como cada microondas es diferente, ponédlo primero tres minutos, y así vais añadiendo minuto a minuto hasta que os quede hecho.

### Ingredientes

Espinacas frescas

Bacón

Queso al pimentón de Castillo de Bujaraiza

A continuación cortamos el queso en dados, la corteza en este caso es natural y lleva pimentón y aceite, así que también la utilizamos.

Y ya sólo queda montar la ensalada de espinacas, ponemos las hojas de espinacas, encima el bacón crujiente, los dados de queso, las pipas garrapiñadas y aderezamos con un poco de aceite de oliva virgen extra picual cosecha temprana y poco de sal líquida.

Pipas garrapiñadas de Antonio Hoyos e Hijos

Aceite de oliva virgen extra Cosecha Temprana de Pradolivo

Sal líquida de manantial de Salinas Don Diego





Pollo con verduras a la miel, una receta que esperamos que os guste y que os animéis a prepararla en casa. Lo vamos a elaborar con productos elaborados en nuestra provincia como la miel, el pollo ecológico, los ajos, la cebolla, y es que Jaén cuenta además del aceite de oliva virgen extra con una variedad enorme de productos, todos de una calidad excelente y que a veces no conocemos. De ahí, la iniciativa de la Diputación Provincial de Jaén, Degusta Jaén, una marca que se otorga a estos productos y que pone en valor a la industria agroalimentaria, tan importante en el desarrollo social y económico de la provincia.

Para elaborar este plato, el toque especial de esta receta se lo va a otorgar la miel, una miel que elabora Rafael Bellido con su marca Hispamiel, una empresa que fue premiada en los últimos Premios Degusta Jaén y que desde 1987 comercializa numerosos productos relacionados con la miel gracias a su experiencia y a la de generaciones anteriores como apicultor. Esta miel de brezo fue elegida el año pasado como la mejor miel de España en el Concurso Nacional de Mieles, en la categoría de mieles oscuras, un premio que entrega la Asociación Nacional de Apicultores. Es una miel que se cosecha en los panales ubicados en la Finca el Risquillo de Sierra Quintana, en el Parque Natural de la Sierra de Andújar.

Y el pollo es Pollo ecológico El Tamujal, certificado por el Comité Andaluz de Agricultura Ecológica, son pollos criados en una finca ecológica, con alimentación natural y ecológica y en libertad, lo que proporciona a la carne un sabor singular, muy jugosa y con todas las garantías de un producto especialmente saludable y con una trazabilidad envidiable. De que todo esto salga adelante se encargan Ana y su marido, son una empresa familiar ubicada en Villanueva de la Reina que tiene la marca Degusta Jaén Calidad etiqueta eco.

## Pollo con verduras a la miel

### Elaboración

Ponemos en una cazuela aceite de oliva virgen extra, añadimos los ajos pelados y cortados, la cebolla pelada y cortada en juliana junto con la zanahoria pelada y cortada en rodajas, rehogamos durante unos minutos. Cuando la cebolla comience a cambiar de color añadimos los champiñones cortados, rehogamos y añadimos la pechuga de pollo cortada en trozos pequeños y salpimentados. Mezclamos todo y añadimos la salsa de soja y la miel, bajamos

el fuego y dejamos cocinar unos 20 o 30 minutos, subimos el fuego y cocinamos hasta que se haya evaporado todo el líquido y el pollo esté dorado.

Listo este Pollo con verduras a la miel para servir, por cierto que lo podéis tener hecho en la vispera, así que si sois de los que os tenéis que llevar la comida en una fiambra este plato es perfecto.

### Ingredientes

1 pechuga de Pollo El Tamujal  
1 cebolla  
3 dientes de ajo de Ajos Gallardo  
4 zanahorias  
300 gramos de champiñones

3 cucharadas de salsa de soja  
3 cucharadas de miel de brezo Hispamiel  
Sal  
Pimienta negra recién molida  
Aceite de oliva virgen extra





Patatas fritas con boquerones en vinagre, una tapa o aperitivo con el que triunfaréis cuando lo presentéis en la mesa y es que gusta a todo el mundo. Y estos que os traemos hoy están especialmente ricos ya que los hemos hecho con productos que se elaboran en la provincia de Jaén, de una calidad excelente y que cuentan con la marca Degusta Jaén.

Hoy os presentamos unas patatas fritas que están riquísimas, Patatas fritas Anabella, unas patatas que se elaboran en Alcalá la Real, por esta empresa familiar que comenzó su andadura en el año 1959 cuando José López y Ana Puerma empezaron a freír churros por las mañanas y patatas por las tardes en un local del centro de Alcalá que fue El Juego De La Pelota, al lado de la Patrona de Alcalá, la Virgen de Las Mercedes. Ahí estuvieron unos años hasta que la actividad fue prosperando y el local se quedó pequeño, trasladándose a la calle Real de esta misma localidad donde ampliaron la fábrica y crearon un local de venta al público de patatas fritas, aperitivos, frutos secos, etcétera. Fue en 1989 cuando se construyen unas nuevas instalaciones en Alcalá La Real (Jaén) e incorporando a sus hijos al negocio familiar y hasta el día de hoy, se han ido incorporando la mejor tecnología y expandiéndose internacionalmente exportando sus productos a países europeos.

Las Patatas fritas Anabella se hacen con la mejor materia prima y una cuidadosa elaboración que son el secreto de la calidad de todos sus productos. "En nuestro negocio la gran tradición de fabricar buenas patatas fritas está pasando de generación en generación. Respetamos los principios artesanales de fabricación, pero también innovamos y continuamente mejoramos nuestros productos a fin de obtener los resultados de calidad acordes a las exigencias de nuestros clientes".

## Patatas fritas con boquerones en vinagre

### Elaboración

Ecurrimos los boquerones del vinagre, los disponemos en un plato, picamos el perejil y los ajos finamente y los añadimos. Incorporamos aceite de oliva virgen extra generosamente, esta vez hemos utilizado el aceite de oliva virgen extra "Esencial Nature" de la SCA Nuestra Señora de la Encarnación de Peal de Becerro y

que cuenta con el distintivo Degusta Jaén etiqueta Negra.

Y ya sólo nos queda poner las patatas fritas con aceite de oliva virgen en un plato y repartir los boquerones y el aceite de oliva virgen extra por encima.

### Ingredientes

Boquerones en vinagre  
Ajos  
Perejil

Aceite de oliva virgen extra ecológico "Esencial Nature"  
Patatas fritas Anabella





Este Brazo de gitano tiene un sabor muy especial, ¡¡piruleta!!, a las piruletas que gustan a niños y mayores ya que vamos a utilizar un licor sin alcohol Corazón de piruleta, que se elabora en Andújar y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Lo elabora Licores Riska, una empresa cuyos inicios están en Marmolejo en el año 1952 y en Andújar desde 1958. Hoy día es la tercera generación la que lleva esta empresa, poseen unas instalaciones dotadas de la más moderna tecnología y sometidas a un continuo proceso de mejora para conseguir la elaboración de productos de alta calidad.

Esta empresa oferta un gran catálogo de productos, así ginebras premium, bebidas con alcohol y sin alcohol, y algunas especialidades como la que hemos escogido hoy, el Licor Corazón de piruleta sin alcohol, una bebida que podéis diluir con alguna bebida o utilizar como hemos hecho nosotros para elaborar un postre delicioso, un bizcocho muy esponjoso que calaremos con un poco de este licor y que rellenaremos con nata que montaremos también con este licor sin alcohol que le dará un sutil sabor a piruleta que gustará a toda la familia.



## Brazo de gitano de corazón de piruleta

### Elaboración

Ponemos los huevos junto el azúcar en un cuenco amplio y batimos con unas varillas durante varios minutos, incorporamos la harina junto con la sal y la levadura, con un colador o un tamiz, mezclamos hasta que se integre con una espátula y movimientos muy suaves para que conserve el volumen. Vertemos sobre una bandeja de horno con papel vegetal y extendemos. Metemos en el horno precalentado unos 8 minutos o hasta que el bizcocho comience a estar dorado. Sacamos del horno y volcamos sobre un paño de cocina, retiramos el papel y enrollamos con la ayuda del paño Reservamos hasta que se enfríe.

Mezclamos el licor sin alcohol corazón de piruleta con el agua en un cazo al fuego, reservamos. Montamos la nata con el licor y reservamos.

Desenrollamos la plancha de bizcocho y calamos con el licor que hemos diluido en agua, podéis hacerlo con una brocha de cocina o con un biberón de cocina. Extendemos encima la nata y volvemos a enrollar. Ya sólo queda espolvorearlo con azúcar glass y servir.

Podéis hacer este Brazo de gitano de corazón de piruleta el día anterior, lo envolvéis bien con papel aluminio y lo guardáis en la nevera hasta el momento de servir, momento en el que lo espolvoreáis con azúcar glass.

### Ingredientes

#### Bizcocho:

- 4 huevos
- 120 gramos de azúcar
- 125 gramos de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura química

#### Para calar:

- 100 ml de licor sin alcohol Corazón de piruleta Riska
- 150 ml de agua

#### Relleno:

- 50 ml de licor sin alcohol Corazón de piruleta Riska
- 300 ml de nata líquida para montar

#### Para espolvorear:

- Azúcar glass





Chuletas de cordero a la miel, un plato que conquista hasta el paladar más exigente. Por supuesto utilizaremos cordero segureño, uno de los mejores productos agroalimentarios con los que cuenta la provincia de Jaén, en esta ocasión utilizaremos chuletas de cordero segureño mixtas, tanto de palo como de pierna de Santiago de la Espada, localidad del municipio de Santiago de la Espada en plena Sierra de Segura.

Este cordero segureño es la especialidad de la Carnicería “El pilla”, un cordero que se cría en su tierra y que es sacrificado en el matadero de la localidad. Además cuentan con cebadero propio, lo que garantiza la calidad de la carne, ya que controlan todo el proceso y su trazabilidad. Además del cordero segureño, sirven cerdos para la típica “matanza” y elaboran embutidos caseros (morcillas, chorizo, salchichón...).

Y vamos a cocinar estas chuletas de cordero segureño con miel, con miel de romero de Oro del Yelmo, una miel que se elabora en la Puerta de Segura. Se trata de una miel de excelente aroma, sabor delicado, muy dulce y balsámico con una persistencia media alta. Cristaliza con cierta rapidez y es ideal para afecciones respiratorias y además es muy buena como tónico estomacal o para el estrés, por citar algunas. Pero nosotros la vamos a utilizar en la cocina y es que la miel es el edulcorante natural más antiguo utilizado por el hombre y uno de los alimentos más completos que existen.

La miel va a proporcionarnos un caramelizado en la carne absolutamente delicioso, os vais a chupar los dedos con esta receta, muy fácil de elaborar como todas las propuestas que os hacemos cada semana para consumir los productos que cuentan con el distintivo Degusta Jaén, una iniciativa de la Diputación provincial de Jaén cuyo objetivo es promocionar para dar a conocer los excelentes productos agroalimentarios con los que cuenta Jaén.

## Chuletas de cordero segureño a la miel

### Elaboración

En un cuenco ponemos el zumo de limón, la miel y una cucharada de aceite de oliva virgen extra, lo mezclamos todo bien y vertemos sobre las chuletas de cordero segureño salpimentadas, lo dejamos marinar unos 15 o 20 minutos. Ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra la cebolla picada, cocinamos un

poco, incorporamos las chuletas junto con todo el jugo del recipiente, cocinamos hasta que las chuletas estén hechas. En esta ocasión hemos cortado unas patatas en rodajas y hemos frito en aceite de oliva virgen extra.

Servimos las chuletas de cordero segureño a la miel con las patatas fritas.

### Ingredientes

1 cebolla

El zumo de un limón

12 chuletas de cordero segureño de Carnicería El Pilla

2 cucharadas de miel de romero Oro del Yelmo

Sal

Pimienta recién molida

Patatas





Ensalada de cerezas, queso y nueces, un plato muy completo con muchas propiedades saludables para toda la familia, muy sencillo de preparar y que está riquísimo. Tenemos que aprovechar la temporada de cerezas, cerezas de Torres y de Castillo de Locubín, unas cerezas que son las protagonistas de la Muestra Provincial de la Cereza. Una muestra, organizada por Diputación de Jaén y Degusta Jaén, que pretende poner en valor la cereza como un cultivo alternativo y complementario al olivar que generar mano de obra, riqueza y permite que la gente siga viviendo en su territorio. La provincia de Jaén es la principal productora andaluza de cereza y la tercera de España, con cerca de 1.400 hectáreas de plantación de cerezos y una producción media de más de medio millón de kilos y son muchos los jornales que genera su cultivo, tanto en la cosecha como después en su transformación, tanto conservas como bombones. Este año además ha sido un atractivo turístico muy importante ya que ha sido mucha gente la que ha acudido para contemplar la floración del cerezo, uno de los paisajes más bellos que nos ofrece la naturaleza.

Con estas cerezas vamos a realizar una ensalada a la que le vamos a añadir queso fresco y nueces, además de lechuga, y aderezaremos con vinagre de cereza, aceite de oliva virgen extra y pétalos de sal, todo productos que se elaboran en nuestra provincia y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén, un indicativo de excelencia y calidad, así que como siempre os decimos cuando veáis en vuestro comercio habitual un producto que tenga este sello en su etiqueta no dudéis en llevároslo a casa.

## Ensalada de cerezas, queso fresco y nueces

### Elaboración

Servimos en la fuente o plato las lechugas, podéis utilizar la variedad que os guste, nosotros en esta ocasión hemos puesto canónigos y rúcula porque era lo que teníamos. Cortamos el queso fresco en dados, las cerezas las lavamos, las partimos en dos y les quitamos el hueso, las nueces las partimos y repartimos. Ya sólo nos queda

aderezar esta ensalada, para ellos incorporamos unas gotas de vinagre de cereza, un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y unos pétalos de flor de sal de manantial.

Y ya tenemos lista nuestra Ensalada de cerezas, queso y nueces, esperamos que os guste y que os animéis a prepararla en casa.

### Ingredientes

Lechuga variada

Cerezas Castillo

Queso fresco Sierra Sur

Nueces de Aperitivos y Patatas fritas Domi

Vinagre de cereza Mermeladas Santa Claudia

Aceite de oliva virgen extra Finca Alamillos del Prior

Pétalos de flor de sal de manantial Salinas Don Diego





## Tapa de patata, morcilla y tomate

Un aperitivo con el que vais a quedar como reyes ante vuestros invitados y sin tener que poner la cocina patas arriba. Esta tapa o aperitivo la vamos a preparar con tres productos que forman parte de Degusta Jaén.

Vamos a realizar una tosta, pero en la que sustituimos la rebanada de pan por una rodaja de "patatón", son unas patatas cuatro veces más gruesas que las normales que elaboran en Jaén, Patatas fritas Santo Reino, son patatas fritas en aceite de oliva con sal, perfectas para hacer diferentes tapas y lo bueno es que al no llevar gluten pueden tomarla los celíacos. Le vamos a poner encima Mousse de morcilla, una mousse que elaboran en Pozo Alcón en Embutidos El Sevi y que sólo sangre de cerdo, cebolla, piñones y especias naturales, y por último, un toque dulce con la mermelada artesanal de tomate que elaboran en Jimena, en Finca Alamillos del Prior, una mermelada que lleva la proporción para 100 gramos de mermelada, 40 gramos de azúcar y 60 gramos de fruta, además tiene un toque de canela que le va perfecto a la morcilla.

Más que receta es una idea, muy fácil de preparar pero que es un bocado exquisito ¿Os animáis a preparar esta Tapa de Patata, morcilla y tomate?

### Elaboración

Ponemos las rodajas de Patatón, encima un poco de mousse de morcilla, a la que le damos forma con dos cucharas pequeñas, encima un poco de la mermelada de tomate.

Y por último para darle un toque de fresco y de color unas hojas de rúcula.

Y ya tenemos lista esta tapa de Patatón con mousse de morcilla y mermelada de tomate, fácil pero muy resultona y con mucho sabor.

### Ingredientes

Patatón Patatas fritas Santo Reino  
Mousse de Morcilla Embutidos El Sevi  
Mermelada de Tomate Finca Alamillos del Prior  
Hojas de rúcula







## Polos de cereza y yogur

Os proponemos elaborar unos refrescantes y riquísimos Polos de cereza y yogur, con cerezas de Jaén y con yogur de cabra de la Sierra Sur. Una merienda ideal para los pequeños y los mayores, muy sanos, con todas las propiedades de la fruta y del yogur y lo mejor de todo es que son facilísimos de hacer.

Cómo nos gustan las cerezas, ya sean de Castillo de Locubín o de Torres, ambas cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad y son las estrellas de la Muestra Provincial de la Cereza que recorren numerosos municipios de la provincia de Jaén.

Y el otro ingrediente que vamos a necesitar hoy, yogur de cabra de Quesos Sierra Sur, elaborado de forma artesanal con la mejor leche de cabra pasteurizada, y añadiendo solamente los fermentos lácteos, sin ningún aditivo ni conservantes. El yogur de leche de cabra es rico en Omega 3 y contiene gran cantidad de bífidos activos. Es un producto cien por cien natural recomendable en el caso de personas ancianas y mujeres embarazadas. Muy recomendable en dietas para hipertensos.

### Elaboración

Deshuesamos las cerezas y las ponemos en un cazo con un par de cucharadas de azúcar, las ponemos al fuego unos cinco minutos, tan sólo para que el azúcar se disuelva y las cerezas suelten todo su jugo. Dejamos enfriar, añadimos el yogur y trituramos todo con la batidora. Rellenamos con esta mezcla unos moldes para polos, les ponemos el palillo y metemos en el congelador.

Al día siguiente, tan sólo hay que desmoldar los polos y disfrutar de estos Polos de cereza y yogur de cabra Degusta Jaén.

### Ingredientes

500 gramos de cerezas  
2 yogures de cabra Sierra Sur  
2 cucharadas de azúcar (opcional)





Unas riquísimas y clásicas Patatas con alioli, perfectas para tomar bien frías como tapa o aperitivo o para acompañar otros platos. Realmente no vamos a hacer el tradicional alioli que se elabora en un mortero emulsionando ajo, sal y aceite. Nosotros vamos a hacer una mayonesa a la que le añadiremos ajos y que haremos con batidora, se hace en apenas unos minutos y queda deliciosa.

El aceite de oliva virgen extra que vamos a utilizar cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad etiqueta negra. Lo elaboran en la S.C.A. San Roque de Carhelejo, ofrece bajo sus marcas comerciales Tierras del Marquesado y Emblema de las variedades Picual y Manzanillo de Jaén respectivamente, una amplia gama de formatos y presentaciones.

Hemos seleccionado Tierras del Marquesado Selección, aceite de oliva virgen extra elaborado con las aceitunas de la variedad picual más frescas y verdes, seleccionadas minuciosamente que proceden de los olivares de las fincas de los socios en los extensos campos de olivos de Sierra Mágina. Este aceite es un ingrediente indispensable en nuestra cocina, por su aroma fresco y sabor frutado podemos usarlo en crudo como aliño de platos y ensaladas o cocinado ligado perfectamente con verduras, carnes y pescados. Su alto contenido en antioxidantes naturales y Vitamina E, le aportan una gran estabilidad y unas propiedades saludables inigualables. Muy equilibrado, con intensidad media en amargo y picante, propio de la variedad Picual. Su aroma es excepcionalmente intenso en nariz, destacándose sus notas vegetales que presentan un intenso frutado de hierba verde y madera fresca, ligero olor a alloza, manzana e higuera, suave en su picor y ligero en su amargor.

## Patatas con alioli

### Elaboración

Cocemos las patatas con piel en abundante agua, hemos utilizado patatas pequeñas por lo que en quince minutos estaban cocidas, dejamos enfriar, pelamos y cortamos en trozos pequeños. Ponemos en el vaso de la batidora el huevo, las gotas de zumo de limón o de vinagre, la sal, el ajo y un chorreón de aceite de oliva virgen extra, comenzamos a batir sin mover la batidora durante unos minutos. Vertemos aceite de oliva virgen extra poco a poco mientras

movemos la batidora de arriba a abajo hasta que veamos que esté todo emulsionado y con la textura que deseemos.

Añadimos sobre las patatas, mezclamos bien, espolvoreamos con un poco de perejil fresco picado y guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Y ya tenemos listas estas Patatas con alioli hecho con "aove", aceite de oliva virgen extra picual.

### Ingredientes

1 huevo Biocastulo

Unas gotas de zumo de limón

Una cucharadita de sal de Salinas Don Diego

1 o 2 dientes de ajo de Ajos El Nene

Aceite de oliva virgen extra Tierras del Marquesado Selección

Perejil





Una cena deliciosa para las noches veraniegas, rapidísima de hacer y que puede elaborar cualquiera. El producto estrella de estas Tostas son las Brevas de Jimena.

Las Brevas son el primer fruto que da la higuera en los meses de verano. Son unas frutas muy dulces con gran contenido en fibra y que poseen minerales, vitaminas y antioxidantes muy recomendables para nuestro organismo. Muy recomendables para embarazadas y perfectas para recuperarse después de haber hecho ejercicio. En Jimena, se encuentra la Cooperativa de San Isidro, la única de la provincia dedicada a la comercialización de higos y de brevas, y que los distribuye a distintos puntos del territorio nacional.

El sabor dulce de esta fruta combina perfectamente con el jamón. Un jamón gran reserva de Embutidos y Jamones R.M. Canales, una empresa de Alcaudete, creada hace más de cincuenta años, dirigida hoy por Rafael Muñoz Canales, cuarta generación de la familia dedicada al mundo del embutido artesano. Piezas de cerdo seleccionadas según su grasa, para ser curadas y secadas ayudadas por el clima de la Sierra Sur, con secaderos orientados hacia la Sierra que proporciona un aire fresco tan necesario para su curación lenta. Los únicos ingredientes utilizados para su elaboración son la sal, manteca y aceite de oliva virgen extra de la zona.

El pan, hecho en horno de leña por Alfonso Serrano en Pastelería Príncipe de Martos. Y remataremos esta Tosta de Brevas con Jamón con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra de la variedad picual, en esta ocasión de Huelma, de El Santuario de Mágina y unos pétalos de flor de sal de Salinas Don Diego, unas salinas de manantial que datan de época ibero-romana.

## Elaboración

Cortamos el pan en rebanadas, las tostamos. Sobre cada rebanada ponemos una cama de canónigos, encima unas lonchas de jamón serrano y las brevas que cortamos en láminas. Aderezamos con el aceite de oliva virgen extra y la sal.

## Ingredientes

Pan de Pastelería Príncipe  
6 Brevas de Jimena  
Canónigos

Y ya está, como podéis ver estas Tostas de Brevas y jamón son una verdadera delicia y no tienen nada de trabajo. ¿Os animáis a hacerlas esta noche para cenar?

Jamón serrano RM Canales  
Aceite de oliva virgen extra El Santuario de Mágina  
Flor de sal de Salinas Don Diego





Tarta de requesón con manzana, un postre delicioso muy fácil de hacer y con un resultado exquisito. Una tarta muy ligera y suave elaborada con uno de los grandes productos que se elaboran en nuestra provincia, el requesón, que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, una marca colectiva comunitaria que engloba a los productos agroalimentarios de la Provincia de Jaén como seña y distintivo de calidad a nivel nacional y europeo. Como siempre os decimos cuando encontréis la etiqueta “Degusta Jaén Calidad” no dudéis en llevároslo a casa porque podréis abrir vuestros sentidos a un producto excelente de la provincia de Jaén.

En esta ocasión nos hemos ido hasta Frailes, un municipio de la Sierra Sur de Jaén en el que un joven emprendedor, Moises Garrido, ha conseguido situar sus Quesos Artesanos de Frailes entre los mejores de Andalucía. Trabaja con ganaderos de la zona que le proporcionan la leche fresca procedente de cabras que pastan al aire libre y él elabora y envasa los quesos manualmente.

Este Requesón de cabra de Quesos Artesanos de Frailes, se elabora con leche procedente en su mayor parte de la variedad “Malagueña Florida”, una de las razas puras que se mantienen en la Sierra Sur, además son animales que pastan al aire libre. Se elabora filtrando la leche en paños de gasa y los moldes se llenan a mano, todo esto confiere al queso un sabor muy particular que lo hace excelente.

Y si a esto le sumamos que los Huevos de “Gallinas Felices” de Bio-Cástulo el resultado será una Tarta de requesón con manzana con una sabor inigualable, os dejamos con la receta explicada paso a paso para que os animéis a prepararla vosotros. Ya nos contaréis que os parece.

## Tarta de requesón con manzana

### Elaboración

Ponemos en un recipiente el requesón, añadimos los huevos, el azúcar y la harina junto a la levadura. Lo batimos todo con la batidora, ponemos esta mezcla en un molde, mejor si es desmontable, aunque podéis forrarlo con papel de horno para facilitar su desmoldado. Pelamos las manzanas y cortamos en gajos, las

colocamos encima de la masa, espolvoreamos con una cucharada de azúcar y metemos en el horno, precalentado, a 180° C unos 50 minutos. Sacamos del horno y antes de que se enfríe pincelamos las manzanas con un poco de mermelada, de manzana, albaricoque o melocotón. Desmoldamos.

### Ingredientes

500 gramos de requesón de cabra Quesos de Frailles

5 huevos Bio-Cástulo

100 gramos de azúcar

50 gramos de harina

1 cucharadita de levadura química

4 manzanas

1 cucharada de azúcar

Mermelada





Perfecta para los días de calor, la vamos a completar con un crujiente de jamón serrano, aceite de oliva virgen extra y un toque de pimienta, productos que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad y que harán que elaboremos un delicioso plato.

Esta crema o sopa fría de melón con jamón serrano es perfecta tanto para tomar como entrada como para cenar, y si tenéis alguna celebración podéis presentarlo en versión mini, sirviéndolo en chupitos, veréis que éxito.

Vamos a darle un toque especial con la pimienta, en este caso un surtido de pimentas de Andunatura, una empresa cuya historia se remonta al año 1950 cuando Juan Carrasco, apodado "El Manzanilla" recorría todas las sierras de la provincia de Jaén en busca de plantas aromáticas y medicinales. Cuando las recolectaba, las cargaba en su bicicleta e iba por los principales pueblos para venderlas con su lema ¡Plantas medicinales, útiles para cualquier de sus males!.

Además vamos a utilizar un aceite de oliva virgen extra de la variedad Manzanillo de Jaén, se trata de Emblema Gran Selección, elaborado por la S.C.A. San Roque de Carhelejo. Su excepcional calidad sensorial no deja indiferente a los paladares más exigentes, presentando caracteres novedosos de fuerte personalidad, muy equilibrado y armonioso, con matices frutales y herbáceos poco comunes.

Para darle textura a esta crema o sopa podemos añadirle un poco de nata líquida o si lo preferís más ligero, leche evaporada o yogur y terminamos con jamón serrano crujiente, y es que el melón y el jamón son una pareja perfecta.



## Crema fría de melón con jamón

### Elaboración

Extendemos el jamón entre papel de cocina, lo metemos al microondas a máxima potencia entre 1 y 2 minutos, dependerá de la potencia, lo sacamos, retiramos el papel y picamos el jamón, reservamos. Cortamos el melón, le quitamos las semillas y troceamos, ponemos en el vaso de la batidora junto con el yogur, la sal, un poco de aceite de oliva virgen extra y un poco

de pimienta. Trituramos al máximo. Guardamos en el frigorífico.

A la hora de servir, mezclamos, ponemos por encima el jamón, un poco de aceite de oliva virgen extra y un toque de pimienta. Deliciosa, fresca y ligera esta Crema o Sopa fría de melón con jamón.

### Ingredientes

1/2 Melón

2 cucharadas de yogur o nata

Una pizca de sal

Aceite de oliva virgen extra Emblema

Pimienta recién molida Andunatura

Jamón serrano El Gorrilla





Los huevos rellenos, en su versión fría, son un plato habitual del verano, ya que se pueden tener preparados con antelación, es una elaboración rápida y fácil que gusta a todo el mundo por lo que no falta en ningún recetario. Además es un plato muy versátil ya que se pueden rellenar de diferentes productos. En este caso, los vamos a rellenar con uno de los grandes y excelentes productos que se elaboran en la provincia de Jaén y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Se trata de la trucha ahumada que elaboran en Pez y Per, una empresa de Santiago de la Espada creada en el año 2003 por Félix Novoa, que realiza un trabajo muy artesanal de ahumado de la trucha, así como todo lo que rodea a la elaboración del pez, retirando una a una las espinas de este pez, muy jugoso en sabor y un plato indispensable de la cocina segureña.

Los huevos que utilizamos son de Bio-Cástulo que también cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad, etiqueta eco ya que son huevos de gallinas "felices" que viven en libertad y al relleno de trucha ahumada le vamos a dar un toque con unos encurtidos, en esta ocasión unos pepinillos elaborados por Aceitunas Andújar, en su justo punto de sal y de vinagre que sirven tanto de aperitivo como ingrediente en vuestra cocina.

## Huevos rellenos de trucha ahumada y pepinillos

### Elaboración

Ponemos los huevos a cocer, los pelamos y los partimos por la mitad longitudinalmente, separando la clara de la yema. Ponemos las yemas en un cuenco y con un tenedor las chafamos, incorporamos la cebolleta y los pepinillos picados finamente, añadimos la trucha ahumada y la mayonesa, una pizca de pimienta

y mezclamos todo. Con esta mezcla rellenos las claras, guardamos en el frigorífico hasta el momento de comer.

Servimos los Huevos rellenos de Trucha ahumada y pepinillos sobre una capa de lechuga picada y adornamos con pepinillos y trucha ahumada.

### Ingredientes

6 huevos Bio-Cástulo

1 cebolleta

Pepinillos en vinagre Aceitunas Andújar

Trucha ahumada Pez y Per

4 cucharadas de mayonesa

Pimienta negra recién molida

Lechuga





Se trata de unas milhojas hechas con láminas de berenjenas a la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra, intercaladas con láminas de queso, cubiertas por un sofrito de verduras y queso y gratinadas con un toque de hierbabuena.

El protagonista de esta receta es el queso, un queso curado mezcla de cabra, oveja y vaca elaborado por Levasa, una de las empresas más importantes de Jaén capital, que comenzó su andadura como vaquería en el año 1975 y que los Hermanos Martínez transformaron en una planta de envasado y producción tanto de leche fresca como de queso. Su secreto es su apuesta por la calidad, y que elaboran un producto cien por cien Jaén, con su propia leche de vaca, la de cabra de ganaderos locales o la leche de oveja de pequeños ganaderos de Jimena. Su granja donde se ordeña para la extracción de leche está a sólo un paso de donde se elabora el mejor queso hace que entre uno y otro proceso apenas transcurra tiempo. Ello garantiza un producto de calidad, sin tiempos de espera que hagan perder sus propiedades a la leche.

Además del queso de Levasa, en esta ocasión en vez de utilizar tomate frito utilizaremos "Fritao casero", una conserva vegetal que elabora Josefa Morcillo en Ecohornillo en Santiago de la Espada y que está hecha con tomate rojo, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, azúcar, aceite de oliva virgen extra y sal marina, uno de esos tarros que interesa tener en la despensa ya que puede ser la base de multitud de platos.

El aceite de oliva virgen extra que usamos hoy es de aceitunas de cultivo ecológico de la variedad picual, elaborado en la SCA Trujal de Mágina con la marca Oro Verde Salud, que forma parte de la Denominación de Origen Sierra Mágina.

Y el toque especial a estas milhojas de berenjenas y queso se lo daremos con hierbabuena seca de Andunatura, de hierbas recogidas en el Parque Natural de la Sierra de Andújar.

## Milhojas de berenjenas con queso

### Elaboración

Lavamos bien las berenjenas, las despuntamos y cortamos en láminas finas, las cocinamos con unas gotas de aceite de oliva virgen extra por ambos lados. Cortamos el queso en láminas, le quitamos la corteza. Una vez que tenemos hecho pasamos al montaje, ponemos una lámina de berenjena, encima una de queso, otra de berenjena, otra de queso y por último una tercera lámina de berenjena. Ponemos un par de cucharadas de "Fritao casero" y rallamos queso cubriendo toda la superficie abundantemente.

### Ingredientes

4 Berenjenas  
Queso curado Levasa  
"Fritao casero" EcoHornillo

Ponemos todas las milhojas de berenjenas y queso en una fuente y metemos en el horno donde las gratinaremos hasta que el queso se haya fundido. Cogemos unas hojas de hierbabuena seca, las frotamos con las manos y espolvoreamos por encima. Con estas cantidades salen 8, dos por persona.

Servimos estas Milhojas de berenjenas y queso con hierbabuena inmediatamente y ya sólo queda disfrutar de este plato.

Aceite de oliva virgen extra Verde Salud SCA  
Trujal de Mágina  
Hierbabuena Andunatura





## Cóctel de zumo de zanahoria con aloe vera y ginebra

Refrescante Cóctel elaborado con un zumo de zanahoria y ginebra, dos productos que se elaboran en la provincia de Jaén y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén Calidad.

Por un lado vamos a utilizar Zumo de zanahoria con aloe vera, elaborado en Siles, en el corazón del Parque Natural Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, por Cortijo del Gavilán para su marca Bioandalus, una empresa creada por Antonio López y su familia quienes apostaron por la agricultura ecológica y los productos locales. Este zumo además cuenta con la particularidad de que está enriquecido con aloe vera, por lo que este zumo contiene numerosas propiedades beneficiosas para nuestra salud, ideal para toda la familia, aunque la idea que os proponemos hoy es para mayores de 18 años.

Y por otro, una Ginebra premium 1952 que se ha convertido en uno de los productos más emblemáticos en la nueva andadura de la empresa ubicada en Andújar, Licores Riska. Una ginebra cuyo nombre se debe a que se elabora en alambiques de cobre del año 1952. Posee un equilibrio ideal de una combinación única de 10 botánicos mediterráneos cuidadosamente seleccionados, triplemente destilada mediante un proceso cuidadoso y artesanal, en cata ginebra cítrica muy suave en boca con predominante sabor a limón y canela.

### Elaboración

Lo primero que haremos será poner hielo en los vasos para que se enfríen bien, a continuación añadimos un poco de Ginebra Premium 1952 y de zumo de zanahoria con aloe vera, si queréis unas gotas de limón o si lo preferís sólo una rodaja de limón. No os ponemos cantidades ya que podéis poner la cantidad de ginebra que os guste, pero nosotros la hemos elaborado con la proporción 1 de ginebra por 2 de zumo y ha sido todo un éxito.

Esperamos que os haya gustado este Cóctel de zumo de zanahoria con ginebra Degusta Jaén que podríamos llamar "ZanahoriaGin" o "CarrotGin".

### Ingredientes

Zumo de zanahoria con aloe vera Bioandalus  
Ginebra premium 1952  
Licores Riska  
Limón  
Hielo





Salchichas frescas al vino blanco, una receta muy sencilla de preparar pero con un resultado delicioso que gustará a todos, vamos a utilizar grandes productos elaborados en la provincia de Jaén y que cuentan con el distintivo Degusta Jaén etiqueta negra.

Nos vamos hasta Noalejo, donde la empresa Titos Bolívar desde hace más de 50 años, es la encargada de elaborar de forma tradicional una amplia gama de productos cárnicos de una calidad y sabor excepcional.

Hoy hemos seleccionado dentro de su amplia gama de productos las Salchichas frescas, elaboradas con la receta tradicional, con la mejor carne y una selección de especias y finas hierbas, embutida en tripa natural. No contienen alérgenos ya que están hechas sin gluten, sin leche y sin soja. Ideales para hacer a la plancha, en barbacoa o como vamos a cocinarlas hoy nosotros.

Haremos un sofrito de cebolla, ajo y pimiento verde, añadiremos las salchichas y las coceremos con un vino blanco que se elabora en Alcalá la Real, de las Bodegas de Marcelino Serrano, un vino que cuenta con la IGP Sierra Sur y que convierte en excelente cualquier plato, por supuesto acompañaremos la comida de hoy con una copa de este fantástico vino.



## Salchichas frescas al vino blanco

### Elaboración

Pelamos los ajos, picamos, la cebolla la cortamos en juliana y picamos los pimientos verdes, lo ponemos todo en una cazuela con aceite de oliva virgen extra y un poco de sal, dejamos que se cocine a fuego muy suave. Cuando comienzan a dorarse incorporamos las salchichas frescas, un poco de pimienta y salteamos. Aña-

dimos el agua y el vino y dejamos cocinar a fuego suave unos quince minutos.

Ya sólo queda servir. Si tenéis peques en casa, podéis sacar las salchichas, triturar todo y servir las salchichas frescas con la salsa. Podéis completar el plato con puré de patatas o un Ajoatao.

### Ingredientes

3 o 4 cebollas

3 dientes de ajos de Ajos El Nene

2 pimientos verdes

16 salchichas frescas de Titos Bolívar

1 vaso de vino blanco Blanca María de Bodegas Marcelino Serrano

1 vaso de agua

Aceite de oliva virgen extra Santuario de Mágina

Pimienta negra recién molida

Sal





Estos Alcauciles con ajo y aceite de oliva virgen extra son un aperitivo muy saludable que se prepara en un par de minutos. Lo importante son los grandes productos que vamos a utilizar, por un lado Alcauciles en conserva y por otro ajos y aceite de oliva virgen extra, los tres tienen el distintivo Degausta Jaén Calidad.

Nos vamos hasta Quesada en el Parque Natural de Cazorla, Segura y Las Villas, donde se encuentran las instalaciones de la Almazara Rotalaya, un grupo empresarial, con experiencia de más de 40 años en producción y fabricación de aceite que ha tomado las riendas de esta almazara con muchos años detrás. En Aceites Rotalaya el tratamiento de las aceitunas se hace de una manera personalizada y se selecciona en función del período de recogida, de tal forma que se prima la recogida temprana por la calidad de aceite que se obtiene, con unos factores organolépticos ricos en polifenoles. Esta "aceituna temprana" recibe un tratamiento exquisito dentro de la almazara, trabajando sin emulsiones y con bajas temperaturas para obtener un aceite rico en características naturales.

Tienen cuatro tipos de aceite de oliva virgen extra, hemos dudado mucho cuál elegir hoy, al final hemos optado por el Aceite de oliva virgen extra de la variedad Royal, autóctona de la Comarca de la Sierra de Cazorla, es la única variedad Royal del mundo que cuenta con Denominación de Origen Protegida. Es un aceite muy escaso y de altísimo valor que tiene como principal característica organoléptica el frutado fresco y dulce aroma produciendo aceites de oliva virgen extra de excepcional calidad.

Además hoy vamos a utilizar unos riquísimos Alcauciles de Conservas Congana de Bédmar y ajos de Ajos Gallardo de Jamilena.

## Alcauciles con ajo y aove

### Elaboración

Ecurrimos los alcauciles, los partimos por la mitad y ponemos en un plato, picamos finamente los ajos y el perejil y repartimos por encima, cubrimos con aceite de oliva virgen extra y añadimos un poco de sal.

Ya sólo queda servir estos alcauciles con ajo y aceite de oliva virgen extra, receta fácil y riquísima, esperamos que os guste y que os animéis a probarla.

### Ingredientes

- 1 tarro de alcauciles de Conservas Congana
- 2 dientes de ajos de Ajos Gallardo
- Aceite de oliva virgen extra Aceites Rotalaya
- Sal
- Perejil





Estas Trenzas de hojaldre rellenas de plátano y cacao con aove son toda una tentación, perfectas para el desayuno o la merienda. Se trata de hojaldre relleno de una crema elaborada con cacao y aceite de oliva virgen extra y plátano, que luego hornearemos y espolvorearemos con azúcar glas.

El producto estrella de esta receta es el Aceite con cacao para untar de Santa Claudia, un producto muy saludable ya que la grasa que lleva es la mejor que podemos encontrar para nuestra salud, el aceite de oliva virgen extra de la variedad picual, además no contiene ni gluten ni lácteos por lo que es apta para casi todo el mundo. Esta crema de aceite con cacao para untar es ideal para toda la familia, en especial para los más pequeños cuya alimentación tenemos que cuidar.

Este Aceite con cacao para untar está elaborado por Santa Claudia, una empresa familiar regentada por Olga Delgado y ubicada en Alcalá la Real, que de forma artesanal hace sus mermeladas y licores, de forma casera sin añadir ningún conservante. Olga no deja de innovar en sus productos como la Mermelada de aceite de oliva virgen extra o esta Crema de cacao y aceite de oliva virgen extra que presentó en el último Madrid Gourmet junto a la Diputación Provincial de Jaén.

## Trenzas de hojaldre rellenas de plátano y cacao con aove

### Elaboración

Extendemos la lámina de hojaldre y cortamos en cuatro trozos, a cada trozo le hacemos unos cortes laterales sin llegar al centro, podéis verlo en las imágenes, en el centro ponemos una cucharada del Aceite y cacao para untar, encima ponemos unas rodajas de plátano. Cerramos, primero con los dos extremos y después con las tiras, cruzando una sobre otra. Pincelamos

con la yema de huevo batido y horneamos con el horno precalentado, a 200° C unos 20 minutos. Dejamos enfriar y espolvoreamos con azúcar glass.

Os aseguramos que estas Trenzas de hojaldre rellenas de plátano y cacao con aove Degusta Jaén están ¡buenísimas!

### Ingredientes

1 lámina de hojaldre

2 plátanos

4 cucharadas de aceite con cacao para untar  
Santa Claudia

1 yema de huevo para pincelar

Azúcar glass para espolvorear





Un refresco sano y natural para toda la familia que está delicioso. Vamos a elaborar una limonada casera a la que le vamos a dar el toque especial de los frutos rojos, en esta ocasión fresas, arándanos y frambuesas, pero podéis añadir los que os gusten, y vamos a endulzar con un producto muy interesante que se elabora en Jaén y que cuenta con el distintivo Degusta Jaén Calidad, edulcorante natural de Stevia.

Stevia del Condado es un proyecto que nace en el año 2013 en Santisteban del Puerto con el firme propósito de mejorar la salud gracias a la innovación en el sector de la alimentación. Tras importar la hoja de stevia desde Paraguay la adaptaron a las condiciones climatológicas de Jaén consiguiendo una hoja de alta calidad. Hoy día tienen una plantación de stevia propia en Jaén, y además tienen acuerdos contractuales con otros productores de diversos puntos de Andalucía, zona propicia para el crecimiento de esta planta. Como ellos mismos se definen "Somos la Esencia Natural de Andalucía". Stevia del Condado es una empresa emprendedora que ha generado empleo y que ha obtenido varios reconocimientos, como el premio 'Emprende e Innova' en la categoría de empresa joven sobre Innovación Sostenible, que otorga la Diputación de Jaén.

La Stevia es una planta de la que se extrae un edulcorante natural con 0 calorías y 250-300 veces más potentes que el azúcar. Este edulcorante apunta a ser el edulcorante del futuro, teniendo ya una importante presencia en el mercado internacional. Vamos a utilizar el extracto de stevia para endulzar nuestra limonada, unas 4 gotas de este extracto de stevia equivalen a una cucharada de azúcar.

## Limonada con frutos rojos y stevia

### Elaboración

Exprimimos los limones y ponemos el zumo en una jarra, añadimos agua al gusto, endulzamos con unas gotas de stevia, nosotros hemos puesto 6 gotas, pero depende de cómo os guste de dulce, eso sí... no pasaros ya que puede amargar. Incorporamos los frutos rojos

y mezclamos bien. Guardamos una media hora como mínimo en el frigorífico y servimos. Con el reposo los frutos rojos darán sabor y color.

Si queréis podéis añadir hielo picado a la hora de servir esta Limonada con frutos rojos y Stevia Degusta Jaén.

### Ingredientes

200 ml de zumo de limón

400 ml de agua fría

Fresas

Arándanos

Frambuesas

6-8 gotas de stevia de Stevia del Condado





Hoy os presentamos un producto como ya está preparado, el Flarrosquín, sólo hay que freírlo, lo hemos acompañado de unas patatas fritas caseras y de un alioli, pero esta vez lo hemos hecho con leche, sin huevo. Os aseguramos que cuando lo hagáis en casa, no dejarán ni un trozo.

Carnes Criado es una empresa de Andújar, lugar donde se creó el flamenquín, fue en el antiguo Restaurante Madrid-Sevilla, regentado por Paz y Manuel cuando en el año 1941 se comenzó a servir.

Esta empresa está especializada en el sector cárnico, que con el paso del tiempo, más de 40 años de experiencia, ha ido desarrollándose y especializándose como sala de despiece, fábrica de embutidos y fábrica de elaborados cárnicos. Sus productos se caracterizan por buscar la calidad desde el origen, pasando por los procesos de elaboración hasta el producto final, adaptándose a las múltiples exigencias de los consumidores. Entre sus productos destacan los chorizos, las morcillas, los callos cocinados, los flamenquines y las croquetas, y por supuesto el Flarrosquín.

El Flarrosquín es un producto novedoso en cuanto a su forma de rosca, pese a no dejar de ser un flamenquín. Es un flamenquín tradicional elaborado con lomo de cerdo y jamón serrano, luego va empanado con harina de huevo y pan rallado. En casa tan sólo hay que freírlo, está muy jugoso, la carne muy tierna ¡buenísimo! Este producto levanta expectación entre los consumidores debido al gran abanico de posibilidades creativas que ofrece en cuanto a su forma de servir. Una forma sencilla de revolucionar la mesa sin mucho esfuerzo. Una forma de servir lo de siempre, como nunca.



## Flarrosquín con patatas y alioli de leche

### Elaboración

Lo primero que vamos a hacer es el alioli de leche, para ello ponemos en el vaso de la batidora el diente de ajo pelado y sin el germen central, un poco de sal, la leche y el aceite de oliva virgen extra. Ponemos el brazo de la batidora hasta el fondo y comenzamos a batir sin moverlo, en el momento en el que veamos que la mezcla comienza a emulsionarse movemos el brazo de la batidora de arriba a abajo, en unos segundos estará toda la mezcla emulsionada.

### Ingredientes

1 Flarrosquín de Carnes Criado

3 o 4 patatas

1 vaso de aceite de oliva virgen extra

1/2 vaso de leche

Reservamos en el frigorífico.

Pelamos las patatas, las cortamos en tiras, lavamos, escurrimos bien y les añadimos sal, las freímos hasta que estén doradas, primero a fuego suave y después a fuego más fuerte. Freímos el Flarrosquín y lo servimos acompañado de las patatas fritas y del alioli de leche. ¡Buenísimo!



# Índice

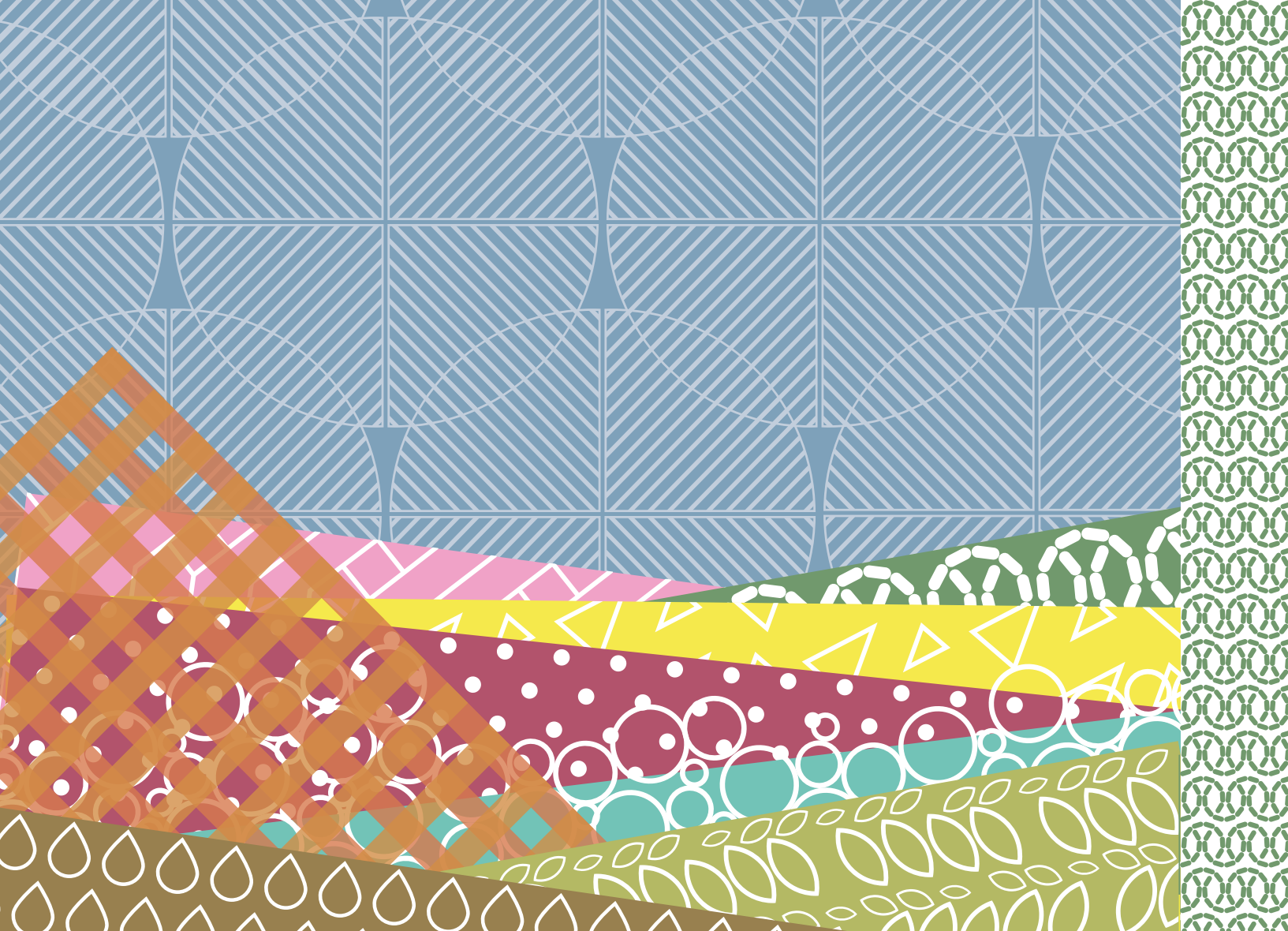
3	PRESENTACIÓN	40-41	Magdalenas con jamón serrano y queso de cabra
4	INTRODUCCIÓN	42-43	Virolos con crema de yogur y fresas
5	MI RECETARIO CON DEGUSTA JAÉN	44-45	Pollo rebozado con patatas chips
6-7	Tortilla de Patatas fritas	46-47	Trufas de paté de perdiz y garrapiñadas
8-9	Risotto con ajo negro	48-49	Ajoatao con regañás
10-11	Salmorejo de Brevas de Jimena	50-51	Muslos de pollo rellenos de carne y frutos secos
12-13	Helado de chocolate a la canela	52-53	Vino caliente y dulces navideños
14-15	Salchichón cocido de pato “a la gallega”	54-55	Pastel de espárragos blancos y gambas
16-17	Pipirrana de Jaén	56-57	Tallarines con trucha ahumada
18-19	Croquetas de queso de cabra y mermelada de zarzamora	58-59	Gratinado de tomates y queso
20-21	Bizcocho de cerveza negra	60-61	Pastel de patatas fritas, jamón y queso
22-23	Carpaccio de gambas	62-63	Cocas de pan con cebolla caramelizada, anchoas y aceitunas
24-25	Panecillos de aceitunas	64-65	Pudin de magdalenas y membrillo
26-27	Paté de pollo ecológico	66-67	Solomillo de cerdo con salsa de café
28-29	Galletas de miel	68-69	Cous Cous con frutos secos
30-31	Crujientes de morcilla y manzana	70-71	Tartitas de hojaldre con queso fresco y mermelada de pimientos
32-33	Paletilla de cabrito con patatas al ajillo pastor	72-73	Quiche de morcilla y calabacín
34-35	Huevos en nido de pan con picadillo de chorizo	74-75	Leche frita
36-37	Peras al vino tinto	76-77	Bacalao con tomate
38-39	Garbanzos con relleno		

- 78-79 Panecillos rellenos de chorizo
- 80-81 Pan de aceitunas con mousse de queso curado
- 82-83 Rosquillos de anís
- 84-85 Lomo al romero con migas al vino tinto
- 86-87 Conejo con aceitunas
- 88-89 Tarta de requesón
- 90-91 Magret de pato con salsa de cerezas
- 92-93 Arroz con verdura y cacahuetes
- 94-95 Ajoblanco con gelatina de vino tinto
- 96-97 Helado de pistachos
- 98-99 Tartar de salmón con alcaparrones
- 100-101 Pimientos rellenos de tortilla de patata
- 102-103 Sardinias en papillote al tomillo
- 104-105 Bolitas de patata y chorizo
- 106-107 Bacalao gratinado con alioli de miel
- 108-109 Lasaña de morcilla
- 110-111 Cubos de patata rellenos de crema de lomo
- 112-113 Magdalenas de miel de naranja y azahar
- 114-115 Alcachofas con almendras
- 116-117 Langostinos rebozados con patatas fritas y mayonesa de ajo negro
- 118-119 Trufas de chocolate con aove
- 120-121 Cornetes de hojaldre rellenos de cremoso de queso de boletus
- 122-123 Tostas de calabaza frita y lomo de orza
- 124-125 Gachas dulces de todos los Santos
- 126-127 Albóndigas de cordero en salsa de yogur
- 128-129 Berenjenas empanadas rellenas de jamón y queso
- 130-131 Sopa de tomillo
- 132-133 Calamares a la cerveza
- 134-135 Crema de limón con polvorón artesano de almendra
- 136-137 Tostas de foiegras con higos con chocolate
- 138-139 Pimientos del piquillo rellenos en hojaldre
- 140-141 Arroz con garbanzos y butifarra al horno
- 142-143 Canelones de setas y paté de perdiz
- 144-145 Patatas guisadas con chorizo
- 146-147 Ensalada de escarola, granada y queso de cabra con vinagreta de miel y aove
- 148-149 Tiramisú de magdalenas
- 150-151 Ensalada de naranja, bacalao, aguacate y aove
- 152-153 Empanada de calabaza y morcilla
- 154-155 Carrilleras en salsa de vino tinto y chocolate
- 156-157 Humus de garbanzos con aove y regañás
- 158-159 Bacalao confitado en aove con pimientos del piquillo y ajo negro
- 160-161 Torrijas con vino blanco
- 162-163 Lentejas con chorizo patatero
- 164-165 Queso frito con mermelada de cereza
- 166-167 Paté o Crema de trucha ahumada

- 168-169 Huevos rotos con patatas chips y chorizo de jabalí
- 170-171 Piruletas de paté
- 172-173 Crema de avellanas y chocolate con aove
- 174-175 Pollo al horno con cerveza
- 176-177 Cestas de morcilla y pera
- 178-179 Wraps o rollitos de pavo con salsa de yogur
- 180-181 Ensalada de queso, nueces y mermelada de brevas
- 182-183 Gazpacho de cerezas y aove
- 184-185 Bizcocho de cacao con nata y cerezas
- 186-187 Flamenquines con crema de chorizo
- 188-189 Ensalada de brevas y requesón
- 190-191 Ensalada de verano con aceitunas
- 192-193 Brochetas de pollo con salsa de cacahuetes
- 194-195 Revuelto de patatas paja con bacalao
- 196-197 Cóctel de naranja y espumoso con hierbabuena
- 198-199 Ensalada de pasta con alcaparrones
- 200-201 Pimientos del piquillo rellenos de paté de bonito
- 202-203 Timbal de ajoatao y solomillo de ciervo en orza
- 204-205 Galletas de chocolate con mermelada de aove
- 206-207 Quesadillas con chorizo
- 208-209 Bolitas de patata, merluza y mermelada de pimiento
- 210-211 Gominolas de tinto de verano "sin"
- 212-213 Lasaña de calabacín, pechuga de pavo y queso de cabra
- 214-215 Filetes rusos rellenos de queso de cabra
- 216-217 Carlota con crema de café
- 218-219 Tartar de gambas con pan de olivo
- 220-221 Patatas rellenas de jamón serrano y queso
- 222-223 Buñuelos rellenos de chocolate
- 224-225 Crema de calabaza con picatostes
- 226-227 Fideos chinos con setas y morcilla sin sangre
- 228-229 Aceitunas rebozadas
- 230-231 Arbolitos navideños de hojaldre con crema de salchichón
- 232-233 Paté de gambas casero con regañás
- 234-235 Crujientes de queso con romero y miel
- 236-237 Merluza al vino blanco con almejas
- 238-239 Bizcocho de HojaCampos
- 240-241 Judías verdes guisadas con huevo
- 242-243 Berenjenas rellenas de salchichón
- 244-245 Ensalada de patata y naranja con aove y sal líquida
- 246-247 Hamburguesas de pollo con piña y mayonesa de soja
- 248-249 Tarta de magdalenas y chocolate
- 250-251 Pasta con calamares y aceite ahumado
- 252-253 Cordero segureño en escabeche con patatas al romero

- 254-255 Empanadillas de pisto con atún
- 256-257 Vasitos de crema de café
- 258-259 Chuletas de cordero segureño al ajillo
- 260-261 Ochíos de pimentón con morcilla en caldera
- 262-263 Rollitos de tortilla de espinacas con trucha ahumada
- 264-265 Pestiños
- 266-267 Ensalada de espinacas
- 268-269 Pollo con verduras a la miel
- 270-271 Patatas fritas con boquerones en vinagre
- 272-273 Brazo de gitano de corazón de piruleta
- 274-275 Chuletas de cordero segureño a la miel
- 276-277 Ensalada de cerezas, queso fresco y nueces
- 278-279 Tapa de patata, morcilla y tomate
- 280-281 Polos de cereza y yogur
- 282-283 Patatas con alioli
- 284-285 Tostas de brevas con jamón
- 286-287 Tarta de requesón con manzana
- 288-289 Crema fría de melón con jamón
- 290-291 Huevos rellenos de trucha ahumada y pepinillos
- 292-293 Milhojas de berenjenas con queso
- 294-295 Cóctel de zumo de zanahoria y aloe vera y ginebra
  
- 296-297 Salchichas frescas al vino blanco
- 298-299 Alcauciles con ajo y aove
- 300-301 Trenzadas de hojaldre rellenas de plátano y cacao con aove

- 302-303 Limonada con frutos rojos y stevia
- 304-305 Flarrosquín con patatas y alioli de leche



## Empresas con la marca "Degusta Jaén Calidad"



### Empresas agroalimentarias

Aceites Campoliva, SL (Malgarejo)	Aove	Pegalajar
Aceites Cazorla, SCA	Aove	Cazorla
Aceites Pradolivo (Aceites Perales Baeza, CB)	Aove	Baeza
Aceites Vadolivo, SL (Guirado Noguera)	Aove	El Molar
Aceitunas Andújar (Antonio Moya Galán y otro, CB)	Aceitunas y encurtidos	Andújar
Aceitunas La Ibérica	Aceitunas y encurtidos	Bailén
Aceitunera Jiennense, SA	Aceitunas y encurtidos	Jaén
Aires de la Sierra, SL	Jamones	Santiago de la Espada
Ajos El Nene	Ajos	Jamilena
Ajos Gallardo, SL	Ajos	Jamilena
Andogeya, SL (Panificadora Las Mercedes)	Pan	Jaén
Andunatura, SL	Hierbas aromáticas	Andújar

### Empresas agroalimentarias

Antonio Hoyos e Hijos (Las Almendras de la Feria)	Garrapiñadas y chocolates	Jaén
Apisierra	Miel y chocolates	Pozo Alcón
Artechoc	Chocolates	Baeza
Artemonte	Conservas y embutidos cinegéticos	Aldeaquemada
Asoc. Prov. Pro minusválidos Psíquicos (APROMPSI)	Carne de conejo	Jaén y Mengíbar
Bodegas Campoameno	Vinos y espumosos	Frailles
Cafés Sierra de Segura	Café	Puente de Génave
Carnes Criado	Chorizos, hamburguesas, empanado...	Andújar
Carnes J. Madrid Muñoz e hijos, SL	Morcilla en caldera, carnes y embutidos	Úbeda
Cárnicas J. Chica, SL	Carnes de cabrito y cordero	Jaén
Cárnicas La Encina (Compañía Ganadera Alcalaína, SA)	Carnes	Alcalá la Real
Carnicería Charcutería El Pilla	Cordero Segureño, embutidos y carnes	Santiago de la Espada
Carnicería Charcutería Toni	Carnes y embutidos	Torreperogil
Confitería Barranco	Magdalenas y repostería	Jaén
Congana (Conservas García Narváez, SL)	Conservas	Bedmar
Coop. Andaluza del Campo Frutícola San Pedro (Frusampe)	Cerezas	Castillo de Locubín
Cortijo Carbonerillos, SL	Quesos	Valdepeñas
Cumbres del Segura	Quesos	Santiago Pontones
Destilerías Santo Reino, SL	Anís y crema de café	Jaén
Ecohornillo	Conservas ecológicas	Santiago de la Espada
El Artesano de Martos	Patatas fritas y frutos secos	Martos



**Empresas agroalimentarias**

El Horno de José A. García, SL	Pan, bollería y pastelería	Cazorla
El Tamujal	Pollos ecológicos	Villanueva de la Reina
Elaborados El Lince	Precocinados y elaborados cárnicos	Andújar
Embutidos Aires de Mágina	Embutidos	Torres
Embutidos Angelita	Carnes y embutidos	Santiago de la Espada
Embutidos La Abuela Laura	Embutidos	Frailles
Embutidos Torrefrío, SL	Embutidos	Peal de Becerro
Embutidos El Sevi	Embutidos y cremas	Pozo Alcón
Embutidos Las Infantas, SL	Embutidos	Las Infantas
Embutidos Navarro	Embutidos	Cazorla
Embutidos y jamones RM Canales	Embutidos y jamones	Alcaudete
Esencia Andalusi Gourmet, SL	Mermelada, aceitunas y azafrán	Alcalá la Real
Explotaciones Agroalimentarias Trame, SL	Aove y aove ecológico	Jaén
Familia Ortal, SL	Aove ecológico	Jaén
Freiduría Martaña	Patatas fritas y frutos secos	Martos
Garrapiñadas Vega	Frutos secos garrapiñados	Baeza
Gourmet Cazorla, SL	Patés, platos preparados y embutidos	Chilluévar
Haza la Centenosa	Aove ecológico	Úbeda
Helados artesanos La Lola	Helados, tartas, postres y pastelería	Peal de Becerro
Hermanos Ruano, SL	Jamones y embutidos	Campillo de Arenas
Hispamiel Rafael Bellido, SL	Miel y derivados	Andújar

### Empresas agroalimentarias

Horno Puente Tablas, SLU	Panadería y repostería	Jaén
Huerta Monte de Timeo	Frutas y verduras	Cazorla
Huevos Biocástulo	Huevos ecológicos	Linares
Ibérica de Humus, SA (Finca Alamillos del Prior)	Aove y mermelada artesanal	Coslada (Madrid)
Industria Agroalimentaria del Condado, SL (Stevia del Condado)	Stevia y té	Navas de San Juan
Industrias Cárnicas Hermanos Mellado, SL	Carnes	Jaén
Isaoliva	Aove ecológico	Torres
Jamones El Gorrilla	Jamones	Campillo de Arenas
Jamones de La Jurada	Jamones	Alcalá la Real
Jamones Fuente El Berral	Jamones	Santiago de la Espada
La Boutique del Dulce	Galletas y dulces. Gengis de aove	Úbeda
La Cazuela Andaluza	Gazpacho	Alcaudete
La Cremería Jaén	Helados artesanos naturales	Jaén
Lácteos La Ñora (Compañía Ganadera Alcalaína, SA)	Quesos, cremas y yogurt	Alcalá la Real
Lácteos Romero Peláez, SL (Quesos y Besos)	Quesos, cremas y yogurt	Guarromán
Levasa (Hnos. Martínez Martínez)	Leche y quesos	Jaén
Licores Riska, SL	Licores	Andújar
Magnasur (Aceites Andaluces Mágina, SL)	Aove	Bedmar
Mariscos Castellar	Mariscos y frescos de mar	Santisteban del Puerto
Mermeladas Santa Claudia y Licores Marccone	Mermeladas y licores	Alcalá la Real
Miel Flor Cazorla	Miel ecológica	Coto-Ríos

**Empresas agroalimentarias**

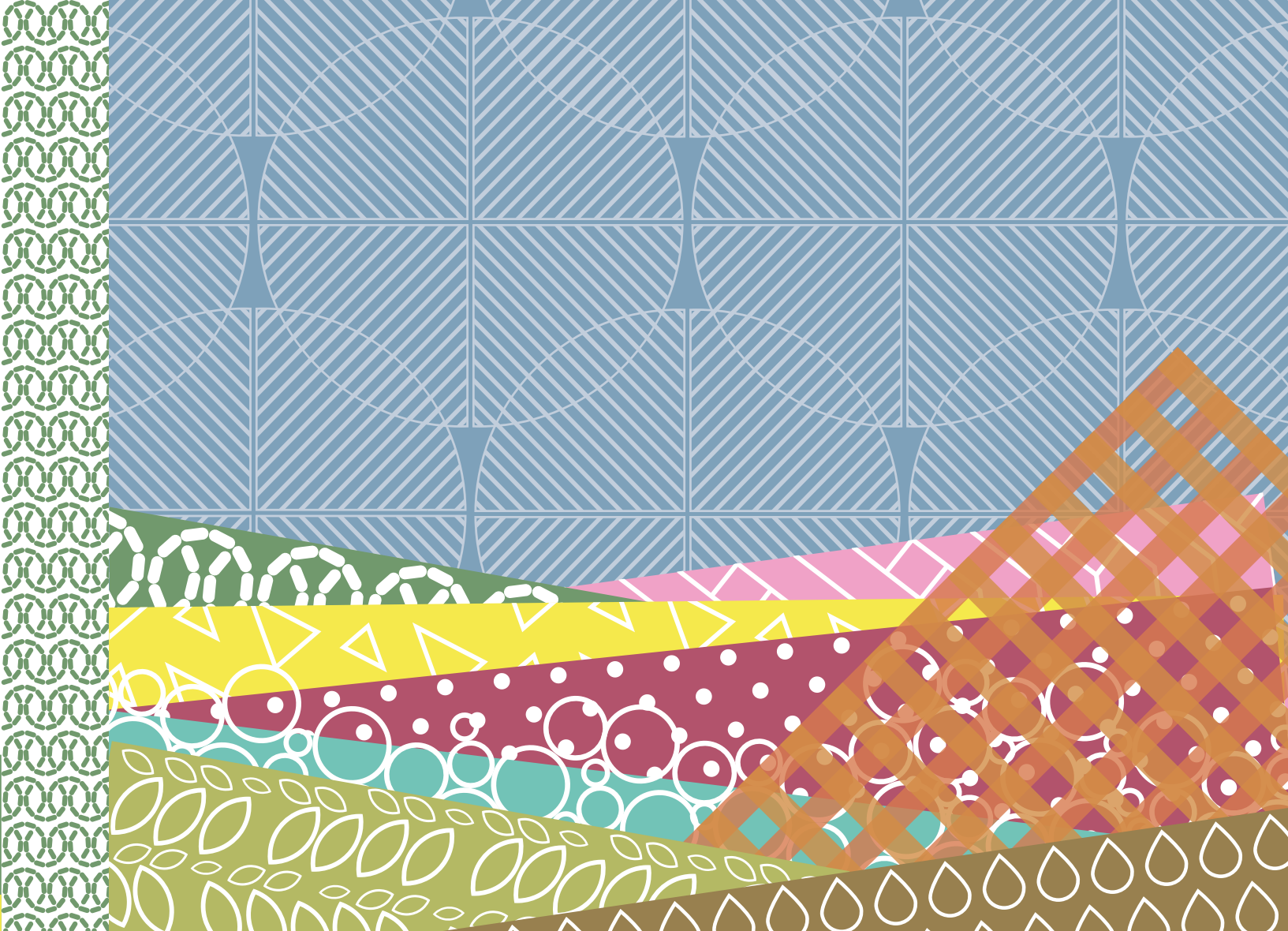
Monva, SL	Aove	Mancha Real
Oro del Yelmo	Miel y polen	La Puerta de Segura
Pan Vital (Pilar Puerma)	Pan artesano adelgazante	Torredelcampo
Panadería Minutos, SLL	Regañás, pan y bollería	Andújar
Panadería Niño Jesús	Magdalenas, pan y repostería	Cabra de Santo Cristo
Panadería Pastelería Domínguez	Regañás, pan y confitería casera	Andújar
Panadería y Bollería Ortega	Pan, pastelería y bollería	Linares
Pastelería Príncipe	Magdalenas, pan y repostería	Martos
Pastelería Virolo	Virolos y repostería	Baeza
Patatas fritas Dealva	Patatas fritas	Castillo de Locubín
Patatas fritas Domi, SL	Patatas fritas y frutos secos	Villacarrillo
Patatas fritas Santo Reino	Patatas fritas y frutos secos	Jaén
Pez y Per	Trucha ahumada	Santiago de la Espada
Plantacar (Plantas Medicinales de Andalucía, SL)	Infusiones y cápsulas de plantas medicinales	Ibros
Productos Artesanos Confi	Repostería artesana	Pozo Alcón
Productos Campos	Repostería de autor	Arjona
Productos José López, SL (Productos Anabella)	Patatas fritas y frutos secos	Alcalá la Real
Productos La Morenita	Regañás	Andújar
Productos La Real Carolina, SLL	Patés y elaborados de alta cocina	La Carolina
Productos Paqui	Patatas fritas y frutos secos	Beas de Segura
Quesos Artesanos de Frailes	Quesos	Frailes
Quesos Castillo de Bujaraiza	Quesos	Villanueva del Arzobispo

### Empresas agroalimentarias

Quesos La Pasiega	Quesos	Noalejo
Quesos Sierra Sur (Ibáñez y Valverde, SL)	Quesos y yogurt	Alcalá la Real
Agua de Olivo (Roque Iniciativas, SL)	Extracto acuoso de hoja de olivo con stevia	Martos
SCA Nuestra Señora de la Misericordia	Vinos	Torreperogil
Salinas Don Diego	Sal	Jaén
SCA Cortijo del Gavilán	Zumos y conservas ecológicas	Siles
SCA de la Vid Santa Gertrudis	Vinos	Bailén
SCA Ecológica la Olivilla	Aove ecológico	Quesada
SCA La Bética Aceitera	Aove	Quesada
SCA Ntra. Sra. de la Encarnación	Aove	Peal de Becerro
SCA San Isidro Labrador	Aove	Huelma
SCA San Marcos	Cerezas	Torres
SCA San Roque de Carchelejo	Aove	Carchelejo
SCA Trujal de Mágina	Aove ecológico y caviar ecológico	Cambil
Tierra de Frontera	Cerveza artesana	Alcalá la Real
Titos Bolívar, SL	Embutidos	Noalejo
Toledano Embutidos	Carnes y embutidos	Jaén
Torres Monge, SL (Jamones El Chulo)	Jamones	Pozo Alcón
Víñedos y Bodega Marcelino Serrano	Vinos	Alcalá la Real

<b>Restaurantes</b>		
Casa Alfonso	Restaurante	Cazorla
Casa Herminia	Restaurante	Jaén
Cazorla Pueblo alojamiento	Hotel-restaurante	Jaén
Complejo Juleca	Restaurante	Jaén
Hotel Mirasierra	Hotel-restaurante	Coto-Ríos
Hotel Plaza Manjón	Hotel-restaurante	Villanueva del Arzobispo
Hotel Rosaleda Don Pedro	Hotel-restaurante	Úbeda
Lusco Taberna	Restaurante	Cazorla
Parador de Turismo de Jaén	Hotel-restaurante	Jaén
Restaurante Kasler	Restaurante	Jaén
Restaurante Ajo Negro Mengíbar	Restaurante	Mengíbar
Restaurante Antique	Restaurante	Úbeda
Restaurante Asador de Santiago	Restaurante	Úbeda
Restaurante Asador El Recreo	Restaurante	Villargordo
Gastrotaberna Etrusco	Restaurante	Martos
Restaurante JC	Restaurante	Jaén
Restaurante La Vestida	Restaurante	Jaén
Restaurante Los Sentidos	Restaurante	Linares
Restaurante La Casona del Portillo	Restaurante	Begíjar
Taberna Pacotite	Restaurante	Torreperogil

<b>Comercios</b>		
Gourmet Jiennense (Aceitunera Jiennense, SA)	Comercio	Distribuidos por España y Francia
Aventura Export, SLU	Comercio	Quesada
Productos Artesanos Bonilla	Comercio	Montillana. Granada
Casa Paco (Espinosa e Hijos, SL)	Comercio	Jaén
Confitería Campos	Comercio	Arjona
Conmuchogusto.com.es (Inmaculada Pineda)	Comercio on line	Jaén
Jaén Paraíso de Sabores	Comercio	Jaén
La Abacería	Comercio	Jaén
La Casa del Aceite	comercio	Baeza
Oleícola San Francisco	Comercio	Begíjar
Panadería Paniaceite	Comercio	Úbeda
Repnex Distribuciones	Comercio Mayorista	Torrent (Valencia)
Sabor Jaén	Comercio	Úbeda
Sabores de la Vid (Miguel Laguna)	Comercio	Alaquàs (Valencia)





*Degusta*  
**Jaén**®  
*www.degustajaen.com*

