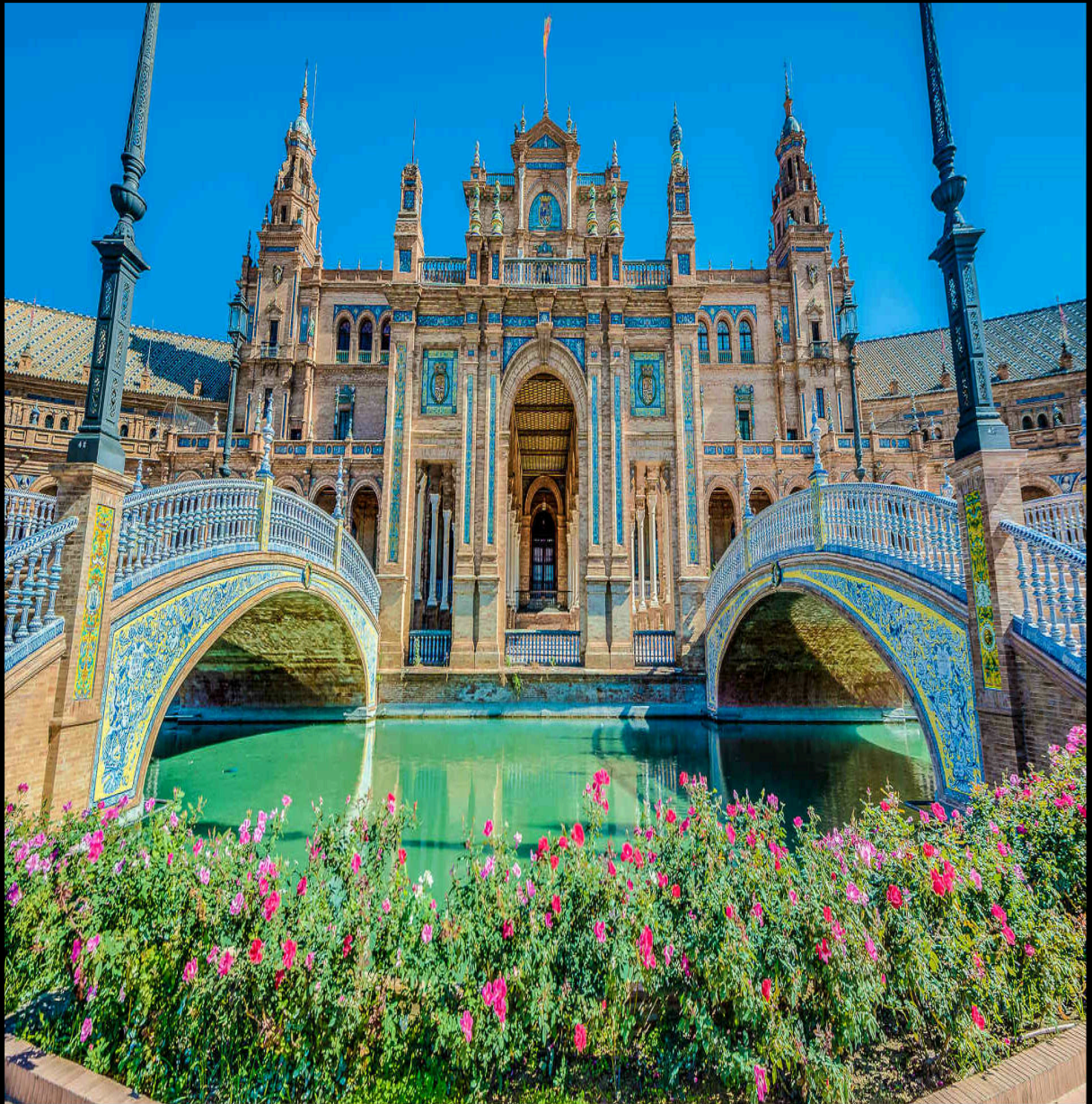


LAS CUATRO COMIDAS TÍPICAS DE SEVILLA QUE TE HARÁN DECIR “OLÉ”



INDICE

1. Pescaito frito
2. Gazpacho
3. Huevos a la flamenca
4. Bacalao con tomata



1. PESCAITO FRITO

INGREDIENTES para una bandeja de pescaito frito

- Pescados variados a tu gusto. Los clásicos en las frituras del sur son los boquerones, acedías, pijotas (pescadillas pequeñas), calamares o chocos, chopitos o puntillitas (calamares muy pequeños), gambas, salmonetes, tacos o rodajas de merluza y bacalao, y cazón en adobo, pero la selección depende de cada cocinero.
- Aceite de oliva virgen extra
- Harina de freír. Los resultados con harina especial de repostería también son muy buenos.
- Sal
- Limón en cuartos para acompañar. Es clásico aunque yo no recomiendo aderezar mucho el pescado cuando es bien fresco.

ELABORACIÓN del *pescaito* frito

Elegir y limpiar bien el pescado

- Hay que elegir un buen pescado fresco y limpiar cada variedad según sus características:
- Los pescaditos pequeños (boquerones, salmonetes) pueden freírse enteros y sin eviscerar cuando son muy pequeños. Si son más grandes tenemos que sacar las tripas y eliminar, si lo prefieres, las cabezas. Los boquerones puedes freírse abiertos eliminando la espina central, aunque es más usual esa preparación cuando van a adobarse o rebozarse.
- La merluza o bacalao se suele cortar en taquitos regulares. La merluza puede dejarse en rodajas.
- Los calamares se cortan en rodajas y los chocos en tiras. Los chopitos y las gambas se fríen como están (las gambas con piel).



- Las acedías se desescaman y se eliminan las tripas (y las cabezas si lo prefieres), y las pijotas se preparan igual.
 - Para hacer el adobo andaluz de pescado puedes ver la receta aquí.
-

Preparación y enharinado para freír pescado

- Es muy importante que el pescado esté bien seco, lo secamos con papel de cocina hasta que eliminen toda el agua.
 - Si tienes a mano harina de garbanzo puedes mezclarla a partes iguales con harina de trigo especial para freír, pero no es necesario. También se puede usar harina fina de repostería siempre que no incorpore levadura.
 - Pasamos el pescado por harina y lo escurrimos con las manos para que elimine el exceso o lo ponemos en un cedazo o colador. Es importante que no tenga exceso de harina. También se puede meter en una bolsa de plástico con harina y mover la bolsa arriba y abajo, así el pescado solo absorbe la harina necesaria.
-

Cómo freír el '*pescaíto frito*'

Recién enharinado se sumerge el pescado en aceite caliente que empiece a humear, 180°. El mejor aceite es el de oliva virgen extra para que el pescado no absorba mucha grasa.

Los boquerones y pescados azules en general deben freírse en sartén o cazuela independiente. El resto de pescados se puede freír en freidora.

Las distintas variedades se deben freír por separado porque los tiempos de fritura son diferentes:

- Boquerones, acedías, pijotas (o pescadillas) pequeñas, calamares, chocos, pescados pequeños como salmonetes o pescado en taquitos: Listos en 1 minuto.
- Boquerones pequeños, gambas, chopitos o puntillitas: Listos en menos de 1 minuto, se sacan en cuanto doran.
- Pijotas grandes, adobo, taquitos de merluza o bacalao: Entre 1 y 2 minutos según tamaño.





2. EL GAZPACHO

Ingredientes del gazpacho

- 1 kilo de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolleta (o ¼ de cebolla)
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de pan (unos 50 g)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

CÓMO HACER GAZPACHO ANDALUZ





- Lavamos muy bien los tomates y el pimiento ya que los vamos a triturar con piel.
- Ponemos en el vaso de la batidora o si tenéis un robot de cocina o vaso americano, el pimiento troceado, el tomate troceado, el pepino pelado y troceado, el pan y la cebolleta pelada y en cuartos.
- Añadimos la sal y el vinagre
- Trituramos todo durante varios minutos hasta obtener una crema muy fina.





- Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y mezclamos de nuevo.
- En este momento lo podéis servir así o si lo queréis más líquido, añadid agua y mezclad todo de nuevo.
- Ya sólo queda meterlo en el frigorífico y dejar que se enfríe.
- Mezclar de nuevo a la hora de servir.

EL ORIGEN DEL GAZPACHO ANDALUZ

En España no necesita ninguna presentación a esta receta, pero como sois muchos los que nos seguís desde otros países, os vamos a explicar brevemente qué es el gazpacho. El gazpacho es una sopa fría con ingredientes como el aceite de oliva, vinagre, pan y hortalizas crudas.

Siendo una receta tradicional, hay muchas variantes. Por ejemplo la cebolla es un ingrediente que no todos ponen, lo mismo que el pan. Suele servirse fresco en los meses calurosos de verano.

El origen del actual gazpacho es incierto, aunque tradicionalmente se le ha considerado un plato del interior de Andalucía, donde el aceite de oliva y los productos de la huerta son abundantes, y los veranos muy secos y calurosos. Por esta razón se le conoce comúnmente como gazpacho andaluz. Aunque su evolución a lo largo del tiempo ha ido dejando variantes en diferentes zonas de España, como así también en Portugal



3.HUEVOS A LA FLAMENCA

Los huevos a la flamenca son un plato tradicional andaluz. Este plato, muy conocido en Sevilla, es típico en muchos bares y restaurantes. Si bien es una receta que varía según la zona donde se prepara, en ella nunca puede faltar el huevo, el chorizo y el jamón.

Esta receta que te proponemos en RecetasGratis es muy sencilla y se hace con pocos ingredientes. Podemos decir que es la versión más sencilla de este plato, pero también puedes añadir cebolla y ajos al sofrito, así como verduras como el pimiento rojo y las judías verdes. ¡Descubre cómo hacer huevos a la flamenca y cuéntanos en los comentarios cómo te queda!

2 comensales 45m Dificultad baja

Características adicionales: Coste barato

Ingredientes para hacer Huevos a la flamenca:

- 2 unidades de huevos
- 100 gramos de guisantes
- 100 gramos de tomate frito
- 50 gramos de chorizo
- 80 gramos de jamón
- 1 chorro de aceite de oliva

Cómo hacer Huevos a la flamenca:

1

Pon un cazo a calentar con agua y, cuando empiece a hervir, añade los guisantes. Déjalos hasta que estén tiernos. Los guisantes pueden ser de lata, frescos o congelados.



2



Corta el chorizo y el jamón en taquitos pequeños. Pon una sartén con muy poco aceite, añade el chorizo y el jamón y saltea a fuego medio.



3
Cuando estén los guisantes cocidos, escúrrelos bien. Una vez hayas salteado el chorizo y el jamón, añade los guisantes, déjalos cocinar unos minutos para que cojan los sabores. Añade el tomate frito y vuelve a dejar unos minutos. Cuando se hayan mezclados todos los sabores, apaga.



4
Coge las cazuelitas de barro y reparte el sofrito entre ellas.





5

Pon las cazuelitas en la bandeja de horno. Añade una cucharada de tomate frito en medio de cada cazuelita. Es opcional, pero al meterlo al horno se secará más, así que con un poco más de tomate quedará más jugoso.



6

Añade un huevo en cada cazuela. Rómpelos en un bol aparte para asegurarte de que están buenos y añádelos luego a las cazuelitas. Mete la placa al horno a 180 °C y déjala hasta que los huevos estén cocidos. El punto de cocción de los huevos será como te guste más, muy hechos o poco. Lo mejor es apagar el horno cuando la clara de huevo ya empieza a estar blanca. ¡Tus huevos a la flamenca estarán listos para comer!





4.BACALAO CON TOMATE

Una receta muy típica de nuestra gastronomía es el bacalao con tomate. Existen multitud de diferentes formas de preparar el bacalao con tomate y de la forma que nosotros lo hemos cocinado siguiendo la receta que a continuación se describe, es una verdadera exquisitez





Bacalao con tomate

INGREDIENTES:

1. 1 kg de tomate triturado natural
2. 300 gr de bacalao desmigado y desalado
3. 1 pimiento verde
4. 1 cebolla
5. 1 dientes de ajo
6. 50 gr de azúcar
7. Aceite de oliva suave
8. sal





Ingredientes para bacalao con tomate

ELABORACIÓN:

En primer lugar el bacalao lo desalamos teniéndolo en agua durante 24 horas, debiendo cambiar el agua 2-3 veces en ese periodo de tiempo.

Una vez desalado lo sacamos del agua y lo escurrimos muy bien y lo reservamos. Ponemos un recipiente adecuado en el fuego con 60-70 ml de aceite de oliva y añadimos el tomate y la sal.

Cocinamos hasta que el tomate esté bien frito y añadimos el azúcar para eliminar en parte la acidez propia del tomate, cocinamos durante 2 minutos más y lo reservamos.

Con el pimiento verde, la cebolla y el ajo preparamos un sofrito en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Añadimos en primer lugar el pimiento, a los 5 minutos la cebolla y 7-8 minutos después el ajo, todos los ingredientes partidos en trozos pequeños. Cuando el sofrito está bien hecho añadimos el bacalao y cocinamos durante 10 minutos aproximadamente.

Con la espumadera escurrimos muy bien el agua y aceite sobrante y lo añadimos al tomate.



Cocinamos durante 2 minutos aproximadamente y ya tendremos este estupendo bacalao con tomate terminado y listo para comer.

