



EBOOK COCINA TRADICIONAL

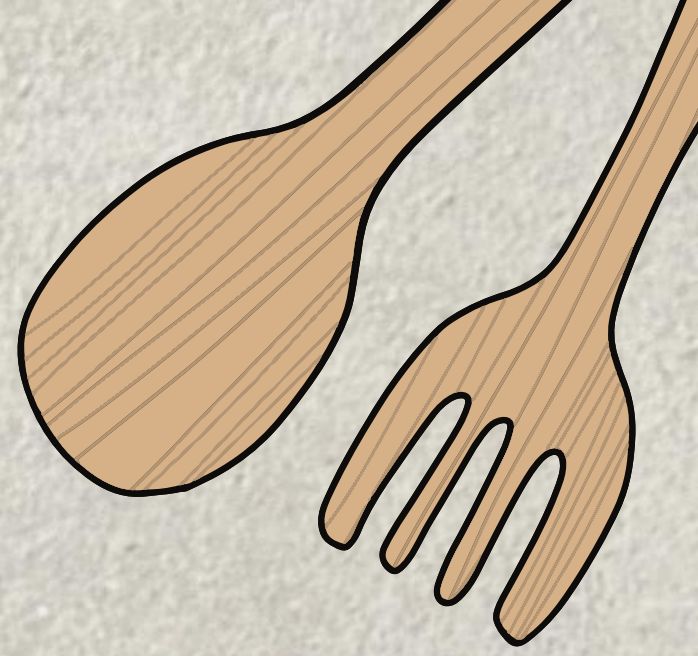
*Comunidad de
Madrid*



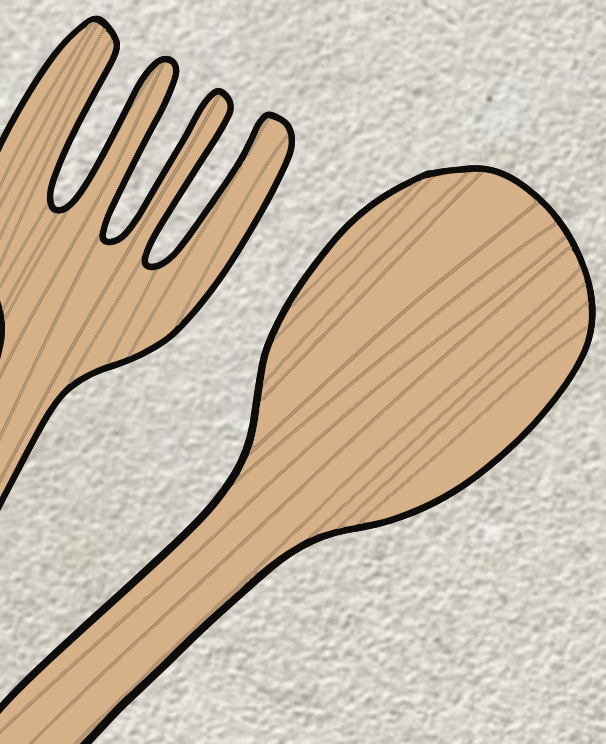
CELESTE DE LA BANDA

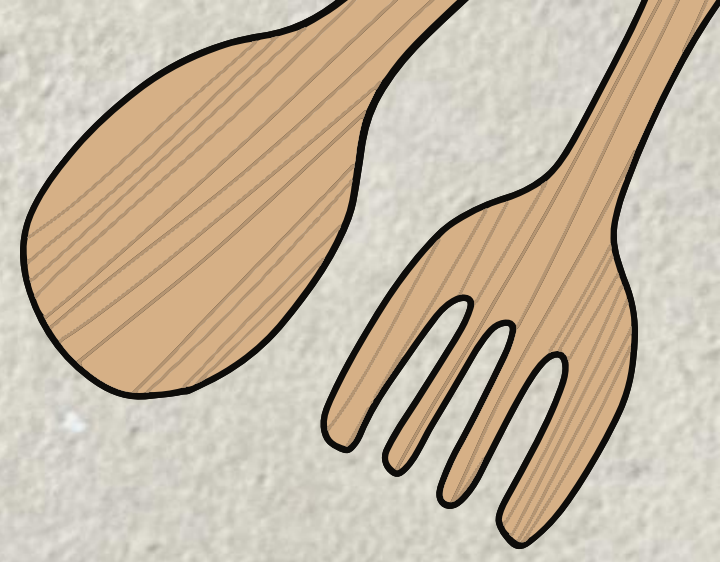


ÍNDICE



1. Callos a la madrileña
2. Cocido madrileño
3. Cordero en breve
4. Judiones de Rascafría
5. Migas alcalaínas
6. Olla del segador
7. Bartolillos
8. Bizcotelas
9. Bollos de aceite
10. Costrada de Alcalá
11. Pelotas de fraile





Cocino con Chefs

Este proyecto nace de mi profunda admiración por los chefs y por todo el trabajo que se realiza en las cocinas de los restaurantes, con la intención de aportar mi granito de arena para dar visibilidad y acercar al comensal a las personas, el esfuerzo y la pasión que hay detrás de cada plato.

Tiene además un significado muy especial para mí a nivel personal, ya que mi familia llegó a gestionar hasta siete restaurantes de menú del día en Madrid, por lo que también es un tributo a mis abuelos, quienes dedicaron su vida a este oficio y dejaron una huella imborrable en mi camino dentro del mundo gastronómico.

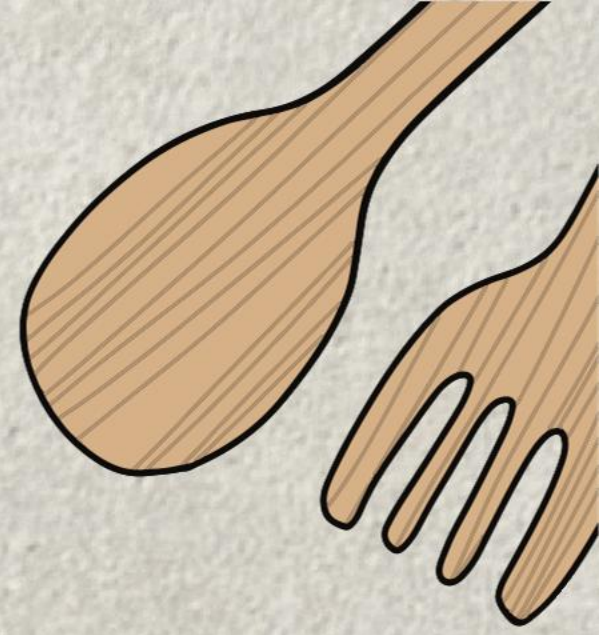
Cocina tradicional de Madrid

La cocina tradicional de Madrid se basa en platos sencillos y contundentes, fruto de una gastronomía de aprovechamiento con influencias de distintas regiones de España. Destacan especialmente los guisos de cuchara como el cocido madrileño, los callos o los judiones, elaborados con legumbres, carnes y cocciones lentas.

También forman parte importante de esta tradición recetas populares y dulces como las migas o los bartolillos, que completan una cocina ligada al día a día, al campo y a la historia urbana de la región.



Callos a la madrileña



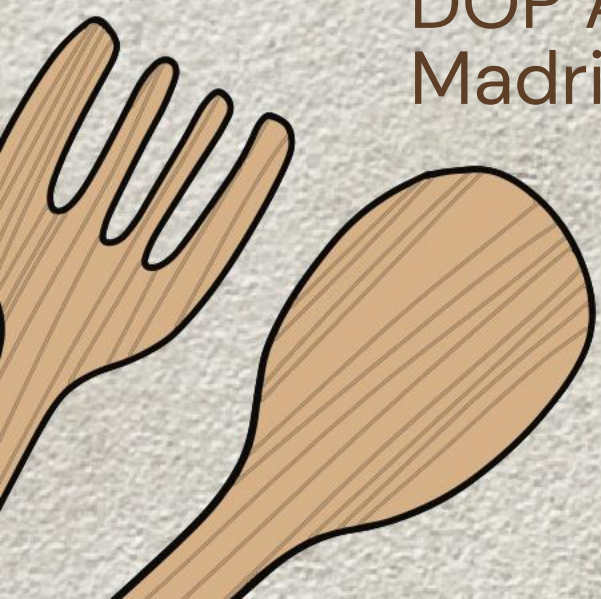
Los callos a la madrileña son uno de los platos más representativos de la gastronomía tradicional de Madrid, elaborados con callos de ternera, chorizo y morcilla en un guiso de cocción lenta. En Lutín Café Restaurante & Eventos, la cocina tradicional y el producto de calidad mantienen vivo el protagonismo de recetas clásicas de la gastronomía madrileña.

Ingredientes para 4

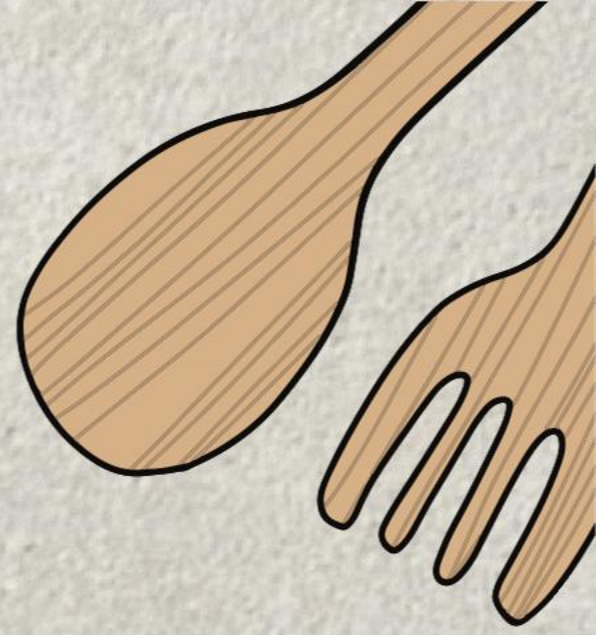
- 1 kg callos de la Sierra de Guadarrama
- 0,5 kg morros y patas de la Sierra de Guadarrama
- 1 cebolla con clavos
- 25 g de jamón picado
- 3 dientes de ajo fino de Chinchón
- 2 chorizos rojos frescos
- 2 morcillas de cebolla fresca
- 2 guindillas cayena
- 1 cucharada de pimentón de La Vera
- 2 hojas de laurel
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 poco de sal y de pimienta
- 100 ml. coñac
- 1 poco de aceite de oliva virgen extra DOP Aceite de Madrid

Elaboración

1. Poner los callos junto con la cebolla con clavos y las guindillas en la olla a presión.
2. Cubrir con agua y cocer durante 55 minutos.
3. Poner en una olla los chorizos, las morcillas, la cebolla triturada, los taquitos de jamón y las hojas de laurel.
4. Pochar todos los ingredientes hasta que estén listos.
5. Añadir el tomate frito, la sal, la pimienta y el pimentón de La Vera.
6. Flambear con el coñac al final de la elaboración.
7. Incorporar el caldo de los callos al sofrito una vez cocidos.
8. Añadir los callos al final.
9. Cocer todo junto durante 20 minutos.
10. Para brindar, una copa de tinto DOP Vinos de Madrid y listo.



Cocido madrileño



El cocido madrileño es uno de los platos más representativos de la cocina de Madrid, elaborado con garbanzos, carnes y verduras siguiendo la receta tradicional. Restaurante La Bola es uno de los restaurantes más conocidos de la ciudad por mantener su preparación clásica en pucheros de barro sobre carbón.

Ingredientes para 4

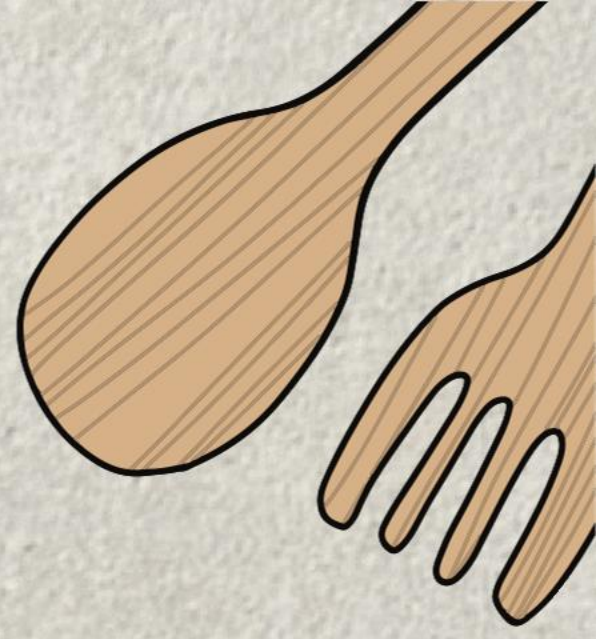
- 100 g de morcillo con IGP Carne de la Sierra de Guadarrama
- 150 g de garbanzos
- 50 g de gallina
- 50 g de jamón
- 1 patata
- 50 g de tocino
- 30 g de chorizo
- 350 ml de agua de Madrid

Elaboración

1. Poner los garbanzos en remojo la noche anterior.
2. En un puchero de barro, hecho a mano, se introduce el codillo de jamón, la carne de morcillo, el tocino, el chorizo, la gallina y los garbanzos.
3. Añadir agua y poner todo a fuego lento de carbón de encina durante seis horas.
4. Una hora antes de terminar la cocción, añadir las patatas y sal.
5. Cocer y rehogar la verdura con aceite y ajo.
6. Cocer los fideos con un trozo de chorizo.
7. Los garbanzos se sirven junto con un plato de guindillas en vinagre, cebolletas y un cuenco de tomate frito con comino.
8. Brindar con un vino DOP Vinos de Madrid.



Cordero en breve



El cordero es uno de los productos más ligados a la cocina tradicional madrileña y a la gastronomía de la sierra. En La Casa del Pregonero, este producto se trabaja respetando la cocina tradicional y los sabores vinculados al territorio.

Ingredientes para 2

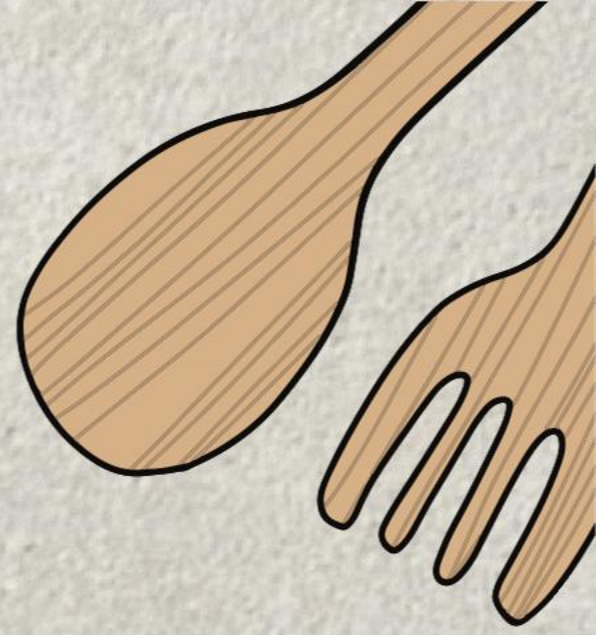
- 1 kilo y medio de pata de cordero, recental o lechal, deshuesada
- 1 cabeza de ajo fino de Chinchón
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1 poco de perejil
- 1 vaso de vino blanco DOP Vinos de Madrid
- 1 pizca de sal
- Cantidad suficiente de aceite de oliva virgen extra DOP Aceite de Madrid
- 1 manojo de espárragos
- 1 manojo de ajetes tiernos

Elaboración

1. Deshuesar el cordero, partir en trozos pequeños y salar al gusto.
2. Cubrir el fondo de una caldereta con aceite de oliva virgen extra y freír el cordero, junto con los ajos, sin pelar y con un pequeño corte, reservando algunos ajos crudos.
3. Añadir una cebolla durante el sofrito.
4. Incorporar el vino blanco y el vinagre a la caldereta del cordero y dejar reducir.
5. Machacar en un mortero los ajos reservados con el perejil.
6. Verter la mezcla en la caldereta sobre el cordero ya frito.
7. Cocinar a fuego lento hasta que el caldo se consuma.
8. Cortar los espárragos, los ajetes y pochar en aceite de oliva virgen extra.
9. Emplatar el cordero y las verduras como guarnición.
10. Servir con una copa de blanco DOP Vinos de Madrid y listo.



Judiones de Rascafría



Los judiones de Rascafría forman parte de la cocina tradicional de la Sierra de Madrid, donde las legumbres y los guisos tienen un papel importante. En Casa Juanito, este plato mantiene la tradición de la cocina serrana y los sabores ligados al entorno.

Ingredientes para 10

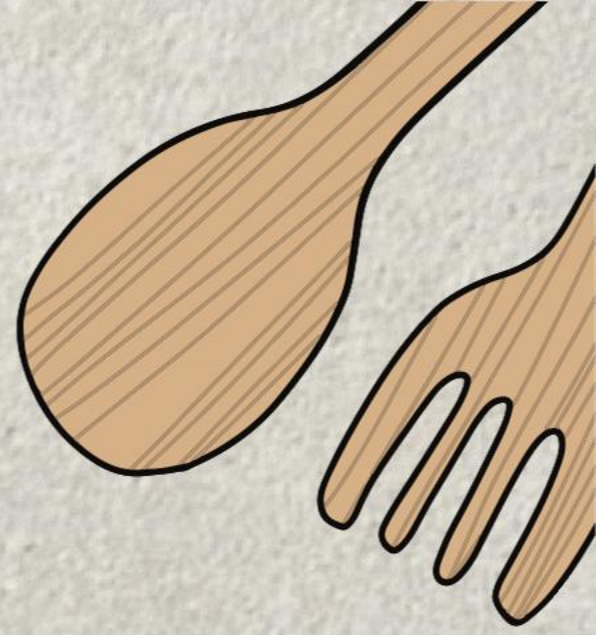
- 1,5 kg de judiones de la Sierra Norte de Madrid
- 1/3 de cebolla (o 1 pequeña)
- 1 puñadito pequeño de pimienta negra en grano
- 2–3 hojas de laurel
- 2–3 dientes de ajo fino de Chinchón
- ½ vaso de aceite DOP Aceite de Madrid
- ½ puñado de sal (ajustar al final)
- ½ ristra de chorizo (o 1 chorizo grande aprox.)
- 1,5 cucharadas de pimentón
- ⅓ pieza de careta de cerdo

Elaboración

1. Poner los judiones en un bol junto con la cebolla, el laurel, los ajos y la pimienta en grano, y dejarlos en remojo durante 12 horas, sin fuego.
2. Transcurrido ese tiempo, llevar todo a una olla con la misma agua del remojo.
3. Añadir el chorizo, la careta, el pimentón y el aceite.
4. Cocer a fuego lento durante aproximadamente 4 horas.
5. Incorporar la sal al final de la cocción.
6. Dejar cocinar 30 minutos más para que se integren bien los sabores.
7. Servir con un vino de DOP Vinos de Madrid.



Migas alcaláinas



Las migas alcaláinas son una receta tradicional vinculada a la cocina popular de Alcalá de Henares, elaborada a partir del aprovechamiento del pan y acompañada de productos típicos de la zona. En Hostería del Estudiante, este plato mantiene la tradición de la cocina castellana y la gastronomía histórica de la ciudad.

Ingredientes para 6

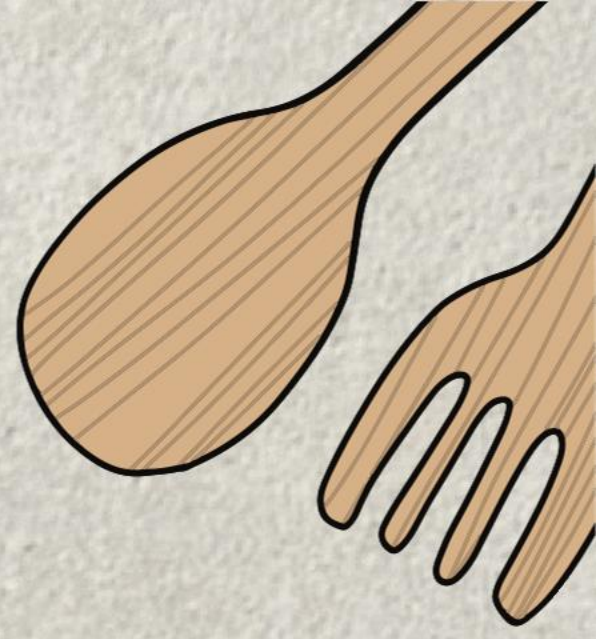
- 1 unidad de pan candeal
- 0,2 l de aceite de oliva DOP Aceite de Madrid
- 1/2 cabeza de ajo fino de Chinchón
- 0,3 kg de chorizo
- 0,3 kg de panceta adobada
- 0,3 kg de morcilla
- 3 g de pimentón
- 5 g de orégano
- 1 ud. de huevo por ración
- 4 ud. de uvas por ración
- 3 ud. de aceitunas de Campo Real por ración
- c/s de queso de Campo Real

Elaboración

1. Picar el pan en dados y remojar con un poco de agua y dejar asentar un poco, a ser posible desde el día anterior
2. Machacar los ajos con una espalmadera y picar el chorizo y la panceta en dados, rehogar primero el ajo, cuando empiece a dorarse, añadir la panceta y por último el chorizo.
3. Cuando empiece a dorarse todo añadir el pimentón.
4. Añadir el pan, remover bien y dejar a fuego muy flojo, sin dejar de mover hasta que las migas queden sueltas. Aproximadamente una hora.
5. Al final añadir el orégano.
6. Freír el huevo.
7. En un plato de sopón poner las migas con un huevo encima y alrededor las guarniciones.
8. Servir con una copa de tinto DOP Vinos de Madrid.



Olla del segador



La olla del segador es un guiso tradicional de la cocina rural madrileña, ligado a las comidas de campo y de aprovechamiento. En Hostería Las Monjas se conserva esta receta, que históricamente se transportaba en pucheros de barro sellados con arroz en la parte superior para evitar derrames y mantener el calor durante el traslado.

Ingredientes para 6

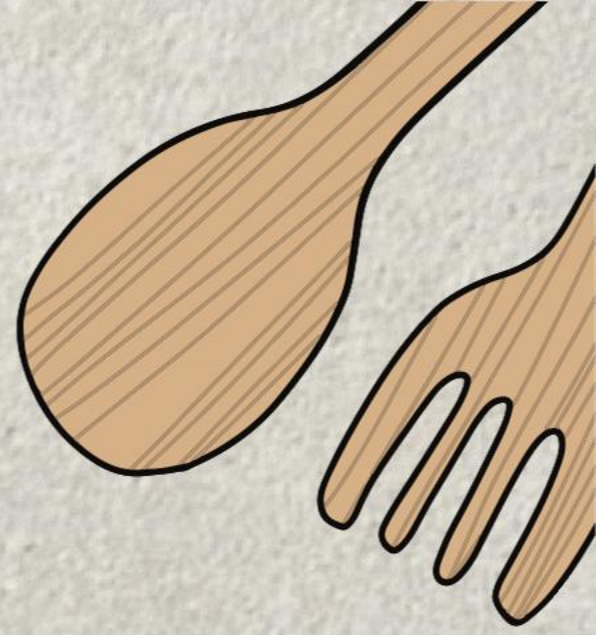
- 500 g de garbanzos de Navalcarnero, remojados 12 horas
- 100 g de arroz (preferiblemente redondo o tipo bomba)
- 200 g de morcillo de ternera IGP Carne de la Sierra de Guadarrama
- 200 g de falda de ternera IGP Carne de la Sierra de Guadarrama
- 150 g de tocino ibérico
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso salado de espinazo de cerdo
- 1 hueso de rodilla de vaca
- 2 chorizos frescos
- 2 morcillas de cebolla o arroz
- 2 ramitas de hierbabuena fresca
- Unas hebras de azafrán o pimentón (opcional)
- Sal al gusto
- Agua (cantidad necesaria para la cocción)

Elaboración

1. En una olla grande, poner a cocer todos los ingredientes, menos el arroz, en abundante agua fría. Cuando comience a hervir, retirar la espuma que sube a la superficie con una espumadera.
2. Una vez el caldo esté limpio, añadir los garbanzos previamente remojados y escurridos. Cocer a fuego lento durante 2 a 3 horas en olla tradicional o unos 40-50 minutos en olla exprés.
3. Unos 20 minutos antes de finalizar la cocción, incorporar el arroz y volver a cocer 20 minutos más.
4. Cuando el arroz esté en su punto, apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.
5. Volcar la olla en una fuente.
6. Servir en un plato con todas las carnes y decorar con una hoja de hierbabuena.
7. Brindar con una copa de tinto DOP Vinos de Madrid.



Bartolillos



Los bartolillos son un dulce tradicional madrileño de masa fina rellena de crema, típico de la repostería castiza. En Luzón se elaboran siguiendo la tradición, manteniendo una receta ligada a la pastelería clásica de la ciudad.

Ingredientes para 70 unidades

Para la masa

- 400 g de harina de fuerza
- 80 g de manteca de cerdo en pomada
- 30 g de azúcar
- 4 g de sal
- 200 ml de vino blanco

Para la crema

- 500 ml de leche entera
- 125 g de azúcar
- 42 g de almidón de maíz (Maicena)
- 1 huevo entero
- 1 yema
- Canela en rama

Elaboración

Elaboración de la masa

1. Hacer un volcán con la harina y añadir el resto de ingredientes en el centro.
2. Amasar hasta obtener una textura elástica, lisa y fina.
3. Dejar reposar la masa entre 30 y 60 minutos para que pierda el nervio.

Elaboración de la crema

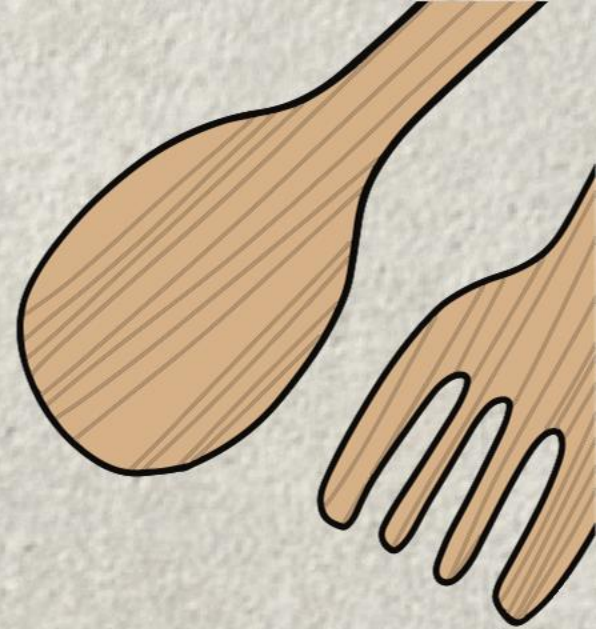
1. Separar un poco de leche fría para disolver la maicena, el huevo y la yema.
2. Batir bien para que no haya grumos.
3. Hervir el resto de leche con el azúcar y el aroma.
4. Verter la mezcla de maicena/huevos sobre la leche caliente, bajar el fuego y remover con varilla sin parar hasta que espese y dé el primer hervor.
5. Retirar, cubrir con film a piel y enfriar totalmente en nevera.

Montaje y fritura

1. Estirar la masa con rodillo hasta que quede extra fina, casi transparente.
2. Cortar en rectángulos. Poner una porción de crema fría en el centro.
3. Doblar en forma de empanadilla y sellar los bordes con fuerza.
4. Freír en abundante aceite a 220°. La temperatura alta hará que la masa se infle y quede crujiente sin absorber grasa.
5. Escurrir en rejilla y rebozar inmediatamente en azúcar y canela.



Bizcotelas de San Lorenzo



Las bizcotelas son un dulce tradicional asociado a la repostería de San Lorenzo de El Escorial, elaborado con bizcocho ligero y textura suave. En Paco Pastel se mantienen como parte de la pastelería clásica del municipio, respetando su elaboración tradicional.

Ingredientes para 6-8

Para el bizcocho

- 3 claras
- 3 yemas
- 100 g de harina floja
- 100 g de azúcar
- 30 g de almidón

Para las yemas

- 6 yemas
- 1,5 huevos enteros
- 20 g de almidón
- 275 g de azúcar
- 175 g de agua

Para el baño de chocolate

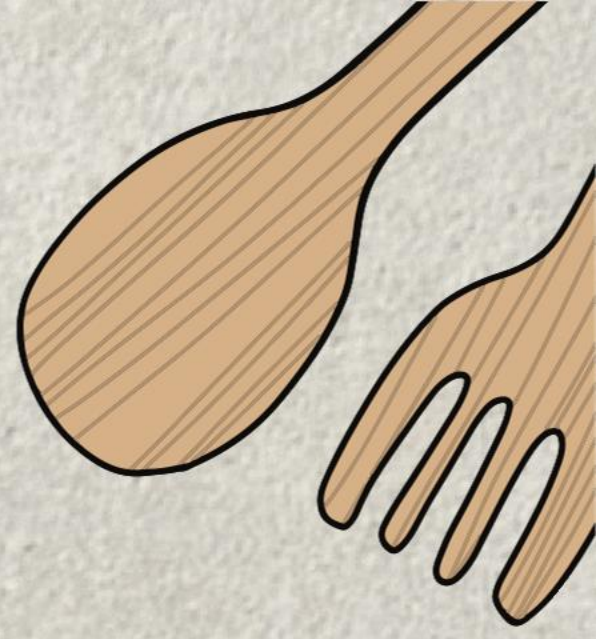
- 400 g de cobertura de chocolate
- 300 g de azúcar
- 150 g de agua

Elaboración

1. Montar las claras con el azúcar en la batidora.
2. Incorporar con cuidado las yemas ligeramente batidas.
3. Añadir la harina previamente mezclada con el almidón.
4. Introducir la masa en manga pastelera con boquilla nº 6.
5. Escudillar puntos de unos 5 cm sobre bandejas con papel de horno.
6. Hornear a 180 °C hasta que estén cocidos.
7. Cocer el agua con el azúcar hasta alcanzar punto de hebra fina.
8. Mezclar las yemas, los huevos y el almidón (diluido con un poco de jarabe frío).
9. Añadir el almíbar y remover enérgicamente con varilla.
10. Cocinar hasta que espese.
11. Extender sobre superficie de acero inoxidable.
12. Dejar enfriar y conservar tapado en frío.
13. Hervir el agua con el azúcar hasta punto de hebra fina.
14. Añadir la cobertura de chocolate troceada y mezclar hasta fundir.
15. Dar la vuelta a la mitad de los bizcochos cocidos.
16. Rellenar con la yema usando manga pastelera.
17. Unir con la otra mitad formando piezas.
18. Cortar en forma de medias lunas.
19. Bañar con el chocolate y dejar enfriar sobre rejilla.



Bollos de aceite



Los bollos de aceite son un dulce tradicional de la repostería madrileña, elaborado con una masa sencilla que destaca por su textura esponjosa y su sabor suave. En Pastelería José Luis se elaboran manteniendo la receta clásica, formando parte de la tradición pastelera de la ciudad.

Ingredientes para 75 unidades

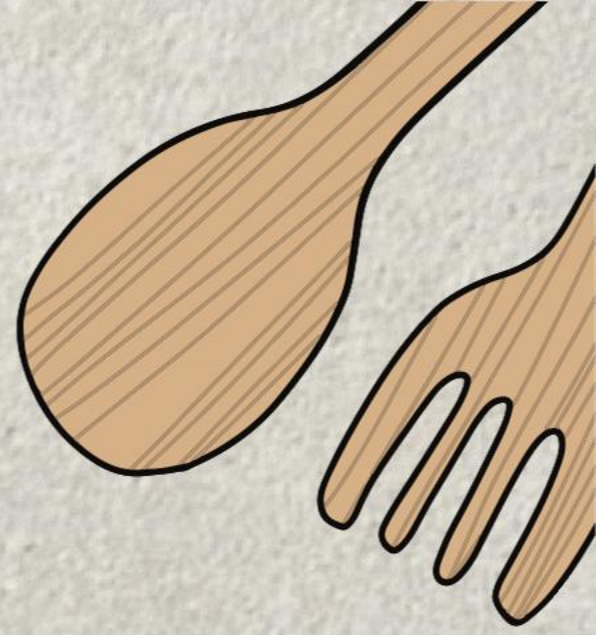
- 112,5 ml de aceite de oliva
- 112,5 ml de aceite de girasol
- 50 ml de anís
- 25 ml de vino blanco
- 62,5 g de azúcar
- 325 g de harina
- Anís en grano c/s
- Canela c/s

Elaboración

1. Amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y bien integrada.
2. Estirar la masa con un rodillo hasta alcanzar un grosor aproximado de 1 cm.
3. Cortar la masa en piezas con la forma deseada.
4. Hornear las piezas hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.
5. Retirar del horno y dejar enfriar completamente.
6. Pasar los bollos ya fríos por azúcar en grano para su acabado final.



Costrada de Alcalá



La costrada de Alcalá es un postre tradicional de la repostería alcalaína, formado por capas de hojaldre, crema y merengue. En Pastelería Salinas Obrador se mantiene esta elaboración clásica, fiel a una de las recetas más representativas de la ciudad.

Ingredientes para 4

- 1 placa de hojaldre de mantequilla (supermercado)
- azúcar glasé
- Almendra granillo tostada para decorar

Para la crema pastelera

- 500 g de leche
- 200 g de azúcar
- 3 g de vainilla
- 200 g de yema pasteurizada
- 65 g de almidón
- 70 g de mantequilla

Para el merengue suizo

- 300 g de clara de huevo pasteurizada
- 600 g de azúcar glasé

Elaboración

Proceso de crema pastelera

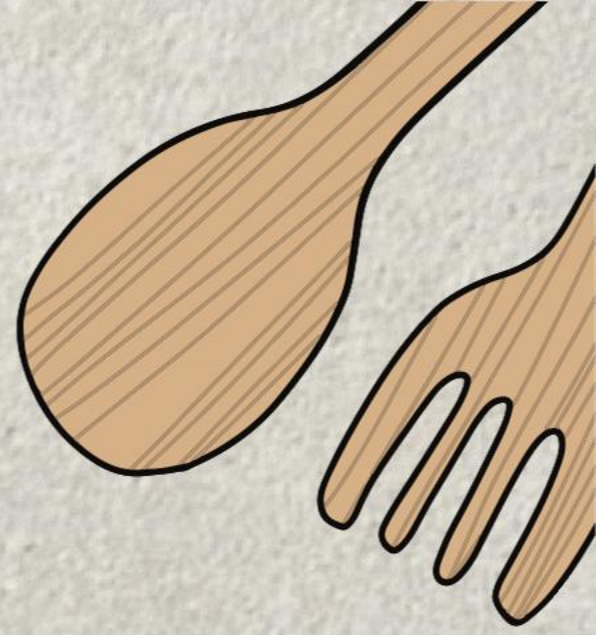
1. Calentar 3 partes de la leche con el azúcar hasta unos 80 °C.
2. Batir el resto de la leche con la yema, la vainilla y el almidón evitando grumos.
3. Incorporar a la leche caliente sin dejar de mover hasta que empiece a borbotear.
4. Retirar del fuego, añadir la mantequilla y mezclar hasta integrar. Pasar a una bandeja, filmar a piel y dejar enfriar.

Proceso de merengue suizo

1. Mezclar con varilla la clara de huevo con el azúcar glasé y calentar al baño maría hasta alcanzar 65 °C.
2. Pasar a una batidora y montar a máxima velocidad hasta obtener una textura firme.
3. Estirar la placa de hojaldre y pincharla con un tenedor para evitar que suba demasiado.
4. Espolvorear con azúcar glasé y hornear a 180 °C durante 20 minutos.
5. Dar la vuelta, volver a espolvorear azúcar glasé y hornear a 200 °C durante 5 minutos. Cortar a la medida deseada.
6. Rellenar una manga con la crema y otra con el merengue.
7. Formar puntos uniformes de crema en la primera capa y de merengue en la segunda.
8. Cubrir con una fina capa de merengue, añadir almendra granillo tostada y tapar.



Pelotas de fraile



Las pelotas de fraile son un dulce tradicional de la repostería castiza madrileña, de masa frita y textura suave, habitual en celebraciones y pastelerías populares. En La Casa del Pregonero se mantienen como parte de la cocina dulce tradicional, respetando su elaboración clásica.

Ingredientes para 20 unidades

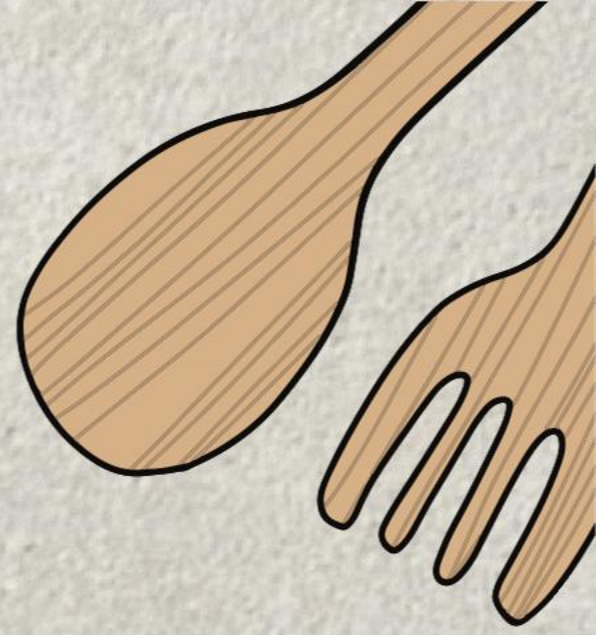
- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- 100 ml de leche
- 50 ml de agua
- 25 g de levadura fresca (o 7 g seca)
- Ralladura de limón o naranja
- 450–550 g de harina (la que admita)
- Abundante aceite para freír

Elaboración

1. Activar la levadura mezclándola con la leche templada y una cucharadita de azúcar y dejar reposar 10 minutos.
2. Realizar la mezcla base batiendo los huevos con el azúcar y añadiendo el agua y la ralladura.
3. Incorporar la mezcla de levadura y añadir la harina poco a poco hasta obtener una masa blanda, ligeramente pegajosa pero manejable.
4. Amasar durante 8–10 minutos hasta que la masa esté lisa.
5. Dejar reposar la masa tapada durante 1–2 horas hasta que doble su volumen.
6. Formar las pelotas haciendo bolitas con las manos ligeramente engrasadas.
7. Freír en abundante aceite a fuego medio hasta que se hinchen y se doren, dándoles la vuelta para que queden uniformes.
8. Sacar y pasar por azúcar.



Perfil de la chef



Celeste de la Banda

Formación

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sándwiches vegetales que vendía a los “guiris” en el Mercadillo de La Mola.

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias a mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales para marcas, participo en eventos como jurado, chef o presentadora.

He sido colaboradora en radio, diferentes medios digitales y directora comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda

@viajacomemebebe

<https://elblogdeceleste.com/>



<https://elblogdeceleste.com/>