

## COSTILLAS DE CERDO ADOBADAS

Volvemos otra vez con una receta clásica de mi familia porque mi abuela, en su Constantina natal, ya la aprendió de su abuela y se la transmitió a mi madre que me la enseñó a mi cosa que yo he hecho con mis hijos y ahora os la quiero ofrecer a los que no la conocáis. Se trata de una preparación muy sencilla y rápida en la que hay que cacharrear poco. Para nosotros es un plato delicioso acompañado de unas simples patatas fritas o cocidas porque tomarán el sabor del adobo. Además se puede preparar una cantidad mayor de lo necesario porque otro día se puede hacer un arroz fantástico o unos fideos de chuparse los dedos.

Siendo una receta que viene de la sierra se acostumbraba a prepararlo con cerdo ibérico porque era el que tenían, yo suelo poner una parte de costilla ibérica, tiene poco que comer pero mucho sabor, y dos partes de costilla carnuda con lo que se consigue mas chicha.

Con esta receta terminamos este pequeño taller que le hemos querido dedicar especialmente a los que se inician en el arte culinario, comprendo que a la mayor parte de las personas, que trabajan en la calle y disponen de pocas horas en el hogar, se les tiene que hacer cuesta arriba. Quisiera decirles que cocinar es una de las formas de desviar otro tipo de preocupaciones de nuestra mente. Cortar unos ajos, cebollas, pimientos o cualquier verdura es una tarea muy relajante. Hacer una buena “mis en place”, es decir, colocar todos los elementos que necesitamos para la receta ya sean alimentos o utensilios en el lugar adecuado para empezar a trabajar, proporciona satisfacción a tope porque el resultado final lo disfrutará toda nuestra familia. Para mi descansar, casi siempre, es equivalente a cambiar de actividad y hacerlo con cariño y serenidad.

Os recuerdo que cocinar se nutre de buen producto, imaginación, mucho orden y todo el amor del que seamos capaces. Nuestras abuelas lo poseían todo menos los productos de los que no había la variedad ni el fácil acceso que tenemos hoy a cualquier tipo de ingrediente pero lo suplían con imaginación y sustituyendo el original por lo que tenían a mano. Como muy bien dice nuestro chef de referencia de Canal Sur Enrique Sánchez, las recetas no son mas que una orientación, quien cocina tiene sus gustos propios y puede cambiar los productos que la componen añadiendo o eliminando parte de los mismos.

Desde aquí queremos agradecer su participación y apoyo a todas las personas, líderes en su actividad, que nos han proporcionado su imagen para nuestros vídeos. Gracias de todo corazón a Eva Ruiz, Joana Jiménez, Antonio Rodríguez Miranda, Cristina Villanueva, Enrique Sánchez, Loli Gómez, Javier Ronda y nuestra querida Marián Campra.

En la confianza de que no tengamos que reiniciar el taller por las mismas circunstancias que lo han motivado os deseo unas magníficas y bien ganadas vacaciones y recibid todo el cariño de vuestro Lar Gallego de Sevilla.

## **Ingredientes.**

- 1,5 Kg. de costilla de cerdo carnuda.
- 100 Gramos de AOVE.
- Sal.
- 1 Cabeza grande de ajo.
- Comino.
- Orégano.
- 2 Cucharadas de pimentón de la Vera.
- 3 Hojas de laurel.
- Varias ramas de perejil.
- 1 Vaso de vino fino o manzanilla.



En mi receta yo he utilizado el doble de producto porque luego lo comparto con mis hijos que siempre les viene bien una pequeña aportación de tiempo.

## **Elaboración.**

1. Preparar la costilla quitándole la grasa innecesaria, ya sabemos que los platos hay que aligerarlos al máximo posible sin perder sabor y calidad.
2. Echar el aceite en la olla a presión y añadir la carne.
3. Pelar y machacar los ajos en un mortero con la sal incorporándolos a la olla.
4. Agregar el perejil, las hojas de laurel, el comino, el orégano y el pimentón.





5. Poner un poco de brandi y el vino en el mortero para recoger los restos y volcarlo sobre todo lo anterior.

6. Cerrar la olla y ponerla a hervir a fuego fuerte hasta que salga el pitorro contando unos 25 minutos a partir de entonces. Cuando baje el vapor lo suficiente abriremos la olla y comprobaremos si la carne está tierna, bien de sal y el líquido no es excesivo. Si hubiera demasiada salsa la pondremos de nuevo al fuego sin tapar para que elimine el líquido sobrante.



Y ya tenemos nuestro plato de Costillas adobadas de cerdo terminado.

Buen provecho.

