

# RECETARIO

---

## MERCADOS DE ABASTOS

Sevilla



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA



# LOMO DE CERDO CON PERA Y MOSTAZA

## INGREDIENTES

- 500g de lomo
- 2 peras
- 1 cucharada de mostaza antigua
- AOVE, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

- Sellar los filetes de lomo
- Añadir peras en láminas y la mostaza
- Cocinar 5 minutos a fuego medio
- Servir con pimienta negra



# BROCHETAS DE POLLO AL ESTILO MEDITERRÁNEO

## INGREDIENTES

- 2 pechugas troceadas
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde y 1 calabacín
- Zumo de un limón
- AOVE, sal, tomillo y pimienta

## ELABORACIÓN

- Marinar el pollo con AOVE, limón y hierbas 30 min
- Ensartar brochetas
- Asar en horno a 180° 12 min
- Terminar con un poco de pimentón dulce



# LUBINA AL HORNO CON PATATAS Y TOMATES CHERRY

## INGREDIENTES

- 1 lubina limpia
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- Tomates cherry
- Aove, vino blanco, sal y pimienta

## ELABORACIÓN

- Cortar las patatas y la cebolla en juliana y hornearlas 15 min
- Colocar la lubina encima y los tomates
- Añadir vino y hornear



# ESPINACAS CON GARBANZOS

## INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 bolsa de espinacas
- Pan frito
- AOVE, ajo, comino y pimentón

## ELABORACIÓN

- Sofríe ajo y pan 15 min
- Machaca con especias
- Añade espinacas y garbanzos
- Cocinar hasta que espese



# ATÚN ENCEBOLLADO

## INGREDIENTES

- Atún fresco
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Vino blanco
- AOVE y laurel

## ELABORACIÓN

- Sofríe cebolla lentamente
- Añade ajo, vino y laurel
- Incorpora el atún hasta que espese
- Servir con patatas



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA



# ARROZ CALDOSO CON VERDURAS DE TEMPORADA

## INGREDIENTES

- Arroz redondo
- 1 pimiento
- 1 tomate
- Judías
- Caldo de pollo o verduras
- AOVE y ajo

## ELABORACIÓN

- Sofríe el ajo con el pimiento, las judías y el tomate
- Añade el arroz
- Añadir vasos de caldo hasta que cubra
- Cocinar hasta el punto caldoso siempre que el arroz esté en su punto



# BERENJENAS RELLENAS

## INGREDIENTES

- 4 berenjenas
- 400g de carne picada
- 1 cebolla
- Tomate triturado
- AOVE, sal y queso rallado

## ELABORACIÓN

- Asar las berenjenas en el horno
- Cocinar la carne picada con la cebolla
- Mezclar la berenjena, la carne picada y el tomate frito
- Añadir queso por encima y gratinar al horno 15 min



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA



# RABO DE TORO ESTOFADO

## INGREDIENTES

- 1kg rabo de toro
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- Vino tinto y caldo de carne
- Aove, ajo y laurel

## ELABORACIÓN

- Sellar la carne en la olla
- Sofreír las verduras hasta que pochen
- Añadir vino y caldo
- Cocinar a fuego lento 2h
- Añadir sal y pimienta antes de servir



# LECHE FRITA

## INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- 100g de azúcar
- 60g de harina
- 1 huevo
- AOVE y canela

## ELABORACIÓN

- Aromatizar la leche con la canela.
- Mezclar cuando esté fría con la harina y el azúcar
- Cocinarla a fuego lento hasta que espese y luego enfriar
- Cortar y rebozar
- freir en aceite caliente



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA



# PESTIÑOS ANDALUCES

## INGREDIENTES

- 250g de harina
- 75 ml de leche
- 75 ml de vino blanco
- 1 cdta de anís, 1 cdta de ajonjolí, miel y azúcar

## ELABORACIÓN

- Calentar aceite con ajonjolí
- Mezclar con harina y huevo para la masa
- Estirar la masa fina y cortar en cuadrados
- Dar forma
- Freir hasta dorarlos
- Bañar en miel



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA

# MERCADOS DE ABASTOS

LOS SABORES DE SIEMPRE



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA



**FEMASE**

FEDERACIÓN DE MERCADOS  
DE ABASTOS DE SEVILLA

