

RECETARIO MADRILEÑO



DE AMAS DE CASA

10 AÑOS SABOREANDO MADRID

Gastro Festival

MADRID

23 ENERO - 10 FEBRERO 2019



PATROCINADORES



CON LA COLABORACIÓN



CON LA PARTICIPACIÓN



Sumario/ Staff



- 06 Chipirones rellenos en salsa
- 08 Tiramisú
- 09 Cocido montañés
- 10 Pollo en pepitoria de la yaya Magdalena
- 14 Shoyu Ramen con aguja de cerdo
- 15 Bacalao a la antigua
- 16 Boronía
- 17 Lasaña de carne y berenjena
- 18 Calabacines rellenos de mi Yaya Cándida
- 20 Cocido madrileño



- 21 Strogonoff japonés
- 24 Crema de calabaza
- 26 Pechuga de pollo a lo Pay
- 27 Flamenquines
- 28 Albóndigas con leche de coco
- 29 Garbanzos con acelgas
- 32 Ceviche de mero con salsa de rocoto
- 34 Ñoquis al estilo Esperanza
- 35 Pollo al curry
- 36 Shish Barak

**CREACIÓN Y
CONCEPTUALIZACIÓN**
Brandelicious
Comunicación

**DIRECCIÓN
EDITORIAL**
Rodrigo Varona

**DIRECCIÓN
DE ARTE**
Victoria de Diego

TEXTOS
Victoria Pérez y
Alejandra Velasco

FOTOGRAFÍAS
Sacha Hormaechea

AGRADECIMIENTOS
Myriam Guerrero
y Luis Suárez de Lezo

No hay olor más evocador

En un momento donde la gastronomía ocupa mucho espacio informativo en todo tipo de soportes, los cocineros y cocineras de restaurantes afamados salen en las portadas de las revistas y la última comida en el establecimiento de moda es el centro de todas las conversaciones, llama la atención la poca relevancia que se le da a la cocina de la que parte la vocación de dichos cocineros y cocineras, así como la afición de los gastrónomos: la cocina de las casas.

No hay nada más evocador que el olor de la cocina de nuestras abuelas o madres. Ese guiso que todos tenemos taladrado en nuestra memoria y que nunca vamos a probar igual en ningún restaurante. El cocido, la tortilla de patata, los callos, la gallina en pepitoria y muchos otros son platos inolvidables de nuestra infancia que nos recuerdan a momentos y personas importantes en nuestras vidas. Y han sido la base y el motor de la búsqueda constante de nuevos manjares y el

inicio en la cocina de nuestros mejores cocineros y cocineras.

Esa evocación va de la mano de momentos felices como el de un abuelo o un padre al ver la cara de placer ante un plato que llevan preparando toda la mañana; y la de toda la familia y amigos disfrutando de su plato favorito, que llevan días esperando. ¿Quién no ha sentido un cosquilleo pensando que mañana es el día que vuelve a comer su especialidad favorita?

Sirvan estas páginas de homenaje a todas esas abuelas, abuelos, madres, padres, familiares y amigos que han dedicado su tiempo a cocinarnos con todo su cariño y nos han enseñado a disfrutar y ser felices con la gastronomía. Y que, sin duda, son la verdadera razón por la que en España tenemos tantísimos buenos cocineros y cocineras que nos convierten en referencia a nivel internacional.

Luis Suárez de Lezo,
Presidente de la Academia Madrileña de Gastronomía



Una más de la familia



La cocina es de todos, la receta es nuestra.

“Así se hace en mi casa”, solemos decir cuando cocinamos, mientras otros apuntan: “Pues en mi casa le ponemos un poco de...”. Esto es lo que provoca que cada uno defienda su receta como algo suyo, como algo propio. Claro es que las recetas tienen nombre: paella, cocido, tortilla, ragú, salmorejo... pero nosotros somos quienes le ponemos apellido, el nuestro, y cuando lo hacemos también le estamos dando la misma leyenda que a nuestro pasado.

Contamos la receta con el mismo énfasis con el que narramos las historias de nuestro abuelo. Hablamos de ellas con tanto cariño como el que recordamos a nuestra abuela. Las conservamos de generación en generación como un mapa del tesoro sublime que solo nosotros sabemos apreciar. Incluso nos inventamos un mapa nuevo cuando una receta recién llegada pasa a ser parte de nuestro nuevo placer común.

Compartimos las recetas con los adoptados como miembros de nuestra familia. Es nuestra joya más preciada. La joya que preside la cocina. La que se convierte en nuestra memoria en común.

La que recuerda los buenos momentos. La que en la mesa siempre recibe halagos, al tiempo que sus autores contestan siempre la misma frase: “Hoy no me ha quedado como otras veces”.

Durante la elaboración de este recetario escuché varias veces esa coletilla mientras tenía la suerte de probar bocados deliciosos como un invitado a la mesa. Qué suerte la mía, si ese plato no estaba como otros días... ¿cómo estará cuando sale bien!

Pero la suerte es de todos, porque estas cocineras y cocineros con recetas y apellido nos abrieron sus cocinas, y también sus historias en torno a esos bocados de felicidad. Esas recetas de leyenda que cuentan los orígenes y andanzas de sus antepasados y en algunos casos también significan la huella de una nueva generación.

Seguro que alguna la haremos nuestra, pues como mandan las leyes de la cocina y más la de la cocina de cada uno, a la receta le añadiremos algo para poder seguir repitiendo aquello de: “Pues en casa nosotros le ponemos...”.

A mí solo me queda dar las gracias a todos los hogares que abrieron sus fogones de par en par y me dieron la oportunidad de probar sus recetas. Prometo que cuando las cocine, que lo haré, contaré las historias que tienen detrás de cada una. Y si no me queda como a ellos, me guardo el derecho de decir, como en la original: “Hoy no me ha quedado como otras veces”.

Sacha Hormacocha,
Gourmetista



CHIPIRONES RELLENOS EN SALSA

Nombre: Reyes de La Paz

Origen: Sevilla, España

Mercado: Barceló

Abuela de 22 nietos, y madre de cuatro hijos, la cocina de Reyes, sevillana de nacimiento, no entiende de pequeñas raciones. Desde muy pequeña enredaba en la cocina por lo que, cuando se casó con 21 años, ya manejaba con destreza los guisos. Por la cercanía a la costa gaditana, en su casa se cocinaban habitualmente productos del mar. Su padre, como gran aficionado al pescado fresco, solía llevar a comer a la familia a Sanlúcar de Barrameda, a un restaurante llamado Casa Yera. Entre otras elaboraciones, preparaban unos chipirones rellenos como los que hoy nos trae Reyes, y que se han convertido en uno de los platos estrella de su casa, entre otras cosas porque inevitablemente le trae felices recuerdos de su padre. La pasión por la cocina sigue viva en Reyes, quien continúa preparando cada día la comida pero variando siempre las elaboraciones para no repetir menú.

Ingredientes: Para 2 personas:
Chipirones / Aceite de oliva / Sal al gusto / 3 dientes de ajo / 2 pimientos rojos / 3 tomates / 2 cebollas / ½ vasito de Oloroso / 1 cucharada de pan rallado / Perejil / 2 hojas de laurel / 2 huevos duros / 60 g de jamón en taquitos / Arroz blanco

Se limpian los chipirones (quitando las tripas y la pluma), se enjuagan bien y se reservan. Importante darles la vuelta para que retengan correctamente

el relleno. Se aprovechan las patas, troceadas finamente para incorporar al relleno.



Se sofríe el ajo y la cebolla y una vez esté doradito se añaden pimientos y tomates, jamón, pan rallado, perejil y laurel junto con las patitas; por último, le unimos el huevo cocido que se ha troceado previamente en taquitos. Se da unas vueltas para mezclar bien todo y se deja cociendo. Una parte de este sofrito se reserva para la salsa, mientras que la otra se destina al relleno de los chipirones. Una vez rellenos, se sellan en una olla con aceite (hasta que cubra la base), y cuando estén dorados, se incorpora el sofrito y, antes de retirar, añadimos el oloroso, que poco a poco se irá rebajando y estará listo para servir junto con el arroz, previamente cocido, como acompañamiento.

Reyes de La Paz, una auténtica experta en dar de comer a muchos... y muy bien.





TIRAMISÚ

Nombre: Mercedes Díez

Origen: Carvajales de Alba (Zamora), España

Mercado: Chamberí

Mercedes aprendió esta receta hace muchos años de una buena amiga, con quien sigue acumulando recuerdos que provocan que se le ilumine la cara al revivirlos. De la original no ha cambiado nada y destaca la poca cantidad de azúcar que lleva, ya que no le añade más e incluso el chocolate que espolvorea es 0%. A ella le gusta más así y a su familia también, una buena prueba de ello es el éxito que tiene entre sus más allegados, quienes siempre le piden que lo prepare en ocasiones especiales como cumpleaños o comidas de fin de semana. Mercedes vive en el barrio de Chamberí desde hace 26 años, y se siente muy unida a él y a sus comercios, en los asegura consumir a diario. Ingredientes de esta misma receta, como el mascarpone o los bizcochos, los adquiere en una tienda de productos italianos que tiene muy cerca de casa. Recomienda disfrutar de este tiramisú durante una sobremesa y acompañarlo de un café o un amaretto.



Ingredientes: Para 4 personas:
400 g de bizcochos de soletilla /
500 g de queso mascarpone /
150 ml de café / 60 g de azúcar o
stevia / 2 huevos / Cacao en polvo

Mercedes prefiere hacer la crema de mascarpone el día anterior ya que queda mejor con un poco de reposo. Para hacer la crema, deshacemos el queso en un bol agregando a continuación el azúcar o stevia. Después, batimos las yemas y se las añadimos al mascarpone. Por otro lado, montamos las claras a punto de nieve con una pizca de sal y limón y las añadimos el resto de la mezcla. Preparamos el café y le añadimos un poco de licor de Amaretto. En una fuente rectangular empezamos a montar el tiramisú. Emborrachamos los bizcochos en el café y los ponemos en la fuente como una primera capa, no muy mojados ya que con la crema se ablandan también. A continuación, extendemos una capa de crema y lo vamos alternando hasta terminar con una de crema. Finalmente espolvoreamos con cacao en polvo.

COCIDO MONTAÑÉS

Nombre: Mercedes Marina Echave

Origen: Madrid, España

Mercado: Antón Martín

A Mercedes este plato le transporta a excursiones por remotas aldeas montaÑesas, de esas que abren el apetito y llaman a recogerse en alguna casona donde reponer fuerzas y calentar el espíritu al abrigo de una chimenea. Este cocido montaÑés es una receta tradicional de su familia por parte materna, cuyos orÍgenes residen en esa Cantabria verde, profunda y fuerte. Es un plato contundente y a la vez ligero, si se desengrasa adecuadamente, que satisface todas las necesidades en un día de invierno. Para Mercedes, prepararlo invita a la reunión familiar y a recordar olores ligados a la infancia, además le gusta añadir mucha berza, que le proporciona al caldo ese tono verde tan característico. Hoy, le transfiere a su hijo Hugo MuÑoz, cocinero de profesión, los trucos y detalles que harán posible que este plato siga presente en el recetario familiar por muchos años más.



Ingredientes: Para 4 personas:
300 g de alubias blancas de riñón / 300 g de hojas de berza picadas / 300 g de costillas de cerdo adobadas o secas / Panceta entreverada / Morcilla de año y morcilla de arroz / Chorizo

Ponemos las alubias a remojo la noche anterior en agua fría. Al día siguiente, desechamos el agua y añadimos nueva bien fría hasta cubrir las tres dedos. Llevamos a lenta ebullición, desespumando de vez en cuando. Paralelamente cocemos la berza y, una vez llevada el agua a ebullición, la desechamos y ponemos de nuevo a cocer durante una hora tras rellenar de agua nuevamente. Añadimos las costillas y la panceta a las alubias, que continúan hirviendo una hora. Añadimos el chorizo, una patata cascada y la berza cocida. Pasada otra hora de cocción, probamos y, si es necesario, trituramos unas alubias con un poco de patata para espesar. Finalmente añadimos la morcilla, cocemos unos diez minutos más y dejamos reposar (lo pueden hacer durante un día entero).





POLLO EN PEPITORIA DE LA YAYA MAGDALENA

Nombre: Manina Sevilla

Origen: Madrid, España

Mercado: Chamartín

Manina es licenciada en diseño gráfico y muchas tareas domésticas. Los recuerdos de esta receta, que le transmitió su yaya Magdalena, se remontan a la infancia, ya que era la única receta que su abuela hacía y que elaboraba cuando pasaban el día juntas. Mientras la yaya limpiaba el pollo y hacía las doscientas cosas que hay que hacer para dar de comer a ocho, Manina machacaba las almendras en un mortero de mármol que aún conserva. Así, la yaya podía echar el perejil y el hígado frito a medida que le parecía oportuno. El olor de cocción de esta receta es indescriptible, ya que huele a todo lo bueno que cualquiera puede necesitar, y el sabor colma la necesidad.

Ingredientes: Para 4 personas:

Un pollo troceado / 1 cebolla mediana
/ Aceite de oliva / 1 rebanada de pan
frito / Un puñado de almendras fritas
/ 2 huevos duros / Hojitas de perejil /
1 vaso de agua / Sal y pimienta

Se pochá la cebolla hasta que se dore. Para hacer esta operación rápidamente, es mejor que el fuego esté bastante fuerte y no dejar de mover la cebolla ni un momento. Una vez dorada, se pone en la olla que utilizaremos para hacer la pepitoria e intentamos escurrir el máximo aceite posible. Sofreímos los trozos de pollo con aceite de oliva hasta que queden bien doraditos por fuera, y también se añaden a la olla. En un mortero machacamos las almendras, el pan frito y el perejil; de forma opcional, se puede poner también un trozo del hígado frito en el majado.

El majado debe quedar

homogéneo,

como si fuera

una pasta

parecida al

turrón (no os

desesperéis, ya que

se puede llegar a tardar un buen

rato). Se vuelca todo en la olla

y se añade el vaso de agua, sal

y pimienta. Cocemos unos 45

minutos a fuego lento y con la olla

tapada. Por último, incorporamos

los huevos duros en trocitos cinco

minutos antes de que se acabe el

tiempo de preparación.





Manina Sevilla en su punto habitual de abastecimiento, el Mercado Municipal de Chamartín.



■
Citadel Belmonte,
fotografiada en pleno
proceso de cocinar el
ramen de cerdo que
tantas sonrisas arranca
a su familia.





SHOYU RAMEN CON AGUJA DE CERDO

Nombre: Citadel Belmonte
Origen: Manila, Filipinas
Mercado: Maravillas

Ya son tres las décadas que lleva Citadel viviendo lejos de su Filipinas natal, acompañada de sus cuatro hijos y marido. Durante este tiempo ha tenido la oportunidad de desarrollar un gusto por la cocina europea: quiches francesas, pastel de ternera británico, goulash húngaro, stroganoff ruso, platos italianos con pasta fresca hecha por ella misma en casa, etc. Pero, como no podía ser de otra manera, en su repertorio gastronómico no pueden faltar elaboraciones asiáticas en homenaje a sus raíces como este shoyu ramen, uno de los favoritos en casa de los Belmonte. Puede ser de ternera, pollo o cerdo, con varios acompañamientos, y en el que no pueden faltar los 'noodles', muy presentes en la gastronomía asiática y que simbolizaban una larga vida. Por ello, para los asiáticos es típico servir platos con fideos para celebrar eventos, aniversarios y cumpleaños, siempre como símbolo de buen augurio.

Ingredientes: Para 4-6 personas:

Caldo: 3 kg de huesos de cuello de cerdo / 50 g de jengibre, cortados en láminas / 2 cabezas de ajo cortado en mitades / Puerro lavado cortado por la mitad a lo largo / 15 g de kombu (alga seca) / 1 ½ cucharada de caldo de pollo en polvo / 24 tazas de agua / Noodles (tallarines de arroz).

Cerdo chasu: 1 kg de aguja de cerdo.

Tare (salsa): 1 ½ taza de salsa de soja / ¾ taza de sake / ¾ taza de mirin / 5 láminas de jengibre / 1 ajo picado.

Guarnición: 2 cebolletas cortadas finas / 1 huevo hervido / Lámina de nori en cuartos / Setas shitake en láminas.

Hervimos agua en una olla y añadimos los huesos (previamente lavados), llevamos a ebullición y dejamos 5-8 minutos. Añadimos el jengibre laminado, ajo, puerro, kombu, caldo de pollo en polvo y agua y hervimos 15 minutos más. Una vez quitadas las impurezas de la superficie, tapamos y dejamos a fuego lento tres horas (sin abrir). Metemos la aguja de cerdo hasta que la carne esté tierna (1 hora aprox.) y sumamos los tallarines cocidos. Para la salsa, hervimos todos los ingredientes 5-7 minutos.

Cuando el cerdo ya está tierno, ponemos la carne en un bol con 4-5 cucharadas de salsa, añadimos el huevo cocido con el cerdo y dejamos enfriar en nevera. Cocemos 2-3 minutos los tallarines, escurrimos y servimos en el bol junto con un ¼ taza de la salsa tare y el caldo. Finalmente, adornamos con láminas de cerdo, huevo por la mitad, cebolleta, algas nori y shitake.

CREMA DE CALABAZA

Nombre: Justo Varona

Origen: Monda (Málaga), España

Mercado: Chamartín

Nacido en Monda pero burgalés a todos los efectos, Justo recuerda con mucho cariño su etapa de estudiante universitario en Bilbao, pues fue allí donde dio sus primeros pasos en los fogones. Desde entonces, nunca ha abandonado la cocina, convirtiéndose en el chef de la casa; de hecho, desde muy pequeños sus hijos le recuerdan en la cocina preparando recetas de todo tipo para la familia. Su especialidad son, sin duda, los platos de cuchara, muy probablemente por la influencia de su madre.

También habrá hecho lo suyo el frío de Burgos, que dispara en la ciudad la popularidad de guisos y platos calientes. En su tiempo libre, Justo sigue disfrutando mucho de la gastronomía, probando nuevas elaboraciones, comiendo en restaurantes, y, sobre todo, yendo al Mercado de Chamartín a hacer la compra, donde tiene varias de sus tiendas de confianza.



Ingredientes: Para 4 personas:
1 cebolla / 2 dientes de ajo / 1 kg de calabaza / 1 manzana Golden / $\frac{3}{4}$ litro de caldo de pollo / Aceite de oliva / Sal y pimienta al gusto / Cebollino

Para comenzar, limpiamos bien las manzanas, pelándolas, descorazonándolas y cortándolas en dados. Lo mismo con la calabaza: pelamos, quitamos las pepitas y cortamos en pequeños trozos. En una olla, pochamos la cebolla con un par de dientes de ajo hasta que empiece a tomar color, añadimos la calabaza y la manzana, y rehogamos todo junto, dando vueltas para que vaya cogiendo sabor durante unos 5 minutos.

A continuación, ponemos el caldo de pollo, primero a fuego alto hasta que hierve y luego más bajo, unos 20 minutos en total. Para terminar, batimos hasta conseguir una crema muy fina, suave y homogénea. Si es necesario, es el momento de que rectificuemos de sal, y resulta muy recomendable añadir pimienta. Podemos servirlo con un poco de cebollino por encima.





BORONÍA

Nombre: Lourdes Casanovas

Origen: Azuqueca de Henares (Guadalajara), España

Mercado: Chamartín

Lourdes heredó esta tradicional receta andalusí -cuyo nombre deriva del árabe Al-Būrāniyya- de la familia de su marido Rogelio, en concreto, de su suegra, quien se casó con un militar y se trasladaron a vivir Marruecos. Allí estuvo en contacto con la gastronomía mozárabe y aprendió recetas que iba transformando a su manera, introduciendo ingredientes típicos de la gastronomía española, como el chorizo, que integra en esta receta para darle su toque personal y aportar contrastes de sabores.

Antes de fallecer, se la enseñó a Lourdes y, con una sola vez, le bastó para reproducirla a la perfección a lo largo de los años, tal y como asegura Rogelio que guarda tanto cariño a esta elaboración. Este tesoro familiar, se ha convertido en uno de los favoritos de la familia y es un imprescindible dentro del recetario habitual en su casa.



Ingredientes: Para 6 personas:
600 g de garbanzos / 600 g de calabaza limpia / ½ cebolla mediana / 1 pimiento italiano / 2-3 tomates maduros / 250 g de chorizo de guisar / Hierbabuena / 1 diente de ajo / Pan / Agua / Aceite

En una cazuela ponemos a cocer los garbanzos, que han estado en remojo desde el día anterior, y la misma cantidad de calabaza cortada finamente. Cubrimos con agua y llevamos a ebullición. A mitad de la cocción preparamos un sofrito con la cebolla, el pimiento, los tomates -pelados y despepitados- y un diente de ajo. Cuando la cebolla esté tierna, añadimos el chorizo cortado en rodajas y le damos una vuelta en la sartén. Añadimos el sofrito con el chorizo a la cazuela y dejamos que siga cocinando hasta que los garbanzos estén blandos. En este momento añadimos la hierbabuena para que cueza un momento con el resto del guiso. Es muy importante que dejemos reposar y en el momento de servir añadimos una rebanada de pan frito como acompañamiento.

LASAÑA DE CARNE Y BERENJENA

Nombre: Concha Orovío

Origen: Madrid, España

Mercado: Vallehermoso

Enamorada de su barrio y conocida por sus vecinos, a Concha le gusta comprar y comer en los diferentes puestos del mercado de Vallehermoso, y es que reconoce que la vida que se le ha otorgado en los últimos tiempos ha transformado no solo el mercado sino también el barrio. En su casa da de comer (y cenar) a su familia mientras en la cocina le acompaña 'Biggie', el bulldog francés de su hijo Gonzalo que ella cuida de vez en cuando. Esta receta fue su bautizo culinario dentro de la familia, ya que fue el primer plato fuerte que preparó para todos y que a todos sorprendió. A día de hoy, sigue siendo uno de los favoritos de su familia, ya sea en su versión con láminas de pasta (preferida por su marido) o con berenjena, más ligera.



Ingredientes: Para 6 personas:
300 g de ternera / 150 g de cerdo
/ 100 g de jamón serrano / 1
cebolla mediana/ 3-4 berenjenas /
300 g de salsa de tomate /
60 g de harina / 700 g de leche
/ 40 g de mantequilla/ Aceite /
Sal / Pimienta / Orégano / Nuez
moscada / Queso parmesano

Pelamos y cortamos en rodajas las berenjenas, como de medio centímetro de grosor. Las extendemos en una bandeja y las dejamos que suden mientras se calienta el horno a 180 grados. Cuando ha cogido temperatura secamos las berenjenas y las disponemos en una bandeja; salamos y echamos un chorrito de aceite. Las ponemos en el horno 15 minutos mientras calentamos aceite en una sartén donde pocharemos la cebolla picada. Añadimos las carnes (los tres tipos bien picados y juntos), y rehogamos hasta que no tenga nada de líquido. Ponemos pimienta y orégano al gusto, añadimos la salsa de tomate y dejamos que se integre todo. Dejamos enfriar y preparamos una salsa bechamel, procurando que no quede espesa. En una fuente de horno disponemos una capa de berenjenas, cubrimos con la carne, añadimos un pico de bechamel y espolvoreamos el queso. Repetimos el proceso y terminamos con una capa de berenjenas que cubrimos con abundante bechamel y queso antes de darle el gratinado final.





CALABACINES RELLENOS DE MI YAYA CÁNDIDA

Nombre: Alberto Castrillo
Origen: Madrid, España
Mercado: Tetuán

Esta receta tiene al menos tres generaciones y ha pasado de su abuela a él a través de la memoria, pues nadie se la enseñó. Ha sido un rescate de ingredientes y elaboraciones que ha sufrido muchos intentos hasta llegar al plato que es hoy, casi con el mismo sabor y aspecto que cuando lo comió siendo niño. Fue a su regreso de Ceuta, lugar donde hizo la mili y durante la cual falleció su madre, cuando quiso experimentar con la cocina para así recuperar algo de ella y no sentir tan grande el vacío que había dejado, al mismo tiempo que se hacía cargo de una labor doméstica que se había quedado sin mando. Posteriormente cuando se casó llegó a un pacto tácito con su mujer de encargarse de la cocina y compra, por lo que, hasta la fecha, sigue siendo el dueño de los fogones.



Ingredientes: Para 4 personas:
2 calabacines grandes/ ½ kilo de carne picada de pollo/ 2 huevos/ Pan rallado/ Ajo en polvo/ Perejil picado/ Azafrán/ Harina/ ½ litro de caldo de pollo/ Sal y pimienta/ Aceite

Pelamos los calabacines dejando algunas tiras de piel sin pelar al estilo Betis. Partimos cada calabacín en 4 trozos (8 cm de alto aproximadamente). Con un vaciador vaciamos los calabacines por dentro dejando una pared de un centímetro de grueso. Haremos una farsa con la carne picada de pollo, el pan rallado, perejil y ajo picados, los huevos, sal y pimienta, que servirá para rellenar los calabacines.

Enharinamos la parte del relleno de ambos extremos y sellamos en aceite hasta que queden dorados. Reservamos. Salteamos lo que ha sobrado al vaciar los calabacines en una cazuela, añadimos el caldo de pollo y dejamos cocinar un par de minutos, añadiendo también unas hebras de azafrán durante el proceso. Colocamos todos los trozos de calabacín rellenos en vertical dentro de la salsa y dejamos que se hagan durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta verticalmente después. La salsa debe casi cubrir los trozos, si no fuese así es conveniente añadir algo de caldo hasta conseguirlo.

Dejamos reposar 10 minutos y servimos en un plato blanco con cebollino o perejil picado muy fino.



El cariño y la memoria son ingredientes básicos en la cocina de Alberto Castrillo.



COCIDO MADRILEÑO

Nombre: Pilar López
Origen: Ourense, España
Mercado: Chamartín

Gallega de alma y nacida en el obrador de una confitería ourensana. Pilar tuvo la inmensa suerte de criarse entre los dulces y el calor de unos hornos que impregnaban su vida de cariño y dulzor. Según asegura su profesión de toda la vida, dura donde las haya pero también inmensamente satisfactoria, ha sido triple: madre, abuela y, ante todo, cocinera de ilusiones. Sus mejores recetas han sido siempre las excusas para juntar a todos sus seres queridos. Y es que uno de sus mayores placeres es disfrutar de esas largas sobremesas que para Pilar son el auténtico calor de su cocina. Su cocido, que acostumbra a preparar a toda la familia, lleva como ingredientes secretos el bullicio de su marido, sus seis hijos –y respectivos maridos y esposas– y, por supuesto, de sus once nietos, los cuales le ayudan a rememorar aquel olor dulce de su niñez. Además, como buena gallega, a parte de los ingredientes tradicionales le gusta dar un toque de lacón a esta tradicional receta que aporta un sabor muy especial para ella.

Ingredientes: Para 4 personas:
400 g de garbanzos / 150 g de fideos para la sopa / 400 g de morcillo / 150 g de pollo o gallina (al gusto) / 3 chorizos / 2 huesos de caña y rodilla / 150 g de tocino / 400 g de morcilla / 3 patatas / 2 zanahorias / ½ repollo / Sal / Aceite de Oliva Virgen Extra

En una primera olla ponemos a cocer toda la carne junto con los garbanzos, que deben ir metidos en una malla, reservando un chorizo y el trozo de lacón si se quiere dar un toque especial.

Cuando la carne rompe a hervir, tras aproximadamente 20 minutos, abrimos la olla y añadimos ese caldo a otra olla en la que coceremos toda la verdura junto con el chorizo y lacón que habíamos reservado anteriormente. Las dos ollas cocerán durante una media hora adicional. El secreto final es unir los dos caldos para que de ese modo hagamos la sopa de fideos y emplatemos el resto de ingredientes. En cuanto a la sal, podemos añadirla al principio, pero aconsejamos rectificar al final ya que muchos de los ingredientes ya la incluyen y a menudo no es necesario que añadamos más. Por cierto, a Pilar le gusta guardar las sobras para preparar ropa vieja, masa de croquetas o un relleno para una buena empanada gallega.

STROGONOFF JAPONÉS

Nombre: Beatriz Pérez-Fajardo

Origen: Madrid, España

Mercado: Prosperidad

A lo largo de sus 35 años como auxiliar de vuelo, aprendió que la cocina es un reflejo de la cultura y del alma de un país. De cada viaje, se traía ingredientes y un libro de cocina, por lo que ahora cuenta con una colección de más de 200 ejemplares. Por ello, en su cocina son habituales los frijoles o enchiladas mejicanas, currys de la India o el ajiaco típico de Bogotá. Aunque, en ocasiones, sus hijos le reclamaban un tradicional filete con patatas, quedaban fascinados con sus originales platos como este delicioso strogonoff maridado en salsa teriyaki con setas shitake y shimeji que aportan el toque japonés. Para Beatriz, cocinar es un acto de amor y así lo transmite en todos los platos que prepara a sus seres queridos. Una pasión que le contagió su madre, a la que ayudaba desde pequeña en la cocina.



Ingredientes: 1 kg de Tapilla (Picaña) de ternera / 100 ml de salsa de soja / 1 cucharada de ajo en polvo / 1 cucharada de jengibre rallado / 1 cucharada de azúcar moreno / 50 ml de Sake o jerez seco / 20 ml de aceite de oliva / 1 cebolla mediana / 1 diente de ajo / 250 gr de setas Shiitake / 250 gr de setas Shimeji / 1 cucharada sopera de mostaza / ½ cucharada de pimentón / 200 ml de Nata ligera / Sal y pimienta / ½ kg de tallarines / Cebollino picado

Cortamos la carne en tiras de 1x4 centímetros aproximadamente.

En una fuente mezclamos la salsa de soja con el jengibre, ajo en polvo, azúcar moreno y sake.

Ponemos dentro la carne para que se marine dentro y la dejamos alrededor de una hora. Picamos la cebolla y el diente de ajo y lo rehogamos a fuego suave en una sartén con aceite de oliva. Cuando la cebolla ya esta transparente, procedemos a añadir la carne y seguimos rehogando hasta que esta bien cocinada. Añadimos mostaza, pimentón y setas picadas, y continuamos salteando el conjunto durante otros 5-7 minutos. Cuando esté todo bien cocinado, ajustamos de sal y pimienta y sumamos la nata. Mientras tanto, cocemos los tallarines y los ponemos en una fuente en forma de nidos. En el centro colocamos el guiso de carne con la salsa y, para finalizar, decoramos con el cebollino.





Sus 35 años como auxiliar de vuelo marcan la cocina viajera de Beatriz Pérez-Fajardo.



BACALAO A LA ANTIGUA

Nombre: Emilia González

Origen: Palencia, España

Mercado: Chamartín

Emilia creció entre los fogones del bar familiar que regentaba su familia en Mieres, un pueblo asturiano cercano al Puerto de Pajares. Desde los 12 años, recuerda ayudar a su madre como pinche en la cocina, en la que se preparaba, cada semana, una receta con bacalao. Entre otros, este bacalao con sofrito de tomate, pimientos con una base de patatas que se convirtió en el plato favorito de su marido y, con el tiempo, también en uno de los platos estrella de la cocina de Emilia con el que no deja de sorprender al resto de la familia.



Después de tantos años, su dominio es tal que es capaz de cocinarlo con los ojos cerrados al ritmo de las coplas que canta con un brío, salero y encanto que no pasan inadvertidos.

Ingredientes: Para 4 personas:
4 lomos de bacalao / Aceite de oliva / Sal al gusto / Perejil / 5 tomates maduraditos (pelados) / 1 cebolla / 1 diente de ajo / 1 pimiento verde / 1 cucharada de azúcar / 1 guindilla / 1 hoja de laurel / 1 huevo cocido / patatas para cubrir la base de una cacerola / 1 bote de pimientos rojos asados

Ponemos a remojo los lomos dos días antes y cambiamos el agua dos veces al día (en la nevera); una vez desalados, secamos con un paño. Para el sofrito de tomate ponemos cebolla, ajo y pimiento verde muy picado, y freímos todo junto. Mientras, pelamos y cortamos los tomates e incorporamos a la sartén junto con un poco de perejil picado, hoja de laurel y guindilla. Dejamos a fuego lento y poco a poco el tomate se deshará, pero conservando algunos trozos; es el momento de que añadamos azúcar. Una vez logramos la textura deseada, ponemos los lomos de bacalao con la piel hacia arriba y damos vueltas moviendo la sartén en círculos (sin cuchara). Paralelamente freímos las patatas a la panadera en abundante aceite y las incorporamos en la base del recipiente donde se vaya a servir. Colocamos los lomos de bacalao bien empapados en el sofrito, y arriba del todo ponemos, si lo deseamos, unos pimientos rojos asados y el huevo cocido en rodajas.







PECHUGAS DE POLLO A LO PAY

Nombre: Jose Payán

Origen: San Fernando (Cádiz), España

Mercado: Orcasitas

Cuando Jose tuvo que elegir entre una de sus numerosas recetas para que fuese representada en este recetario, decidió escuchar a sus hijos y su pareja, y todos ellos coincidieron en la misma: las pechugas de pollo a lo Pay. Como él mismo dice, es una receta que no tiene mucho misterio, más que ponerle amor, cariño y confiar en la mano experta que posee cualquier cocinillas que se precie. Pero está claro que el resultado es delicioso porque su familia al completo, entre los que se encuentran sus nueve nietos, la aclama y repite siempre que puede. A Jose la reciente jubilación le ha dejado más tiempo y tranquilidad para disfrutar de sus aficiones, entre las que se encuentran la cocina pero también las manualidades. Y es que la casa en la que vive hoy, que es la misma en la que creció, está repleta de obras suyas como las lámparas, el sofá, el mobiliario de la cocina o el posavasos que aparece en la fotografía.

Ingredientes: Para 4 personas:
2 pechugas de pollo / ½ pimiento verde / ½ pimiento rojo / ½ cebolla / 2 dientes de ajo / 1 cucharada de harina / ½ vaso de vino blanco / 2 cucharadas de soja / Sal y pimienta / 1 cayena

Con el aceite de oliva bien caliente, freímos un poco el pollo ya cortado en dados, y lo reservamos. A continuación, echamos los pimientos y las cebollas, los rehogamos y añadimos los dientes de ajo. Cuando estén listos, agregamos el pollo y la soja. Después hacemos lo propio con la harina, el vino y la cayena, mezclándolo todo bien. Dejamos que el vino se evapore y servimos. A Jose le gusta acompañarlo con arroz blanco hecho en la arrocera.



FLAMENQUINES

Nombre: Julia Castellero
Origen: Córdoba, España
Mercado: Guillermo de Osma

La afición de Julia por la cocina le viene de su abuela, que es quien le enseñó todas sus recetas. A su madre, sin embargo, no le gustaba tanto cocinar porque consideraba que no le merecía la pena todo el trabajo por un momento tan breve de disfrute, algo que a Julia le compensa con creces al ver que en casa se lo terminan todo y lo agradecen. Porque para ella cocinar es una distracción sobre la que vuelca todo su tiempo y cariño. Lo cierto es que a lo largo de su vida Julia ha cocinado, y mucho, porque después de casarse abrió una cafetería junto a su familia en la que empezó a preparar platos combinados que resultaron tener mucho éxito. Por ello, decidieron ampliar el repertorio hasta crear un menú y una pequeña carta, con la finalidad de que los clientes se sintieran como en casa. Estos flamenquines son una receta de su tita Carmen, prepararlos y comerlos supone volver a su Córdoba natal para pasear entre los recuerdos.

Ingredientes: Para 4 personas:
4 filetes grandes de jamón o lomo de cerdo / 150 g de jamón serrano / 2 huevos grandes / Una taza de harina / Dos tazas de pan rallado / Aceite de oliva

Podemos utilizar el filete de cerdo bien de la parte del jamón o del lomo; si es del lomo, lo cortamos en librito para que se pueda enrollar y quede más grande. Para que la carne quede finita y lisa, le podemos dar golpes con un mazo. En el centro, colocamos el jamón serrano cortado a tiras no muy finas para poder envolverlo fácilmente formando un rollo. Lo pasamos por harina, luego por pan rallado y por huevo batido, para otra vez repetir por el pan y el huevo.



Antes de freírlos en aceite de oliva los dejamos reposar al menos dos horas. Julia suele acompañarlos de patatas fritas y ensalada, pero a veces también le gusta comerlos acompañados de un salmorejo al





ALBÓNDIGAS CON LECHE DE COCO

Nombre: David Lara
Origen: Madrid, España
Mercado: San Fernando

David aprendió a cocinar a los 25 años, digamos que por necesidad cuando se fue a vivir solo. Una obligación que, con el tiempo, se ha convertido en una de sus pasiones, puede que en gran parte motivada por su familia, ya que considera que muchas de las cosas que ha aprendido las ha absorbido de su madre y su abuela. En su caso, la afición ha ido desarrollándose hacia las recetas exóticas, de forma que en su casa se elabora una cocina que viaja desde España hasta Japón, Tailandia o México. Estas albóndigas con leche de coco son uno de sus platos favoritos, y resulta ser una excepcional muestra del estilo de cocina que le gusta preparar en casa. También es uno de los platos favoritos de su hija (aligerándole la carga de picante), quien siempre termina comiéndose alguna más de la esperada y rebañando el plato hasta dejarlo impoluto.

Ingredientes: Para 4 personas:

Para las albóndigas: 500 g de carne picada / Media cebolla / 2 dientes de ajo / Copos de chile / Sal y pimienta / Aceite oliva / 1 rebanada de pan de molde / Medio vasito de leche.

Para el curry rojo: Un diente de ajo / Un trozo de jengibre de 2 cm / Una lima / 1 ½ cucharada de pasta de curry rojo / 2 hojas lima kaffir / 1 lata de leche coco sin azúcar para cocinar 400 ml / Un vaso de caldo pollo o agua / Albahaca / Chile.

Picamos finamente el ajo y la media cebolla, y lo pochamos con un poco de aceite. Añadimos sal, pimienta y los copos de chile.

Ponemos la carne picada en un bol y cuando estén pochados el ajo y la cebolla, se lo añadimos a la carne junto con la rebanada de pan de molde remojada previamente en leche. Sazonamos la carne con sal y pimienta y lo mezclamos bien. Hacemos bolas del tamaño de una pelota de golf y las freímos. Una vez hechas, las retiramos. Por otro lado, sofreímos el ajo y el jengibre rayados y añadimos la pasta de curry rojo. Sofreímos todo un par de minutos y añadimos las hojas de lima kaffir o una hoja pequeña de limonero. Añadimos la leche de coco, mezclamos todo y le echamos un vaso de caldo de pollo o agua.

Incorporamos las albóndigas y dejamos cocinar entre 5 y 8 minutos.

Al emplatar rallamos un poco de lima y decoramos con copos de chile y albahaca. Se puede acompañar de arroz basmati o unos fideos de arroz.

GARBANZOS CON ACELGAS

Nombre: Celia Urquidí
Origen: Madrid, España
Mercado: Maravillas

Las recetas que Celia cocina a diario son, sin duda, las de la cocina tradicional española pero adaptadas al vegetarianismo, ya que su novia no come



carne. Estos garbanzos fueron el primer plato que prepararon en su casa de Madrid, donde viven actualmente. Y es que, tras pasar una larga temporada en Londres, eran las legumbres el alimento que más echaban en falta. A Celia le comenzó a gustar la cocina cuando se trasladó a Canarias con 18 años para estudiar Arquitectura, y fue allí donde conoció a su novia, con quien decidió mudarse a Londres y comenzar a trabajar en la cocina. Hoy, ha aparcado la arquitectura sustituyéndola por la hostelería, que siente como una verdadera vocación, y en estos momentos dedica todo su tiempo y esfuerzo a formarse para ello.

Ingredientes: Para 6 personas:
500 g de garbanzos / 1 manojo de
acelga / ¼ ud de col / 200 g
de bubango / 300 g de patata /
1 cucharada de pimentón dulce /
3 dientes de ajo / 1 mazorca de maíz

Antes de nada, debemos poner en remojo los garbanzos en agua caliente unas doce horas. Pasado ese tiempo, rehogamos las patatas cortadas en cuajos con aceite de oliva suave. Añadimos entonces el ajo picado y rehogamos un poco para añadir después la acelga y la col en chiffonade (tiras alargadas). Una vez mezclado todo ponemos el pimentón dulce y retiramos del fuego. Mezclamos bien todos los ingredientes, devolvemos al fuego añadiendo caldo

y/o agua, y sumergimos la mazorca de maíz



partida en tres. Cuando ya haya roto a hervir, añadimos los garbanzos y cocemos durante hora y media o dos horas.



Celia Urquidí es capaz de adaptar gran parte de nuestro recetario tradicional al vegetarianismo.





CEVICHE DE MERO CON SALSA DE ROCOTO

Nombre: Nelida Martínez

Origen: Taurija (La Libertad), Perú

Mercado: La Paz

A Nelida preparar ceviche le permite sentirse más cerca de casa y, a la vez, poder enseñar a sus hijos y amigos parte de la rica cultura gastronómica de su país. Considera que es un plato simple pero que permite sacar el máximo provecho a un ingrediente estrella como es el pescado, siempre que se le dé un tratamiento adecuado. Además, es una receta que se puede adaptar al gusto de cada uno, ya que existe una amplia variedad de pescados con los que también se pueden elaborar esta receta (corvina, perca, mero, etc). Pero para ella lo más importante en el mundo de la cocina es preparar todo con ganas, amor y sin miedo a probar cosas nuevas, así cualquier receta tendrá buen resultado.



Ingredientes: Para 2 personas:
½ kg de mero / Fondo de pescado /
1 choclo/ 1 batata / 6 limones /
1 apio / Sal y pimienta negra molida
/ 2 dientes de ajo / 25 g de kion/
1 ramo de cilantro / Leche Ideal /
Aceite de girasol /
1 cebolla/ Crema de rocoto

Empezamos cortando el pescado en cuadros pequeños, los cuales aliñamos con sal y pimienta, y dejamos reposar en la nevera. Mientras tanto, cortamos el choclo en rodajas y lo ponemos a hervir en una olla durante 20 minutos aproximadamente. Hacemos lo mismo con la batata durante unos 10-15 minutos. Para la elaboración de la salsa introducimos 3 cucharadas de crema de rocoto, 2 dientes de ajo, 1 rama de apio troceada, 25 gramos de kion, sal y el zumo de limón.



Una vez que hemos licuado estos ingredientes añadimos 1 cucharada de leche Ideal, 1 cucharadita de aceite, el fondo de pescado, y procedemos a licuar de nuevo. El resultado debe ser una salsa rosada con una textura media. Retiramos el pescado de la nevera y vertemos la salsa sobre el pescado previamente licuada. Añadimos la cebolla cortada en juliana, cilantro picado y lo mezclamos todo.

Las recetas de Nelida le permiten mostrar una parte de la cultura de su país a sus amigos en Madrid.





ÑOQUIS AL ESTILO ESPERANZA

Nombre: Soni Herreros de Tejada
Origen: Madrid, España
Mercado: Pacífico

En el caso de Soni se puede decir que, en cuanto a la afición por la cocina y la buena mesa, ‘de casta le viene al galgo’, ya que su familia está plagada de buenos cocineros y gastronómicos. Ella aprendió esta receta de su madre Esperanza, de ahí el nombre, y así lleva transfiriéndose desde hace cinco generaciones. Su madre no tenía gran conocimiento de cocina, pero fue al casarse cuando comenzó a aprender y a adentrarse en un mundo que le apasionó de tal forma, que acabó incluso escribiendo un libro de recetas. Una pasión que ha heredado Soni, a quien le encanta cocinar para su familia y disfrutar del poder que tienen las reuniones en torno a la mesa. Estos ñoquis se pueden preparar en dos versiones, con salsa de tomate, que era la preferida de su padre, o con bechamel, que es la considerada original y la que prepara ahora ella. En honor a su padre pinta cada una de las bolitas con una gota de salsa de tomate casera.

Ingredientes: Para 4 personas:
½ litro de leche / 150 g de sémola de trigo / 200 g de queso rallado (Emmental o Gruyer) / 1 cucharada de mantequilla / 2 yemas / 50 g de mantequilla / 100 g de queso para gratinar. **Para la besamel:** ½ litro de leche / 45 g de harina / Sal y nuez moscada

En un cazo cocemos la leche con la mantequilla, la sal y la nuez moscada. Al iniciarse el hervor vertemos la sémola en lluvia y removemos con la cuchara de madera hasta que la masa se despegue del cazo y se quede muy espesa. Retiramos del fuego y añadimos el queso rallado y las yemas. Dejamos enfriar y formamos

bolitas. Es entonces cuando nos ponemos con la besamel rehogando en un cazo la harina con 75 ml de aceite de oliva o 50 gramos de mantequilla, según el gusto. Una vez bien rehogado, vertemos poco a poco la leche hirviendo hasta que espese. Sin dejar de batir y cociéndolo más tiempo, sazonamos con sal y nuez moscada. En una fuente de horno colocamos las bolitas de la masa anterior y cubrimos con la besamel.

Les añadimos el queso rallado y unos pegotes de mantequilla y los gratinamos al horno hasta que se dore la superficie. De forma opcional,

los ñoquis también



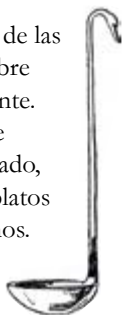
POLLO AL CURRY

Nombre: Manuela Carmena

Origen: Madrid, España

Mercado: Mercados Municipales

Para Manuela, guisar es una de las actitudes que define al hombre y que ella defiende firmemente. Cree que es muy importante sacar tiempo para ir al mercado, cocinar en casa y así hacer platos buenos con productos buenos. Porque, a pesar de las obligaciones que pueda tener en el día a día, siente como vital compaginar su trabajo con su vida privada. Se podría decir que su referente en la cocina ha sido su madre, una persona muy creativa y fantástica cocinera, que hacía malabares para no preparar lo mismo cada día. Recuerda con especial cariño el momento en el que su madre hacía el pan en casa, en el que Manuela participaba amasando pequeños bollitos. Esta receta de pollo al curry es una creación suya, que ha ido modificando según gustos y momentos. Considera que es un plato muy práctico, fácil de hacer y que, acompañado de un poco de arroz blanco, se convierte en una comida completa y, por supuesto, sabrosa.



Ingredientes: Para 2 personas:
2 pechugas de pollo cortada en daditos / 4 cebollas grandes cortadas en trocitos / 100 g de pasas / 1 pastilla de caldo de pollo / 2 cucharadas soperas de curry en polvo / 1 lata de cerveza / Medio vaso de agua

En una sartén honda ponemos un dedo de aceite y añadimos las cebollas cortadas para que se vayan haciendo muy lentamente, hasta que estén bien pochaditas y ya transparentes. Una vez que la cebolla esté dorada y brillante, añadimos todo lo demás: pollo, pasas, pastillas de caldo, curry y cerveza. No hay que tener prisa para que de ese modo se integren muy bien los sabores, así que lo dejamos a fuego lento (muy importante que comprobemos que la pastilla de caldo se haya disuelto bien). Mientras se está haciendo, miramos si se queda excesivamente resumido el caldo y, si es así, podemos ir añadiendo un poquito de agua hasta que quede al gusto. Lo habitual es que esté listo en unos 15 o 20 minutos.





SHISH BARAK

Nombre: Elvira Hava Kisnabi

Origen: Beirut, El Líbano

Mercado: Prosperidad

Apasionada de la gastronomía española, como el jamón de jabugo, la cecina o las aceitunas negras de Aragón, Elvira sin embargo nunca ha dejado atrás sus raíces libanesas, a las que se siente muy unida a través de la cocina. Por ello, los fogones de su casa se llenan cada día de especias e ingredientes autóctonos que ella misma trae de El Líbano cada vez que visita su ciudad natal. Elvira prepara recetas tradicionales que aprendió de su madre y de su abuela y que reforzó con libros de cocina que se compró cuando se trasladó a España. Uno de los platos favoritos de sus hijos es este Shish Barak a base de saquitos rellenos de carne, cebolla y piñones cocidos en una deliciosa salsa de yogur de cabra, uno de los ingredientes que nunca faltan en su dieta, junto con el bulgur, el comino o el cilantro.

Ingredientes: Para 4 personas:
Salsa de yogur: 4 botes de yogur de leche de cabra / 3 dientes de ajo machacado con sal / 1 cucharada de aceite de oliva / Sumac.
El relleno: ¼ kilo de carne picada / 2 cebollas / 1 puñado de piñones / Pimienta negra y sal / 4 cucharadas de aceite de oliva. Masa fresca.
Guarnición: ¼ copa de fideos / 1 copa de arroz / 2 cucharadas de aceite de oliva.

Comenzamos preparando el relleno de carne picada, que se sofríe con cebolla muy bien picada y añadimos los piñones hasta que se doran. Recortamos la masa con una pequeña taza de café, rellenamos, y sellamos juntando los bordes. En una bandeja de horno engrasada con aceite,

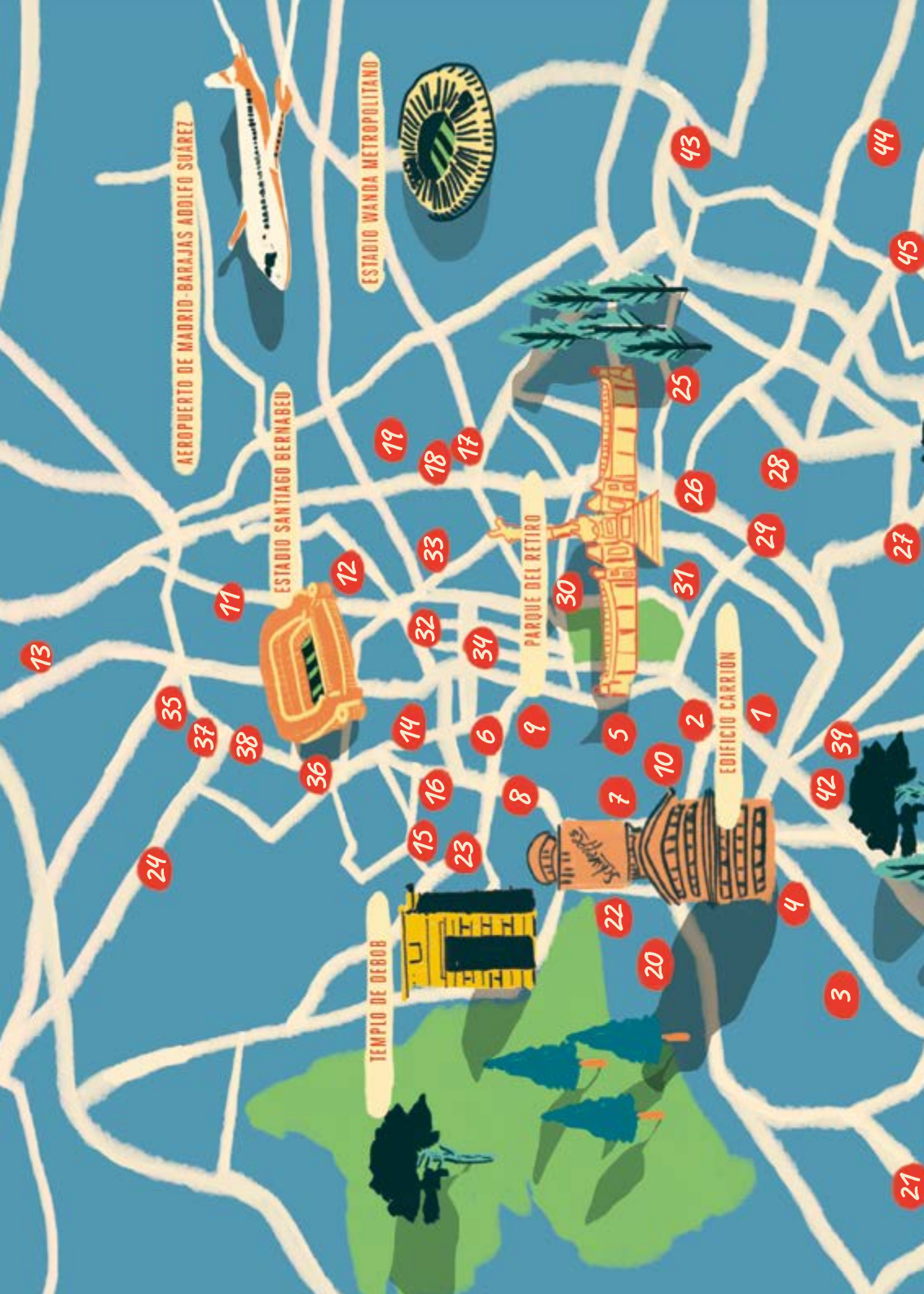
horneamos los saquitos 10 minutos a 200° para dejar secar la masa. A continuación, toca preparar la salsa de yogur que,



Elvira nos aconseja pasar por un colador antes de hervirlo en la olla. Muy importante que removamos sin parar y no tapparla. Sumamos el ajo sofrido, sal al gusto y se deja unos 10 minutos. Cuando está lista, introducimos los saquitos media hora antes de servir. Elvira suele acompañar esta receta de arroz con fideos porque absorben muy bien la salsa, que adereza con un toque de Sumac, una especia muy apreciada en la cocina libanesa.

Los viajes a El Líbano sirven a Elvira para rellenar su despensa y mantener viva su herencia culinaria.





AEROPUERTO DE MADRID-BARAJAS ADOLFO SUÁREZ



ESTADIO WANDA METROPOLITANO



ESTADIO SANTIAGO BERNABEU



PARQUE DEL RETIRO



EDIFICIO CARRION



TEMPLO DE DEBOD



13

11

12

19

18

17

33

32

34

30

25

26

28

29

27

24

35

37

38

36

14

15

16

23

6

9

8

5

10

2

1

42

39

4

20

22

3

43

44

45

21

Listado de los mercados municipales

ARGANZUELA

1. Mercado de Guillermo de Osma
2. Mercado de Santa María de la Cabeza

CARABANCHEL

3. Mercado de Puerta Bonita
4. Mercado de San Isidro

CENTRO

5. Mercado de Antón Martín
6. Mercado de Barceló
7. Mercado de la Cebada
8. Mercado de Los Mostenses
9. Mercado de San Antón
10. Mercado de San Fernando

CHAMARTÍN

11. Mercado de Chamartín
12. Mercado de Prosperidad
13. Mercado de San Cristóbal

CHAMBERÍ

14. Mercado de Chamberí
15. Mercado de Guzmán El Bueno
16. Mercado de Vallehermoso

CIUDAD LINEAL

17. Mercado de Bami
18. Mercado de Las Ventas
19. Mercado de San Pascual

LATINA

20. Mercado de Alto de Extremadura
21. Mercado de Las Águilas
22. Mercado de Tirso de Molina

MONCLOA-ARAVACA

23. Mercado de Argüelles
24. Mercado de Valdezarza

MORATALAZ

25. Mercado de Moratalaz

PUENTE DE VALLECAS

26. Mercado de Doña Carlota
27. Mercado de Mediodía-Entrevías
28. Mercado de Numancia
29. Mercado de Puente de Vallecas

RETIRO

30. Mercado de Ibiza
31. Mercado de Pacífico

SALAMANCA

32. Mercado de Diego de León
33. Mercado de La Guindalera
34. Mercado de La Paz

TETUÁN

35. Mercado de La Remonta
36. Mercado de Maravillas
37. Mercado de Tetuán
38. Mercado San Enrique

USERA

39. Mercado de Jesús del Gran Poder
40. Mercado de Orcasitas
41. Mercado de Orcasur
42. Mercado de Usera

VICÁLVARO

43. Mercado de Vicálvaro

VILLA DE VALLECAS

44. Mercado de Santa Eugenia
45. Mercado de Villa de Vallecas

VILLAVEVERDE

46. Mercado de Villaverde Alto



mercados
de madrid

MADRID

Madrid
te abraza.

