

## **NOTA INTRODUCTORIA**

Este recetario surgió con motivo de la celebración de la 1.ª Semana de Salud y Alimentación realizada hace algún tiempo en nuestra localidad.

Gracias a la colaboración de los participantes y asistentes, se fueron recopilando todos los platos típicos de nuestro municipio.

El motivo de encuadernarlos fue para que nuestras tradiciones gastronómicas no se perdieran con el paso del tiempo y no se quedaran relegadas en el olvido, y así ser recuperadas para el conocimiento de los más jóvenes.

Espero que sean de vuestro agrado y sobre todo de gran utilidad.

# RECETAS SALADAS

## CONEJO DE MONTE AL VINO TINTO

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Un conejo o liebre grande.
- Una cebolla picada.
- Dos hojas de laurel.
- Un pellizco de ajedrea.
- Una botella de vino tinto seco.
- Dos dientes de ajo.
- Unas ramitas de perejil.
- Medio vaso de coñac.
- Sal y pimienta.
- Tres cucharadas de harina.
- Aceite (al gusto).

**Modo de preparación:**

Primeramente trocear el conejo, salpimentar, y pasar por harina.

Seguidamente calentar el aceite en una cazuela de barro y dorar en él, los trozos de conejo. Retirar una vez dorados y reservarlos.

Con el mismo aceite dorar la cebolla rallada y añadir ellaurel y la ajedrea.

Agregar nuevamente el conejo y rociar con el vino tinto. Tapar y dejar cocer a fuego lento, hasta que el conejo esté tierno.

Poco antes de terminar la cocción, añadir el coñac, junto con un picadillo con los dos dientes de ajo y las ramitas de perejil.

**Epoca de preparación:**

Durante la veda de caza de conejo o de liebre.



## PATATAS CON SETAS

**Ingredientes:** (para 4 personas).

- Medio Kilo de patatas.
- Un cuarto de kilo de setas.
- Medio litro de caldo.
- Una copa de coñac.
- Una hoja de laurel.
- Una cebolla.
- Dos dientes de ajo.
- Aceite.

**Modo de preparación:**

Primeramente se echa el aceite en una cazuela con el ajo y la cebolla bien troceados y la hoja de laurel.

Cuando estén estos ingredientes bien dorados se agregarán las patatas en tacos hasta que estén bien fritas. Seguidamente se le añadirá las setas.

El coñac se calentará en un cucharón, encendiéndolo y echándolo sobre el guiso, cuando se haya apagado añadir el caldo.

Cocer a fuego lento durante veinte minutos.

## OLLA

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- 200 gramos de judías pintas.
- Cuatro hojas de acelgas.
- Dos morcillas.
- Una pata de cerdo salada.
- Cuatro trozos de espinazo salado.
- Un trozo de hueso de pernil.
- Media oreja de cerdo con sal.
- Dos güeñas. .r
- Un poco de morro de cerdo.
- Medio kilo de patatas.

**Modo de preparación:**

Se ponen la noche anterior, las bajocas a remojo. Al día siguiente se ponen a cocer junto con las acelgas y todos los demás ingredientes, menos las patatas. (Se recomienda poner un puchero grande). Se deja cocer durante tres horas.

A parte se hace un sofrito de cebolla y pimentón y se incorpora a la olla.

Pasada una hora, se pelán las patatas, se trocean y se echan a la cazuela con un poco de azafrán y se prueba de sal.

## AJO DE SEMANA SANTA

### **Ingredientes:**

- 2 kilos de patatas.
- 1 kilo de bacalao.
- Una docena de huevos.
- Medio kilo de pan rallado.
- Medio litro de aceite.
- 4 dientes de ajo.

### **Modo de preparación:**

Se cuecen las patatas peladas, el bacalao y los huevos. Seguidamente se machacan las patatas y se limpia el bacalao, quitándole la espina y la piel; los huevos se pelan y se hacen a trocitos.

Todos estos ingredientes se junta y se añade el pan rallado, los dientes de ajo picados y el aceite, removiendolo todo hasta que todo esté bien mezclado. Para finalizar se adorna por encima con trocitos de huevo y se echa un poco de aceite. (Sal si hace falta).

### **Epoca de preparación:**

Durante los días de Semana Santa.

## PERDIZ ASADA A LA MANCHEGA

### **Ingredientes:** (una perdiz por persona).

- Una perdiz.
- Manteca de cerdo.
- Una cebolla.
- Un vasito de vino blanco.
- Un poquito de caldo ..
- Un pellizco de pimienta.

### **Modo de preparación:**

Primeramente se limpia la perdiz y se sazona, dorándola seguidamente con la manteca añadiendo después unas hojas finas de cebolla, el vino blanco, el caldo y la pimienta.

A continuación se deja asar a fuego lento, echándole el caldo por encima continuamente.

Se sirven bien calientes, acompañándolas con patatas fritas.

## GACHONES

**Ingredientes:** (para 4 personas).

- Medio kilo de harina de maíz.
- Un cuarto de litro de aceite de oliva.
- Una cabeza de ajos.
- Un litro de agua.
- Sal.
- Azafrán.
- Dos sardinas por persona y como variante tajadas de tocino de loncha o de la orza. Las sardinas son saladas.

**Modo de preparación:**

Se calienta el agua en una sartén. Cuando ya esté caliente se echa la sal y el azafrán.

Seguidamente se le añade la harina; se trabaja para que se haga una pasta homogénea.

A parte, en otra sartén, se fríen primero los ajos, se retiran y en el mismo aceite se fríen las sardinas.

Retiradas las sardinas del aceite, éste se añade a la pasta anterior, trabajándola otra vez, y revolviendo constantemente hasta que se hacen como bolas.

Esta comida se acompaña de las sardinas.

**Forma de servirse o tomarse:**

Antiguamente esta comida se hacía cuando caían fuertes nevadas.

La familia se reunía alrededor de la lumbre y de la sartén, y junto con el porrón de vino para poder tragar la comida, pues es un poco dura de digerir.



## MORTERUELO

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Medio kilo de hígado.
- Un kilo de pan rallado.
- Medio litro de aceite.
- Un cuarto de tocino vetoso.

**Modo de preparación:**

Primeramente se cuece el hígado, cuando ya se encuentra en su punto, se ralla y se echa en una sartén junto el agua necesaria, aliñándolo con una pizca de pimienta otra de clavillo.

Se añade el pan rallado y el agua resultante de haber cocido el hígado.

Se va tostando esta mezcla, añadiendo aceite poco a poco. Este aceite es el que resulta de haber frito el tocino vetoso. Para mantenerse le echa una capa de aceite por encima.

**Forma de servirse:**

Se saca el que se desea consumir y se calienta en la sartén.

## ALMORTAS

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Medio kilo de hígado de cerdo.
- Un cuarto de harina de guijas.
- Aceite.
- Sal.
- Un pellizco de pimentón y de pimienta.
- Agua.

**Modo de preparación:**

Se hierve el hígado, y se retira; una vez frío se ralla.

En una sartén grande, se echa el caldo de cocer el hígado, añadiéndole la harina y el hígado rallado.

A parte se hace un sofrito con el pellizco de pimentón y el de pimienta.

Luego se junta todo en la sartén, removiéndolo hasta que se ligue.

Se acompaña con un plato de tajadas de la loncha del cerdo.

**Epoca de preparación:**

Durante las matanzas.

## POTAJE DE GARBANZOS

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Dos manojos de espinacas.
- Un cuarto de bacalao (en salazón).
- 4 ó 5 huevos (duros).
- Un kilo de patatas.
- Un cuarto de garbanzos.

**Modo de preparación:**

Se pone los garbanzos a cocer, después de haberlos tenido a remojo la noche anterior.

Seguidamente, se prepara a parte uno o dos huevos de relleno, con pan rallado, perejil, ajo y sal (lo que llamamos pelotas).

En una sartén se fríe el bacalao en trozos, hasta que estén dorados y se aparta.

Después se hace un sofrito de cebolla y pimentón, con suficiente aceite.

En una olla, pondremos las espinacas, el sofrito, los trozos de bacalao, las pelotas de relleno y las patatas troceadas, junto con los huevos duros troceados. Se dejará hervir hasta que la patata esté en su punto.

**Epoca de preparación:**

Los viernes de Cuaresma y los Viernes de Semana Santa.

## GAZPACHO DE LIEBRE O PERDIZ

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Carne de caza (sobre un kilo).
- Una hoja de laurel.
- Una cabeza de ajos.
- Un chorro de aceite.
- Una pastilla de caldo de carne.
- Un pan de medio kilo duro o una torta cerceña.

**Modo de preparación:**

(Forma de hacer la torta cerceña: Se mezcla medio kilo de harina de trigo con agua y un pellizco de sal; se amasa bien hasta que adquiera dureza, y con un rodillo se hace una torta fina).

Primeramente se cuece la carne de caza, con el laurel, la cabeza de ajos, sal y la pastilla de caldo de carne.

Después se saca y se desmenuza la carne y se aparta el caldo en una sartén, donde se echa la carne rallada y el pan o la torta cerceña.

Se va removiendo constantemente a fuego lento, hasta que se van tostado y formando una masa más o menos dura, según los gustos.

**Epoca de preparación:**

Durante la veda de la caza (liebre o perdiz).

# RECETAS DULCES

## PESTIÑOS

**Ingredientes:** (para 4 personas).

- Un huevo.
- 60 gramos de mantequilla.
- Un vaso pequeño de vino blanco.
- Una pizca de sal.
- Medio kilo de miel.
- Aceite (para freír).
- Harina (la que admita).

**Modo de preparación:**

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente (el huevo sin batir), mezclándolo todo con la mano, y se le va agregando harina hasta dejar una pasta fina, que se pueda trabajar bien.

Se preparan unas barritas alargadas de unos cinco centímetros de largo y el grueso de un dedo.

Seguidamente se pasan los trozos por el rodillo de manera que queden muy finos. :-

Con los dedos les daremos la forma de un ocho.

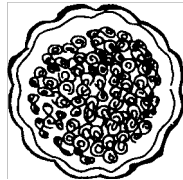
Se fríen en una sartén, con aceite bien caliente, hasta estar bien dorados.

Finalmente se pasa por la miel, ya derretida anteriormente en el fuego.

Se dejan enfriar y ya se pueden servir. (Nunca se deben enfriar en el frigorífico).

**Epoca de preparación:**

Durante todos los meses del año.





## GAZPACHO DULCE

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Medio litro de aceite.
- Un pan de kilo.
- Un kilo de miel.
- Agua (la que admita).

**Modo de preparación:**

Se corta el pan a modo de tropezones pequeños. Se prepara una sartén y se pone el pan troceado junto con la miel, friéndolo lentamente.

Una vez que el pan está tostado, se echa el agua. Cuando ya se ha formado una mezcla homogénea con el agua, la miel y el pan, ésta se irá tostado a fuego lento.

Después se le va echando aceite hasta conseguir que los gazpachos queden dorados.

Una vez conseguido ésto, se vierten en una fuente alargada y ya están para servir.

Pueden servirse en frío o en caliente.

**Epoca de preparación:**

Durante los meses de la siega, como almuerzo de los segadores.

## MIGAS EN MIEL

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Miel (una cucharada sopera por persona).
- Harina (dos cucharadas soperas por persona).
- Leche (un cuarto de litro).
- Aceite (medio vaso).
- Agua (un vaso).
- Pan (un plato pequeño a trocitos).

**Modo de preparación:**

Se calienta el aceite y se fríen los trozos de pan (una vez fritos se llaman tostones), se apartan de la sartén y se reservan.

Se deshace la harina en agua y la miel y todo junto se echa en la sartén, con el aceite bien caliente.

Cuando vaya cuajando, se le añaden los tostones de pan y se remueve continuamente para que no se peguen en la sartén.

Cuando la masa ya sea lo suficientemente homogénea, se le dará la vuelta por los dos lados como una tortilla.

Se pueden comer frías o calientes.

**Epoca de preparación:**

En invierno.

## PELOTAS

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Una docena de huevos.
- Una barra de medio kilo de pan duro.
- Aceite para freír.
- Un kilo de azúcar.
- Ralladura de la corteza de un limón.
- Un pellizco de canela.

**Modo de preparación:**

Se pone el pan a remojo, y después se escurre, echándole seguidamente los huevos crudos y se amasan. Después con una cuchara se van haciendo las pelotas.

A parte se prepara una sartén de aceite y se van friendo las pelotas.

A continuación se pone al fuego una cazuela con agua, y cuando empieza a hervir se echan las pelotas, junto con el kilo de azúcar, el aceite de freírlas, la ralladura de un limón y un pellizco de canela. Se dejan hervir hasta que estén esponjosas. Se sirven templadas o frías.

**Epoca de preparación:**

Semana Santa.

## FRITÁ EN SARTEN

**Ingredientes:** (para 6 u 8 personas).

- Una docena de huevos.
- Harina la que admita.
- Aceite (para freir).
- Un kilo de miel.
- Ralladura de limón.

**Modo de preparación:**

Se hace una masa bastante dura con los huevos, la harina que admita y la ralladura de limón.

Se extiende la masa de forma muy fina con un rodillo o una botella, seguidamente se deja secar un poco.

Después se parte con un cuchillo a tiras finas y se corta con las tijeras como si fueran fideos, y se dejan secar un poco, sin que se pegue en el banco de la cocina.

Se pone la freidora con bastante aceite y se va poniendo la masa en el cestillo de la misma, para ir friéndola hasta que se dore y se aparta en un plato.

Se prepara la miel en una sartén hasta que esté a punto de caramelo y se añade la masa frita, dándole vueltas, con una cuchara.

Finalmente se pone agua en el mármol de la cocina, colocando la masa con la miel frita.

Se recomienda mojarse las manos para no quemarnos y así podremos ir haciendo barritas como las del turrón.

## CARNE DE MEMBRILLO

**Ingredientes:** (para 6 u 8 personas).

- Tres kilos de pulpa de membrillo.
- Dos kilos y medio de azúcar.

**Modo de preparación:**

Primeramente se lavan bien los membrillos; después se ponen a cocer en una cazuela sin pelar, hasta que estén bien cocidos.

Una vez conseguido ésto, se pelan y se desmenuzan, echándoles seguidamente el azúcar.

Cuando el azúcar esté bien mezclada y regalada con la pulpa del membrillo, se pasa por la batidora.

Finalmente, ya formada la masa anterior, se pondrá en una cazuela sin dejar de darle vueltas, se cuece durante una hora más.

**Epoca de realización:**

En el Otoño, que es la época de recolección del membrillo.

## HUEVOS CON MIEL

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Una barra de pan de cuarto de kilo.
- Media docena de huevos .
- Un cuarto de litro de aceite .
- Un cuarto de miel.

**Modo de preparación:**

Primeramente se pone uría sartén con aceite a calentar, cuando esté en su punto, se echa la miel poco a poco, moviéndola sin parar hasta que esté dorada.

A continuación se van echando los huevos crudos y se remueven sin parar, para que se mezcle todo bien. Esta operación se realizará durante un minuto. Seguidamente se cortará en rebanadas finas la barra de pan y en cada una se pondrá una cucharada de mezcla de la anteriormente hecha.

**Epoca de preparación:**

Durante los meses de Invierno .

## BUÑUELOS DE PATATA

**Ingredientes:**

- Dos kilos de patata.
- Medio kilo de harina.
- Aceite.
- Tres gaseosas de papel (de cada color).
- Ralladura de limón.
- Azúcar para rebozar.

**Modo de preparación:**

Primeramente se cuecen las patatas, cuando se encuentren a punto se pasarán por el pasapuré. Seguidamente se le añadirá la harina, las gaseosas y un poco de agua de cocer las patatas, formando con todo una masa homogénea.

Aparte en una sartén, se echa bastante aceite, en donde iremos poniendo la masa con una cuhara, formando así los buñuelos de patata.

Cuando estén bien fritos, se mojarán en azúcar, estando ya listos para comer.

## TORRIJAS CON MIEL

**Ingredientes:** (para 6 personas).

- Una barra de pan de medio kilo (del día de antes o pan duro).
- Medio litro de leche.
- Tres huevos.
- Aceite (para freir).
- Dos o tres cortezas de limón.
- Miel.

**Modo de preparación:**

Se corta la barra de pan en rebanadas, se pone la leche en un plato y en otro los huevos batidos.

A parte en una sartén, se echará el aceite para freir, y cuando esté bien caliente se pondrán las cortezas de limón friéndolas hasta dorarlas, cuando estén en su punto se retirarán.

A continuación se van remojando las rebanadas de pan en la leche y después se pasan por el huevo batido.

Seguidamente, se irán freiendo en el aceite anterior, hasta que estén bien doradas.

Se irán apartando y poniendo en una fuente alargada formando capas.

Con una cuchara sopera se les va echando miel por encima para adornarlas.

Se pueden servir calientes o frías según gustos.

**Epoca de preparación:**

En cualquier época del año.

## ALAJU

**Ingredientes:** (para 10 ó 12 personas).

- Dos kilos de pan rallado.
- Tres kilos de miel.
- Ralladura de un limón.
- Un kilo de almendra o nuez.

**Modo de preparación:**

Se calienta la miel, sin que llegue a punto de caramelo. Se le añade el pan y la raspadura de limón, amasándolo todo. Cuando esté hecho una pasta homogénea, se ponen las obleas de forma redonda y se aprieta hasta que se quede como una tortilla de un dedo de espesor.

Una vez aplastados se ponen cada pan uno encima de otro y entre ellos se espolvorea con harina para que no se peguen.

**Epoca de preparación:**

Durante todo el año pero especialmente en la recogida de la miel.

Para finalizar doy las gracias a todas las personas que han hecho posible esta recopilación de recetas, pues con vuestro granito de arena hemos conseguido realizarlo.

Mi más sincero agradecimiento.

*LA COORDINADORA CULTURAL M. a Eugenia Moreno Esteve*