

RECETAS DE CASTILLA Y LEON

Ancas guisadas

Provincia

León

Ingredientes

- 14 unidades de ancas de rana.
- 1 diente ajo.
- 1 cebolla mediana..
- 1 vaso de vino blanco.
- Un poquito de pimenton.
- Pimienta molida.
- ¿Cucharadita de harina.

Elaboración

Poner en una cazuela el aceite, añadir la cebolla finamente cortada y pochar lentamente.

Machacar el ajo y el perejil en el mortero y añadir al sofrito de cebolla.

Poner las ancas a continuación para que se vayan guisando, cuando lleven unos 10 minutos añadir la pimienta y si gustan más picantes un poco de guindilla, seguidamente incorporamos la harina que puede ser de trigo o maíz, se rehoga y se añade poco a poco el vino blanco y se deja hervir hasta que evapore el alcohol y espese la salsa, si se quiere con un poco de color rojo y el sabor del pimentón se le añade un poquito de éste moviendo la cazuela de vez en cuando.

Arroz a la zamorana

Provincia

Zamora

Ingredientes

- 1 cebolla.
- 1 nabo.
- 200 gr de chichas de cerdo.
- 1 oreja y un morro de cerdo.
- 100 gr de jamón.
- 6 cucharadas soperas de manteca o aceite.
- 500gr de arroz.
- Perejil.
- Orégano.
- Tomillo.
- Pimentón dulce de Villalpando.
- 3 dientes de ajo de Zamora.
- Tocino en lonchas finas para cubrirlo.

Elaboración

Limpiar bien la oreja y el morro, y partirlo en trocitos pequeños. En una cazuela se derrite la manteca de cerdo, echando a rehogar el nabo, la cebolla, el ajo, el perejil, el orégano y el tomillo, se le añade a continuación el picadillo de oreja y morro se cubre con agua abundante y dejamos cocer hasta que esté tierno.

En una paellera con un poquito de aceite se rehoga el arroz con las chichas y el jamón. Se añade un poquito de pimentón y a continuación se le incorpora todo lo que está hervido en la cazuela. Si necesita más caldo se le añade el agua necesaria. Cuando vaya a estar a punto, se le retira del fuego y se cubre con las lonchas de tocino o panceta.

Previamente encendemos el grill del horno y cuando esté al rojo metemos la paellera para que se haga torrezno el tocino. Se retira y estará listo para servir.

Bacalao a la burgalesa

Provincia

Burgos

Ingredientes

(para 4 personas)

- 800 gr de bacalao desalado.
- 2 cebollas.
- 2 pimientos rojos.
- 1 diente de ajo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración

Cortar la cebolla y el pimiento en láminas finas. Calentar el aceite y añadir el ajo previamente cortado en láminas. Freírlo. Seguidamente incorporar la cebolla y el pimiento y pocharlo durante unos quince minutos y sazonarlo. Disponer la mitad del refrito en una cazuela de barro. Encima colocar el bacalao cortado en cuatro porciones iguales y cubrirlo con la otra mitad del refrito. Introducir la cazuela en el horno previamente calentado, a fuego medio y cocinarlo durante unos veinte minutos aproximadamente.

Bacalao a la tranca

Provincia

Zamora

Ingredientes

- 800 gramos de lomos de bacalao.
- 5 dientes de ajo.
- Cucharilla de pimentón dulce.
- 70 ml de aceite de oliva.
- 6 huevos cocidos.
- 4 pimientos rojos.

Elaboración

Trocear el bacalao y desalarlo durante 48 horas cambiando el agua al menos cuatro veces. Pelar los ajos y filetearlos. Limpiar de pieles y semillas de los pimientos.

Cortar en tiras y reservar.

Cubrir el bacalao con agua fría y poner al fuego para pocharlo. Cuando comience a formarse espuma en el agua, retirarlo y escurrirlo sobre un paño.

Freír la mitad de los ajos en el aceite, añadir los pimientos y el pimentón, triturar y pasar por el chino. Poner los trozos de bacalao en una cazuela de barro y añadir la salsa. Meter al horno medio de 8 a 10 minutos, sacar y ligar la salsa mediante movimientos circulares.

Añadir el huevo cocido y restos de los ajos fileteados.

Bacalao al ajoarriero

Provincia

León

Ingredientes

(para 4 personas)

- 8 trozos de bacalao.
- Pimentón.
- 5 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Agua.
- Sal.

Elaboración

El bacalao se pone a desalar en agua unas 48 horas antes de su preparación. Cambiar el agua cada 24 horas y desalarlo en la nevera.

Esta receta tiene muchas variantes, en algunos restaurantes de Valderas calientan agua en una cazuela y cuando rompe a hervir, se introduce el bacalao y se mantiene en lo que resurge el hervor. Al tiempo, se pone a calentar una cazuela de barro con medio centímetro de aceite de oliva.

Los trozos de bacalao escurridos del agua y eliminada ésta al contacto con un paño, son puestos, primero con la piel hacia arriba y después hacia abajo en la cazuela de barro con el aceite. Con una cucharita de postre se espolvorea un poco de pimentón a cada tajada de bacalao por encima.

En una sartén a parte, se fríen en aceite de oliva los ajos, cortados en láminas. Cuando estén dorados, se le añade media cucharada de pimentón e inmediatamente se vierte sobre el bacalao en la cazuela de barro. Se deja el guiso unos minutos más a fuego y listo para servir, en algunas de estas recetas es habitual adornar el guiso con huevo cocido.

Boletus laminados

Provincia

Soria

Ingredientes

(Para 4 personas)

- Boletus edulis (4 unidades)

- Aceite neutro de semillas/oliva 25 ml
- Sal

Elaboración

Limpiar y lavar los boletus,

Laminarlos

Disponer una bandeja plana de cerámica untada con un poco de aceite.

Introducir 3-4 minutos en el horno previamente calentado a 150°C.

Sacar la bandeja del horno y regarlo con un poco de aceite y escamas de sal.

Sacarlas a la mesa en la bandeja o disponerlo en un plato.

Bollo maimón

Provincia

Salamanca

Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 huevos.
- 150 gr harina de almidón.
- 100 gr de azúcar.
- 1 cucharada de aguardiente.
- Corteza de 1 limón rallada.
- 2 cucharadas de azúcar en polvo.

Elaboración

Con una varilla mezclar los huevos con el azúcar, el aguardiente y la corteza de limón rallada, batiéndolo hasta que la mezcla quede espumosa y blanquecina. Ir incorporando la harina muy poco a poco hasta que quede todo bien mezclado. Verter la mezcla en un molde de bizcochos con agujero en el centro. Previamente untar el molde con mantequilla. Introducir el molde en el horno calentado a 180 ° y cocer unos 25 minutos hasta que el bizcocho quede bien dorado. Cubrir con azúcar en polvo. Dejar enfriar y sacar del molde.

Bollo con forma de roscón que admite diferentes tamaños, aunque sus dimensiones aproximadas suelen ser de 20 cm de diámetro. Presenta un color típico del bizcocho poco tostado y su superficie externa es bastante lisa y homogénea. Su Textura es muy fina y esponjosa. Este bizcocho suele consumirse mojado en chocolate. También se le conoce como Rosco de Bodas Salmantino y Dulce de Esponsales.

Botillo del Bierzo

Provincia

León

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 botillo de aproximadamente un kilo de peso.

- 4 patatas medianas.
- 500 gramos de repollo o berza de Asa de Cántaro.
- 1 sarta con 4 chorizos y agua.

Elaboración

La preparación tradicional de este plato es fácil y sencilla. Lo primero es poner a cocer el botillo durante unas 2 horas aproximadamente. Cuidando de que siempre tenga suficiente agua como para que lo cubra. Cuando falte una media hora para el final de la cocción se le añaden las patatas peladas y enteras, junto con los chorizos y la verdura. Y como seguramente le hará falta es un buen momento para añadir más agua. Una vez terminada la cocción comprobamos que todo este bien cocido, para sacar todo del agua y colocarlo todo en una bandeja lista para servir en la mesa, abriendo el botillo en el momento del consumo.

Cabrito cuchifrito

Provincia

Salamanca

Ingredientes

- 1 Kg de cabrito.
- 4 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- 1 vasito de vino blanco.
- Pimentón dulce.
- Tomillo.
- 1 huevo cocido.
- Patatas.
- Aceite y Sal.

Elaboración

Cortar el cabrito en trozos pequeños y salarlos, añadir un chorrito de aceite, tomillo, una cucharadita de pimentón y un vaso de vino blanco. Dejar en maceración durante 2 horas. En una sartén con abundante aceite, freír los trozos hasta que estén dorados, con los ajos picados, 2 hojas de laurel, un poco de pimiento y tomillo. Añadir un vaso de vino blanco, avivar el fuego y dejar reducir durante 10 minutos, tapando la sartén.

Servir acompañado de rodajas de patatas hervidas o fritas y huevo duro.

Cañas zamoranas

Provincia

Zamora

Ingredientes

Para la masa:

- 1 vasito de vino blanco.
- 1 vasito de aceite.
- 1 vaso de agua.
- Harina (la que empape).
- Aceite suave en abundancia para freír.

- Azúcar glass.

Para la crema:

- 1 litro de leche.
- La corteza de un limón.
- 3 yemas de huevo.
- 10 cucharadas soperas de azúcar.
- 4 cucharadas soperas de Maicena.
- 30 – 40 gr (aprox.) de mantequilla.

Elaboración

Se prepara la masa en una fuente mezclando el aceite, el vino y el agua, batiendo hasta resultar una masa cremosa y homogénea. Poco a poco vamos añadiendo la harina hasta conseguir una masa que se despegue sola del recipiente en el que la estamos elaborando. Llegado este punto formamos una bola con la masa y la dejamos reposar una hora.

Se extiende sobre una superficie previamente enharinada para evitar que se pegue, se corta en tiras de un tamaño suficiente para que cubra el molde en el que se fríen, se enrollan y se fríen. Rellenar de crema una vez frías con manga pastelera y espolvorear con el azúcar glass.

Para elaborar el relleno, hervir en un cazo 750 ml. de leche con la cáscara de limón. En un tazón aparte mezclamos la leche restante (250 ml.) con las yemas, el azúcar y la maicena, removiendo todo hasta obtener una pasta homogénea. Esta pasta se añade a la leche y removemos durante tres o cuatro minutos intentando que la leche no llegue a hervir. Separamos del fuego, añadimos la mantequilla removiendo para diluirla y conseguir la crema final. Reservamos y una vez fría rellenamos las cañas.

Cecina de chivo entrecallada de Vegacervera

Provincia

León

Ingredientes

(para 4 personas)

- 500 gr de cecina de chivo ahumada.
- 100 gr de chorizo de chivo ahumado.
- Lechuga.
- Tomate.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.

Elaboración

Poner la cecina y el chorizo en agua unas 12 horas. Escurrir el agua. Disponerlo en una olla a presión cubierto de agua (justo hasta que lo cubra). Cocerlo durante una hora. Una vez cocida servir la carne troceada junto con el chorizo y un poco del caldo de su cocción. Acompañar con una ensalada de lechuga y tomate, aliñada a gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.

Chanfaina

Provincia

Salamanca

Ingredientes

- 250 g. de higadillos de cordero.
- 250 g. de callos de cordero.
- 6 manitas pequeñas de cordero.
- 250 g. de sangre de cordero .
- 250 g. de arroz.
- ½ cucharilla de pimentón.
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos cocidos.
- 2 cebollas (dependiendo del tamaño).
- 5-6 granos de pimienta negra molida.
- ½ cucharilla de comino molido.
- Unos granitos de hinojo.
- 4 hojas de laurel.
- sal al punto.
- Aceite de oliva.
- 1 vaso de vino blanco.
- Opcional un poco de salsa de tomate.

Elaboración

Se lavan los callos y se ponen en una cazuela grande con agua hasta la mitad, añadiéndole las hojas de laurel y un poco de sal y se deja que cueza unos 45 minutos. A continuación se escurren los callos y se trocean.

En una sartén se fríe la cebolla lentamente y cuando esté casi pochada se le añaden los higadillos hasta que se doren, a continuación se le pone el pimentón. A esta mezcla se le añade un poco de agua, que puede ser la de cocer las manillas y los callos y un poco vino blanco y salamos, mezclando todo bien.

Seguidamente se añade un machacado de guindilla, pimienta, comino y ajo en el mortero y con un poco de agua caliente se remueve todo para añadirlo al conjunto.

Cuando empiece a hervir de nuevo se le echan las manitas, los callos y la sangre cortada en dados, dejándolo cocer unos cinco minutos para que se integre todo, en ese momento podemos añadir el arroz y se deja a fuego bajo durante unos 15 minutos.

A continuación cortar el fuego y dejar reposar 5 minutos. Sacar a la mesa en la cazuela, con los huevos cocidos cortados en media luna como adorno.

Chuletón de avileña negra ibérica

Provincia

Ávila

Ingredientes

- 1 Chuletón de Avileña Negra Ibérica de unos 5cm.
- Sal gorda o escamas de sal.

Elaboración

Para las brasas hay que tener en cuenta que deben tener fuerza pero nunca llama. Si es con plancha, ésta debe estar bien caliente para que se marque y selle la carnes sin que se cueza y pierda sus jugos. Poner la parrilla con el chuleton a unos 20 cm de las brasas, o poner en plancha o sartén bien caliente en este caso con un untado de aceite.

Vigilamos que no se queme y cuando este dorada por un lado, le damos la vuelta buscando el punto apetecido. Retirar cuando veamos que está en su punto según el gusto del comensal. Si necesitara un poco mas, lo volvemos a poner en las parrillas o la plancha hasta que se haga a nuestro gusto. Cuando se saca a la mesa se le pone la sal, en este caso las escamas van muy bien, la carne toma la sal que necesita.

Cochinillo de Segovia

Provincia

Segovia

Ingredientes

- 1 cochinillo de cuatro a cuatro kilos y medio (limpio).
- 100 gr de manteca de cerdo.
- Agua y sal.

Elaboración

Con la ayuda de un cuchillo (de golpe o en su defecto uno grande), marcar longitudinalmente la columna del cochinillo (por el interior). Sazonar. Disponer en una cazuela de barro con la piel hacia abajo, poner unos palos de laurel debajo del tostón (para que no esté en contacto con la fuente) y añadir un dedo de agua.

Precalentar el horno a 180°C. Introducir el tostón o cochinillo durante una hora, transcurrida la cual sacaremos el tostón y le daremos la vuelta, (la piel hacia arriba), pinchamos ésta, para que no se nos formen burbujas de aire y untamos la manteca con ayuda de un pincel. Volver a introducir en el horno durante unos 45 minutos más o menos, transcurrido el cual el cochinillo tendrá un bonito color dorado, homogéneo y la piel estará crujiente. Rectificar de sal el jugo del asado.

Para que podamos trinchar el cochinillo con el borde de un plato, éste debe salir bien crujiente.

Cocido maragato

Provincia

León

Ingredientes

(para 4 personas)

- 300 gr de garbanzos.
- 200 gr de lacón.
- 250 gr de cecina.
- 250 gr de gallina.
- 400 gr de morcillo.
- 50 gr de tocino.
- 1 hueso de caña.
- 1 hueso de jamón.
- 1 chorizo fresco.
- 1 oreja de cerdo.

- 1 manita de cerdo fresca.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 200 gramos de patatas.
- ½ berza de Asa de Cántaro.
- 100 gr de fideos medianos.
- Aceite de oliva virgen.
- Pimentón.
- Perejil.
- Sal.
- Agua.

Para el relleno:

- 2 huevos.
- 150 gramos de miga de pan del día anterior.
- 1 diente de ajo.
- 50 gramos de jamón en trocitos menudos.
- 50 gramos de chorizo en trocitos muy pequeños.
- Aceite de oliva virgen.

Elaboración

Los garbanzos deberán estar a remojo desde la noche anterior, en agua templada y con dos cucharadas de sal.

En una cazuela grande, ponemos todos los ingredientes, menos los garbanzos, la patata, los fideos y la berza. Lo cubrimos con agua y lo ponemos a cocer. Cuando lleve 1 hora de cocción, se añaden los garbanzos una vez escurridos. Esperaremos a que rompa de nuevo a hervir para dejar la cocción a fuego lento.

El guiso deberá cocer despacio a fuego muy lento durante 4 horas. Media hora antes de finalizar deberemos añadir las patatas y la sal.

El repollo, lavado y troceado, se pone a cocer aparte durante media hora, aproximadamente. A continuación se pelan y filetean los ajos. En una sartén con el aceite de oliva se doran los ajos, seguidamente se retira la sartén del fuego, y se le añade al sofrito un poco de perejil picado y el pimentón, mezclándolo todo bien. Se juntan las patatas con la berza y se riegan con este refrito.

Para la preparación de la sopa, se retira un parte del caldo del cocido, dejando siempre algo para que no se seque la carne, se pone a hervir y se le añaden los fideos dejando que cuezan durante 15 ó 20 minutos.

Para hacer el relleno, se baten los huevos y se les añade el pan, el jamón, el chorizo, el perejil y los ajos muy picados. Se fríe como si fuera una tortilla, se presenta en la mesa y se corta en tantos trozos como comensales.

El cocido maragato se consume en el siguiente orden: primero las carnes, el tocino, la oreja, el relleno y el chorizo. A continuación, los garbanzos con el repollo y finalmente la sopa, con la que, si se quiere, se pueden mezclar los garbanzos.

Una de las claves para obtener un buen cocido es que la cocción se haga lentamente y que se espume la cazuela repetidamente. Si hay que añadir agua, ésta debe ser caliente.

Cocido moraño

Provincia

Ávila

Ingredientes

(Para 4 personas)

Para los garbanzos:

- 300 gr de garbanzos.
- 60 gr de tocino.
- 400 gr de carne de cordero.
- 50 gr de chorizo.
- Sal.

Para el relleno:

- 2 huevos.
- ½ cucharada de perejil picado.
- 2 cucharadas de vino blanco.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Pan desmigado.
- Sal.

Para la sopa:

- 100 gramos de fideos.
- Pan duro.
- Sal.

Elaboración

Poner los garbanzos a remojo al noche anterior. Al día siguiente escurrirles, lavarles y cocerles con abundante agua (introducirles en el agua cuando esta esté caliente sin llegar a hervir). Añadir el tocino, la carne de cordero y el chorizo. La cocción será lenta, durante unas 3 horas aproximadamente (dependerá de la dureza del garbanzo).

Para elaborar el relleno: batir los huevos y añadir el ajo muy picado, el perejil, el pan desmigado, el vino blanco y la sal haciendo una masa para luego formar bolas ovaladas del tamaño de una cuchara sopera. Freírlas en un poco de aceite y añadirlas el cocido uno 30 minutos ante de terminar su cocción.

Finalmente la sopa, colar el caldo de los garbanzos y llevarlo a hervir. Una vez esté hirviendo añadir los fideos y el pan troceado cociendo a fuego lento unos 15 minutos.

Para la presentación, servir los garbanzos con la carne, el chorizo, el tocino y el relleno. Servir la sopa aparte.

Estofado de lenteja de la Armuña

Provincia

Salamanca

Ingredientes

- 1/2 kg. Lenteja de la armuña.
- 1 chorizo pequeño.
- 1/2 cebolla pequeña.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 trozo de calabaza.
- 1 puerro.
- 2 dientes de ajo.
- 2 hoja de laurel.
- 1 cucharadita de pimentón.
- 1/2 dl. Aceite, agua, un poco de clavo molido y sal.

Elaboración

Cubrir en una cazuela las lentejas, con agua fría y ponerlas a fuego vivo junto con el chorizo, el tomate, la zanahoria, el pimiento verde, el puerro, el laurel. Añadir sal, y un poco de clavo molido.

Una vez que empieza a hervir llevar la cocción de las lentejas a fuego lento. Cuando estén casi tiernas, en una sartén aparte sofreír la cebolla picada finamente y añadir después el ajo hasta que se dore, también picado.

Una vez hecho esto, agregar el pimentón y sin dejar que fría mucho, añadir el sofrito a las lentejas.

Opcionalmente si nos gusta el caldo un poco más espeso podemos añadir, cuando el guiso esté casi finalizado, el puré de unas pocas lentejas junto con el tomate, la calabaza y el puerro. A la hora de servir, retirar el laurel, cortar en rodajas el chorizo.

Guiso de cangrejos

Provincia

Palencia

Ingredientes

(para 4 personas)

- 800 gr de cangrejos de río.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Una pizca de guindilla (opcional).
- 1 copa de vino blanco de Rueda.
- ¿ copa de coñac.
- ¿ cucharada de perejil picado.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración

Calentar el aceite y añadir el ajo cortado en láminas, la cebolla y el pimiento cortado en dados, rehogándolo a fuego lento durante unos diez minutos y sazonarlo. Añadir los cangrejos y saltearlos unos cinco minutos. Remojarles con el vino blanco y el brandy cociendo a fuego lento unos diez minutos. Añadir el perejil picado.

Guiso de caracoles

Provincia

Soria

Ingredientes

- ¿ Kg de caracoles.
- 100 gr de chorizo.
- 100 gr de jamón con tocino.
- 40 gr de harina o maicena para espesar.
- 2 cebollas medianas.
- 4 dientes de ajo.
- 200 gr de tomate para freír.
- 1 cucharilla de postre de pimentón dulce.
- ¿ guindilla o poner al gusto.
- Orégano.
- Ramillete de perejil.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 50 ml de vino blanco.
- 75 ml de vinagre.
- Sal.

Elaboración

Se lavan bien los caracoles con la sal y el vinagre. Se les dan varias aguas hasta que dejen de echar baba. Una vez limpios se ponen a cocer a fuego lento para que saquen la carne del caparazón, a continuación se aviva el fuego, esa agua se desecha y se escurren bien.

Con la cebolla cortada en trozos pequeños se sofrié lentamente. Se prepara en el mortero el ajo machacado, con el perejil, el pimentón, la harina, el orégano, con un poco de aceite de oliva, y con ayuda de una cucharilla se va añadiendo la mezcla al sofrito de la cebolla, se deja que se haga un poco más a fuego lento y se le añade el tomate, rehogándolo todo bien hasta que tenga consistencia y se vea el tomate hecho, para retirar del fuego. Seguidamente se puede batir todo y reservar.

En una cazuela con un poco de aceite se pone el chorizo picadito y el jamón, se puede añadir ahora la guindilla, se rehoga un poco (retiramos la guindilla) y se añaden los caracoles y la salsa que hemos reservado junto con un vasito de vino blanco, se deja que cueza todo para que se integren los sabores a fuego muy lento, y si hace falta se le añade un poco de agua para que la salsa no espese demasiado.

Habones a la sanabresa

Provincia

Zamora

Ingredientes

- 200 gr. de habones.
- 1/2 cebolla.

- 4 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- Tocino fresco.
- Panceta.
- Chorizo tierno.
- Jamón.
- Oreja de cerdo.

Para el relleno:

- 1 cucharada de pimentón.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo laminados.

Elaboración

Ponemos los habones en remojo durante 48 horas cambiándole el agua cada 12 horas aproximadamente.

Transcurrido éste tiempo ponemos todos los ingredientes en una cazuela a fuego lento.

Cuando empiece a cocer añadiremos un poco de agua fría para asustar los habones y así evitar que se nos separen los hollejos del habón. Repetiremos éste proceso otras dos veces más.

Una vez empiece a hervir lo dejaremos unas dos horas, espumando de vez en cuando.

Cuando los habones estén cocidos retiraremos la media cebolla, los dientes de ajo y las hojas de laurel.

Sacaremos todo el acompañamiento y lo trocearemos, podemos trocearlo en pequeño y añadirlo de nuevo a la cazuela para comerlo todo junto o podemos reservarlo y servirlo aparte.

Una vez hayamos troceado la carne, pondremos en una sartén el aceite de oliva con los ajos laminados y cuando empiecen a dorarse retiraremos la sartén del fuego y pondremos en ella el pimentón. Removemos y añadimos a la cazuela de los habones y dejamos cocer unos 10 minutos.

Dejamos reposar una hora si es posible para que el plato coja todos los sabores.

Una vez transcurrido éste tiempo servimos en plato sopero.

Hornazo Provincia

Salamanca

Ingredientes

- 500 gr de harina.
- 3 cucharadas de manteca de cerdo.
- 50 ml de vino blanco.
- 75 ml de agua.
- Sal y pimienta.

Para el relleno:

- 4 filetes frescos lomo de cerdo.
- 2 huevos.
- 4 lonchas de jamón serrano.
- 8 lonchas de chorizo ibérico de Salamanca.
- 1 fondo de aceite de oliva.
- 1 huevo batido.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Calentar la manteca. Disponer la harina en forma de volcán, con la sal e incorporar la manteca y el agua y el vino. Amasar hasta conseguir una textura brillante y que se despegue de las manos. Dejar reposar unos 20 minutos.

Freír el lomo en un fondo de aceite y salpimentar. Cocer, pelar y laminar los huevos. Precalentar el horno a 180º. Dividir la masa en cuatro partes y a la vez estas cuatro en dos. Extender la mitad de las partes de las masas y rellenar con el lomo, una loncha de jamón, 2 de chorizo y medio huevo cocido.

Cerrar los hornazos con la masa restante, disponer sobre una bandeja de horno tapar y pincelar con huevo batido. Hornear de 30 a 40 minutos. Retirar del horno dejar atemperar y servir.

Judiones estofados

Provincia

Segovia

Ingredientes

(para 4 personas)

- 300 gr de judiones de la Granja.
- 1 oreja de cerdo.
- ½ pata de cerdo.
- 50 gr de tocino.
- 1 trozo pequeño de hueso de Jamón.
- 50 gr de costilla de cerdo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ de pimiento verde picado.
- ½ de pimiento rojo picado
- ½ cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada pequeña de pimentón dulce.
- Sal.

Elaboración

El día anterior disponer los judiones a remojo en agua fría. Al día siguiente escurrirlos y ponerlos en una cazuela con agua y todas las carnes enteras sin trocear. Añadir el laurel y cocer todo a fuego lento unas 2 horas aproximadamente (hasta que estén tiernas).

En una sartén calentar el aceite y freír el ajo. Una vez casi dorado añadir la cebolla y los pimientos rehogándolo a fuego lento hasta que esté hecho. Añadir el pimentón, rehogar y echar la mezcla a la cazuela de los judiones ya cocidos. Hervir unos minutos. Servir en platos soperos.

Lechazo asado

Provincia

Burgos

Ingredientes

- Un cuarto de lechazo.
- 120 gramos de manteca.
- Sal.

Elaboración

Colocar el cuarto de lechazo en una cazuela de barro y añadir un poco de agua, junto con la manteca de cerdo y la sal. Sazonar por dentro y por fuera. Introducir la cazuela con las costillas del lechazo hacia arriba y mantener durante una hora y media, a temperatura suave (190º).

Darle la vuelta al cuarto del lechazo y poner a fuego más fuerte el horno, para que la piel se dore y adquiera una consistencia crujiente, durante el último cuarto de hora.

Recomendaciones:

Poner las costillas hacia arriba al inicio del asado (conviene adquirir los lechazos de la IGP del lechazo de Castilla y León o los de las otras marcas de garantía de Castilla y León). Con dos vueltas es suficiente, pero si se vigila y se considera se puede dar alguna más y aprovechar para añadirle un poco de agua y manteca.

Los asados de cordero lechal admiten bien las hierbas y las majadas con un poquito de ajo, vino y vinagre en general.

El lechazo se saca a la mesa en la misma cazuela de barro que lo mantendrá caliente y lo hará más vistoso. Para acompañar una sencilla ensalada de lechuga y tomate, a la que según gustos se le puede añadir un poco de cebolla o mejor cebolleta.

Lechazo asado

Provincia

Valladolid

Ingredientes

- Cuarto de lechazo.
- Manteca de cerdo.
- Agua y sal.

Elaboración

Poner el cuarto de lechazo previamente sazonado y untado con manteca en un plato de barro de tal manera que la parte interna del mismo quede hacia arriba, y la piel hacia abajo, se puede poner algo debajo para que no esté en contacto con el caldo, un plato de postre o una tablilla, para que no se moje demasiado cuando le añadamos agua, para que no se quede seco en ningún momento, pero sin que ésta sea demasiado y pueda cocerse el lechazo.

Introducir en el horno previamente precalentado a 180º durante una hora. Transcurrido este tiempo, dar la vuelta al lechazo y dejarlo por el lado de la piel aproximadamente unos 45–50 minutos más en el horno

hasta conseguir el punto deseado de cocción, y que la piel coja un aspecto dorado y crujiente, cuidando de que no se quede sin agua en el fondo en ningún momento. La segunda etapa puede ser un poco más larga dependiendo del tamaño del lechazo empleado para esta receta.

Como detalle decir que el lechazo está en su punto idóneo de cocción cuando al comerlo la carne se separa del hueso muy fácilmente pero conservando aún todo su jugo. El acompañamiento ideal es una ensalada sencilla de lechuga y cebolla aderezada con un buen vinagre.

Lechazo entreasado

Provincia

Palencia

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 kg de lechazo (paletilla).
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 tomate fresco picado.
- ½ vaso de vino blanco.
- 1 cucharada de perejil picado.
- ½ vaso de aceite de oliva.
- 1 vaso de caldo de verduras.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Sazonar el lechazo, calentar parte del aceite y freír el lechazo por los dos lados hasta que se dore. Más o menos unos diez minutos por cada lado a fuego suave.

En otra cazuela calentar el resto del aceite y freír la cebolla y el tomate unos minutos. Después de que esté bien rehogado, añadir un majado con el ajo, el perejil, el vino blanco y un poco de caldo de verdura (o en su defecto agua). Todo esto incorporarlo al lechazo y dejarlo hervir a fuego muy lento unos minutos.

Menestra palentina

Provincia

Palencia

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 Kg de verduras de temporada: Alcachofas, guisantes, espárragos, pimientos, zanahorias, coliflor, coles u otras dependiendo de la estación del año.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picado.
- 3 cucharadas de harina.
- 1 huevo.
- 1 vaso de Vino blanco.
- ½ litro del caldo de cocer las verduras.
- 50 gr de jamón cortado en dados.

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de perejil picado.
- Sal.

Elaboración

Hervir en abundante agua con sal las verduras elegidas. Hacerlo de una en una sin mezclarlas ya que cada una tiene su tiempo de cocción. En el caso de las alcachofas hervir en una cazuela aparte con un poco de limón ya que el agua no valdría para las demás verduras. (Esto quiere decir que el resto de las verduras la coceremos una por una sin cambiar el agua).

En una cazuela aparte calentar el aceite y freír el ajo hasta que esté medio dorado. Seguidamente añadir la cebolla y rehogar a fuego lento durante unos quince minutos. Añadir a lo anterior el jamón y rehogar. Añadir el vino blanco, el agua de las verduras y dejarlo que hierva. Añadir las verduras. Algunas de ellas (como la alcachofa) las habremos rebozado previamente con la harina y el huevo. Añadir el perejil y hervirlo a fuego lento durante cinco minutos.

Migas pastoriles

Provincia

Soria

Ingredientes

(para 4 personas)

- 300 gr de pan desmigado.
- 2 dientes de ajo picado.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- ½ cucharada de pimentón dulce.
- ½ cucharada de perejil picado.
- 60 gr de chorizo picado en dados.
- 50 gr de panceta picada en dados.
- ½ vaso de agua.
- Sal.

Elaboración

Calentar el aceite y freír el ajo junto con la panceta y el chorizo durante unos cinco minutos. Añadir el pimentón y rehogarlo. Seguidamente añadir el pan desmigado, el perejil y el agua removiéndolo bien para que se mezclen todos los sabores y a la vez se evapore el agua.

También se pueden remojar las migas con el agua antes de incorporarlas a la sartén.

Olla ferroviaria

Provincia

Palencia

Ingredientes

(para 4 personas)

- 400 gr de carne de aguja de ternera.
- 500 gr de patatas.
- 1 zanahoria.

- 1 cebolla.
- ½ puerro.
- ½ pimiento verde.
- ½ vaso de vino blanco.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de Oliva.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Preparar las verduras: pelar las patatas y cortarlas en trozos, cortar el ajo en láminas finas, cortar la cebolla por la mitad y cada mitad en lonchas, cortar el puerro en rodajas y cortar el pimiento en lonchas finas. Trocear la carne en cuadrados. Calentar el aceite y rehogar el ajo y la cebolla durante unos minutos. Incorporar la carne, sazonar y rehogar a fuego lento durante unos quince minutos. Añadir todas las verduras menos las patatas y rehogar unos diez minutos más. Añadir el vino blanco y cubrirlo de agua cociendo a fuego lento unos treinta minutos más hasta que la carne esté casi cocida. Añadir las patatas y cocerlas unos quince minutos.

Olla podrida

Provincia

Burgos

Ingredientes

(para 4 personas)

- 300 gr de alubias pintas.
- 1 pie de cerdo.
- 50 gr de tocino.
- 1 chorizo.
- 1 morcilla de Burgos (pequeña).
- Agua, pimentón y sal.

Para el relleno:

- 2 huevos.
- ½ cucharada de perejil picado.
- 1 diente de ajo picado.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva y sal.

Elaboración

Poner en agua fría las alubias a remojo la noche anterior. Cambiar el agua y hervirlas junto al pie de cerdo, el tocino y el chorizo. Cocerlas unas 2 horas a fuego lento (hasta que estén tiernas). Una vez cocidas añadir el pimentón. Cortar la morcilla en rodajas, rebozarlas en harina, freírlas en un poco de aceite e incorporarlas a las alubias.

Para la elaboración del relleno, batir los huevos y añadir el perejil, el ajo y el pan rallado. Hacer una masa ligera y freírla como si fuera una tortilla. Cortarla en trozos.

Para terminar, añadir los trozos de relleno a las alubias y cocerlo todo a fuego lento unos 10 minutos

Patatas a la importancia

Provincia

Valladolid

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 kg de patatas.
- 100 gr de harina.
- 2 huevos.
- 2 vasos de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada.
- 4 dientes de ajo picado.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 3 dl de caldo de verduras.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Pelar y cortar las patatas en rodajas gruesas. Sazonarlas y rebozarlas con la harina y el huevo. Calentar un vaso y medio de aceite y freírlas a fuego medio durante unos dos minutos por cada lado. Una vez fritas reservarlas.

En una cazuela calentar el medio vaso de aceite restante y rehogar la mitad del ajo. Una vez esté dorado añadir la cebolla y rehogar a fuego medio unos quince minutos. Añadir el vino blanco y el caldo de verduras y hervir el conjunto a fuego lento unos cinco minutos. Añadir las patatas y cocerlo a fuego lento diez minutos.

Hacer un majado con los dos dientes de ajo restantes y el perejil y añadirlo a las patatas hirviendo todo el conjunto unos tres minutos.

Patatas revolconas

Provincia

Ávila

Ingredientes

(para 4 personas)

- 700 gr de patatas.
- 180 gr de panceta de cerdo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 cucharada de pimentón ocal.
- $\frac{1}{2}$ de vaso de vino blanco.
- $\frac{1}{2}$ de vaso de torreznos.

Elaboración

Hervir las patatas y pelarlas. Calentar el aceite y freír los ajos a fuego medio hasta que se doren. Añadir el pimentón, rehogarle rápidamente añadiendo el vino blanco y un poco de agua de hervir las patatas.

Disponer las patatas en el refrito y con ayuda de un tenedor ir aplastándolas hasta que la mezcla quede como un puré grueso. Rectificar de sal y repartirlo en cuatro platos. Freír los torreznos y colocarlos encima.

Opcional: Se puede acompañar con un huevo frito encima y cebolla cruda en láminas bien finas.

Pichón estofado

Provincia

Valladolid

Ingredientes

- 2 pichones.
- 1 cebolla grande.
- 2 tomates pequeños.
- 2 dientes de ajos enteros.
- 1/2 dl. Aceite de oliva.
- 1 hoja de laurel.
- 5 bolas de pimienta negra.
- 1 rama de tomillo.
- 1/2 copa de vino oloroso.
- 1 l. de agua o caldo de carne.
- sal.

Elaboración

Poner el aceite de oliva en una cazuela y dorar en ésta los pichones una vez limpiados.

Añadir la cebolla picada en pequeños dados, los dientes de ajo, las bolas de pimienta, el laurel y el tomillo. Rehogar con el pichón hasta que ablande la cebolla sin tomar color.

Echar los tomates partidos en cuatro, rehogar y mojar con el vino oloroso.

Una vez que pierda el vino el grado alcohólico, añadir el agua o caldo quedando cubierto los pichones. Poner punto de sal, tapar la cazuela y dejar cocer hasta que estén tiernos.

Para adornar y como guarnición añadir unos pigmentos previamente asados.

Ponche segoviano

Provincia

Segovia

Ingredientes

Para el bizcocho:

- 75 gr de harina (preferiblemente harina de Biscuit).
- 3 huevos.
- 30 gr de azúcar.
- Se puede agregar un poco de agua para ayudar en la mezcla.

Para la crema:

- ½ litro de Leche.
- 50 gr de azúcar.
- 50 gr de harina (preferible Maizena).
- 3 yemas de huevo.

Elaboración

Se baten los huevos y se agrega a continuación el azúcar y la harina. La masa se pone en una bandeja plana y se mete al horno durante 10 minutos a 160º. El horno debe haber sido previamente calentado.

Para la elaboración del relleno, en un recipiente se baten las yemas junto con el azúcar y la harina; todo esto se añade a la leche con una monda de limón que previamente hemos calentado sin parar de remover hasta que espese.

Finalmente, para realizar el montaje se corta el bizcocho en rectángulos, poniendo una capa de bizcocho, el cual hemos emborrachado anteriormente con un jarabe (agua y azúcar), a continuación una capa de crema y seguidamente se espolvorea con un poco de canela; a continuación otra capa de bizcocho en las mismas condiciones que la anterior, es decir, emborrachada en jarabe. Una vez constituido el bizcocho final con las citadas capas, se recubre toda la estructura con una fina capa de mazapán y todo esto se espolvorea con azúcar glass, procediéndose al adorno del ponche con la ayuda de un hierro al rojo.

Postre del abuelo

Provincia

Burgos

Ingredientes

(para 4 personas)

- 400 gr de queso fresco de Burgos.
- 8 cucharadas de miel.
- 4 cucharadas de nueces peladas.

Elaboración

Cortar el queso en cuatro porciones, cubrirlo con la miel y disponer las nueces por encima.

Pulpo a la sanabresa

Provincia

Zamora

Ingredientes

- Un pulpo mediano.
- Aceite de oliva virgen.
- Pimentón.
- Sal marina gruesa.
- Dos dientes de ajo picado fino.

Elaboración

Poner a cocer el pulpo en abundante agua a punto de sal, cuando rompa a hervir el agua sumergimos el pulpo tres veces hasta que se rican las puntas de los tentáculos, sumergimos y dejamos cocer a fuego lento hasta que esté tierno pero entero.

Cortamos el pulpo en rodajas de 1/2 centímetro de grosor, disponemos en el plato y espolvoreamos con el pimentón, la sal gruesa y el ajo picado en crudo, finalmente regamos con el aceite de oliva virgen y servimos templado.

Se puede acompañar de unas patatas cocidas aliñadas del mismo modo formando parte del conjunto.

Rabo de ternera de Aliste

Provincia

Zamora

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1,5 Kg de rabo de ternera de Aliste.
- 1 litro de caldo de carne.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 cebolla picada.
- 1 zanahoria picada.
- 1 nabo picado.
- ½ hinojo fresco picado.
- ½ pimiento rojo picado.
- ½ pimiento verde picado.
- 1 hoja de laurel.
- 1 vaso de vino tinto.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 copa de brandy.
- ½ guindilla desmigada.
- Sal y pimienta.

Elaboración

Calentar el aceite, añadir el rabo troceado, salpimentarle y rehogarle a fuego fuerte unos diez minutos sin dejar de removerle. Añadir todas las verduras picadas y seguir rehogándole unos quince minutos removiéndolo de vez en cuando. Añadir la guindilla. Añadir el brandy y el vino tinto y rehogarlo cinco minutos. Añadir el caldo de carne (o en su defecto agua) y hervirlo a fuego lento una hora aproximadamente hasta que al pincharlo con un tenedor la carne esté tierna.

Sopa castellana tradicional con pan de Valladolid

Provincia

Valladolid

Ingredientes

- Un buen caldo de gallina.
- Ajo laminado.
- Daditos de jamón.

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Pan de Valladolid laminado.
- Huevos.
- Pimentón.

Elaboración

En una cazuela de barro, se echa el aceite, los ajos y el jamón. Cuando se estén empezando a dorar los ajos, se añade el caldo y el pan laminado. Cuando esté empapado el pan, se le pueden añadir el huevo y revolver, o bien, repartir en cazuelas de barro individuales y escalfar un huevo en cada una de ellas. También se puede echar el huevo batido y terminarla al horno, con lo que conseguiríamos una sopa castellana costrada.

Hay muchas variantes de esta sopa dependiendo de las comarcas de Castilla y León, sustituyendo el jamón por chorizo, el caldo de gallina por el de cocer morcillas (calducho) o utilizar tomate en su composición.

Sopas de ajo

Provincia

Burgos

Ingredientes

- 1 litro de caldo.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 pizca de manteca.
- 1 pan (del día anterior).
- 2 huevos.
- 100 grs. de jamón cortado en taquitos.

Elaboración

En un recipiente, untarlo con manteca y poner el caldo a cocer.

Laminar los ajos, agregarle el aceite de oliva y freír lentamente hasta dorar los ajos, añadir el pimentón, ligarlo y reservar

En una cazuela de barro, incorporar el pan, que previamente se ha cortado en rebanadas muy finas.

Añadir el caldo y cuando hierva el caldo, se incorpora el refrito de ajo y pimentón y se deja que rompa a hervir durante 15 minutos, a continuación se agregan los taquitos de jamón y se tiene otros 5 minutos. Retirar del fuego y servir. También se pueden añadir los 2 huevos antes de retirar la sopa del fuego y según removamos pueden quedar más o menos estrellados.

Sopas de trucha del Órbigo

Provincia

León

Ingredientes

(para 4 personas)

- 2 truchas medianas.
- Pan de hogaza preferiblemente del día anterior.
- 4 ó 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen.
- ½ cebolla.
- Sal, ajo, pimentón y vinagre.

Elaboración

Se pone a cocer una cazuela con un litro de agua, a la que se le añade la cebolla troceada y un poco de aceite de oliva. Cuando comience a hervir se le añaden las truchas cortadas en dos o tres rajas. Mientras la trucha se cuece (tarda muy poco) en el mortero se machaca un diente de ajo con sal y media cucharada de pimentón, ligándose todo bien con un chorrito de aceite y un poco del caldo de cocer las truchas. Esta mezcla se añade a la cocción del resto del caldo. En una cazuelita de barro, se coloca el pan cortado en rebanadas finas (unos 400 gramos aproximadamente).

Cuando la trucha este ya cocida y comprobado el punto de sal, hay que sacar los trozos, para ponerlos sobre el pan y seguidamente verter el caldo por encima. Para potenciar el sabor de la trucha, se puede preparar una salsa también en el mortero, con aceite, un poco de vinagre y pimentón, para ponérselo por encima de las porciones de la trucha.

Si gusta un poco picante se puede poner un poco de pimentón picante.

Tarta costrada

Provincia

Soria

Ingredientes

(para 4 personas)

- 500 gr de masa de hojaldre.
- 600 gr de nata montada.
- 50 gr de azúcar en polvo (glas).

Elaboración

Cortar el hojaldre en un rectángulo y disponerlo encima de una placa de hornear previamente untada de mantequilla. Introducirlo en el horno previamente calentado a temperatura media, durante unos quince minutos aproximadamente (la masa tiene que subir y cocerse en su totalidad). Sacarla del horno y una vez fría rellenarla con la nata montada. Cubrir con el azúcar en polvo.

Tarta de San Marcos

Provincia

León

Ingredientes

(para 4-6 personas)

Para la elaboración del bizcocho:

- 3 huevos.
- El peso de los 3 huevos en azúcar.
- El peso de 2 huevos en harina.
- 100 gr de mantequilla.
- Mantequilla para untar el molde.

- 2 cucharadas soperas de harina para espolvorear el molde.
- Un pellizco de sal.

Para la elaboración del relleno:

- 3 huevos.
- El peso de los 3 huevos en azúcar.
- Nata

Elaboración

Se separan las yemas de las claras. Éstas se ponen en un bol con un pellizco de sal y se batén a punto de nieve muy firme. Se les añade, una vez montadas, las yemas y después el azúcar. Se remueve sin parar durante unos 10 minutos, después de los cuales se agrega la harina, cucharada a cucharada, y al final, la mantequilla derretida. Se pone en un molde redondeado previamente untado de mantequilla y espolvoreado de harina.

Se mete a horno suave durante 45 minutos. Una vez fuera del horno y ya frío, se puede llenar al gusto.

Para la elaboración del relleno, con un cuchillo se hace un corte muy poco profundo (1 cm) a media altura alrededor de toda la tarta. Se pasa un hilo de coser por la raja, se cruzan los rabos y se tira suavemente. Así quedará perfectamente cortada la tarta en dos mitades. Se separan las dos mitades y se unta de nata y se vuelven a juntar las dos mitades. Se unta más ligeramente ésta con el resto de la nata y se decora la base.

Por otra parte, en un cazo se pone al fuego el azúcar con unas cucharadas de agua. Se pone a hervir a fuego mediano. Cuando rompe el hervor, se echa medio vaso de agua y se hace el almíbar. Cuando el almíbar esté tibio (nunca caliente), se mezcla con las yemas poco a poco, moviendo para que se consiga una mezcla muy uniforme. Se retira del fuego y se deja enfriar un poco. Una vez templado con una brocha plana se unta toda la cara de arriba de la tarta.

Por encima se decora con nata en forma de avellanitas.

Tencas fritas

Provincia

Zamora

Ingredientes

- 2 tencas.
- 2 diente de ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- 100 g de taquitos de jamón.
- 1 naranja y zumo de limón.
- 1 dl de agua.
- 2 dl de aceite.
- Sal.

Elaboración

Es recomendable que las tencas hayan estado unos días en agua muy limpia para eliminar el sabor a fango.

Se lavan y se sazonan. Se calienta el aceite y se fríen las tencas por los dos lados, y se reservan en una fuente para el horno.

En ese mismo aceite se sofríe hasta pochar muy lentamente la cebolla.

En otro poco de aceite se fríen el ajo hasta dorarse. Retiramos del fuego y añadimos un poco de zumo de limón y de naranja, el agua, junto con parte del pochado de la cebolla.

Esta salsa se pone junto con las tencas en la fuente y se mete al horno (180° C) durante unos 10 minutos.

En un poco de papel de horno se ponen los taquitos de jamón. Se saca la fuente y se aparta la salsa para pasarla por la batidora.

Las tencas se filetean y se ponen sobre el lecho de la cebolla y se adorna con la naranja, la salsa, los taquitos de jamón, junto con algún brote o unas hojitas de perejil para adornar.

Tocinillo de cielo de Villoldo

Provincia

Palencia

Ingredientes

- 10 yemas.
- 250 gr de azúcar.
- Agua.

Elaboración

En un cazo se pone al fuego el azúcar con unas cucharadas de agua (las suficientes para que el azúcar se deshaga y se haga el almíbar). Se pone a hervir a fuego mediano. Cuando rompe el hervor, se echa medio vaso de agua y se hace el almíbar hasta el punto de hebra fina (esto se sabrá cuando mojando una cuchara en él y dejando escurrir el almíbar, queda a modo de una hebra larga después de algunas gotas). Se retira del fuego y se deja enfriar un poco.

Cuando el almíbar esté tibio (nunca caliente), se mezcla con las yemas poco a poco, moviendo para que se consiga una mezcla muy uniforme. En unos moldes untados con el almíbar se ponen a cocer al baño María, mejor en el horno, pero siempre con los tocinoillos tapados para que no entre agua del vapor. Si los moldes son pequeños, se cocerán en 25 o 30 minutos; si los moldes son grandes tardarán más.

Transcurrido este tiempo, se comprueba que esté cocido pinchándolo con una aguja de hacer punto que ha de salir limpia. Una vez algo fríos, se sacan de los moldes y se colocan en pequeños recipientes de papel o en una fuente. Es importante que el almíbar esté templado antes de incorporarlo a las yemas; de no ser así, el huevo podría cuajar rápidamente debido al brusco cambio de temperatura.

Tostón

Provincia

Salamanca

Ingredientes

- 1 Tostón de cuatro a cuatro kilos y medio (limpios).
- 100 gr. de manteca de cerdo.
- agua.
- sal.

Elaboración

Sazonar.

Disponer en una cazuela de barro con la piel hacia abajo, poner unos palos de laurel debajo del tostón (para que no este en contacto con la tartera) o en su defecto algo que haga las mismas fuciones y añadir un dedo de agua.

Precalentar el horno a 180°C..

Introducir el tostón o cochinillo durante una hora, transcurrida la cual se saca el tostón para darle la vuelta, (la piel hacia arriba), antes de meterlo nuevamente al horno hay que pinchar la piel, para que no se nos formen burbujas de aire y se unta con la manteca con ayuda de un pincel.

Volver a introducir en el horno durante unos 45 minutos más o menos, transcurrido el cual el cochinillo tendrá un bonito color dorado, homogéneo y la piel estará crujiente.

Rectificar de sazonamiento el jugo del asado.

Tostón asado de Arévalo

Provincia

Ávila

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 cochinillo de Arévalo de 3.800 gr aproximadamente.
- Agua y sal.

Elaboración

Disponer el cochinillo en una cazuela de barro con la piel hacia abajo y sazonarlo solamente con sal. Introducirlo en el horno previamente calentado a fuego medio durante una hora y media aproximadamente en una cazuela en cuya base se habrá dispuesto previamente un poco de agua (normalmente se pone un trozo de madera entre la cazuela y el cochinillo para que no quede la piel pegada). Darle la vuelta y terminar el asado a fuego un poco más fuerte durante cuarenta minutos más.

Trocear y servir en los platos con un poco del jugo de su cocción. En Arévalo la tradición es asar el cochinillo en horno de leña.

Trucha frita

Provincia

Ávila

Ingredientes

(Para 4 personas)

- 4 Truchas.
- 4 cucharadas de harina.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- Limón.
- Sal.

Elaboración

Limpiar las truchas y secarlas. Sazonarlas y rebozarlas en la harina. Freírlas en el aceite bien caliente durante unos 2 o 3 minutos por cada lado. Disponerlas en el plato.

Yemas de Santa Teresa

Provincia

Ávila

Ingredientes

(para 4 personas)

- 8 yemas.
- 200 gr de azúcar.
- Zumo de limón.
- Corteza de 1/2 limón.

Elaboración

Primeramente se procede al 'Cachado', separación de la clara de la yema.

Se ponen a cocer unas 10 cucharadas de agua, el azúcar, la cáscara de limón, para hacer un almíbar, a fuego lento y removiendo continuamente. A continuación se mezcla y bate la yema con el azúcar en forma de almíbar, se añade posteriormente el zumo de limón y se pone al fuego lentamente sin dejar que cueza para que no se cuajen las yemas. La masa se deja reposar durante 24 horas sobre un plato frío. Seguidamente se hacen una especie de cordones gordos, se espolvorea con azúcar, y se corta en trozos para ser redondeados con las manos. Para terminar se poner en unos moldes de papel blanco, y se les puede caramelizar el azúcar con una resistencia o hierro candente.

Las Yemas de Ávila o de Santa Teresa son redondas, de color amarillo natural anaranjado, como la propia yema del huevo. Salpicadas de azúcar glaseada, su textura interior es suave y delicada, deshaciéndose instantáneamente en la boca. La textura exterior ofrece contraste por el crujir del azúcar que la recubre. Es un producto dulce enmascarado levemente por el zumo de limón que lleva en su composición.