



DÉBORAH LÓPEZ

GASTRONOMIA CASTELLANO-LEONESA
TEMA XVIII
3º PARTE

CASTILLA Y LEÓN

Vamos a comenzar por las carnes asadas, entre las que destacan el **lechazo**, el **cochinillo** o el **cabrito** (de Segovia), continuando con las frescas procedentes de su abundante ganadería (carne de Ávila). No se pueden dejar de mencionar en la cocina castellano leonesa los potajes de todo tipo, desde los **cocidos maragatos**, las **ollas podridas**, las **migas de pastor**, las **sopas de ajo**, etc.

Son fundamentales los embutidos y los **productos de la matanza**: chorizos, botillos, morcillas (de Burgos, León o Valladolid), chorizo de Cantimpalo, cecinas de vaca, caballo o cabra y, como producto estrella, los jamones de cerdo ibérico, principalmente los de Guijuelo. Es tradicional la afición en esta zona por la caza, que proporciona numerosos ejemplares de pelo y pluma, como conejos y perdices. En la actualidad han cobrado importancia los productos procedentes de la cría del avestruz y del pato.

Las **legumbres** (judiones de La Granja, judías de El Barco de Ávila, lentejas de la Armuña, garbanzos de Fuentesaúco, etc...) y cereales son productos básicos en la alimentación castellano leonesa, que se combinan en diferentes platos de cuchara, al igual que productos hortofrutícolas. En estas tierras se producen buenos quesos, sobre todo de oveja, pero también de vaca y de cabra. También existen vinos de gran calidad de las numerosas denominaciones de origen que se extienden por la ribera del Duero. Uvas genuinas, encabezadas por los **tempranillo, verdejo, mencía y prieto picudo** dan una relevante producción de vino como el de **Rueda, Toro, Cigales, Ribera de Duero**, etc., de alta cotización internacional.

Existe una arraigada tradición **micológica**, que tiene su máxima expresión en las tierras sorianas, donde se dan numerosas variedades de setas y, sobre todo, destacan las valiosísimas trufas. No hay mar pero sí productos fluviales; es la comunidad de mayor producción de trucha.

PRINCIPALES ELABORACIONES



GASTRONOMÍA DE ÁVILA



El cochifrito (o cuchifrito), plato tradicional de la cocina castellana compuesto de carne de cordero o cabrito (chivo), a veces se elabora con carne de cerdo o cochinillo. Se trata de un plato de origen pastoril que se sirve caliente.

La carne empleada, a medio guisar (a la que se le suele verter vino para que ablande), se suele acabarriendo con aceite de oliva en una sartén con abundante cantidad de ajos, vinagre y especias: perejil, romero, laurel, hierbabuena.



COCHIFRITO



Un desayuno
típico
avileño es a
base de
torreznos



CHULETÓN AVILEÑO





CONEJO EN ESCABECHE







JUDÍAS DEL BARCO DE AVILA CON CHORIZO





Las patatas revolcones o patatas meneás, son un plato elaborado con patatas y pimentón, al que se añaden productos cárnicos de la matanza, originario de la gente del campo, en la actualidad muy recurrente en tapas y raciones.



PICADILLO DE CHORIZO



TORTILLA DE CHORIZO







Especialidades V Centenario



SANTA TERESA

500g

Especialidades
Centenario

SANTA TERESA



bolla de chicharrones

Dulce típico de la matanza, a base de chicharrones, harina, huevos,
azúcar y anís.

Uno de Dos
Directo al Paladar

1



2



3



GASTRONOMÍA DE SEGOVIA





Candido
Mesonero Mayor de Castillo

VINO SICUERAS

HORNOS ASAR
DE

CASA CANDIDO

Mesón de Segovia







VACUNO DE
PRÁDENA

VACUNO DE
VILLACASTÍN



ACHICORIA DE CUÉLLAR



AJO DE VALLELADO

ZANAHORIA DE LA
VEGA DEL DURATÓN





ENDIVIAS DE CARRACILLO



Destilerías y Crianza del Whisky S.A, en Palazuelos del Eresma.



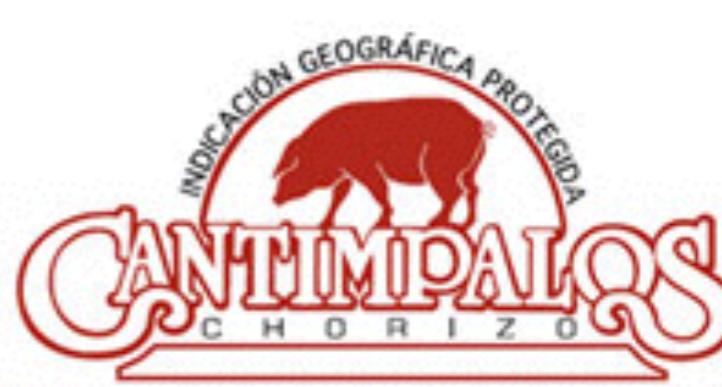


LOMBARDA A LA SEGOVIANA





JUDIÓN DE LA GRANJA



QUESO DE SACRAMENIA



PONCHE SEGOVIANO



Su elaboración sigue un patrón tradicional, consiguiendo un bizcocho de forma rectangular realizado con harina, huevos y azúcar, que una vez rociado con jarabe compuesto de agua y azúcar, se rellena de crema pastelera y se cubre de una fina capa de mazapán. Finalmente se adorna con azúcar glas, sobre el que se aplica una pieza de hierro al rojo vivo que derrite el azúcar dibujando unos rombos de color tostado que le confieren su aspecto característico. Es en conjunto un dulce de textura suave.

ELABORACIONES DE VALLADOLID



PIÑONES DE PEDRAJAS DE SAN ESTEBAN

- 
- Esparragos de Tudela de Duero
 - Almendras Garrapiñadas de Villafrechos
 - Pan de la provincia de Valladolid
 - Ajos de Portillo
 - Endivias de Peñafiel
 - Ajo de Vallelado
 - Lechuga de Valladolid



GALLO DE CORRAL TURESILLANO



© Paradores

MORCILLA DE VALLADOLID, CON PIÑONES, Y LAS DE CIGALES,
MUY ESPECIADAS COMO YA CONTABA LA TRADICIÓN MOZÁRABE.





SALCHICHAS DE ZARATAN



**QUESO PATA DE MULO
DE VILLALÓN DE
CAMPOS, DE OVEJA,
VACA O MEZCLA, ES
UN QUESO FRESCO,
TIPO BURGOS.**

ROSQUILLAS DE PALO



Rosquillas de Palo

Ingredientes:

165 g de aguardiente

130 g de mantequilla

300 g de azúcar

25 gotas de esencia de anís

1.200 g de harina

5 huevos

5 yemas

Se batén los huevos, las yemas y el azúcar hasta que el azúcar se disuelva a velocidad media. Se pasa a la amasadora y se incorpora la mitad de la harina. Se amasa durante un minuto y se agrega la mantequilla, el aguardiente y la esencia. Se continúa amasando al mismo tiempo que se va añadiendo el resto de la harina. Una vez se consigue una masa semidura que no se pegue a los dedos, se deja reposar como mínimo 30 minutos. Se refina ligeramente, se forman las rosquillas y se pintan de huevo para darlas brillo. Finalmente se meten a cocer a 200 °C durante unos 25 minutos.

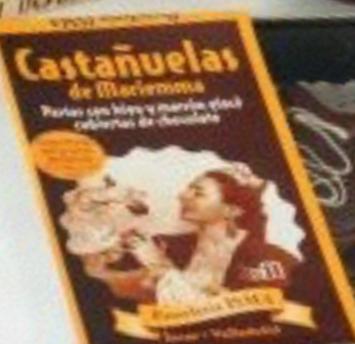
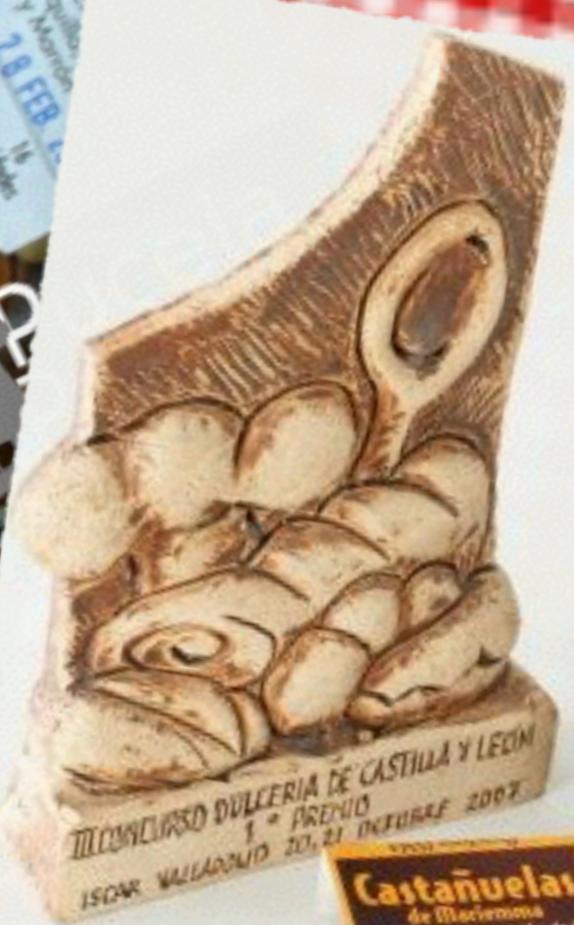
**ROSQUILLAS
CIEGAS DE
ISCAR**



MANTECADOS DE PORTILLO

(También conocido como bollo blanco,
zapatillas, bollo bañado o portillanos).





Bolla de chicharrón, torta de cascarones, bolla de matanza, o torta de chicharrones.



La bolla de chicharrones, bolla de matanza o torta de chicharrones es un dulce típico de las provincias de Ávila, Segovia y Valladolid. A pesar de ser dulce se elabora con chicharrones, un producto salado de la matanza del cerdo. Sus ingredientes principales son la harina, el azúcar, los chicharrones y el anís.



Borrachos y pastas de vino de Peñafiel.



AMARGUILLOS y PERRUNILLAS

FEOS DE TORDESILLAS
(pastas de almendras).





HOJALDRES DE SAN LORENZO

ALMENDRAS GARRAPIÑADAS DE VILLAFRECHOS

- 
- A scenic view of a vineyard on a hillside, with a castle visible in the distance under a cloudy sky.
- Víno de Rueda
 - Víno de Ribera de Duero
 - Víno de Cigales

ELABORACIONES TRADICIONALES DE ZAMORA



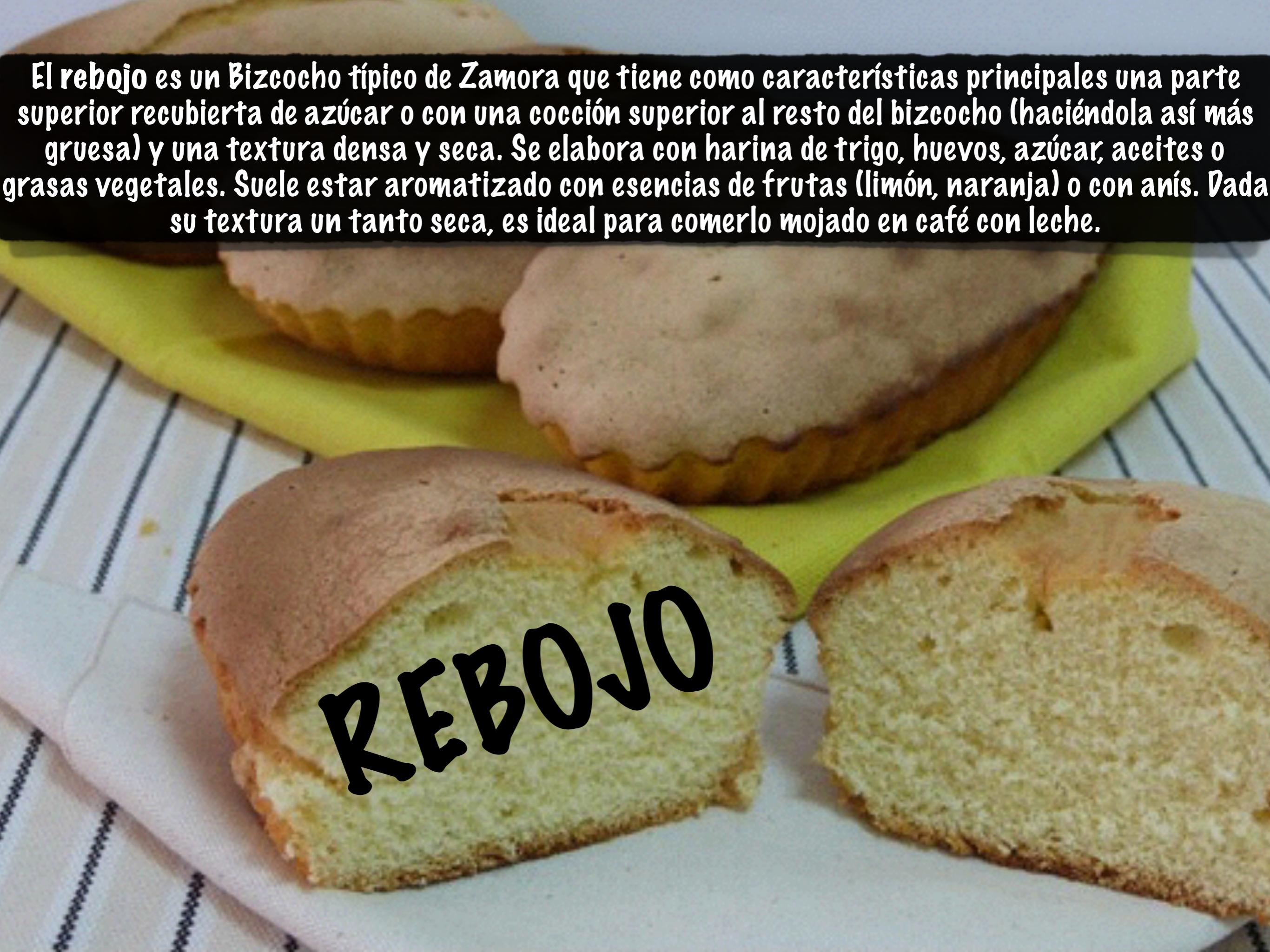
DOS Y PINGADA



ARROZ ALA ZAMORANA



El rebojo es un Bizcocho típico de Zamora que tiene como características principales una parte superior recubierta de azúcar o con una cocción superior al resto del bizcocho (haciéndola así más gruesa) y una textura densa y seca. Se elabora con harina de trigo, huevos, azúcar, aceites o grasas vegetales. Suele estar aromatizado con esencias de frutas (limón, naranja) o con anís. Dada su textura un tanto seca, es ideal para comerlo mojado en café con leche.



REBOJO

ACEITADA

Dulce típico de Zamora, que se elabora en Semana Santa.

Sus ingredientes son: aceite, harina, azúcar, huevos enteros, yemas, esencia de anís y una copita también de anís.

Suelen cocerse en hornos de panadería.



ELABORACIONES
DE SALAMANCA







PATATAS MENEAS O PATATAS REVOLCONAS

LIMONES O LIMÓN SERRANO



CHAMFAINA



LA VARIANTE SALMANTINA DE LA CHAMFAINA INCLUYE ARROZ Y HUEVO DURO, ADEMÁS SE ESPECIA GENEROSAMENTE CON COMINO.



Jeta asada



CACHUELOS CON BACALAO



COMARCA DE REBOLLOS, HERENCIA DE LOS
COLONOS GALLEGOS QUE SE ASENTARON ALLÍ EN
LA EDAD MEDIA.

FARINATO

Embutido blando elaborado con
miga de pan, grasa de cerdo
ibérico, cebolla, ajo, harina, anís.

MORCILLA DE PIÑONES





MORCILLA DE CALABAZA

JAMÓN DE GUIJUELO



BOLLO MAIMÓN

SE PRESENTA
ROCIADO DE AGUARDIENTE.



© GETTY IMAGES

ROSQUILLAS DE LEDESMA



CHOCHOS



AMARGUILLOS





**PERRUNILLAS
O TORTAS
PERRUNAS**

LAS OBLEAS SE
ELABORAN CON
HARINA, HUEVOS,
AZÚCAR, ÁNIS Y ANÍS
EN GRANO.

Obleas Artesanas
PAN DE ANGEL
Ciperez (Salamanca)

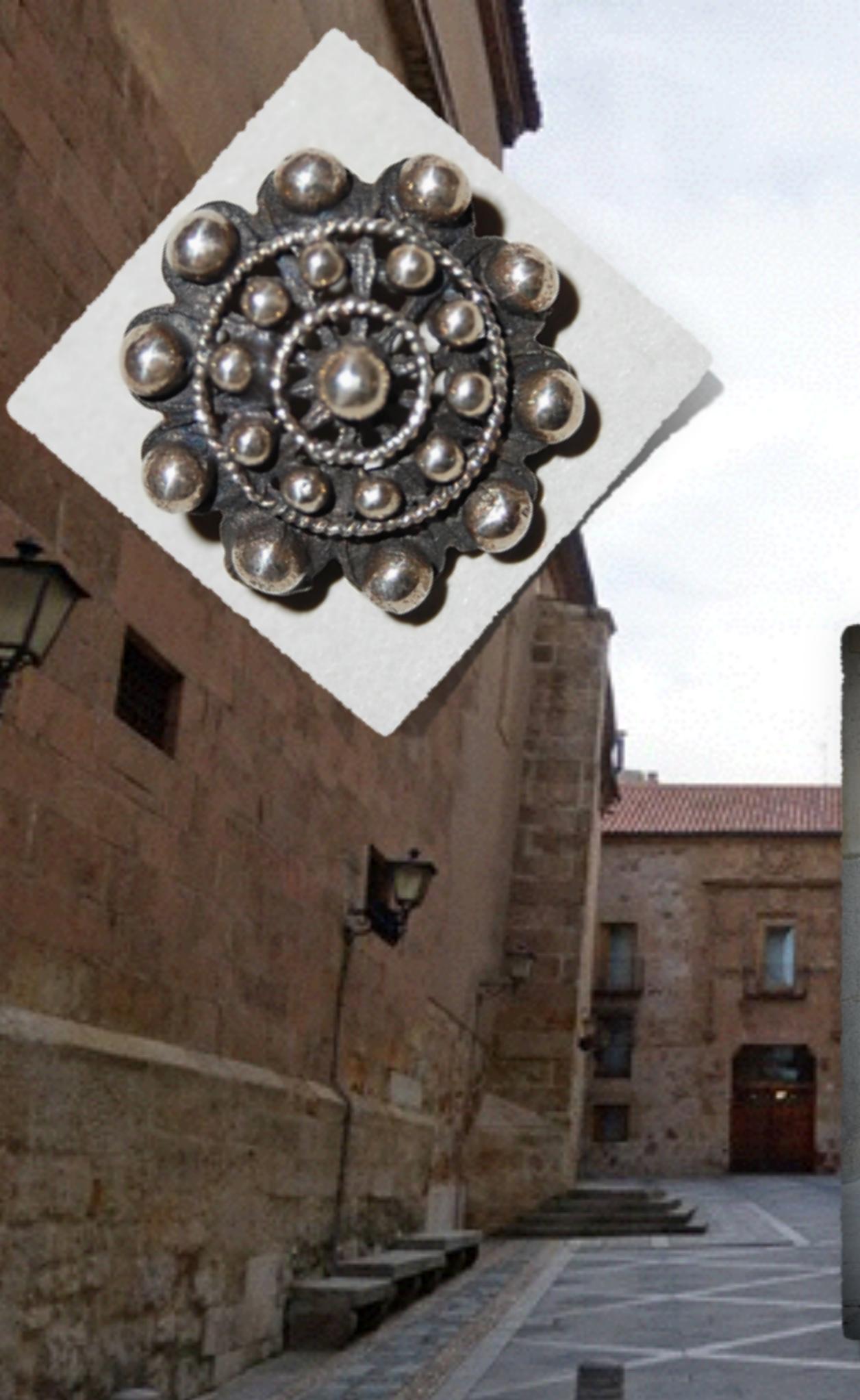


**SE ELABORAN TARTAS
DE OBLEAS CON
DIFERENTES RELLENOS.**





ROSCA DE
ALMENDRA DE
SAUCELLE



LA COCINA DE VANGUARDIA

Restaurante Cocínandos

Chef: Sra.Yolanda León / Sr.Juanjo Peréz

1 estrella León

www.cocinandos.com

Restaurante Víctor Gutiérrez

Chef: Sr.Víctor Gutiérrez

1 estrella

Salamanca

<http://restaurantevictorgutierrez.com>

Restaurante La Botica

Chef: Sr. Miguel Ángel de la Cruz

1 estrella

<http://laboticadematapozuelos.com>

Bibliografía y web grafía

www.mapya.es/productos de
calidad diferenciada

VVAA; Ofertas Gastronómicas.

Paraninfo. Madrid 2011

J.L. Armendáriz; Gastronomía y
Nutrición. Paraninfo. Madrid, 2013.

VVAA; Un paseo gastronómico por
España; Köneman, 2001