



Recetas

**BUSCANDO
EL SABOR DE LA
ESPAÑA VACIADA**

Introducción

Este recetario se ha construido con las recetas aportadas por casi **120 Voluntarios de Telefónica que han participado** en el Reto Solidario "Buscando el sabor de la España Vacía" 2022. Para ello, han compartido con nosotros sus platos favoritos, las comidas más típicas de aquellos pueblos con los que tienen un vínculo especial y algunas imágenes.

Lo que hace especial a este recetario es que vais a poder conocer no sólo estas recetas, sino muchas **anécdotas, historias y recuerdos muy especiales** que os van a sorprender.

Como podrás observar, verás que hay diferentes estilos en la redacción y el contenido, es porque hemos respetado el formato que ha enviado cada voluntario.

Todos los pueblos que encontrarás representados en este recetario pertenecen a la llamada "España Vacía".

Esos miles de pueblos que, a pesar de su encanto, su riqueza cultural y gastronómica, han ido perdiendo habitantes con el paso de los años y, en la actualidad, **cuentan con menos de 5.000 habitantes.**

El recetario se ha dividido según la región geográfica en la que se encuentra cada pueblo, siguiendo la estructura por territorios del Grupo Telefónica, que es la siguiente:



Este proyecto, que se enmarca dentro de los Retos Solidarios, se ha llevado a cabo en colaboración con **COCEDER**, Confederación de Centros de Desarrollo Rural.

A su finalización, **Fundación Telefónica apoyará económicamente a esta Confederación** con el objetivo de ayudar a la financiación de proyectos enfocados en reducir la brecha digital de la mujer del ámbito rural.

Ojalá que este recetario os anime a probar alguno de estos platos, a conocer sobre su origen y quien sabe si incluso os puede inspirar a conocer alguno de estos lugares. **El objetivo es rescatar estas maravillosas recetas, ponerlas sobre papel y que se mantengan vivas.**

Al final de este recetario podrás encontrar las cinco recetas elegidas entre todos, una favorita por cada territorio.



Índice

04 Territorio Centro



30 Territorio Norte

118 Canarias



17 Territorio Este

96 Territorio Sur

120 Ganadores





Empanada de forquellas

Entrimo (Ourense)

“Este plato era típico de mi pueblo Entrimo, un vecino que es panadero hojeando un libro de Alvaro Cunqueiro se encontró la empanada de forquellas y preguntó a los más ancianos del pueblo, consiguiendo así la receta original. Ahora desde aproximadamente 2010 se celebra una fiesta para degustarla”

– Elisabeth



5 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

1/2 kg de harina de maíz
100 gr de harina de centeno
1 nuez de levadura prensada
1 cebolla grande
200 gr de jamón
200 gr de tocino
2 chorizos
200 ml de aceite
Agua
Sal

Elaboración

- 1 Primero se disuelve la levadura en un vaso de agua templada con la sal. Una vez disuelta se añade a un recipiente en donde habremos puesto la harina de maíz y centeno.
- 2 Mezclamos todo hasta formar una masa, vertiendo más agua si fuera necesario. Después tapamos la masa con un paño y dejamos en reposo durante una hora para que levante.
- 3 Mientras ponemos una sartén al fuego con aceite y añadimos la cebolla pelada y picada, el chorizo en rodajas y el tocino y el jamón en trozos.
- 4 Cuando hayamos freído todo lo mezclamos con la masa (cuando ya haya subido) y la colocamos extendida en una placa de horno previamente enharinada.
- 5 Meter a horno medio hasta que esté cocida y dorada.





Cocido con androlla

Viana Do Bolo (Galicia)

“Las androllas son embutidos que se preparan en la zona. Se utiliza costilla de cerdo condimentada con sal, pimentón dulce y picante, ajo y orégano, y se embuten en tripa del intestino grueso del cerdo. Posteriormente se ahuman con leña de roble y laurel. Las matanzas suelen ser en los meses de diciembre y enero, y para el carnaval (febrero/marzo) ya suelen estar curadas. El carnaval en Viana es muy especial, y tradicional... y el domingo de carnaval se suele comer cocido incluyendo la androlla. El cocido se prepara en casa, es un proceso largo, ahora se hace en ollas rápidas/a presión, pero antes era habitual usar ollas normales en la cocina de leña, y la cocina entera (y fuera de ella) huele a cocido. De hecho en Viana, el domingo de carnaval se celebra la “Festa da Androlla” desde 1970.”

– Inés



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

2 androllas	300 gr garbanzos
3 chorizos	Grelos o repollo
1 lacón	(en carnaval suele haber nabizas/grelos - hojas tallos de nabos, pero si faltan, se puede hacer con repollo)
1 oreja de cerdo	Laurel
1/2 pie de cerdo	Sal
Panceta de cerdo	
Pata de pollo	
Carne de ternera	
8 patatas	

Elaboración

- 1 Se pone a cocer por separado la androlla (ha de quedar bien cocida, y le lleva más tiempo que a los chorizos). Se cuecen separados porque sueltan grasa/pimentón.
- 2 En otra olla, se pone a cocer el resto de la carne, se espuma, y se añaden los garbanzos remojados en una malla, para que sea fácil sacarlos de la olla cuando interesa.
- 3 Se escaldan los grelos atados en un manojo en una olla aparte y cuando la carne ya está casi cocida, se añaden tanto los grelos escaldados y las patatas.
- 4 Cuando todo está cocido, se coloca en una fuente las patatas, garbanzos, nabizas/grelos.
- 5 En otra fuente se colocan todas las carnes cortadas (lacón, panceta, pollo, ternera, chorizo), la androlla y el pie en trozos. La oreja se puede poner en trozos también o pasarla por la plancha.
- 6 El caldo se cuele y se guarda para hacer una sopa que lleva fideo y también unos pocos garbanzos.



Tortilla de Guísamo

Guísamo (A Coruña)

"Por los vecinos."

– Javi



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

8 huevos grandes
8 patatas medianas
Sal al gusto
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- 1 Primero pelamos las patatas y cortamos en laminas de 1/2 cm aprox, las salamos y las freímos a fuego medio para que queden pochadas, las rompemos y luego sacamos para un plato con papel de cocina para que suelten el aceite restante.
- 2 Las vertimos sobre los huevos previamente batidos, las dejamos unos minutos 2-3 para que se empapen bien con el huevo.
- 3 Escurrimos todo el aceite de la sartén y subimos a fuego alto, cuando este caliente vertimos la mezcla y dejamos que se forme la corona alrededor (2 min.)
- 4 Damos la vuelta y otros 2 minutos. Nos tiene que quedar jugosa por dentro. ¡Buen provecho!





Rosquillas de anís de la abuela

Camuño (Asturias)



“Este postre ha sido protagonista durante toda mi infancia. Mi abuela, Carmina, hacía las rosquillas cada semana porque todo el que las hubiera probado alguna vez esperaba la nueva remesa para poder comer otra y quien no las hubiera probado aún, esperaba que sobrara alguna y poder por fin probarlas! Tanto era así, que cuando era pequeña hasta le llevaba en bici unas cuantas rosquillas a algunos vecinos del pueblo que, por su edad, ya no podían venir caminando hasta a casa a comer una. Para mí este postre es especial, porque siempre me recordará a mi abuela, a Asturias y las ganas que tenía yo de que me enseñase la receta y saber hacerlas. Ahora, he tomado el relevo y mi abuela me supervisa mientras las hago.”

– Paula



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

2 huevos
375 gr de harina
100 gr de azúcar
50 ml de aceite de oliva
125 ml de leche
1 sobre de levadura
60 ml de anís
1 limón
Sal, aceite de girasol y azúcar glacé

Elaboración

- 1 En un bol añadimos el huevo y el azúcar y lo batimos con las varillas.
- 2 Agregamos la leche, el aceite de oliva, el anís y la harina junto con la levadura poco a poco (tamizándola).
- 3 Todo esto lo hacemos sin dejar de remover con movimientos envolventes. Batimos hasta que tengamos una textura gruesa.
- 4 Echamos la ralladura de un limón y removemos con la cuchara de madera.
- 5 Dejamos reposar la masa durante unos 30 min y comenzamos a hacer la forma de una rosquilla con la masa, haciendo primero un churro y luego uniendo sus extremos.
- 6 En la sartén echamos aceite de girasol y lo calentamos a fuego medio. Vamos echando las rosquillas en la sartén y las dejamos ahí hasta que estén doradas.
- 7 Al sacarlas de la sartén le echamos el azúcar glacé.



Pote Asturiano con Berzas

Colloto (Asturias)



“Lo cocinaba mi abuela muchos domingos de invierno. Su olor me recuerda a las tardes de frío de Asturias.”

– María



4 RACIONES



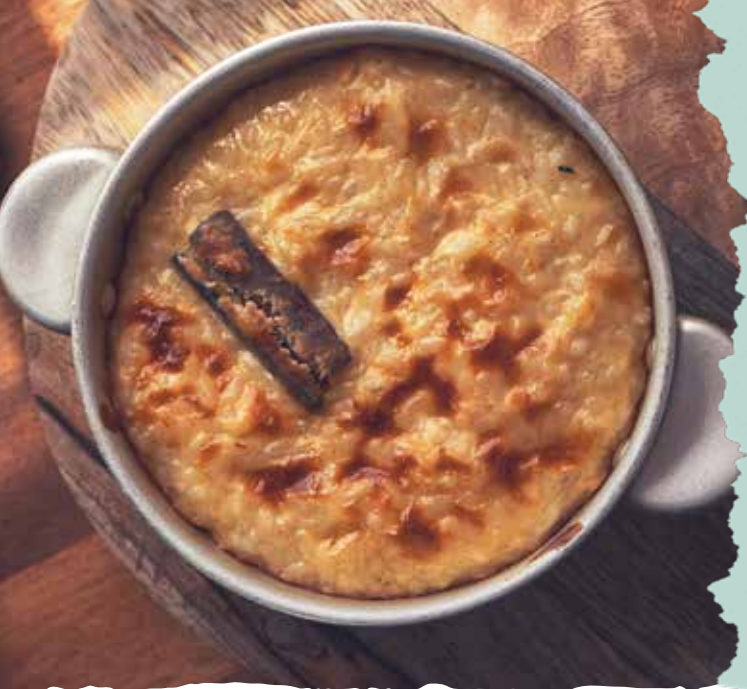
DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

250 gr fabes de la granja
1 chorizo asturiano
1 morcilla asturiana
2 patatas grandes
1 trozo de panceta
Sal

Elaboración

- 1 Ponemos las fabes a remojo. Como casi todas las legumbres hay que ponerlas a remojo el día anterior para hidratar bien las fabes. Hay que tenerlas a remojo mínimo 12 horas, por eso es bueno ponerlas la noche anterior.
- 2 Preparamos los ingredientes. Antes de comenzar las recetas dejamos todos los ingredientes preparados en la encimera para disponer de ellos cuando los vayamos necesitando.
- 3 Ponemos a cocer las alubias. Pasado el remojo de las fabes les quitamos todo el agua y las ponemos en una cazuela que estén bien amplias junto con un trozo de panceta. Las ponemos a cocer al fuego máximo hasta que comiencen a hervir. Cuando comiencen a hervir, bajamos el fuego a fuego medio-suave durante 1 hora.
- 4 Quitamos las hojas de las berzas del tallo. Las troceamos y las ponemos en un escurridor bajo el grifo.
- 5 Pelamos las patatas y las cortamos en trozos del tamaño de un bocado rasgándolas al final del corte para quitarles todo el almidón.
- 6 El compango lo añadiremos tal cuál está a excepción de la morcilla que le pondremos un palillo a cada extremo para evitar que se abra durante su cocción.
- 7 Añadimos el resto a las fabes. Una vez pasada la hora de cocción le añadiremos la morcilla, el chorizo, la berza y la patata. Removeremos las fabes como habíamos dicho anteriormente, cogiendo la cazuela por las asas y moviéndola en forma de círculos.
- 8 Dejamos cocer las fabes durante 1 hora y media más. Vamos vigilando que no se queden sin agua y seguimos con el fuego medio-suave.
- 9 Al final de la cocción le añadimos un poco de sal.



Arroz con leche

Figaredo (Asturias)

“Lo hacía mi abuela materna y me recuerda a mi infancia.”

– Héctor



4 RACIONES



DIFICULTAD BAJA

Ingredientes

Arroz
Leche
Sal
Canela
Piel de naranja y limón
Anís
Leche condensada

Elaboración

- 1 Cocer el arroz con agua y sal. Con el primer hervor, retirar el agua, poner en la misma cazuela el arroz, la leche, la canela en rama, la piel de los cítricos y el anís.
- 2 Dejar cocer a fuego lento, removiendo cada poco tiempo y cuando reduzca el volumen de la leche hasta la mitad, añadir la leche condensada.
- 3 Servir en raciones individuales retirando las pieles y la canela en rama, añadir una mezcla de azúcar y canela y quemar con un soplete o plancha.





Arroz con leche

Colunga (Asturias)

"El pueblo de mi madre donde veraneamos toda la familia"

– Carolina



4 RACIONES



DIFICULTAD BAJA

Ingredientes

Arroz
2 litros de leche
Canela en rama
Limón

Elaboración

- 1 La medida de una taza de café pequeña de arroz se pone en remojo la noche anterior.
- 2 En la olla express poner el arroz con la cáscara de medio limón, una rama de canela y cubrir de leche.
- 3 Se deja 4 minutos hasta que explote el arroz, luego se va añadiendo leche y dando vueltas sin parar poco a poco hasta que quede cremoso y lleva litro y medio de leche
- 4 Justo 10 minutos antes de apagarlo se añaden 6 cucharadas soperas de azúcar.
- 5 Se pone en fuente y se requema.





Tortilla de manzana

Alevia (Asturias)

“Lo conozco de toda la vida, lo comíamos, sobre todo en otoño, en la época de las manzanas, castañas, y de elaboración de la sidra. Actualmente, coincidiendo con la fiesta del 1 de noviembre se hace un concurso de tortilla de manzana, se asan castañas (amagüestu) y se toma sidra dulce (zumo de manzana previo a la fermentación y elaboración de la sidra)”

– Cruz



4 RACIONES



DIFICULTAD BAJA

Ingredientes

8 manzanas
6 huevos
Aceite
Azúcar

Elaboración

- 1 Se pelan las manzanas y se cortan como la patata de la tortilla
- 2 Se sofríen en una sartén con aceite caliente.
- 3 Cuando están doradas se escurre el aceite y se echa azúcar al gusto para endulzar, no caramelizar, la manzana (podremos añadir canela al gusto de los comensales).
- 4 Cuando ha absorbido el azúcar, se mezclan con los huevos, se cuaja y ya tenemos la tortilla de manzana.



Torrijas al estilo de mi madre

San Mateo de Buelna (Cantabria)

*“Lo comíamos en casa para Navidad, en Cantabria es la fecha en que se comía
No entiendo unas Navidades sin torrijas”*

– Marisa



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Una barra de pan de varios días
Leche
Azúcar
Huevos
Canela en polvo y en rama
Miel
Aceite
Mantequilla

Elaboración

- 1 Se corta el pan en rebanadas de 1,5 cm y se mojan en una mezcla de leche con azúcar, si está es caliente se hace antes.
- 2 Luego se pasan por por huevo batido y se fríen en aceite y mantequilla (a partes iguales) cuando están doradas, se escurren y se reservan espolvoreando las con canela en polvo.
- 3 Se prepara una crema haciendo caramelo con seis cucharadas de azúcar.
- 4 Muy lentamente para que no se queme, se agrega leche y dos armas de canela y se deja cocer a fuego muy lento 25' antes de retirar se agregan dos cucharadas de miel. Cuando se temple se agrega sobre las rebanadas y se deja enfriar. Ahora ¡disfrutar!





Quesada Pasiega

Vega de Pas (Cantabria)



“Mis abuelos maternos eran ambos pasiegos. Mi abuela y tías maternas preparaban una quesada maravillosa. Cuando niña, la aventura de hacer una quesada empezaba comprando el cuajo en un despacho de farmacia, continuaba ordeñando una vaca a mano, con un banco y un caldero, y culminaba amasando a mano e introduciendo la besuguera (el molde) en una cocina de leña... un par de horas de cocción lenta, y a degustar en familia esa quesada templada.... Uno de los mejores recuerdos de mi infancia.”

– María Elena



8 RACIONES



DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

1 kg de queso fresco, con parte de su suero
Mejor si lo cuajas tú mismo sólo un par de horas (necesitarás 2 litros de leche fresca templada y dos cucharadas de cuajo)
2 huevos
1/4 kg de azúcar
1/8 kg de harina
1 cucharadita de canela molida
2 cucharadas de mantequilla
Ralladura de limón
2 cucharadas de anís (licor)
1 pellizco de sal

Elaboración

- 1 Simplemente debemos mezclar todos los ingredientes, salvo una de las cucharadas de mantequilla que reservaremos para engrasar el molde
- 2 El secreto estriba en que el amasado debe ser manual. Debemos mezclar en un cuenco grande todos los ingredientes con una única mano, deshaciendo entre los dedos el queso. La mezcla debe quedar bastante líquida.
- 3 Pararemos de mezclar cuando la harina, azúcar y huevos no se distingan, pero no ha de importarnos que siga habiendo grumos de queso. El queso debe ser muy reciente y no debemos escurrirle demasiado el suero.

Si tenemos oportunidad de cuajarlo nosotros mismos sólo un par de horas, mejor que mejor.

- 4 Engrasamos el molde, que ha de ser grande para que la masa no tenga más de 2-3 cm de alto, y lo introducimos al horno al menos hora y media, a unos 140° con calor arriba y abajo para que adquiera color dorado y haga un poquito de costra. La masa ha de cuajar, pero no debemos secar la cuajada. Recién hecha, y aún templada, es el momento de degustarla.



Sopa de Almendras

Los Arcos (Navarra)

"Me encanta la Navidad y siempre deseo que llegue para, entre otras muchas cosas comer este postre, isoy tremendamente goloso! Lo hacía mi abuela, la madre de mi cuñado y ahora mi madre."

– José María



16 RACIONES



DIFICULTAD BAJA

Ingredientes

1 barra Pan (de 1 ó 2 días antes)
(se corta en trocitos como para hacer sopa)

1 litro Leche

6 cucharadas soperas azúcar

1/4 kg de azúcar

250 gr de almendra molida

1 cucharadita de canela molida

Canela en polvo

Elaboración

- 1 En una fuente alargada y poco honda
1ª capa: pan
2ª capa: almendra
3ª capa: azúcar y canela
- 2 Se hecha la leche caliente y que empa-
pe bien el pan.
- 3 Se pone por encima otro poco de azú-
car y canela y se mete al horno hasta
que se tueste (180° y 1 hora aprox.)





Salpillos dulces

Aberín (Navarra)

"En las noches frías de invierno, es un método de irse calentito a la cama. incluso si a la leche le pones un poquito de licor, dicen que se duerme mejor."

– Gema



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Pan del día anterior desmigado
2 huevos
100 gr de azúcar
800ml de leche
Ralladura de limón

Elaboración

- 1 Desmigar el pan, batir dos huevos con 2 cucharadas de azúcar, añadir el pan hasta conseguir una masa pastosa.
- 2 Añadir ralladura de limón. hacer las bolas y freír, que tengan una forma redonda. sacar a un papel absorbente cuando estén dorados.
- 3 Repartimos los salpillos en tazones, calentamos leche con canela y lo echamos por encima de los salpillos. Mejor tomar frío que caliente.





Rosquillas de anís de la abuela

Camuño (Asturias)

“Este postre ha sido protagonista durante toda mi infancia. Mi abuela, Carmina, hacía las rosquillas cada semana porque todo el que las hubiera probado alguna vez esperaba la nueva remesa para poder comer otra y quien no las hubiera probado aún, esperaba que sobrara alguna y poder por fin probarlas! Tanto era así, que cuando era pequeña hasta le llevaba en bici unas cuantas rosquillas a algunos vecinos del pueblo que, por su edad, ya no podían venir caminando hasta a casa a comer una. Para mí este postre es especial, porque siempre me recordará a mi abuela, a Asturias y las ganas que tenía yo de que me enseñase la receta y saber hacerlas. Ahora, he tomado el relevo y mi abuela me supervisa mientras las hago.”

– Paula



8 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

2 huevos
375 gr de harina
100 gr de azúcar
50 ml de aceite de oliva
125 ml de leche
1 sobre de levadura
60 ml de anís
1 limón, sal, aceite de girasol
Azúcar glacé

Elaboración

- 1 En un bol añadimos el huevo y el azúcar y lo batimos con las varillas.
- 2 Agregamos la leche, el aceite de oliva, el anís y la harina junto con la levadura poco a poco (tamizándola).
- 3 Todo esto lo hacemos sin dejar de remover con movimientos envolventes. Batimos hasta que tengamos una textura gruesa. Echamos la ralladura de un limón y removemos con la cuchara de madera.
- 4 Dejamos reposar la masa durante unos 30 min y comenzamos a hacer la forma de una rosquilla con la masa, haciendo primero un churro y luego uniendo sus extremos.
- 5 En la sartén echamos aceite de girasol y lo calentamos a fuego medio. Vamos echando las rosquillas en la sartén y las dejamos ahí hasta que estén doradas. Al sacarlas de la sartén le echamos el azúcar glacé.



Torta harinosa

Aguilón (Zaragoza)

“Era una torta que se vendía en el horno del pueblo, que comprábamos algún domingo de los veranos, rodeada siempre por el olor del horno: harina, leña, levadura.”

– José Manuel



1 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Harina
Azúcar
Agua
Huevos
Sal

Elaboración

- 1 José Manuel nos cuenta que nunca llegó a tener la receta y por eso considera que forma parte de los sabores que para él se han perdido. Quizás algún lector de este recetario pueda ayudarlo a rescatar esta receta.





Rancho Aragonés

Sos del Rey Católico (Zaragoza)

“Lo comemos en cuanto hace el calor suficiente para poder comer al aire libre, un día típico es el 5 de Marzo que es festivo en Zaragoza.”

– Daniel



6 RACIONES



DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

- 1 chorizo
- 1 longaniza
- 1 bajo o cuello de ternasco de aragón
- 300 gr arroz grano redondo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 6 patatas

Elaboración

- 1 Sofreir las verduras (pimientos, cebollas, ajo y tomate rallado) en una cazuela (fuego flojo 10 minutos).
- 2 Añadir chorizo, longaniza (cortados a rodajas) y el ternasco y sofreir de nuevo (otros 10 minutos).
- 3 Añadir las patatas peladas y cortadas a la cazuela. Cubrir con agua y pon a punto de sal. Cocinar a fuego suave 30 minutos.
- 4 Añadir el arroz, y 2 hojas de laurel. Cocina durante 18-20 minutos más y estará listo para servir.





Orelletes

Real (Valencia)

"Es un plato que conozco de toda la vida porque siempre ha estado presente en todas las celebraciones del pueblo. Para mí es muy especial porque me recuerda a mi abuela que era la encargada de preparar la masa para elaborar las Orelletes."

– Carles



6 RACIONES



DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

Harina
Azúcar
Huevos
Cazalla
*pero ahora mismo
no sé las cantidades.
Todo depende de
las docenas de huevos*

Elaboración

- 1 Se tiene que amasar por la mañana.
- 2 Por la tarde, hay que ir haciendo una bolitas de masa y se aplanan hasta conseguir una tortita muy fina.
- 3 Esa tortita se fríe en abundante aceite y se le da forma de flor u oreja. De ahí su nombre de Orelletes.





Olla de trigo de la Abuela María

Purchena (Almería)



“La olla de trigo la conozco porque era un plato que cocinaba mi abuela María. Era un plato que comía ella mucho en su niñez en el cortijo almeriense en el que se crió. Cuando mi abuela preparaba olla de trigo, solía hacerlo dos veces al comienzo y al final del invierno, nos juntábamos toda la familia. Con carácter previo al día de preparar la olla recuerdo que nos íbamos a los alrededores de las tapias del pardo a recoger hinojo.”

– Almudena



4 RACIONES



DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

200 gr garbanzos
Carne de cerdo (la que se prefiera: costillas, huesos de jamón y manteca, espinazo manitas, rabo...)
400 gr trigo
150 gr sal
Aceite de oliva al gusto
3 patatas medianas
1 pimiento
1 tomate
1 cebolla
1 diente Ajo
Hinojo al gusto

Elaboración

- 1 Un plato tradicional de este calibre se empieza a preparar con tiempo, las legumbres como los garbanzos necesitarán su tiempo para que estén blanditas. En una olla grande al día siguiente ponemos los garbanzos, el espinazo, la costilla, los huesos y el tocino. Dejaremos que se cocinen estos ingredientes más duros.
- 2 Continuamos, limpiaremos el trigo, lo colocamos en una fuente grande y con las manos lo removemos. La cascarilla irá desapareciendo, dejando el grano limpio, si nunca hemos cocinado este ingrediente es la oportunidad que estábamos esperando. Coceremos el grano durante unos 45 minutos en una olla a parte de la carne hasta que quede perfecto.
- 3 Cuando los garbanzos estén blandos, será el momento de ponerle el trigo y las patatas cortadas en trozos.
- 4 Con esta olla no hay que tener prisa, dejaremos que se cocine poco a poco hasta que estén todos los sabores bien ligados. Las patatas son el ingrediente que más pronto se cocinará, comprobamos que estén en su punto, antes de que se deshagan apagamos el fuego. Podemos rectificar de sal, teniendo en cuenta que la carne ya es salada, este aspecto es de lo más personal. Al final de este proceso le ponemos el roscón de la morcilla, que ya está cocida, solo necesita temperatura para estar en su punto. Si la ponemos con la carne podría deshacerse. Servimos todos los ingredientes en una olla o cuenco grande.



Cañadillo de jamón

Calamocha (Teruel)

"Es un bocadillo simple, muy fácil de hacer, pero especialmente bueno por los ingredientes. Lo hemos hecho en el pueblo de toda la vida, en casa, para salir al campo."

– Fernando



1 RACIÓN



DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

1 cañado (o cañada)
Pan con aceite, *estirado*,
típico de las panaderías de Calamocha
Jamón de Teruel
(*Denominación de Origen*), *cortado a lon-*
chas finas y que este curado en Calamocha
Tomate del huerto

Elaboración

- 1 Se abre el pan con cuidado (es un pan plano, tipo torta)
- 2 Se ralla el tomate y se añade (pero no mucho, que de sabor pero que no moje demasiado la miga).
- 3 Si se toma en el momento y se prefiere, se pueden poner rodajas de tomate.
- 4 Y se añaden las lonchas de jamón, a gusto del comensal, más o menos densas. No hace falta ni sal (ya la aporta el jamón) ni aceite (la aporta el pan).





Carabassa santa o Arnadí

Sollana (Valencia)



"Lo conozco desde niño. Es un plato tradicional de Semana Santa. En mi pueblo se hacía sólo con calabaza, aunque en otras poblaciones se hacía también con boniato. Mis recuerdos son de mi madre preparándolo y mis hermanos y yo ayudando a adornarlo poniendo las almendras y los piñones. Además, mi familia tenía un horno y los vecinos llevaban sus "cazuelitas" con la "Carabassa Santa" a cocer al horno. Es muy especial porque me recuerda a mi madre y a uno de mis hermanos que ya no están con nosotros. También me recuerda a los olores del horno en mi infancia, al estar toda la familia unida en un "proyecto" en común."

– Francisco José



5 RACIÓN



DIFICULTAD ALTA

Ingredientes

- 400 gr de calabaza asada
- 50 gr de almendra molida
- 1 yema de huevo
- 50 gr de azúcar
- Ralladura de un limón
- 1/2 cucharada de canela
- 30 gr de piñones
- 50 gr de almendra pelada cruda

Elaboración

- 1 Corta la calabaza por la mitad y ácala al horno a 200° durante 60 o 90 minutos, según lo grande que sea. Cuando este asada le quitas las semillas. Con una cuchara saca la carne de la calabaza y la pones en un colador, la aprietas un poco para que saque todo el líquido. La dejas en el colador 12 horas para saque todo el líquido posible.
- 2 Precalienta el horno a 150°. A continuación, pon una cazuela a fuego lento y añades la carne de la calabaza asada. Añade el azúcar, la yema de huevo, la ralladura de limón, la canela y la almendra molida, lo mezclas bien. Ahora lo cueces durante 20 minutos a fuego
- 3 Coloca la masa en un molde o cazuela de barro y le das forma de pirámide, que es la forma tradicional, o le puedes dar la forma que prefieras. Le agregas las almendras y los piñones, pinchados en la masa, puedes decorarlo como quieras.
- 4 Espolvoreas azúcar por encima del arnadí y lo introduces en el horno a 150° durante 20 o 25 minutos, hasta que esté bien dorado...





Bacalao al ajoarriero del valle de Tena

Lanuza (Huesca)



“Es un plato que nos gusta a toda la familia, y nos trae recuerdos de nuestra madre y abuela que nos lo preparaban. Probar este plato es evocar el pasado y seguir vinculados con la familia que ya no está presente.”

– Tomás



4 RACIÓN



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

4 patatas medianas
4 dientes de ajo
400 gr de migas de bacalao
100 ml Leche
4 huevos

Elaboración

- 1 Pelamos y troceamos las patatas en pequeñas láminas y las freímos en aceite de oliva. Cuando estén fritas las escurrimos y guardamos.
- 2 En una sartén freímos en un poquito de aceite los dientes de ajo picaditos, cuando estén dorados le incorporamos las patatas fritas y las migas de bacalao desalado, vamos rehogando hasta que se integren bien.
- 3 Le añadimos la leche, continuamos rehogando y una vez bien trabada la masa se añaden los huevos batidos y vamos revolviendo hasta que el huevo cuaje pero quede cremoso.





Casola de semana santa

Albelda (Huesca)

"Siempre me ha gustado la cocina y este día (viernes santo) y la preparación del plato están en mi memoria. Cardos, bacalao, patatas... Plato muy elaborado en el que yo siempre ayudaba a mi abuela, a mi madre...y que hemos intentado mantener para futuras generaciones. En Albelda existe la Penya Lo Magrè, que trabajan en el mantenimiento y promoción de la cultura gastronómica de nuestro pueblo y son los organizadores de la Festa del Tosíno catalogada de interés cultural en Aragón."

– Javier



4 RACIÓN



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

3 trozos de bacalao desalado
8 huevos
5 patatas
1 kg de cardo
10 ajos tiernos
12 almendras tostadas
3 galletas hojaldradas
Harina
Perejil
2 dientes de ajo
Migas de pan del día anterior

Elaboración

- 1 Se limpia el cardo y se pone a hervir. En una sartén con abundante aceite se fríe el bacalao, el cardo, y las patatas a rodajas previamente enharinados. Por otro lado, cocinaremos 5 huevos duros.
- 2 En otra sartén, haremos una tortilla con 3 huevos, las migas de pan, los ajos tiernos y el perejil (lo que aquí llamamos "tortilla de trampa"). Con cuidado vamos poniendo todos los ingredientes en una cazuela grande de cerámica.
- 3 Haremos una picada con almendras, 1 huevo duro, perejil, las galletas, 2 dientes de ajo y caldo de pescado se bate todo y se añade por encima de la cazuela. Lo dejaremos a fuego muy lento durante media hora con mucho cuidado que no se pegue.





Coca amb tomaca

Faura De Les Valls (Valencia)

“Recuerdos de mi infancia en las fiestas del pueblo de mi madre. ¡El sofrito del tomate y la masa simplemente perfecta y esos piñoncitos crujientes... inolvidable! Estando casada con un italiano, las cocas saladas valencianas son de esas elaboraciones tradicionales que me hacen preguntarme, día sí, día no, por qué no son conocidas en todo el mundo mundial, como la pizza italiana. pizza sí, coca no, pizza sí, coca no, ¿por qué?”. Entre la maravillosa variedad de cocas del Levante está esta coca de tomate destapada.”

– Mireia



6 - 8 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Para hacer la masa de dos unidades vamos a necesitar:

- 125 ml de agua
- 90 gr de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de cerveza
- 500 gr tomate natural
- 1 pimiento rojo, 1 cebolla pequeña
- 2 huevos cocidos
- 2 latas de atún en aceite
- 20 gr de piñones
- 425 gr de harina de trigo, sal y azúcar

Elaboración

- 1 Para preparar la masa vertemos el agua, el aceite y la cerveza en un recipiente hondo. Añadimos un pellizco de sal e incorporamos la harina poco a poco. Mezclamos, removiendo con una cuchara inicialmente y amasando sobre una superficie de trabajo limpia hasta obtener una masa homogénea.
- 2 Extendemos sobre dos bandejas de horno, que quede bien fina, cubrimos con el sofrito y cocemos en el horno, precalentado a 180°C, durante 10 minutos. Transcurridos los primeros 10 minutos de horno, retiramos las bandejas y repartimos el huevo duro picado y el atún en aceite escurrido entre ambas.
- 3 Esparcimos también los piñones. Introducimos de nuevo en el horno y cocemos 10 minutos más. Comprobamos que la base de las cocas está bien cocida antes de retirar y servir.





Caracoles tía Matilde

Serra (Valencia)

"Este plato ha pasado de generación en generación en nuestra familia Gracia. Se solía hacer los domingos y en aquella época los caracoles los cogíamos del campo tras un día de lluvia. Era el aperitivo antes de la comida principal, y su sabor a hierbabuena, frutos secos y picante te hacía mojar pan sin parar. Todavía los sacamos en los cumpleaños familiares. Si es muy picante siempre hay quien protesta, pero me encantan picantones."

– Javier



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

300 gr caracoles
(congelados precocidos valen)
1 cebolla pequeña picada
30 gr judías verdes picadas
30 gr jamón picado
Tomate frito
1 ajo
3 almendra pelada tostada
Un poquito de hierbabuena,
Perejil
1 cayena

Elaboración

- 1 Se sofríe con un chorreón de aceite de oliva la cebolla, las judías verdes y el jamón serrano. Cuando esté pochada la cebolla, añadir un poco de tomate frito y pochar.
- 2 Añadir los caracoles y rectificar de sal. En un mortero hacemos una picada de ajo, sal, almendras, hierbabuena, perejil y cayena.
- 3 A la picada se le añade agua y se revuelve, para luego incorporarlo a la sartén con los caracoles. Que hiervan 2 minutos y controlar el caldo para que quede bastante para mojar.





Guisado de conejo y caracoles

Tronchón (Teruel)

“Yo lo he conocido tangencialmente a través de mi padre, pero no lo he comido mucho, porque a mí, curiosamente, no me gustan los caracoles y cuando salíamos a recogerlos en días de lluvia nunca los quería comer, solo jugar a carreras con ellos. Para mi padre es especial, porque le recuerda a su infancia en el pueblo, cuando vivía allí antes de tener que emigrar para trabajar con apenas 12 años. Estos guisos tan ricos los preparaban los días de fiesta y toda la familia se reunía en torno al festín gastronómico, para descansar de un día duro en el campo.”

– Lucía



4 - 6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Un conejo troceado
1 kg de caracoles blancos (llamados vaquetas)
1/2 kg de robellones (niscalos)
2 cebollas
3 tomates maduros
3 dientes de ajo
1 litro de caldo de carne
Perejil, tomillo, sal y pimienta
Aceite de oliva, 1 copa de brandy
y una docena de almendras tostadas

Elaboración

- 1 Primero, Se fríe el conejo salpimentado en una cazuela de barro y se reserva. En el mismo aceite, se sofríen la cebolla, el tomate, los ajos y el tomillo y se cocina hasta que el tomate pierde el agua.
- 2 A continuación, se añaden los caracoles, el conejo que teníamos reservado, un litro de caldo de carne, el perejil y la guindilla. Se cuece a fuego lento durante 10 minutos. Ahora, se añaden los robellones y 3 patatas cortadas en dados.
- 3 Se prepara un majado de almendras tostadas, con perejil y ajo, que se diluyen con el brandy. Cuando las patatas estén hervidas, se añade el majado y se deja 5 minutos más. Además, Puede servirse acompañado de ajo-aceite.





Patatas de huerta

Arándiga (Zaragoza)

“Es un plato que llevo saboreando desde pequeña, en esos veranos en el pueblo, en casa, preparado por mi madre. El recuerdo de ese caldo, con un sabor inigualable, soplando la cuchara para poder comerlo cuanto antes y los correspondientes quemazos por no poder esperar.”

– Virginia



4 - 6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1 pimiento verde grande o 2 pequeños
- 12 guías con flor de calabaza
- 1 calabacín
- 25 gr de sein
- 1/2 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- 150 gr de judía verde

El sein es una especie de tocino curado que le da un sabor inigualable, como no es fácil de conseguir se puede sustituir por un trozo de jamón pero con su blanco y su corteza. Las guías con flor son los calabacines pequeños con su propia flor, cuando todavía no están crecidos totalmente.

Elaboración

- 1 ¡Comenzamos la receta limpiando bien todas las verduras, es importante que limpiemos bien también las flores de calabaza porque a los insectos les suelen gustar mucho! Troceamos todos los ingredientes, no es necesario que estén cortados muy pequeños para encontrarlos en el plato.
- 2 El tocino curado o sein lo echaremos entero y posteriormente una vez finalizado el plato lo retiramos, si utilizamos la opción del jamón lo cortaremos también en trocitos. Colocamos todo en una sopera y añadimos agua hasta que quede cubierto.
- 3 Añadimos un chorrito de aceite de oliva. Cuando comience a hervir añadiremos sal al gusto. Dejamos cocer lentamente 1 hora o hasta que las patatas estén bien cocidas. Probamos y rectificamos de sal (es preferible quedarnos cortos al principio y rectificar cuando ya está todo cocido). ¡Ya solo queda soplar y disfrutar del plato!





Caracoles a la llauna o a la brutescas



Soses (Lérida)

“Este plato lo hacían ya mis abuelos, es un pueblo de agricultura y ganadería y en la época de la posguerra no tenían mucho de comer, y lo que abunda mucho en los campos de Lérida son los caracoles, entonces era un producto que lo tenían siempre a mano y no les suponía ningún coste. ¡Como anécdota de pequeña cuando mi abuela me daba la comida sopa, verdurita o lo que fuera para que me lo comiera siempre me ponía un caracol dentro de la cuchara! Con esta excusa siempre me lo comía.”

– Sonia



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

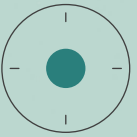
Ingredientes

Los caracoles a la llauna imagino que ya sabréis como son... los típicos que ponen en los restaurantes, llauna caracoles mirando hacia arriba con aceite de oliva y especias pimienta negra, blanca, roja dulce, roja picante y sal y para rematar un chorrito de whisky y flambearlo.

Elaboración

- 1 Los caracoles a la brutescas son más a lo pobre, se hacen encima de una teja se les añade sal y se cubren totalmente con una hierba llamada SPAR, a esta se le mete fuego y así se hacen (están riquísimos).





Morteruelo

Peralejos de las Truchas (Guadalajara)

“Lo hacía siempre mi abuela y es un plato típico de carne de caza en esta zona. Comer carne en paté es un auténtico manjar. Cuando lo ponen en la mesa y la gente no lo conoce, por el color negro de la carne y en compacto, parece otra cosa que no es muy agradable. Siempre causa sensación.”

– Carla



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

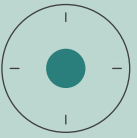
Ingredientes

Liebre o conejo de caza
Perdiz
Gallina
Lomo de ciervo
Panceta e hígado de cerdo
Manteca de cerdo
Pan tostado y rallado
Pimentón dulce, pimienta negra, sal,
aceite de oliva, alcaravea
y canela molida

Elaboración

- 1 Poner a cocer todas las carnes durante 3 horas en una cazuela grande o en la olla exprés durante 45 minutos. Una vez cocidas, sacar y limpiar los huesos y piel de las aves, y cortar fino a cuchillo.
- 2 Reservar el caldo de la cocción. Poner en un vaso de batidora el hígado con un poco de caldo de cocción y triturarlos. Reservar. El resto de carne, desmigajarla a cuchillo. Poner a calentar el aceite en una sartén grande. Cuando esté caliente, echar el pimentón y freír unos 5 segundos con cuidado de que no se queme, retirando la sartén del fuego. Volver a ponerla en el fuego y añadir el caldo de la cocción.
- 3 Poner las especias y la sal. Cuando empiece a hervir, echar lentamente el pan rallado mientras removemos para que no se hagan grumos, y dejar cocer cinco minutos. Añadir las carnes picadas y la mezcla que teníamos en el vaso de la batidora con el hígado, remover y dejar cocer a fuego lento durante una hora u hora y media, moviéndolo para que no se pegue.
- 4 Estará definitivamente hecho cuando la grasa del morteruelo, al final de su cocción, salga por encima. Se come con pan como si fuera un paté.





Sopas de ajo castellanas

Fuentes de Ropel (Zamora)

“Lo preparaba mi abuela cuando íbamos a verla a su casa de Fuentes. Al principio no me gustaba, pero luego lo pedíamos siempre.”

– José María



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Una cabeza de ajos
Pimentón (dulce o picante)
2 huevos
Pan de hogaza de pueblo de hace dos o tres días (*ingrediente CLAVE*)
1,3 litros de agua
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

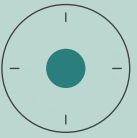
- 1 Ponemos el agua a hervir, con la sal.
- 2 Pelamos los ajos y los fileteamos en láminas gruesecitas. Los doramos en una sartén amplia con el AOVE. Cuando estén dorados, bajamos mucho el fuego.
- 3 Incorporamos y rehogamos el pimentón. Puede ser picante o no, al gusto, pero las sopas tienen que ser contundentes... El pimentón si es ahumado de Candeleda, perfecto (va por Octavio).
- 4 Rápidamente incorporamos las rebanadas de pan para que se impregnen bien del aceite y pimentón. No hace falta
- 5 que frían del todo. Mi abuela lo hacía con las rebanadas enteras, sin partir.
- 5 Vertemos en el agua hirviendo y removemos un poco sin destrozarnos las rebanadas (que floten)
- 6 Batimos los huevos, y los echamos unos 10 minutos después.
- 7 En cuanto estén cuajados, pasamos todo (¡¡cuidado con las rebanadas!!) a un recipiente de barro para que conserve el calor (porque repetirán) y servimos inmediatamente. Si es en platos de barro, todavía mejor. ¡¡Y a sudar!!!





Sopa castellana a la Jacoba

Moratinos (Palencia)



“Gracias a mi abuela. Todo lo que utilizaba para la sopa eran productos de su huerta y de su corral, hasta el pan, lo hacía ella con su trigo. Siempre que llegaba al pueblo había un puchero en la lumbre con esa sopa. Nunca podré olvidar su sabor, a pueblo de verdad.”

– David



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Gallina
Puerros
Zanahorias
Ajo
Cebolla
Panceta
Jamón
Pimentón
Pan
Agua

Elaboración

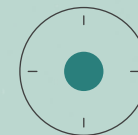
- 1 Dorar los trozos de gallina.
- 2 Pochar las verduras.
- 3 Añadir todos los ingredientes y dejar el puchero en la lumbre 5 horas hirviendo lentamente.





Pisto con huevo y longaniza frita

Nava de Arévalo (Ávila)



“Este plato lo conozco desde que nací ya que pasábamos los veranos en el pueblo y era una comida típica que podríamos comer hasta un par de veces por semana. Tengo una anécdota de cuando tendría 10 años más o menos, mis hermanos y yo tuvimos la brillante idea de arrancar todo un huerto de cebollas de nuestro vecino de al lado para agradecerle que de vez en cuando nos regalaba hortalizas del exceso de producción de su huerto. Era un idea buenísima y muy generosa, si no hubiera sido porque las cebollas aún no estaban maduras para ser arrancadas..... :(“

– Julio



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

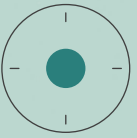
Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 2 cebolletas
- 4 tomates
- 1 pimiento rojo y otro verde grandes
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y un pellizquito de azúcar (para restar la acidez del tomate)
- 4 huevos de gallina campera
- 4 longanizas

Elaboración

- 1 Es un plato muy sencillo... lo primero es pochchar las verduras empezando por el ajo y las cebolletas a las que, una vez estén “transparentes” añadiremos los pimientos y el calabacín, todo cortado en dados de 1 cm aproximadamente. Punto de sal.
- 2 Cuando estén pochadas estas verduras, añadimos el tomate, 2 rallados y otros 2 cortados en cuadrados de 1 cm. Punto de sal y punto de azúcar (para restar la acidez del tomate). Dejar sofreír a fuego medio bajo hasta que el tomate pierda todo el agua. Rectificar de sal.
- 3 Mientras se pochchan las verduras, en una sartén ponemos las longanizas (chorizo típico de la zona) y las doramos a fuego bajo para que se desgrasen y se vayan haciendo.
- 4 Una vez que estén hechas, retirar el exceso de grasa, sacarlas a un plato y poner la sartén a máxima potencia para, una vez haya cogido temperatura, añadir las longanizas para que se tuesten bien por fuera y queden ligeramente crujientes. En paralelo, en otra sartén freír los huevos. Emplatar y..... a disfrutar!!





Manitas de cordero al horno

Sueros de Cepeda (León)

“En casa era un plato familiar, se comía en grandes mesas con hogazas de pan enormes y con la lumbre alrededor. No faltaban los juegos de después, con los huesos del propio plato sobre los reversos de las palmas.”

– Roberto José



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

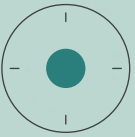
Ingredientes

2 manitas por persona mínimo
Aceite
Especias
Muchas horas en cocción en la lumbre. ¿Sencillo verdad?

Elaboración

- 1 Poner aceite y sofreír las manitas.
- 2 Añadir romero, ajo, pimienta, etc. por encima.
- 3 Cubrir con agua y dejar al fuego hasta que reduzca el caldo. ¡Reposadas están incluso mejor!





Papartas

Buendía (Cuenca)

“En mi familia se ha heredado de generación en generación esta receta tan sencilla. Como comentaba, es ideal para recuperarse después de unas buenas fiestas de pueblo. Pero, sin duda, mi momento favorito es cuando las desayunamos todo el pueblo junto al llegar a la Ermita de la Virgen de los Desamparados (después de una caminata de 12 km el día de la Romería). Como diría mi abuela “resucitan a un muerto”

– Andrea



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

La receta era de aprovechamiento, utilizando la masa de pan sobrante.

Masa de pan
(harina, agua, levadura, sal y aceite)

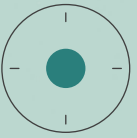
Aceite para freír

Azúcar

Elaboración

- 1 Con la masa del pan ya reposada, hacemos bolitas pequeñas con la mano. Luego las aplastamos hasta hacer círculos planos.
- 2 En una sartén con abundante aceite hirviendo, vamos echando los círculos hasta que tengan un color dorado y se hinchen.
- 3 Luego las sacamos, las ponemos sobre servilletas para que escurra el aceite, y las espolvoreamos con azúcar.





Patatas revolconas

El Raso (Ávila)

“El plato es el que hacía mi abuela paterna. Es muy sencillo de hacer y utiliza el pimentón de la Vera que es la comarca colindante, al fin y al cabo, en el pueblo entre sus Slogan está “A la Vera de Gredos”. Este plato nos lo hacía mi abuela en verano cuando nos estábamos mi hermano y yo de vacaciones con ella. Nuestro campamento de verano. Nos dedicábamos a ayudar en las tareas del campo, a nuestra manera, y participábamos en las tareas de colgar tabaco en verano y en invierno en las matanzas. A pesar de nuestra edad siempre teníamos algo en lo que ayudar.”

– María Elena



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

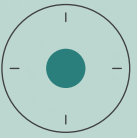
Ingredientes

Patatas cocidas
Pimentón
Pimiento
Cebolla

Después de cocinarlas patatas se añadía algún tipo de panceta o cualquier otro complemento de la matanza. El número de patatas va en función de los comensales, unas dos por persona.

Elaboración

- 1 Cocer patatas ya peladas.
- 2 Añadir pimiento a mitad de cocción y cebolla y cuando este todo cocido.
- 3 “Patear” todo, es decir aplastarlo, por último
- 4 Añadir algún tipo de panceta o tocino frito.



Patatas revolconas

La Aldehuela (Ávila)

“Siempre lo preparaba mi tía abuela, y luego mi madre, lo preparaban los sábados y domingos y lo comíamos solo cuando íbamos a pasar los veranos allí por eso es tan especial y me trae tan buenos recuerdos, yo soy de Mallorca y era un cambio de aires increíble. De hecho, nunca lo he hecho yo y me encanta la cocina porque es maravilloso volver a Ávila y nada más llegar tomar un plato de patatas revolconas con un viníto y sus torreznos.”

– *María del Mar*



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

- 4 patatas medianas
- 2 trozos de panceta adobada
- 1 cucharada de pimentón dulce de la Vera
- 1 cucharadita de pimentón picante (opcional)
- Sal
- Hojas de laurel
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- 1 Cocemos las patatas para hacer puré con sal y laurel, con piel unos 20 minutos, las dejamos enfriar y las pelamos. Las machacamos con un tenedor.
- 2 Mientras se fríe la panceta en aceite caliente y unos dientes de ajo sin pelar, reservamos y cuando el aceite esté templado, añadimos el pimentón y lo calentamos un poco, añadimos este aceite a las patatas machacadas hasta que se tiñan y rectificamos de sal y pimienta, servimos en un bol con los torreznos por encima.





Lechazo asado al horno

Villardeciervos (Zamora)

“Lo conozco desde pequeño, es el pueblo de mis padres. Una prima tiene un hostel restaurante en el pueblo (El Remesal) y lo hace de la manera tradicional y es uno de los platos más demandados. Siempre que tenemos celebraciones familiares, es el plato elegido para degustar con unos buenos vinos de Toro. La anécdota es que cuando mis hijos tenían 6 y 8 años respectivamente, fuimos a un restaurante de la zona, junto con mi hermana y mi cuñado y reservamos previamente un lechazo por cabeza. Al llegar el camarero se sorprendió que dos niños tan pequeños fuesen a poder con un lechazo cada uno. Yo le indiqué que no se preocupase, que si sobraban, nos lo comíamos los mayores.... Pues cual fue nuestra sorpresa, que no solo se lo comieron todo, si no que se quedaron con hambre y mi cuñado y yo les dimos parte del nuestro.”

– Fernando



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

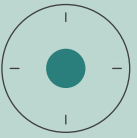
Ingredientes

1,6 kg de lechazo
1 vaso de agua (250 ml)
1 cucharadita de sal

Elaboración

- 1 Tiempo de cocción: 1 hora y 30 minutos. Una fuente de barro. Ponemos la pieza de lechazo con la piel hacia abajo en el barro. En un vaso de agua tibia disolvemos una cucharadita de sal y se lo añadimos al lechazo. Precalentamos el horno a 180 °C. Una vez caliente el horno metemos la fuente de barro en la parte de abajo del horno. Dejaremos que se cocine durante 45 minutos.
- 2 Podemos regarlo a los 30 minutos con el caldo y los jugos que va soltando. A los 45 minutos abrimos el horno y damos vuelta a la pieza de lechazo y volvemos a meterlo al horno a 180°C durante otros 45 minutos. Lo regamos
- 3 Cuando ha terminado de cocinarse el lechazo lo sacamos y lo servimos acompañado de una ensalada de lechuga, tomate y cebolla.





Sopas de ajo leonesas

Villabandín (León)

“Es un plato que siempre ha estado presente en mis vacaciones en el pueblo, nos lo hacía mi abuela para mi abuelo y para mí, en invierno y verano indistintamente. Es un plato que en todas las casas del pueblo y de la zona se hace, pero en cada sitio tiene su sabor. Mi madre ha heredado la receta de mi casa y es la encargada de hacerlo ahora en Madrid, yo soy el siguiente y estoy haciendo mis primeros intentos.”

– Víctor



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

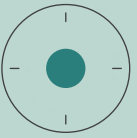
Ingredientes

4 dientes de ajo
Pan duro a gusto (si es de hogaza mejor)
Aceite de oliva o manteca de cerdo,
1 cucharada pimentón
Agua y sal
También se puede cocinar junto con un par de puntas (huesos) de jamón y añadir trozos de chorizo, jamón incluso huevo batido, pero ya no es la receta original

Elaboración

- 1 Es una receta muy sencilla y rápida: Se deja remojar el pan mientras en el mortero se machaca el ajo con aceite o manteca y una cucharada de pimentón.
- 2 En una olla con agua hirviendo añadimos el pan, la mezcla del mortero, sal y los huesos de jamón
- 3 Se deja a fuego lento, se tiene que imitar la cocción como si fuera en la lumbre de la chimenea y a servir.

¡Importante comer las sopas calientes!



Gachas – migas

Molinicos (Albacete)

“Siempre me recordará a mi yaya, y a cuando íbamos a cazar renacuajos en el arroyo que había bajo el Molino...”

– Pedro



2 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

2 patatas
Harina
Aceite
Agua

Elaboración

- 1 Se cortan y se frien las patatas como si fueran para tortilla (si cuando están fritas añades un manojo de ajetes cortados al aceite, doble combo).
- 2 Aparte habremos mezclado bien el agua y la harina (2 vasos de agua y más o menos 1/2 de harina). Se quita casi todo el aceite y se echan las gachas que hemos hecho
- 3 Hay que ir mezclando hasta que se cuajen, a fuego lento, y luego se da la vuelta como a una tortilla, varias veces hasta que estén doradas, y ya está.



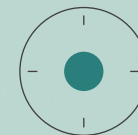


Caldereta de cordero

El Picazo (Cuenca)

“Lo como casi siempre que nos reunimos los amigos. Es un plato que simboliza la amistad, el reunirse un grupo de amigos a preparar el plato y después a comerlo.” –

– Miguel Ángel



12 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

3 kg de pierna de cordero
1/2 kg de falda de cordero
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
3 cebollas
2 cabezas de ajos
1 picante
1 bote de tomate natural
Aceite
Vino, Cerveza

Elaboración

- 1 Se sofríe el cordero, y se le añade la cebolla y los ajos, a los 15 minutos o así se añaden los pimientos.
- 2 Sobre la hora se añade el vino y la cerveza y se deja otra hora más y entonces se añade el tomate y se deja hasta que del aceite con cuidado que no se pegue.



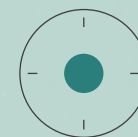


Mermelada de guindas

Anguix (Burgos)

“Lo hacía mi abuela, en verano.”

– Raúl



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

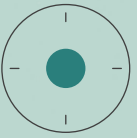
Un kilo y cuarto de guindas
El jugo de un limón
750 gr de azúcar

Elaboración

- 1 Lavamos guindas, les quitamos el rabito y el hueso.

Las ponemos en la cazuela. Añadimos el azúcar y el jugo de limón. Ponemos la tapa y dejamos reposar en el frigorífico.
- 2
- 3 Ponemos al fuego y sin parar de remover hasta que comience a hervir. Cuando hierva continuamos cocinando con fuego bajo y sin parar de remover durante media hora o hasta que notemos que espesa, que coge el punto de mermelada. Apagamos el fuego y dejaremos reposando la mermelada unos 10 minutos.





Gachas

Barbalimpia (Cuenca)

"La tradición perdida."

– Fran



6 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

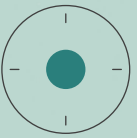
Ingredientes

100 gr aceite de oliva
150 gr panceta curada en tiras de 5 mm
150 gr chorizo semicurado en dados de 5 mm
3 dientes de ajo en mitades
100 gr harina de almortas
1 cucharada de pimentón
600 gr agua caliente
1 cucharadita de sal

Elaboración

- 1 Ponga en el perol el aceite y caliente 5 min.
- 2 Añada la panceta, el chorizo y 3 dientes de ajo y sofría 10 min.
- 3 Vierta el sofrito en un colador colocado sobre un bol para recoger el aceite.
- 4 Ponga en el perol el aceite del sofrito y caliente 2 min.
- 5 Añada la harina de almortas y rehogue 4 min.
- 6 Incorpore el pimentón y sofría 1 min.
- 7 Agregue el agua caliente, los dientes de ajo sofritos reservados y la sal y remueva 4 min. Y deje cocinar 6 min más.
- 8 Añada la panceta y el chorizo reservados (reserve algunos trozos para decorar) y remueva 2 min.
- 9 Vierta en una fuente de barro, añada la panceta y el chorizo restante y sirva muy caliente.





Chuletillas de lechazo

Castrillo de Don Juan (Palencia)

“Lo conozco de toda la vida, lo comía de niña y lo sigo comiendo cualquier fin de semana que voy al pueblo con la familia o con amigos.”

– Noemí



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Los ingredientes son únicamente las chuletillas de lechazo de raza churra y sal, y no olvidar la leña de sarmiento para lograr el sabor típico en la parrilla.

Deben acompañarse de pan o torta de pueblo y mejoran con un vasito de buen vino tinto para brindar.

Elaboración

- 1 Lo primero es quemar el manojo de sarmiento, es una leña seca que arde muy fácil y en pocos minutos.
- 2 Una vez que se ha quemado y tenemos las brasas, deben expandirse en la base de la chimenea para poner la parrilla y que el calor llegue de forma uniforme.
- 3 El secreto es poner las chuletillas en la parrilla, salarlas y ponerla sobre las brasas de sarmiento menos de 10 minutos por cada lado.



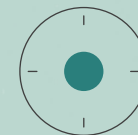


Cocido Sanjuaniego

Fontiveros (Ávila)

"Vivo en Fontiveros y he comido el cocido varias veces. En la fiesta de San Juan de la Cruz se celebra el encuentro de Juglares en honor a San Juan de la Cruz escritor y poeta. En el encuentro se invita a los habitantes de Fontiveros a un cocido Sanjuaniego. Es un cocido exquisito a base de garbanzos de la tierra que son riquísimos y los demás ingredientes de cualquier cocido."

- Luis



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

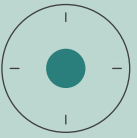
Ingredientes

400 gr de garbanzos
400 gr de carne de morcillo
Ternera de Ávila
1 trozo de tocino ibérico
1 cuarto trasero de pollo de corral
1 trozo de jamón añejo
2 chorizos. 1 morcilla. 1 hueso de caña
1 hueso de espinazo. 2 zanahorias
2 puerros. 1 patata grande. 1 repollo
pequeño 1 huevo. 1 ajo. Perejil y pan
rallado

Elaboración

- 1 Luis no conoce la manera de preparar este cocido, ¿hay algún lector que sí lo sepa?





Ensalá de limón

Villanueva de los Infantes (Ciudad Real)

“La última vez que lo tomé fue con ocasión de un encuentro de mozos de quinta, aquellos que nacimos entre el 52 y 53. Tal vez esto fuese en torno al 2010 o 2011. Este plato lo conozco desde niño. Me ha gustado y gusta mojar pan en él y al tiempo complicad comer la cebolla cruda.”

– Francisco



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

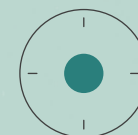
Ingredientes

6 limones
(especialmente de los más carnosos)
2 ajetes tiernos
6 cebolletas
1 naranja
Aceite de oliva extra virgen
Pimentón
Sal
Agua fresca

Elaboración

- 1 En la ensaladera se exprimen la mitad de los limones; el resto se hace rodajas y se aparta.
- 2 Se emulsiona el zumo de los limones con aceite de oliva virgen extra, preferiblemente de la cooperativa Nuestra Señora de la Antigua.
- 3 Se pelan y se parten en trozos pequeños los ajetes o cebolletas. Se echan estos y las rodajas de limón.
- 4 La naranja se deposita en cascós. Sal y pimentón al gusto. Ideal para el hígado tras una noche de juerga o para comenzar el día con una chuletada.





Las Gachas del Cura

Villanueva de Alcardete (Toledo)

“Mi familia paterna es de Villanueva de Alcardete, vinieron a vivir a Madrid cuando mi padre era joven y yo nací en Madrid. Es un plato que era muy popular porque era muy barato de hacer, pero no se pone para las grandes celebraciones como navidades y reuniones. Y como en mi casa mi padre no cocina, no lo había conocido nunca. Hasta que llegó el covid-19 y mi padre volvió a conectarse con su pueblo del que se había desvinculado bastante desde que no vamos a vendimiar, ni a varear olivos con los tíos y abuelos... empezó a querer a recoger las olivas, a visitarlo más... y a recordar las gachas, por eso le pidió a mi abuela la receta. Y como es muy perfeccionista, sólo las quiere hacer él ahora, al estilo tradicional, comiendo directamente de la sartén, para que le queden igual que cuando era un niño. Por lo que mi padre se ha vuelto a reconciliar con el pueblo y la cocina.”

– Irene



RACIONES



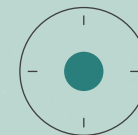
DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

4 cucharadas de harina
de titos o almortas
Panceta de cerdo
Ajos
Aceite de oliva
1 cucharada de pimentón dulce
Orégano o cominos molidos
Sal

Elaboración

- 1 En una sartén con aceite de oliva sofreímos los ajos (3 ó 4 dientes) y la panceta. Todo lo cortamos en trozos.
 - 2 Cuando esté sofrito lo retiramos y en la grasa que quede añadimos las cuatro cucharadas de harina de titos o almortas y una cucharadita de pimentón. Lo sofreímos todo bien, con cuidado de que no se nos queme.
 - 3 Sin dejar de dar vueltas vamos añadiendo el agua poco a poco (unos 200 c.c por cada cucharada de harina).
 - 4 Cuando tengamos una pasta más o menos espesa añadimos la sal, un poco de orégano o comino molido y lo mezclamos todo bien.
 - 5 Dejamos la sartén en el fuego que cueza un poquito más sin dar vueltas y servimos las gachas en la misma sartén. La panceta frita se sirve para acompañar las gachas.
- Existe una versión vegana, sustituyendo panceta por seitán y pimentón.



Asadurilla de cordero

Gozón de Ucieza (Palencia)

"Es un plato que recuerdo desde mi niñez, lo hacía mi madre y mi tía"

– **María Luisa**



6 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

50 gr de Aceite
1 cebolla grande
3 ajos
Perejil
1 o 2 guindillas o cayena
1 kg asadurilla de cordero
Agua
Pimentón

Elaboración

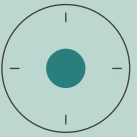
- 1 Poner en sartén el aceite y la cebolla y guindilla o cayena (si te gusta que pique un poco), dejar pochar (unos 10 minutos), si añades un poco de sal, se pocha antes.
- 2 Mientras trocear la asadurilla, los pulmones, corazón bazo, etc en tozos de 2X2 cm, (según gustos). Añadir la asadurilla troceada a la sartén con la cebolla, y dejar rehogar.
- 3 Mientras en el mortero poner ajos y perejil y una punta de pimentón y majarlos, bien, llenar el mortero de agua, y cuando la asadurilla este bien rehogada, añadir a la sartén.
- 4 Dejar cocinar hasta que este hecha.





Cangrejos de río a la palentina

Becerril del Carpio (Palencia)



“Mi abuela Carmen nos lo cocinaba en esas vacaciones de Semana Santa y algún invierno muy duro por aquella zona. Me recuerda a 10 primos ansiosos de ver llegar a los tíos, a mi difunto padre y a mi abuelo por la mañana temprano con aperos de pesca repletos de cientos de cangrejos (la variedad ibérica, el cangrejo común que estuvo a punto de extinguirse). Después recuerdo a mi abuela y a mi madre cocinando en pucheros enormes, olor a ajo, laurel, guindilla y montañas de perejil fresco. Olor a lumbre, a madera y a calor en esa casa repleta de niños y gatos jugando sin parar.”

– Eduardo José



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

- 2-3 kg de cangrejos de río
(cangrejo común si es posible, no americano)
- Pan duro *(una buena hogaza de pan de masa madre, pan blanco)*
- 3 dientes de ajo
- Pimentón picante de la vera o una guindilla roja *(fresca o seca, pero quitamos las pepitas)*
- Un par de hojas de laurel y un ramillete de perejil fresco

Elaboración

- 1 Desmenuzamos el pan duro lo más posible.
- 2 En una sartén grande con AOVE ponemos a sofreír 2 dientes de ajo (pelados y cortados en rodajas) hasta que este doradito, junto con la guindilla (si es lo que escogemos). Apartamos todo (excepto la guindilla que la quitamos) y sacamos de la sartén en una bandeja con papel de cocina para que se quite el sobrante de aceite.
- 3 En una hoya grande ponemos abundante agua con sal gorda y dos hojas de laurel y cuando este hirviendo: echamos los cangrejos vivos, dejamos cocer 5 minutos.
- 4 Cortamos el perejil fresco muy fino y mezclamos: el perejil, con el pan, un chorrito de AOVE con las migas fritas (que contienen los ajos) y los cangrejos en la misma olla, PERO SACANDO TODO EL AGUA. Aquí podemos añadir tomate fresco triturado (natural) y un par de cucharadas de pimentón picante (o dulce sino soportamos el picante).
- 5 Se saltea unos minutos en la sartén anterior, que, si no, es enorme: habrá que poner en varias veces o en dos sartenes. ¡Servir en bandejas o fuentes y a chuparse los dedos!



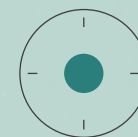


Pollo escabechado

Milmarcos (Guadalajara)

“Lo preparaba mi padre que lo aprendió de su madre. Me recuerda a mis veranos más felices en Milmarcos y sobre todo a mi padre. Mi tía Pilar también lo prepara riquísimo. El tomillo le da un toque muy especial.”

– Susana



8 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

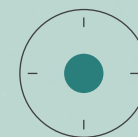
Ingredientes

- 8 muslos de pollo sin piel
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1/2 vaso de vinagre de vino blanco
- 1 cabeza de ajos o media
(según tamaño) sin pelar
- Unas bolitas de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo

Elaboración

- 1 Se pone todo a hervir (al principio fuerte y luego más bajito) en total una media hora (según el tamaño de los muslos)
- 2 Cuando se enfría se crea una gelatina que está muy rica. A mí me gusta de las dos maneras, aunque casi me quedo con la versión fría.





Potaje de vigilia

Sanchidrian (Ávila)

"Me lo preparaba mi madre, y a ella la suya. Todas las familias comían lo mismo en viernes Santo. Ahora lo preparo yo, pero cuando me apetece en invierno."

– Begoña



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

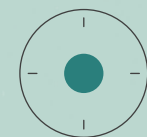
Ingredientes

200 gr de garbanzos
200 gr bacalao desalado
150 gr espinacas frescas o congeladas
1 cebolla
1 huevo
1 cucharada de pimentón

Elaboración

- 1 Deja los garbanzos en remojo durante ocho horas.
- 2 Pon a cocer los garbanzos en agua con un poco de sal. Empieza con agua fría y déjalos cocer durante dos horas a fuego lento, o 19 minutos si usas la olla rápida.
- 3 Saltea un ajo y una cebolla bien picados y cuando se dore, añade un toque de pimentón.
- 4 Dora también en la misma cazuela los lomos de bacalao, comenzando por el lado de la piel.
- 5 Añade entonces los garbanzos ya cocidos y las espinacas, agregando medio litro de caldo de pescado y una hoja de laurel. Das un hervor a todo. Decorado con un huevo duro troceado y listo para comer.





Pote de León

Lumajo (León)

*“Lo comía en mi pueblo, cuando iba con mi madre de pequeña.
Lo preparaban las mujeres de la familia.”*

– M. Nieves



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

6 patatas
1 kg de berzas
1 chorizo fresco
1 trozo de cecina
1 morcilla
Huesos de espinazo

Elaboración

- 1 Primero se cuecen huesos y cecina.
- 2 A continuación, se echan patatas y berzas.
- 3 Se cuece aparte la morcilla.
- 4 Se sirve primero patatas y berzas y en plato aparte las carnes.





Gachas al estilo ballenero

Fuentidueña de Tajo (Madrid)

"Esta receta la conozco desde que tengo uso de razón, la verdad que he perdido la cuenta de las veces que la he comido en casa... Además, cuando queremos reunirnos con amigos para organizar una comida siempre es de las ideas que primero se proponen y si está lloviendo... mejor! Las he cocinado durante muchos años con mi abuela y ahora me atrevo a hacerlas sola como una campeona. Incluso en mi época universitaria, cuando el estudio era una dedicación 24x7 la mejor recompensa siempre eran unas buenas gachas! La característica principal de las gachas es... como se comen!! Lo tradicional es coger media barra de pan por cabeza y todos alrededor de la sartén, de tal forma que cada uno va cogiendo su pellizco de pan mojóndolo en gachas y retirándose para que el siguiente haga el mismo paso... todo un baile pasito para delante pasito para detrás!"

– María Isabel



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

3 dientes de ajo
2 lonchas de panceta
2 chorizos
Aceite de oliva
1 cucharada de pimentón dulce
100 gr de harina de almortas
Agua
Sal

Elaboración

Creo que se me va hacer la boca agua escribiendo esta receta...

El proceso es sencillo: primero sofreímos el ajo con la panceta y el chorizo y cuando lo tengamos listo en ese aceite tostamos el pimentón brevemente, cuidado que no se quemara que amarga!(palabras textuales de mi abuela:)).

Después en cuestión de segundo echamos la harina y la tostamos otros 3 minutos y ahí ya empezamos a añadir el agua templada y sin parar de remover hasta que coja consistencia. Con 500 ml de agua será suficiente, pero un buen cocinero te dirá... "si te va pidiendo lo que necesita la gacha"... Después, añadimos sal, la gacha tiene que estar unos 15 min cocinándose y sabremos que está lista cuando empiecen a "follar", si, se utiliza esta palabra, es un suave

chup chup que indica que la gacha esta terminada. Ahora, no os voy a engañar... yo tengo mi toque secreto: algo que nos encanta aquí es añadirle unas patatas que se han frito antes, nada, con una o dos son suficientes... y... ay dios! las patatas a la gacha le sientan de miedo. También está muy rico si con un cachito de panceta y de chorizo se pica muy pequeño y se añade por encima de la gacha. Es una receta fácil que cualquiera puede lanzarse a hacerla... eso si, después no hagáis planes porque lo que sigue después de unas buenas gachas es... una buena siesta! Eso si que es español:) En la siguiente foto podéis ver como una cara es el espejo del alma...



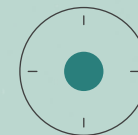


Sopas Hervidas

Pinilla de Toro (Zamora)

“No sé muy bien de dónde viene lo de “hervidas” porque se hacen en el horno, pero todo el mundo en el pueblo las conoce por este nombre. Lo conozco desde que nací, aunque por lo que oía a mis padres, ellos también lo conocían desde que nacieron. Tradicionalmente, en mi casa, lo comíamos todos los sábados, cuando nos juntábamos toda la familia. Como veréis después, es necesario dejar el plato en el horno muchas horas, por lo que solo se hacía antes en días puntuales. El plato final tiene dos partes principales, una blanda y otra dura, a la que llamamos corteza. En mi casa, todos los pequeños nos peleábamos por la corteza. Tradicionalmente se hace en horno de leña, pero si no lo tienes, se puede hacer también en horno de gas o eléctrico (no en microondas). Antes, con los hornos de leña, era un plato muy popular, pero ahora, con el precio de la luz y el gas, y las horas de horno que conlleva, se convierte en un plato muy especial.”

– José Manuel



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

- 1 pan de pueblo
- 5 ajos
- Aceite de oliva virgen
(para llenar 3/4 de mortero)
- 1 cucharita de manteca de cerdo
- Pimentón rojo al gusto
- Sal al gusto
- Necesitamos una cazuela de barro

Elaboración

El día anterior a la preparación del plato, es necesario “migar” todo el pan, que consiste en cortarlo en trozos pequeños y muy finos, como si fuera jamón. Para que esto se pueda hacer correctamente, hay que esperar unos días que el pan se seque, ya que si está reciente, se estropeará mucho al cortarlo. De aquí viene que esta receta se utilizara para aprovechar pan que se había quedado duro. Una vez migado todo, extendemos los trozos de pan en una bandeja para que se sequen todavía más hasta que los cocinemos al día siguiente. Pasadas estas 24 horas, machacamos los ajos en un mortero, y añadimos el pimentón al gusto. Mientras machacamos el ajo, calentamos el aceite en una sartén y también ponemos a hervir agua en otro recipiente. Al agua le añadimos la sal. Extendemos la manteca por los bordes y fondo de la cazuela de barro y le añadimos las migas de pan (los trozos cortados el día anterior). Cuando el aceite esté caliente lo vertemos al mortero con el ajo y el pimentón. Dejamos unos minutos para que se fría el ajo en el propio mortero. El contenido del mortero lo añadimos al recipiente con agua y sal, que deberá estar hirviendo. Dejamos que siga hirviendo unos minutos. Este contenido de agua, ajo y pimentón lo vertemos ahora en la cazuela de barro con las migas, para que estas se empapen. Todas las migas deben de quedar mojadas y absorber el líquido totalmente, sin que éste las llegue a cubrir. Introducimos la cazuela de barro en el horno, que deberá estar a 170°. Pasados unos minutos, bajamos el horno a 150° y lo dejamos así cuatro horas. Al cabo de este tiempo deben estar listas para comer. Todo el exterior del plato, fondo, bordes y superficie, debe haber quedado dura, como la pizza (es la corteza), y el interior blando. Antes de sacar del horno, comprobar con un tenedor que la superficie está dura.



Roscapaña

Herreros de Suso (Ávila)

“Es un postre que se elabora en familia, cuando era pequeña y una vez hecha la masa, ayudábamos hacer churros finos, pasando una tarde muy agradable, con abuelas, madres y tías, que luego finalizaba con el pase al río. Un pueblo unido que pasa buena tarde y en la que se comparte y se disfruta con amigos y vecinos, finalizando con el postre la Roscapaña, con competencia sana a ver cuál estaba mejor, quien tenía mejor mano, como se solía decir.”

– Raquel



4 RACIONES



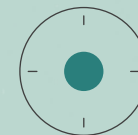
DIFICULTAD FÁCIL

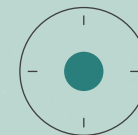
Ingredientes

- 350 gr harina aprox.
- 3 huevos
- 3 cucharadas de aceite
- 200 gr de miel
- 1 cucharadita de levadura
- Bolitas de anís

Elaboración

- 1 En un bol, ponemos aproximadamente la mitad la harina, los huevos, el aceite y la levadura, amasamos y poco a poco se va añadiendo la harina hasta que no se pegue en las manos, se deja reposar media hora.
- 2 Se vuelve a dar un toque de amasado y se va cogiendo poco a poco y haciendo churros finitos que se cuelgan en una vara sin que se toquen, para que se vayan secando, posteriormente se cortan en trocinos (aproximadamente tamaño de garbanzos).
- 3 En una sartén calentamos un poco de miel y se hecha un montoncito, aproximadamente la cantidad necesaria para una de las roscañas, y se frien hasta que estén dorados y cojan la miel.
- 4 Con cuidado y en un plato se hace la forma de la rosca y se hechas nos anisitos por encima, antes que de se enfrié.





Calostros

Liceras (Soria)

"El plato lo he conocido por mis padres, nacidos en Liceras los dos. Cuando éramos pequeños mi hermano y yo, mis padres nos lo preparaban. Es un postre buenísimo y muy fácil de hacer. Íbamos a una casa de payés en Girona, donde vivo, que tenía animales: vacas, terneros, cerdos, gallinas, etc... y cada semana íbamos dos veces a buscar leche. Cuando mi padre un día les preguntó por la primera leche de las vacas cuando parían, que hacían con ella, el buen hombre le dijo que no hacían nada, que la tiraban.... :-/... Y mi padre les contó que para ellos en el pueblo esa leche era la mejor y un manjar. Explicó lo que era y desde entonces nos avisaba cada vez que paría una vaca e íbamos a buscar esa primera leche para hacernos unos buenísimos calostros."

– Montse



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

La primera leche de vaca
También puede ser de cabra e incluso burra (en el pueblo había en su época)

Azúcar

El nº de personas depende de la cantidad de leche, pero 1 l podría dar calostros para 8 aprox

Elaboración

- 1 Se pone la leche a hervir y azúcar (3 cucharadas aprox por litro, pero eso es cuestión del gusto de cada uno). Cuando está ya hirviendo, veremos que empieza a espesar y cuajar (se hacen una especie de grumos).
- 2 Cuando veamos que parece que no van a hacerse más, podemos apagarlo y dejar enfriar.
- 3 Acabará de cuajar.
- 4 Una vez frío se puede meter en nevera y a disfrutar del postre!!! :-)

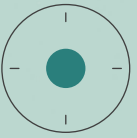


Ajo grande

Villanueva de la fuente (Ciudad Real)

*“La familia de mi actual pareja son de allí,
y es la primera receta que probé del lugar.”*

– Miguel José



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

1 l de agua
5 patatas pequeñas
Sal
2 dientes de ajo
250 gr de harina de trigo
1 cucharada de pimentón dulce 200 gr
de tocino de cerdo
Aceite de oliva

Elaboración

- 1 Ponemos a calentar en una sartén honda con el agua. A continuación, cuando esté muy caliente, incorpora las patatas pelada en finas laminas junto con el ajo troceado.
- 2 Remueve constantemente y echa el pimentón dulce y continúa removiendo. Una vez que la patata esté cocida, retirar del fuego la sartén. Esperar unos minutos a que se enfríe.
- 3 En otra sartén fríe tocino de cerdo en taquitos pequeños. Poner la sartén de las patatas al fuego y añadir la harina, removiendo un poco al principio para disolver los grumos, hasta que espese un poco. Cuando empiece a aparecer

- 4 enrojecido por el pimentón en la superficie (tanto en los laterales como por el centro de la sartén) añade los taquitos de cerdo y aceite.

Remueve todo bien y ya está listo, el ajo grande. Listo para comer acompañado de buen vino y mejor compañía.





Patatas revolconas

La Carrera (Ávila)

“Conozco este plato desde que tengo uso de razón porque lo cocinaba mi abuela muy a menudo. Yo viví con en La Carrera con mis abuelos cuando era muy pequeña y durante ese tiempo y muuuuchos veranos, vacaciones del cole varias y fines de semana, he seguido manteniendo ese vínculo con el pueblo, donde nació mi madre. Mi abuela ya no está para hacernos esas patatas tan ricas, que en mi casa siempre se llamaron “revueltas” en lugar de “revolconas”, pero mis padres, mi hermana, cada bar y la peña Los Serenos siguen recordándome lo ricas que están. La tradición durante la fiesta de las patatas, como llamamos a la fiesta de la peña, es tirar a la gente al pilón de la plaza mientras se reparte la comida. Normalmente quien más participan son los jóvenes y los niños, pero muchos mayores, incluido el cura, han caído alguna vez. Si no te tiran al pilón es que no eres de allí, mala señal :)”

– Beatriz



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

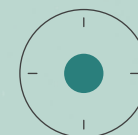
Ingredientes

- 4 patatas
- Torreznos al gusto
- Una cucharada generosa de pimentón
(si es de La Vera, mejor que mejor)
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva

Elaboración

- 1 Se cuecen las patatas con piel hasta que están blanditas (unos 20 min)
- 2 Se dejan enfriar, se pelan y se machacan (o como se dicen en mi casa, se triscan). Hay un artilugio especial para hacerlo, como una espumadera con la parte grande doblada a 90° respecto al mango, pero se puede hacer con tenedor y paciencia.
- 3 Se fríen los torreznos y se reservan. Algunas personas lo cortan pequeñito para mezclar con las patatas, yo los prefiero grandes.
- 4 En una sartén con aceite templado se fríe el ajo y luego se añade el pimentón revolviendo rápidamente para que no se queme.
- 5 Se vierte el contenido de la sartén sobre las patatas y se mezcla bien hasta que todas estén impregnadas.
- 6 Se sirven las patatas con los torreznos encima o en un plato aparte.





Sopas de pan

Valdunquillo de Campos (Valladolid)

“Era el plato típico que preparaba mi abuela para cenar casi todas las noches y recuerdo muy entrañablemente a mi abuela cortando el pan duro de torta en su silla. Se trata de una receta muy simple en el que el pan y el pimentón son la clave, de este plato típico de Castilla León y concretamente de Valladolid. Fundamentalmente el pan, ya que se trata de un pan muy especial y autóctono, al ser el pan más representativo de Valladolid. Tiene forma de hogaza aplastada, redonda, de pan bregado, con corteza lisa, brillante y dorada, que en ocasiones presenta en su superficie pequeños lóbulos con surcos circulares concéntricos y dibujos que recuerdan a un cogollo de lechuga, de donde obtiene su nombre.”

– Javier



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Pan lechugino (*preferiblemente de días anteriores*)

Pimentón (*dulce o picante*)

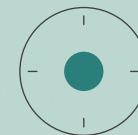
Ajos

Aceite

Las cantidades de cada uno de los ingredientes va en función de el numero de comensales y del gusto de cada uno, si gusta más espesa, mas fuerte o picante, etc...

Elaboración

- 1 En primer lugar y en un cazo de barro se miga el pan cortado en lascas (como si fuera jamón), por ello es preferible que el pan esté duro, y se reserva.
- 2 En una olla ponemos a calentar agua. Pelamos los ajos y los troceamos en laminas no muy finas. Ponemos en una sartén una cucharada de aceite y a fuego medio doramos los ajos.
- 3 Cuando los ajos empiecen a coger un color dorado añadimos una cucharadita de pimentón (al gusto). Seguidamente bajando previamente un poco el fuego, añadimos un poquito de agua (con cuidado ya que saltará) para disolver todo el contenido dejando que se evapore en función del agua añadida.
- 4 Una vez empiece a hervir apagamos el fuego y echamos el agua con la mezcla en la cazuela de barro, donde habíamos reservado el pan, y dejamos que se enfríe lo suficiente para poderla comer caliente con cuchara, como si fuera una sopa.
- 5 Importante que no dejemos que se deshaga el pan, aunque es muy consistente y aguanta mucho.



Pisto

Santa Cruz de Mudela (Ciudad Real)

“Lo preparaba mi tía abuela y cuando venía verme camino de Huelva me dejaba hecho un bote enorme. Mi tía casi no ve y casi lo hacía al tacto. Siempre riquísimo.”

– Olga



RACIONES



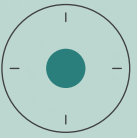
DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Pimiento verde
Pimiento rojo
Cebolla
Calabacín
Tomate triturado

Elaboración

- 1 Se fríe cebolla y pimientos.
- 2 Cuando han pochado se añade el calabacín y cuando todos ellos están blanditos, se añade el tomate triturado, cocinando despacio y tapado.
- 3 Se debe mover para que no se pegue el tomate.
- 4 Cuando esté hecho el tomate se apaga. Echar sal al gusto y ¡listo!



Patatas en caldero

Pedro Bernardo (Ávila)

“Como dicen en el pueblo, “recrezco” de Pedro Bernardo; es decir, mis padres, mis abuelos... vivieron en Pedro Bernardo.”

– Patricia



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

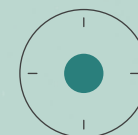
Ingredientes

6/7 patatas grandes.
1 tomate.
1 pimiento verde italiano
1/2 cebolla
1 diente de ajo
Pimentón dulce
(Si te gusta el picante puedes añadirle una guindilla seca)
Aceite de oliva
(si es de la cooperativa de Pedro Bernardo mucho mejor)
Agua

Elaboración

- 1 Pelar y lavar las patatas.
- 2 Cortarlas en láminas como si fueras a preparar una tortilla.
- 3 Echar agua hasta cubrir las patatas.
- 4 Lavar y picar el tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo. En trozos pequeños.
- 5 Echar un par de cucharadas de pimentón, sal y un buen chorro de aceite de oliva.
- 6 Poner todo a cocer hasta que las patatas estén cocidas.
- 7 Cuando se hacen en el campo es típico usar un caldero y comer todos del mismo caldero.





Tarta de zanahoria

Fuentepelayo (Segovia)

“Mi familia cultivaba zanahorias y de vez en cuando mi hermano llevaba algún manojo a casa para que mi madre hiciera la tarta. Era fácil de preparar y nos hacía ilusión comer “tarta””.

– Yolanda



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

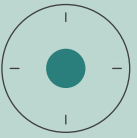
Ingredientes

Zanahoria
Coco rallado
Galletas maría
Flan
Chocolate

Elaboración

- 1 Cocer zanahoria y mezclar con coco rallado.
- 2 Poner capas de galleta María, zanahoria/coco y flan.
- 3 Finalmente poner una cobertura de chocolate (preferentemente un poco amargo).





Ensalada de limón

Santa Cruz de Mudela (Ciudad Real)

“Para mí es el almuerzo de los días de fiesta. El día 8 de septiembre, después de la romería de la Virgen, sobre las 9,30 o 10,00 de la mañana, al llegar a la ermita se hace una ensalada de limón en un lebrillo y toda la familia o amigos se acerca por allí saca su navaja, coge un trozo de pan y está invitado a almorzar. Por supuesto, acompañado de vino de valdepeñas en bota.”

– Chema



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

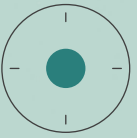
Ingredientes

2 o 3 limones
Aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
2 huevos duros
Sal
Agua
para rebajar un poco el zumo, sobre todo si no eres del pueblo

Elaboración

- 1 Más sencilla no puede ser. Pelar los limones y cortarlo en trozos. Muy importante es no dejar gajos enteros con zumo, se puede romper un poco con un tenedor las bolsas de zumo de los gajos para que no quede mucho zumo dentro o si estallan en la boca puede resultar muy ácido.
- 2 Aliñar con ajo picado muy muy fino, generosos con el aceite, y un poco de sal.
- 3 Rebajar el zumo que han soltado los limones con agua y añadir los huevos duros cortados en trozos.





Sopas hervidas con costra

Ampudia (Palencia)

"Lo comemos la familia y los amigos en invierno, es algo tradicional en tierra de campos."

– Iñaki



10 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

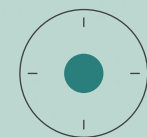
3 tortas de pan blanco
30 gr pimentón dulce
10 gr pimentón picante
3 ajo
Perejil
500 ml agua
300 gr chorizo
40 ml vino blanco
50 gr manteca

Elaboración

- 1 Se hidrata el pan , se mezcla todo se coloca en cazuela de barro y al horno 5 horas.

Tiene que quedar con una costra la parte superior.





Garbanzos con gruños

Brañosera (Palencia)

“Lo comemos la familia y los amigos en invierno, es algo tradicional en tierra de campos.”

– *Iñaki*



10 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 2 botes de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 bote de cardo o borraja también escurrido
- 1 kg de huesos de rape
- 12 langostinos
- 1/2 kg de almejas
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de vino blanco
- Pimentón
- Azafrán/colorante
- Ramita de perejil
- 1 guindilla
- Laurel
- 1 chorro de aceite de oliva

Elaboración

- 1 Cocemos los huesos de rape, con un poco de sal y una hoja de laurel, retiramos y extraemos la carne. reservamos.
- 2 En el misma agua, abrimos las almejas, retiramos.
- 3 Picamos todos los ajos y los doramos en un buen chorro de aceite de oliva y una guindilla. Añadimos los garbanzos y el cardo o borraja, un vaso de vino blanco, un vaso del agua de cocer, el pimentón, azafrán y perejil. Rehogamos todo a fuego lento.
- 4 Añadimos los langostinos (mejor ya pelados) y ya al final, la carne de rape y las almejas. probar y ajustar el salado.



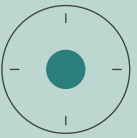


Potaje Bochero

Yeste (Albacete)

"Me enamoré de Yeste y he terminado comprando una casa de vacaciones allí. Me sorprendió que una aldea tan pequeña (Boche) diera el nombre a un plato muy conocido por toda la zona. ¡Y que lo llamaran potaje es curioso, porque no lleva legumbres!"

– Pedro



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

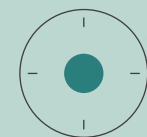
Ingredientes

- 1 pimiento seco de trompeta
- 2 huevos
- 100 gr de jamón picado
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- 1 En primer lugar, vamos a hidratar el pimiento seco. Mete en agua templada durante unos 20 minutos. Cuando esté hidratado, sécalo muy bien.
- 2 Pon dos cucharadas de aceite y empieza a hacerlo muy poco a poco, a fuego muy lento. El secreto de este plato es no quemar el pimiento, si no, la comida amargará, de ahí que lo empecemos a hacer muy despacio y luego vayamos subiendo la temperatura, vigilando siempre que vaya tostado sin quemarse. Cuando el pimiento ya vaya estando a fuego medio y vaya tostado, retiramos.
- 3 En ese aceite (si ves que es poco, añade otra cucharada de aceite) añadimos el jamón y freímos el jamón hasta que esté tostadito.
- 4 Retiramos el jamón y lo ponemos en la base del plato donde lo vayamos a servir. Ahora fríe los huevos hasta dejar la clara cuajada y las yemas blanditas. Pon los huevos encima del jamón y trocea el pimiento por encima. Servir y comer caliente. A disfrutar.





Rosquillas fritas segovianas

Bercial (Segovia)

“De pequeña íbamos muchísimo a Bercial, mi padre era cazador y allí había unos cotos grandes de caza. Siempre pasábamos primero por la panadería, a saludar a la familia y a comprar pan de pueblo y rosquillas fritas.”

– Verónica



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 taza de leche
- 2 tazas de azúcar
- Ralladura de un limón
- 1 cucharada de anís molido
- 1.3 kg de harina
- 1 sobre de levadura
- Una pizca de bicarbonato

Elaboración

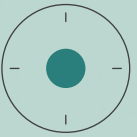
- 1 De los seis huevos, se apartan dos claras por si se quiere preparar el merengue del adorno (opcional).
- 2 Primero se ponen los huevos en un bol junto al aceite, el azúcar y la leche y, se mezcla todo bien. Luego se añade la harina, la ralladura del limón, los anises, la levadura...
- 3 Cuando la masa está preparada pero un poco blanda, se forman las rosquillas y se frien en abundante aceite y, cuando están fritas, se pueden tomar así, con un poco de azúcar por encima o preparando el merengue con las claras a punto de nieve y azúcar.





Patatas al calderillo

Gavilanes (Ávila)



“Lo he probado muchas veces. De niño veraneaba en ese pueblo (valle del Tíetar) y he ido con el ganado y ayudado en las labores agrícolas de recogida de productos de la huerta, durmiendo en las “casillas” o casas de campo donde se guardan los aperos y se duerme. Allí comíamos o cenábamos en ocasiones las patatas al calderillo. También se preparan en las fiestas patronales del pueblo, aunque en esta ocasión son más “importantes” y se les añade carne. El plato lo preparaban los mayores, tanto hombres como mujeres, con una elaboración sencilla en tiempo e ingredientes, propio de su función de comida de pastores y campo.”

– Luis Miguel



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Patatas cocidas
Pimentón
Laurel
Ajo

Elaboración

- 1 El guiso consiste en unas patatas cocidas con pimentón, laurel y ajo, hasta que casi se deshagan en puré. Para servir se añaden tropezones de tocino y chorizo fritos hasta que queden bien crujientes.
- 2 Se sirve caliente y es propio del invierno. Normalmente se fríen los torreznos y el chorizo en una sartén. Se retiran y en la grasa que queda se pone el pimentón y los ajos.
- 3 Se sofríen un poco y se vuelcan en el puchero de barro donde se estarán cociendo las patatas. Después se menea el contenido del puchero con una cuchara de madera hasta que quedan como una pasta, casi un puré.

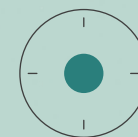


Gachas manchegas

Los Hinojosos (Cuenca)

“Plato tradicional del pueblo de mis padres. En mi casa este plato lo preparaba mi padre, se consume principalmente en invierno sobre todo en días lluviosos. Es un plato tradicional del pueblo de mis padres, en mi casa era mi padre quien lo preparaba, y me recuerda a los días lluviosos de invierno que es cuando normalmente se come.”

– María José



6 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

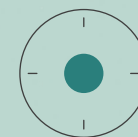
Ingredientes

- 3 dientes de ajo
- 2 lonchas de panceta fresca
- 1 chorizo para guisar
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 90 gr de harina de almortas
- 500 ml de agua del tiempo
- Sal

Elaboración

- 1 Pelar 3 dientes de ajo y cortar 2 lonchas de panceta en trocitos y 1 chorizo de guisar en rodajas. Calentar 3 cucharadas de aceite de oliva virgen en una sartén amplia y freír la panceta.
- 2 Cuando la panceta esté bastante frita, añadir el chorizo y los ajos; sofreír hasta que se tuesten. Retirar el embutido y los ajos del aceite, y majar estos en un mortero.
- 3 Agregar 1 cucharadita de pimentón dulce y un poco de agua al majado.
- 4 Añadir al aceite 90 g de harina de almortas, espolvoreándola. Rehogar para tostar la harina, removiendo para
- 5 que se impregne de todo el aceite. Ir añadiendo poco a poco medio litro de agua del tiempo, removiendo sin parar para que no se formen grumos, como si se tratase de una bechamel.
- 6 Una vez añadida toda el agua, agregar el majado del mortero. Cocer las gachas unos minutos, sin dejar de remover rascando bien el fondo de la sartén, hasta que espesen a nuestro gusto.
- 7 Salar las gachas al gusto y servir de inmediato con los embutidos por encima.





Patatas con congrio

Villasayas (Soria)

"Mis progenitores son los dos de villasayas. En los años 60 emigraron a la ciudad en busca de trabajo. Tras muchas aventuras, mi padre acabó trabajando en Telefónica en Barcelona, donde nacimos mi hermano y yo. Nuestras vacaciones eran volver al añorado pueblo, para disfrutar de él y su gente. Este plato es especial porque sólo lo como el lunes de las fiestas de mi pueblo. Hacen la compra y lo preparan Isidro y Jesús. Sirva esta historia de homenaje a ellos. Colaborando quien se presta gustoso a cortar las patatas y las verduras. Como curiosidad diré, que cada familia se lleva sus platos, cubiertos, cazuela y cazo para luego repartir y cuidar un poco el planeta de tanto consumo de plástico."

– María Elena



150 - 200 RACIONES DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

30 kg patatas
3 kg congrio rancio
7 kg costillas de cerdo adobadas
2 kg cebollas
2 kg pimientos verdes, 2 kg pimientos rojos
2 kg tomates
1 manojo de puerros
2 cabezas de ajos
1 l aceite
Azafrán o colorante,
1 cucharada de pimentón
sal
Agua hasta cubrir las patatas

Elaboración

- 1 El congrio rancio se pone en agua la noche anterior troceado.
- 2 Se pelan, lavan y chascan las patatas, de manera que no quede un corte limpio, para que suelten bien el almidón y el caldo adquiera más cuerpo y quede más apetitoso, y se reservan.
- 3 Las costillas de cerdo troceadas en taquitos pequeños se sofríen en una sartén grande y se reservan en una cazuela. En la misma sartén se fríe toda la verdura troceada; ajos, cebollas, pimientos y puerros. Cuando estén dorados se le añade el tomate troceado y se termina de sofreír todo, reservándolo y echándole por encima el pimentón.
- 4 En una caldera con agua se vierte el congrio y se pone a cocer junto a las costillas a fuego vivo. Removemos y a la media hora agregamos las patatas junto con la verdura. Con el cucharón de palo seguimos removiendo hasta que queden todos los ingredientes fusionados.
- 5 Añadimos la sal y el azafrán o colorante y dejamos hervir una hora más o menos. Al terminar la cocción apartamos del fuego y tapamos la caldera para reposar un cuarto de hora y se puede servir.

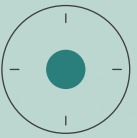


Empanada de El Bierzo

Albares de la Ribera (León)

“Recuerdo que siempre la empanada, que allí se hace cuadrada, se conservaba a temperatura ambiente en la cocina tapada con un paño blanco, aún recuerdo que con esos deditos de niña levantaba el paño, ponía ojos de sorpresa y decía: ¡¡Empanada!! Y era una sorpresa porque la empanada casi nunca venía sola, venía acompañada de alguna salida al campo, de una visita en casa o de una comida en familia.”

– Carmen



8 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

PARA LA MASA

Agua
Aceite
1 chorrito de vino
Levadura
Harina
Manteca de cerdo
Pimentón
Sal
Huevo para pintar la masa

PARA EL RELLENO

Cebolla
Pimiento
Patata (500 gr)
Sal
Aceite
Pimenton
se puede hacer con pulpo o con carne (400 gr)

Elaboración

- 1 Preparar la masa con los ingredientes indicados. Extender la mitad de la masa en una bandeja de horno. A la vez sofreír la cebolla y el pimiento troceados, si se hace con carne añadir la carne al sofrito, en caso de hacerla con pulpo cocerlo antes. Ir precalentando el horno a 200°C.
- 2 Disponer sobre la masa el sofrito (con o sin carne según la elección del relleno) la patata cortada en rodajas finas y el pulpo.
- 3 Dejar un borde libre de relleno de unos 2 cm alrededor de la masa para poder doblar los bordes y que el relleno no se salga, pintar los bordes libres con un poco de huevo para que pegue la masa superior, cubrir el relleno con la otra mitad de masa y pintarla con huevo batido.
- 4 Sellar los bordes con un tenedor pinchar la superficie y hacer un hueco en el centro de la masa del tamaño de una moneda, para que la empanada "respire" dentro del horno. Hornear a 200°C unos 20 min, dejar templar y a disfrutar.



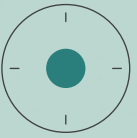


Torreznillos de Soria

Candilichera (Soria)

“Los torrenillos los freía mi abuela o mi madre, en una sartén enorme y con mucho aceite. El olor impregnaba la casa y mis primas y yo al entrar, oliamos e íbamos corriendo a comerlos. Exquisitos con la corteza crujiente y un trozo de pan.”

– Belén



8 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

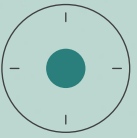
Ingredientes

Panceta de cerdo
denominación de origen
Soria
Aceite de oliva
Importante no añadir sal

Elaboración

- 1 Aceite de oliva muy caliente, freir primero la corteza y luego el resto a fuego lento.





Turrillos

Santiago del Collado (Ávila)

"Este postre lo comíamos cuando íbamos al pueblo en Semana Santa, los preparaba mi tía Juani que los hacía por cientos, tenía cajas y cajas hechas. Se debía pasar todo el día en la cocina y la salían buenísimos. Me recuerda esa época de vacaciones escolares, que en mi caso, siempre se dedicaban a visitar a la familia del pueblo, a la juventud, despreocupación y a la vida en la naturaleza."

– Mar



8 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

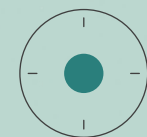
Ingredientes

- 1/2 docena de huevos
- 1/2 vaso de aguardiente
- 1/2 vaso de granos de anís
- 10 cucharadas de azúcar
- 4 cascarones de aceite refrita con Cáscara de naranja o limón
- 1 bolsa de levadura
- Ralladura de naranja y/o limón
- Zumo de 1 o 2 naranjas
- 1 kg de harina

Elaboración

- 1 Calentamos el aceite de oliva y le incorporamos las cáscaras de naranja y de limón, que freiremos hasta que empiecen a tomar color. Apartamos y dejamos enfriar.
- 2 Mezclamos los huevos con todos los ingredientes (menos la harina y la levadura)
- 3 Mezclamos la harina con la levadura y la incorporamos a la mezcla anterior, amasando hasta que quede elástica. Deja reposar la masa y después formamos los turrillos dando forma de croqueta.
- 4 Freir a fuego medio para que se hagan por dentro, y queden dorados por fuera. Se comen cuando están fríos.





Roscós

Alpanseque (Soria)

“Lo comía en verano cuando iba a visitar a mis abuelos. Mi abuela y su hermana se juntaban y hacían unos roscos con azúcar buenísimos, se pegaban toda la mañana preparándolos (igual preparaban 5 kilos o más) y no nos dejaba intervenir en la preparación porque decía que no lo sabíamos hacer bien....”

– Patricia



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

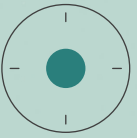
Ingredientes

Harina
Anís
Levadura
Aceite
Huevos
Azúcar

Elaboración

- 1 Patricia no conoce la elaboración de este plato, ¿hay alguien por ahí que sí lo sepa?





Mostillo

El Toboso (Toledo)

“Descubrí el plato porque recogimos mosto que vertía del remolque e hicimos un montón de recetas tradicionales con el, desde entonces siempre que puedo hago estas recetas para sorprender y enseñar nuestra cultura a los amigos.”

– Isaac Fabián



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

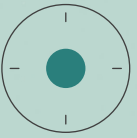
Ingredientes

- 1 l de mosto
- 1 unidad piel naranja, lavada y troceada,
- 4 cucharaditas de maizena
- 0,25 l de licor de anís
- 1 cucharadita rasa de canela molida
- 100 gramos de almendras crudas peladas

Elaboración

- 1 Aquí la receta que una tradición con tecnología hecha en thermomix. Por supuesto antes se hacía y a veces la hago en el fuego de ceperros.
- 2 Echamos las almendras al vaso Vaso cerrado para trocear al gusto: 15seg/vel 5. Reservamos y limpiamos vaso.
- 3 Ponemos el mosto en el vaso: 60min/100°/vel 1. Cuando acabe volvemos a repetir operación y sin cubilete para que vaya reduciéndose y caramelizándose. Dejamos enfriar en el frigo durante toda la noche.
- 4 Al día siguiente, misma operación una vez más. Dejamos templar.
- 5 Introducimos la canela y la maizena: 10seg/vel 2. Volcamos la mezcla en una cazuela al fuego lento echamos el anís y los frutos secos. Durante 15 min removemos con una cuchara. Dejamos enfriar y al frigo!





Cañas zamoranas

Fermoselle (Zamora)

“Cuando vives fuera de tu tierra y las ganas de estar con los tuyos duele, es inevitable pensar en las tardes frías de invierno acompañadas de un vino de Toro y un figón al lado de la chimenea.”

– Verónica



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

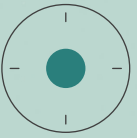
Ingredientes

- 10 lonchas de chorizo curado
(de Carnicería Melquiades)
- 10 lonchas de jamón cocido
(de Chacinerías Teófilo Gómez)
- 10 lonchas de queso
(de Marcos Conde o El Pastor)
- 10 palillos
- 200 ml. de cerveza (de Artesanal Viriato)
- Sal
- 1/2 cucharadita de levadura
- 170 gr de harina de trigo
(de El Molino de Cerezinos)
- AOVE (de Fermoselle)

Elaboración

- 1 Primero, en un cuenco mezclamos 200 ml. de cerveza Viriato, sal, ½ ctda. de levadura en polvo. Removemos e integramos 170 gr. de harina tamizada. Volvemos a mezclar hasta obtener una masa cremosa, con textura de tempura. Reservamos en frío 30 minutos.
- 2 El siguiente paso es, sobre una loncha de jamón cocido, colocamos otra de queso un poco más pequeña y una rodaja de chorizo curado. Enrollamos y cerramos con palillos.
- 3 Por último, pasamos los figones por la masa y los freímos en abundante AOVE de Fermoselle. Reservamos en papel absorbente y a disfrutar.





Cocido de los sábados

Fuentepelayo (Segovia)

“Lo he visto hacer a mi madre muchas veces que ponía la olla Magefesa a primera hora de la mañana...todavía recuerdo el ruido de la válvula de la olla.”

– Yolanda



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Por un lado, en la carnicería compro: un trozo de gallina (mejor que pollo), hueso de espinazo, morcillo, hueso blanco, hueso de jamón (este no gusta a todos), chorizo (picante o dulce a gusto de los comensales), morcilla (en mi caso, de arroz; 1 para cuatro personas sería suficiente), trozo de tocino blanco (a gusto de los comensales). Por otro lado, necesitaremos un trozo de repollo (berza es más exquisito), zanahoria, puerro/cebolla, hoja de laurel, rama de apio (da buen sabor pero no es necesario) pan del día anterior, ajos, huevos, un poco de aceite de oliva (girasol también es válido) y sal.

Elaboración

En la olla incluimos los garbanzos (puñado por persona) puestos a remojo la noche anterior), un trozo de morcillo y/o huesos de espinazo y/o hueso blanco, un trozo de gallina, chorizo (se puede desgrasar previamente), tocino, puerro/trozo cebolla, par de zanahorias y patatas, apio si tiene. Llenar la olla de agua hasta que cubra todos los ingredientes y poner a cocer destapada. Retirar con un cucharón la espuma, tapar y poner a cocer dependiendo del tipo de olla. Mientras tanto, troceamos un trozo de repollo y ponemos a cocer con un poco de agua hasta que esté tierno. Cuando esté cocido escurrimos, en una sartén con un poco de aceite, hacemos un sofrito de ajos al que añadimos una pica de pimentón y añadimos la verdura bien escurrida. Cocinamos un poco a fuego lento para que coja más sabor. No olvidemos echar la sal a gusto de los comensales. Retiramos del fuego y listo para el emplatado que se deberá servir preferentemente atemperado. Por otro lado, procederemos a preparar las bolas. En un mortero machacaremos un par de ajos con una pizca de sal y un poco de perejil. Una vez bien triturado añadiremos uno o dos huevos que podemos batir con un tenedor. Añadimos el pan del día anterior hasta que se forme una pasta. Ponemos una sartén con un aceite y con una cuchara vamos echando las porciones que tendrán que quedar frita por todos lados. Retiramos en un plato. Una vez ha terminado la cocción de la olla, esperamos a que se enfríe y abrimos para echar la morcilla y las bolas. Coceremos durante unos minutos para que la morcilla de sabor al caldo y las bolas se queden más tiernas. Una vez terminada la cocción, se separa el caldo para hacer la sopa, se reparten los garbanzos en los platos y en un plato grande se echan el resto de los ingredientes (huesos, morcillo, chorizo, verduras, etc.) del que los comensales irán cogiendo un trocito de cada uno de los ingredientes. En este plato se añadirá un poco de la verdura rehogada. El mayor placer de mi familia es, echar en un trozo de pan (partido por la mitad) el tocino y el chorizo y algunos también la carne. Con la otra mitad poner encima y estrujar como si fuera un bocadillo.





Torreznos

Cañamares (Cuenca)

“Me recuerda a mis abuelos y mi familia. Se comía en alguna ocasión y lo comíamos todos juntos en esos desayunos cuando se compartía la casa de mis abuelos. Lo preparaba mi abuela. Es especial por la nostalgia y recuerdos que me traen ante la unión de la familia y por los sabores...¿A quién no le gusta un torrezno, verdad?”

– Isidro



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

La elaboración es sencilla. Se trata de cortar en tiras de aproximadamente 3 o 4 cms., la panceta adobada o panceta tripera. Hay que freírlo en una sartén con aceite. La primera hora se debe hacer a fuego lento y luego se cocinará con un fuego más rápido. Ahora se ha llegado a un punto de elaboración más sofisticado, ya que debe quedar tierno y a su vez, la corteza esté bien hecha y crujiente. Guadalajara está en el ranking de los mejores torreznos del mundo, aunque los sorianos se llevan la palma en este plato. Sea de dónde sea, el sabor es espectacular.

Elaboración

- 1 Primero hay que dejarlos unos 15 minutos a temperatura ambiente.
- 2 Calentar el aceite en una freidora o sartén con abundante aceite. Se echarán los torreznos en el recipiente. La primera media hora se hará a fuego lento.
- 3 Se freirán durante 4 o 5 minutos dando vueltas. Se observará la corteza. Una vez, que esta ha llegado a su punto se freirá un poco más.
- 4 Al final, se sacarán de la sartén y se colocará en un plato con un papel absorbente.





Cardo guisado con almendras

Berlanga de Duero (Soria)

“Es un sabor muy vinculado a la Navidad. Tengo el recuerdo de una cocina de pueblo, en casa de mi tía Marina. El frío tras los cristales, y el calor del hogar. Recuerdo a mi tía desechando las hebras del cardo con un cuchillo, y al resto de la familia ayudando mientras se contaban historias. Historias que tenían que ver con la vida en el pueblo, con el devenir de sus habitantes y las labores del día a día en un pueblito de Soria. Después llegaba mi momento preferido: mi tío provisto con un martillo, salía al patio de la casa y quitaba la cáscara a las almendras. Yo admiraba el proceso, y él entre risas me decía que podía comer almendras siempre que dejase alguna para el guiso, o se enfadarían con nosotros. Todas las navidades cocinábamos cardo con almendras, como en las cocinas de muchas familias sorianas; eso sí, mi tía Marina elaboraba el mejor cardo con almendras que haya probado jamás.”

– María Elena



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

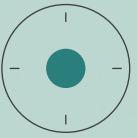
Ingredientes

1 cardo
1 cucharada de harina
Unas rebanadas finas de pan
Aceite
Un puñado de almendras
2 ajos
Pimentón
Sal

Elaboración

- 1 El cardo se cuece con abundante agua, sal, unas gotas de aceite y una cucharada de harina para que se ablande.
- 2 Un vez cocido, se escurre. Se hace aparte un molido con las almendras y en una sartén un sofrito con el aceite, las rebanadas de pan y los ajos.
- 3 En otra sartén se sofríe un poco de pimentón. Juntos, el molido de las almendras y los sofritos, se vuelcan sobre el cardo, que deberá cocer todos unos quince minutos para que tome el sabor.





Cochinillo al horno en especias

Sepúlveda (Segovia)

"El cochinillo en España tiene un sabor único, cualquiera sea el tipo de preparación será inigualable, me recuerda a mi madre cuando nos cocinaba con todo su amor..."

– Miguel Ángel



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Cochinillo
Sal
Orégano
Romero
Gotas de limón

Elaboración

- 1 Se marina el cochinillo con todas las especias, se deja reposar, el truco está en la temperatura del horno, hay que saber subir y bajar para que la piel quede crocante y el cuerpo jugoso.



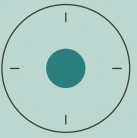


Sopa de ajo castellana

Torrescarcela (Valladolid)

“Mi madre era panadera en el pueblo. Tenían un horno de leña y lo aprovechaban para además de hacer pan, calentar y cocinar muchos platos. Las sopas de ajo era un plato barato y con las materias primas accesibles que había en aquellos tiempos de posguerra, donde había mucha hambre. Mi madre nos lo ha preparado muchas veces, y ahora ya se puede añadir jamón ibérico, chorizo huevo...”

– Juanjo



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

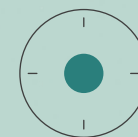
Pan de varios días
Ajo
Agua
Aceite
Pimentón
Sal
Jamón
Huevo
Chorizo
(embutidos varios, al gusto)

Elaboración

1 Las sopas de ajo suele ser un plato unipersonal, se utiliza pan del día anterior, preferiblemente pan de pueblo. Se cortan unas rebanadas y se dejan en una cazuela de barro. Después se coje una sartén, se añade un poco de aceite y se sofríen unos ajos y se añade pimentón al final. Los ajos se pueden sacar, ya que han dado el sabor. Después se añade agua y un poco de sal y se deja cocinando unos minutos hasta que hierva. Una vez que este hirviendo, se añade a la cazuela que contiene las rodajas de pan. Finalmente se deja en el horno de leña, hasta que se termine de hacer, y se forme una costra en la parte superior de la cazuela. Y ya está. Es un plato muy simple, ya que como

decimos era el almuerzo diario de los agricultores en la posguerra por esas tierras castellanas. Ahora ese mismo plato en un Restaurante de la zona, se considera un plato de lujo, cuando antaño era un plato de necesidad. Los agricultores aderezaban ese plato con la bota de vino. En la zona, cada familia tenía un majuelo (viñedo) y se hacía vino para el año, para el consumo de casa. Esa zona está muy cerca de la Ribera de Duero, aunque actualmente no forma parte de la denominación de origen. También es una zona, muy típica de lechazo (cordero lechal). De hecho, mi abuelo era pastor y habitualmente se comía lechazo los días festivos.





Poleas al estilo Tomasa

Vegas de Matute (Segovia)

"Mi abuela Tomasa hacía este rico postre en época de Carnavales."

– Rubén



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

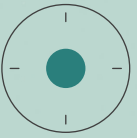
Ingredientes

Manteca o 50 ml de aceite de oliva
6 cucharadas de harina
1 l de leche
1 cucharada de anís
Aguardiente
Canela (opcional)
1 cucharada de anís en grano
150 gr de azúcar
Pan para freír

Elaboración

- 1 Se deshace la manteca o se pone aceite en una cacerola y se lleva a fuego medio.
- 2 Se echa la harina y se añaden el resto de los ingredientes como la leche, el agua de cocer el anís, aguardiente, canela (opcional) y azúcar.
- 3 Se mezcla todo bien hasta que cuaje y en una sartén se fríe pan para hacer picatostes.
- 4 Cuando ya está hecha la masa, se echa el pan, se une y se presenta todo junto. Se deja enfriar en una fuente y se toma frío.





Patatas en caldero

Pedro Bernardo (Ávila)

“Lo preparaban mis abuelos en la lumbre.”

– Andrea



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

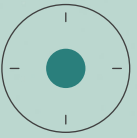
Ingredientes

Patatas peladas troceadas
Ajo
Cebolla entera
Pimiento verde
Tomate natural
Aceite
Pimentón
Sal

Elaboración

- 1 Se pone todo a cocer en crudo en el caldero que estará puesto el fuego hasta que las patatas se hagan y empiecen a deshacerse.





Gachas

La Frontera (Cuenca)

“Lo comían antes de ponerse a trabajar. Es una receta de mi padre.”

– Paz



RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Por persona necesitaríamos:
2 cucharadas de harina de almortas
2 cortadas de tocino de cerdo a panceta

Elaboración

- 1 Se hace en fuego de leña. La mejor es la de roble.
- 2 El tocino se fríe con su propia grasa en una sartén de rabo. Se quita una vez frito y en la grasa se echa la harina. Se bate y se le va echando agua.
- 3 Mientras hierve se le echan hebras de azafrán, que le dan color y sabor. No se deja de remover con una paleta hasta que salen burbujas. Se pone sal al gusto y ya las tienes.

Se comen en la sartén. Primero la gacha y de segundo, el tocino. Según se van enfriando se quedan más trabadas y en el fondo de la sartén, más cogidas. Con este almuerzo vas bien alimentado. Sobre todo, con un tinto casero.



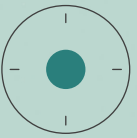


Patatas con costillas y niscalos

San Leonardo de Yagüe (Soria)

“Lo conocí por la familia de mi pareja. Ellos suelen ir al monte a por setas y luego lo hacen para comer. Es especial por dos motivos: el primero porque es muy familiar, desde su salida al monte a disfrutar de la comida, y el segundo porque anuncia la llegada del frío.”

– Rubén



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

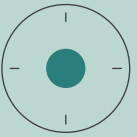
Ingredientes

4 patatas grandes
1 cebolla
1 pimiento verde
un diente de ajo
Un poco de harina
Un chorro de aceite
Sal
Pimentón de la Vera
1/2 kg de costillas adobadas
600 gr de niscalos

Elaboración

- 1 Primero, limpiar y pelar todos los ingredientes.
- 2 Echar en una cazuela un chorro de aceite de oliva y empezar a dorar las costillas. Cuando ya están doradas, añadir el ajo, la cebolla y el pimiento verde y dejar que estos ingredientes terminen de sofreírse durante un par de minutos.
- 3 Freír en una sartén aparte los niscalos troceados con ajos laminados, añadir un poco de harina y pimentón de la Vera.
- 4 Cuando estén fritos los niscalos, añadirlos a la cazuela con el resto de los ingredientes.
- 5 Añadir caldo de carne a la cazuela, una pizca de sal y las patatas troceadas en dados grandes.
- 6 Dejarlo cocer durante 20-30 minutos hasta que la patata quede blanda. Por último, servir y comer.





Cocido montañés

Navahermosa (Toledo)

“Lo preparaba mi abuelo en la chimenea con leña durante toda la noche.”

– Ana



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

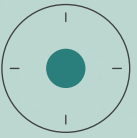
Ingredientes

Huesos de todo tipo
Garbanzos
Chorizo
Morcilla
1 bandeja de guindillas

Elaboración

- 1 Meterlo en una olla de barro todo junto y a esperar que la leña haga su efecto.





Patatas revolconas

Aldea del Rey Niño (Ávila)

“Este es el pueblo de mis padres, por lo que toda mi infancia la recuerdo allí, los fines de semana comiendo en casa de mis abuelos, con platos guisados por mi abuela, con los ingredientes que tenían del campo y de los cerdos que tenían en la cuadra.”

– Vega



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

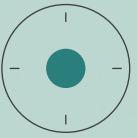
Ingredientes

Patatas
Ajo
Cebolla
Laurel
Pimentón picante y dulce
Torreznillos
y la grasa de freír los torreznos

Elaboración

- 1 Ponemos a cocer las patatas peladas, aproximadamente dos tamaño grandecito, por persona, con una cabeza de ajos pelados (una cabeza por cada cuatro personas), sal y laurel.
- 2 Mientras freímos los torreznos, (a mi me gustan tamaño pequeño) primero a temperatura media y luego un toque de temperatura alta para que queden crujientes, cuando estén bien doraditos y crujientes, se sacan sobre papel de cocina.
- 3 En parte de la grasa utilizada en los torreznos, echamos cebolla picadita, y cuando esté transparente echamos una o dos cucharadas de pimentón,
- 4 parte picante y parte dulce, lo retiramos del fuego, lo disolvemos y lo echamos sobre las patatas que terminen de cocer con el aliño.
- 4 Probamos que estén bien de sal y picante. una vez que las patatas están cocidas las vamos echando en una cazuela de barro, machacándolas con un tenedor poco a poco, nunca con batidora, ponemos encima los torreznos y a disfrutarlas, es una receta barata y riquísima.





Patatas con carne

Matanza de los Oteros (León)

“Lo prepara exclusivamente los hombres ese día y en el reparto colabora la juventud del pueblo.”

– Gervasio



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Carne de ternera de primera calidad
Pimiento verde y rojo
Cebolla
Pimentón
Sal
Vino blanco

Elaboración

- 1 Se rehogan las verduras en cazuelas de barro, calentadas con leña de encina.
- 2 A continuación se añade la carne, el agua y el vino blanco o bien brandi y cocer durante 3/4 horas.



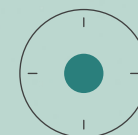


Leche acerezada

Castroverde de Campos (Zamora)

"Es uno de los postres caseros que ha hecho siempre mi abuela, y no lo he probado en ningún otro lugar. Lo preparábamos juntas, cuando me quedaba en verano con ella en su casa en el pueblo. Recuerdo que cuando yo era niña me hacía mucha gracia el nombre. Me dejaba remover con la cuchara de madera, y mientras tanto me contaba cosas de cuando ella era pequeña."

– Laura



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

4 huevos
1 l de leche entera
8 cucharadas de azúcar
Soletillas (al gusto)

Elaboración

- 1 Batir los huevos y azúcar, echar la leche, incorporando despacio y removiendo para deshacer el azúcar, colar la mezcla para que no queden grumos, calentar al baño maría (cubriendo solo la mitad del recipiente con agua), se remueve constantemente hasta llegar a la temperatura adecuada.

Mi abuela no sabe la temperatura exacta, pero no debe llegar a cocer, sino a calentarse lo suficiente como para dejar "mancha" en la cuchara de madera, se sirve en una fuente, y se ponen soletillas de adorno.



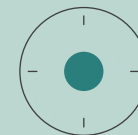


Bola de cocido

Navarredonda (Madrid)

"Mi abuela siempre lo preparaba junto al cocido de puchero al calor de la lumbre, intentaba que yo lo probara (pero yo solo quería los garbanzos), así que yo me pedía ser la encargada de repartir a cada miembro de la familia su porción. Gané un concurso con esta receta y mi prima y yo disfrutamos de una comida en un hotel de lujo como premio, ¡mi abuela no se lo podía creer!"

– Mónica



4 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

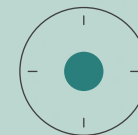
Ingredientes

Pan
Huevos
Jamón serrano picado
Perejil
Ajo

Elaboración

- 1 Batir los huevos. Se baten 2 huevos, se pica el jamón serrano muy muy pequeñito.
- 2 Se pica 1/2 ajo, y se añade un puñado pequeño de perejil, se mezcla todo y se añade pan (la miga) hasta formar una "bola" compacta.
- 3 Se fríe (solo hasta dorarla un poco) y se cuece después en el caldo del cocido para que coja todo su sabor (ese es el secreto).





Galletas del pueblo

Zarzuela (Cuenca)

“Son galletas “de siempre”, quizás el recuerdo más entrañable que tengo de ellas, es recordar a una tía muy anciana de mi marido, que ya falleció, que en cuanto nos veía aparecer por el pueblo, venía con una bolsita de galletas “para que desayunásemos”, como anécdota, cuando yo le daba las gracias, siempre me contestaba “¿para que las quiero yo las gracias?”

– Alicia



RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

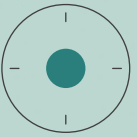
Ingredientes

4 huevos
1 vaso de azúcar
1 vaso de aceite de girasol
1 limón
4 sobres de gaseosas
1 sobre de azúcar avainillado
Harina la que admita
(que puede ser perfectamente un kilo)

Elaboración

- 1 Separamos yemas y claras, en las claras, echamos un poco de sal y batimos, echamos el azúcar y seguimos batiendo, añadimos las claras y seguimos batiendo, añadimos el resto de ingredientes y seguimos batiendo.
 - 2 Añadimos la harina y la vamos integrando, una vez integrada, se amasa y se deja reposar 15 minutos.
 - 3 Pasados los 15 minutos, se hacen bolitas con la masa, para posteriormente aplastarla, se pintan con huevo y se les añade azúcar.
 - 4 Por último, se meten en el horno, precalentado a 180 grados y se sacan cuando están doraditas (8/10 minutos)
- Y a disfrutarlas, están buenísimas y aguantan un montón.





Sopas de ajo

Destriana de la Valduerna (León)

"En mi casa. Mi bisabuela y abuela podían cenar todos los días sopas de ajo. Me recuerda mucho a mis veranos en el pueblo."

– Nagore



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

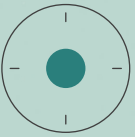
Ingredientes

Ajo
Pan
Pimentón
Agua

Elaboración

- 1 Ajos machacados fritos con un poco pimentón.
- 2 Echo el agua y la pongo a hervir y ya se echa el pan de hogaza cortado.





Sopas de ajo

Villazanzo de Valderaduey (León)

“Lo prepara mi tía cuando volvemos de fiesta para entonar el cuerpo y entrar en calor. Aunque las fiestas sean en agosto, las temperaturas mínimas pueden bajar de 10 años.”

– Aurora



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

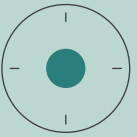
Ingredientes

Pan
Ajo
Pimentón
Aceite
Huevo

Elaboración

- 1 Echar en crudo el ajo junto con el pan y el agua en una cazuela hirviendo, cuando lleve unos minutos echar los huevos. Añadir sal al gusto.





Orejas postre de cumpleaños

Matanza de los Oteros (León)

"El sabor dulce de las orejas de cumpleaños me lleva de inmediato a las fiestas de cumpleaños rodeada de la familia en Matanza de los Oteros (León). Cumpliese 1 año o 100 años el homenajeado la cocinera de la casa hacía orejas para comerlas ese día."

– Cristina



RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

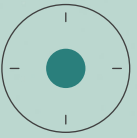
Los orejas de cumpleaños se pueden preparar fácilmente en casa, para que podáis disfrutarlos con toda la familia.

2 Huevos
150 gr de harina de trigo
1/2 gr de aceite de girasol
Azúcar para espolvorear por encima

Elaboración

- 1 Se prepara la masa con harina y huevos. Se deja tapada en sitio templado dos o tres horas.
- 2 Extendemos en una capa lo más delgada posible y se corta en trozos rectangulares, friendo éstos en aceite de girasol caliente y espolvoreándolos con azúcar por encima al sacarlos de la sartén.





Coscarana

Oliete (Teruel)

“Es algo muy típico en el pueblo que no puede faltar en el desayuno, después del almuerzo o después de la cena. Recuerdo a mi abuela seleccionando las mejores nueces para partirlas juntos y así poder incluirlas en el bollo.”

– Alberto



RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 200 gr de nueces peladas y troceadas
- 250 gr de harina de repostería
- 3 huevos camperos
- 2 cucharas soperas de AOVE
a temperatura ambiente
- 150 gr de azúcar moreno
(también vale blanco o mitad y mitad)
- 10 gr de impulsor, levadura química
o polvo de hornear (1 sobre)
- 1 pizca de sal
- AOVE
- Harina para engrasar el molde

Elaboración

- 1 Mezcla la harina con la levadura, el azúcar y los huevos, la pizca de sal y al horno.





Migas extremeñas

Gargantilla (Cáceres)

"Mi abuela me lo preparaba"

- Carlos



RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Panceta
Aceite
2 ajos
Pimenton de la Vera
Agua
(opcional pimiento y chorizo)

Elaboración

- 1 El día anterior se corta el pan en daditos y se reserva.
- 2 En una sartén se pone abundante aceite, se ponen los ajos cortados en láminas, se fríe la panceta (chorizo y pimientos), se echa el pimentón y la sal.
- 3 Cuando estén casi cocinados echamos las migas (previamente humedecidas) y vamos removiendo hasta que se cocinen (podemos espolvorear agua si las queremos más jugosas).
- 4 Removerlas y desapelmazarlas al gusto (a mí me gustan apelmazadas :))





Migas extremeñas

Ruanes (Cáceres)

"Este plato lo hacía mi abuela, y lo que más me chocaba era comerlo mientras daba sorbos al chocolate caliente. Bocado al tocino frito, cucharada de migas con diente de ajo... y sorbo de chocolate dulce."

– David



8 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

2 barras de pan duro
1 cabeza de ajo
Varias lonchas de tocino fresco
(o panceta)
2 chorizos
Aceite
Sal
Chocolate (bebida)

Elaboración

- 1 Se fríen en aceite abundante (unos 300 ml.) los chorizos (en rodajas) y el tocino (o panceta) junto con la cabeza de ajo (en dientes pelados).
- 2 Una vez fritos, se sacan, se echa pimentón dulce al aceite, y, antes de que se quemé el pimentón, alrededor de 1 litro de agua. Se sala. Se deja hervir un poco, y se saca todo a un recipiente o jarra.
- 3 Se ponen en la sartén las dos barras de pan duro que se han cortado en lascas (como para una sopa de pan). Se echa el agua que hemos sacado sobre el pan, y se va mezclando, sin dejar que se empape. Cuando se va secando el
- 4 pan, se va echando más agua. Se sigue trabajando hasta que el pan queda húmedo, pero suelto (migas, no masa). Finalmente se incorporan ajo, chorizo y tocino, y a servir.
- 5 Por otro lado, preparamos el chocolate caliente (o café con leche) y... a comer.





Sapillos

Millanes de la Mata (Cáceres)

“Es un postre que hacían mis abuelas y seguimos haciendo nosotros. El pasillo de mi abuela se llenaba de cazuelas de postres y guisos que ella hacía cuando íbamos de vacaciones al pueblo. Todos abríamos las tapaderas. Todos seguimos acordándonos de aquellos insuperables platos.”

– Francisco



8 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

4 Huevos
Pan rallado
Aceite de oliva para freírlos
2 l leche
Azúcar
Canela
Cáscara de limón

Elaboración

- 1 Se cuecen en una cazuela la leche, el azúcar (8 cucharadas colmadas), la canela y el limón.
- 2 Cuando quede poco para que hierva, se pone a calentar una sartén con aceite abundante. Se batan los huevos y se incorpora poco a poco el pan rallado.
- 3 Cuando queda una masa no demasiado dura, con algo de cuerpo y que pueda cogerse con la cuchara, se fríen en la sartén.
- 4 Los sapillos fritos se van echando en la cazuela de la leche que ya debe estar hirviendo. Se cuecen todos los sapillos fritos un par de minutos y se dejan enfriar.





Caldereta de chivo

Cutar (Málaga)

"He conocido este plato porque estuve la pasada semana en su feria y los mismos pueblerino se encargaron de hacerte llegar su historia y tradición."

– Patricia



8 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

1,5 kg de chivo lechal malagueño troceado
600 gr de tomate maduro,
1 cebolla
75 ml de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
2 pimientos verdes
1 cucharadita de pimentón dulce
1 pizca de romero fresco picado
1 pizca de tomillo fresco picado
Laurel
Pimienta en grano
300 ml de vino blanco
500 ml de caldo de pollo
Azúcar, sal y pimienta

Elaboración

- 1 En una cazuela grande de barro rehoga la carne con el aceite hasta que empiece a dorarse. Retira y reserva aparte.
- 2 En el mismo aceite, dora los ajos laminados y posteriormente la cebolla y los pimientos bien picados hasta que ésta quede transparente. Añade las hierbas, la pimienta y el pimentón, dale unas vueltas e incorpora el vino. Deja evaporar y añade el tomate rallado y una cucharadita de azúcar. Cocina a fuego lento durante 30 minutos. Corrige de sal y pimienta.
- 3 Incorpora el chivo salteado y el caldo de pollo, y deja a fuego lento, tapado, durante unos 35 minutos comprobando que el chivo quede tierno.





Porra

Almargen (Málaga)

"En mi casa, este plato lo preparaba siempre mi abuelo. Era bracero en una cuadrilla de trabajadores y cada día, por turnos, cada uno preparaba la comida de los demás. Cuando mi abuelo empezó a prepararla, ya nadie quiso que otro preparara la comida. ¡¡¡Tenían cocinero!!!. Estaba todo el día triturando y machacando en un lebrillo pan duro y el resto de ingredientes para más de 20 hombres...."

– José María



6 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

1 kg de tomate
1 pan duro de 1/2 kg
250 ml de aceite de oliva virgen extra
1 pimiento rojo y 1 pimiento verde
1 - 2 dientes de ajo
(según si quieres que pique o no)
Sal
1 cucharada sopera de vinagre de Jerez

PARA DECORAR

Jamón serrano troceado
Atún en aceite
Huevo duro troceado

Elaboración

- 1 Le quitamos la costra al pan, desmigamos el pan a pellizcos y mojamos la miga un poco con agua, pero luego hay que estrujarla para que se vaya el exceso de agua.
- 2 Luego mezclamos en una batidora poco a poco el tomate, el ajo y el pan (hacerlo a mano con un lebrillo a puño como lo hacía mi abuelo es agotador....) hasta tener una crema homogénea.
- 3 Se añade el aceite, el vinagre y la sal... darle el punto es todo un arte... Una vez mezclados todos los ingredientes, dejar media hora en el frigorífico para que la porra esté fresquita. Luego servir en plato decorado con atún, huevo duro y jamón.





Caldo de Patatas

Casas del Castañar (Cáceres)

“Es un plato típico de mi familia, que son de este pueblo. En especial, lo preparaba mi abuela, pero la receta ha ido pasando de generación en generación. Es especial para mí porque me trae recuerdos de mi niñez, de los veranos en el pueblo, y siempre que vuelvo al pueblo, puedo oler este guiso que permanece en todas las casas. Lo curioso de este plato, que aunque es “caliente” y de cuchara y se asocia más a invierno u otoño, en la tierra del valle del Jerte se come en verano y es un sabor indescriptible.”

– Beatriz



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

- 8/10 patatas cortadas en rodajas
ni muy finas ni muy gordas
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 pimiento verde bien picado
- Pimientos rojos secos (*típico de la zona*)
No es indispensable
aunque si recomendable
- 1 hoja de laurel
- Agua
- Machado de ajos
- Pimentón de la Vera
- Sal
- Chorrito de aceite

Elaboración

- 1 Hacemos un sofrito con el pimiento verde, el chorrito de aceite, pimientos secos, la cebolla en juliana, la sal.
- 2 Cuando esté doradito echamos agua
- 3 Al hervir el agua, añadimos las patatas y el machado de ajo+pimentón

Bajamos el fuego, y dejamos que se hagan mientras se remueve
- 4 Añadir sal al gusto y más agua si fuera necesario para que queden caldosas.



Sopa de tomate extremeña

Jarandilla de la Vera (Cáceres)

"He conocido el plato desde que frecuento la zona de la vera."

– Francisco Javier



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

6 tomates grandes maduros
300 gr de pan del día anterior
3 pimientos verdes
1/2 pimiento rojo
2 cebollas medianas
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
15 granos de comino
Agua
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

- 1 Se pican las cebollas en juliana. Se pican finamente 2 dientes de ajo, los otros 2 se reservan para el majado.
- 2 Los pimientos se cortan en trozos. Trocear los tomates maduros. Se pone aceite en una cazuela, cuando esté caliente se añade la cebolla, se sofríe unos minutos y se agrega el ajo picado y los pimientos.
- 3 Cuando coja color se agrega el tomate, una pizca de sal, las hojas de laurel y se deja sofreír. Se hace un majado en el mortero con los dos dientes de ajos reservados, los cominos y un poco de sal y se incorpora al sofrito.
- 4 Añadir el agua y dejar hervir a fuego suave 10 minutos. Cortar el pan en rebanadas finas y se añade el caldo anteriormente preparado. La sopa no ha de quedar muy caldosa. Se suele acompañar con higos frescos, uvas o pimiento verde crudo.





Habas con tacos de jamón serrano

Jarandilla de la Vera (Cáceres)

“Lo conocí por mi madre, cada vez que llega el tiempo de las habas es típico comerlas fritas con tacos de jamón serrano y ajos.”

– Encarni



2 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

- 1 kg de habas peladas
- 2 dientes de ajo cortados en láminas
- 250 gr de tacos de jamón

Elaboración

- 1 ¡Súper fácil, se pone todo en la sartén a freír a fuego lento unos 10 min aproximadamente, y listo!





Sopa de ajo con huevo

Santa Amalia (Badajoz)

"Este sencillo plato lo preparaba mi abuela cuando íbamos al pueblo y a todos los nietos nos encantaba."

– Ana Isabel



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

1/2 kg de rebanadas de pan
100 gr de taquitos de jamón serrano
3-4 huevos
3-4 dientes de ajo
2-3 cucharadas de aceite de oliva
Comino
Sal
1 l de agua

Elaboración

- 1 Verter el aceite en la sartén y freír los ajos. Echar los ajos en el mortero con una pizca de sal y de comino y machacar.
- 2 En el aceite donde se ha rehogado el ajo, sofreír el jamón. Añadir agua y sal al gusto.
- 3 Dejar hervir 15 minutos y corregir de sal. Añadir los huevos y escalfar 10 minutos. Echar el contenido de la sartén (con el ajo, el jamón y el huevo) en una fuente y añadir el pan. (tiempo de preparación: 15-20 minutos).





Migas Extremeñas

Casatejada (Cáceres)

"Recomiendo preparar café negro, muy dulce y uvas, para acompañamiento."

– María



5 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

2 barras pan de pueblo
(candéal) de 2 días
Picado finito
Panceta
Costillas
Chorizo
Pimientos de la Vera
Pimentón de La Vera
Ajo
Sal
Perejil
Café
Uvas

Elaboración

- 1 Se pica el pan, atrasado de 2 días, fino. Añadir machado de ajo(1 cabeza), sal y agua, para humedecer las migas y dejar tapado con un trapo en un bol toda la noche.
- 2 Al día siguiente, sofreir un poco de panceta (3 tiras) y chorizo (2), en trocitos y 2 pimientos verdes. Sofreir en esta grasa los curruscos del pan, añadir pimentón, un machado de 1 cabeza de ajo y agua(vaso y medio). Dejar hervir. Añadir el pan picado y dar vueltas constantemente hasta que esté rojizo y suelto. Remover siempre, que se pega fácilmente.
- 3 Freir 1/2 kg de panceta y 1/2 de costillas, pimientos fritos, preparar café negro, muy dulce y uvas, para acompañamiento.





Adobillo de patatas

Frigiliana (Málaga)

“Es el pueblo de mi padre. Como pueblo blanco perteneciente a la Axarquía malagueña, la gastronomía al igual que la arquitectura de sus calles y casas, proviene de la mezcla de las 3 culturas que pasaron por allí a lo largo de los tiempos, la morisca, la judía y la cristiana. Este plato lo he comido toda mi infancia, cocinado por mis tías en sus casas o en sus cortijos del campo, tirados en una manta sobre la tierra, bajo un algarrobo, con mis primos y tíos, después de jugar y bañarnos en las albercas y de visitar a las gallinas del corral.”

– Elena



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

4 patatas grandecitas
4 dientes de ajo normales
Pimentón
Comino
Orégano
1 cucharadita de vinagre de Jerez
Sal

Elaboración

- 1 Pelar y cortar las patatas en rodajas de 1 cm. Las freímos en aceite bien caliente. Cuando se doren, tras 5 o 6 min, las pasamos a un plato con papel de cocina.
- 2 En una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva y freímos los ajos pelados y troceados hasta q se doren. (Reserva esta sartén)
- 3 Luego los sacamos y machacamos en el mortero, añadimos una cucharadita de sal, media cucharadita de cominos en grano y una cucharada de orégano. Machacamos bien el majado y añadimos una cucharada de vinagre de Jerez y dos cucharadas de agua. Remover.
- 4 En la sartén de los ajos, añadimos una cucharadita de pimentón y damos vueltas y rápidamente añadimos el majado para q no se queme el pimentón.
- 5 Añadimos las patatas y lo tenemos al fuego 2 o 3 min hasta q se consuma el agua. Servir calentitas y disfrutar.



Gaspacho extremeño

Malpartida de la Serena (Badajoz)

“Lo preparaba mi abuela cuando venía el buen tiempo, ya que se come frío. Yo estaba deseando que llegase esa época y mientras tanto a cada sitio que iba, cuando me preguntaban qué quería comer, yo no sabía ni casi ni hablar y le decía al camarero: “señó gaspasho’.”

– Ana Isabel



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

1 huevo
2 ajos
Aceite
Vinagre
Sal

*Se hace una especie de mayonesa
que se aligera con agua.*

*Para después añadir tropezones de tomate,
pepino y pan duro*

Elaboración

- 1 Se bate el huevo con el ajo y aceite hasta cubrirlo, se le añade el vinagre al gusto y la sal.
- 2 Queda como un alioli. Añadimos el agua hasta que quede líquido.
- 3 Ponemos trozos de pepino, tomate y pan duro. Se deja enfriar y hasta que el pan quede empapado y blando.





Maimones

Malpartida de la Serena (Badajoz)

“Los Maimones me traen siempre recuerdos al pueblo de Luque de donde son oriundos mis padres. Se trata de una sopa que a día de hoy yo misma sigo cocinando y que siempre ha estado presente en mi vida.

Recuerdo especialmente cuando la cocinaba mi abuela Ascensión, mujer de moño bajo, siempre vestida de negro por el luto a un marido y dos hij@s fallecidos con el que siempre la conocí y recuerdo como sentada en una silla de enea, colocaba sobre su falda negra una servilleta de tela y troceaba el pan que posteriormente añadiría a la sopa mientras esta se cocinaba e impregnaba toda la casa de ese olor riquísimo que hacía que los chiquill@s de la familia preguntásemos continuamente “abuela cuando vamos a comer”

– Rocío



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

- Pan del día anterior (300 gr aprox)
- Ajos (8/10)
- Aceite de oliva virgen extra 75 cc
- Sal (al gusto)
- 150 gr jamón picado
- 2/3 Huevos
- 1'5 l de agua

Elaboración

- 1 Sofreír los ajos enteros o laminados en el aceite de oliva, si se preparan enteros posteriormente y antes de servir la sopa se retirarán y desecharán, con lo cual solo los habremos usado para extraer todo el jugo y sabor, por el contrario si los laminamos y siempre que a los comensales no les desagrade comerlos, los podremos dejar incorporados a la sopa como parte de los ingredientes y degustarlos junto con el resto de ingredientes.
- 2 Una vez sofritos los ajos se pasan a una olla (si es de barro mejor) y se ponen a hervir durante unos 20' aproximadamente junto con el litro y medio de agua, un poco de sal (no mucha ya que
- 3 incorporaremos al final el jamón) y un chorrito del aceite que hemos usado para sofreír los ajos.
- 3 Mientras la sopa se está haciendo partiremos el pan en láminas no muy gordas y una vez transcurrido el tiempo de cocción lo añadiremos a la sopa junto con el jamón picado, dejándola hervir todo junto un par de minutos. Por último y una vez retirada la sopa del fuego, se añaden los huevos batidos a la olla sin dejar de remover hasta que cuaje el huevo y listo para servir. Otra forma de servir el huevo en los Maimones consiste en escalfar a poco de terminar la cocción un huevo por cada comensal.



Pestiños al estilo de Paquita

Beas (Huelva)

“Aunque soy original de Beas (Huelva), actualmente soy profesor en Madrid. Con unos alumnos tenemos el proyecto Palabras Mayores, para conservar recuerdos de personas mayores en códigos QR colocados en lugares relacionados con las historias (reQRdos). Lo desarrollamos durante un verano por un premio de creatividad que ganamos. Conseguimos una colaboración con Olíbeas, la cooperativa del pueblo, para conservar anécdotas, recetas... en sus envases. En este caso, Paca es la abuela de una amiga, y era amiga de mi abuela. El día de grabación fue muy emotivo y al saber que su historia era para Olíbeas, no paraba de recalcar que el aceite que hay que usar para la receta es OLIBEAS! (sí no, no te sale). Aquí está el vídeo que quedó. En las botellas de aceite de Beas, hay un QR que lleva a este mismo vídeo, para que todos los que la compren, se lleven también esta receta de mi pueblo: <https://www.youtube.com/watch?v=rM-sFYCPhwY>”

– Juan



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Harina
1 vaso de aceite grande
Vaso de vino
2 huevos
Matalauva
Clavo
Aholí
Canela

Reposa una hora. Con un canuto se le da forma de bola y luego de pestiño. Se fríe con abundante aceite y se le aplica miel

Elaboración

- 1 Paca lo explica:
<https://www.youtube.com/watch?v=rM-sFYCPhwY>





Menudo

Castilblanco de los Arroyos (Sevilla)

"La Receta es de mi madre, es un plato con una salsa que invita a mojar pan hasta terminártela. El menudo que se hace en mi pueblo es de chivo y esta riquísimo."

– Alejandro



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Un menudo de chivo
que está compuesto por:

Callos

4 patas

Morcillas de sangre

1/2 kg de garbanzos

Un cucharón de aceite

1 cabeza de ajo

1 cebolla

1 Rama de hierbabuena

2 Hojas de laurel

1 Cucharada de pimentón rojo molido

Sal

Elaboración

- 1 Alejandro no sabe preparar este plato, quizás haya algún lector que sepa hacerlo o se anime a investigarlo.





Refrito Benaocaceño

Benaocaz (Cádiz)

“Desde muy pequeño iba de campamento a la sierra de Cádiz, y recuerdo de joven comer este guiso que quitaba el frío serrano. Recuerdo que ya de mayor haber vuelto a Benaocaz y desayunar en un bar. Pedir tostadas y café, y se había ido la luz. El dueño nos ofreció, calentado a la luz de la lumbre de una hoguera, un plato de Refrito. Además de quitarnos el frío, tuvimos “gasolina” para aguantar la marcha en las impresionantes rutas de senderismo que hay Benaocaz (ejemplo, la trocha o calzada romana que une Benaocaz con Ubrique). No se me olvidará.”

– Rafael



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Aceite oliva
Tocino de jamón
Cebolla
Pimiento
Tomate
Chorizo ibérico
Morcilla
Pan
Sal

Elaboración

- 1 Se trocea en pequeños trozos el tocino de jamón, los ajos, pimientos y pan (en rodajas finas).
- 2 Se coloca al fuego una sartén con bastante cantidad de aceite de oliva, a poder ser de la zona (que también hay buen aceite en Cádiz, como en Algodonales) y dejar a fuego lento. El fuego debe ser de leña de encina, que deja cierto sabor al guiso, y el perol se apoya en una estréves de forja.
- 3 Primero se sofríe el ajo (sin que se dore), y luego se echa la cebolla, pimiento y tomate. Se queda echa una base de sofrito. A continuación se echa el chorizo, la morcilla y los trozos de jamón, se mezcla todo con el pan y agua hasta conseguir un punto intermedio entre cocido y frito.

No tiene más. Pero está de escándalo!!





Sopa de tomate

Valdecaballeros (Badajoz)

"Por mi abuela y mi madre, ellas lo hacían mucho y a mí me encanta y ahora que no están ninguna de las dos, lo hago y me retrae a la época que estaba con ellas y lo comíamos. Para mí es un recuerdo muy entrañable."

– Esther



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

4 tomates maduros
1 pimiento rojo
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
Taquitos de jamón serrano
4 huevos
Leche
Caldo
100 gr Pan duro
3 cucharadas soperas aceite

Elaboración

- 1 Pelar y picar los ajos en rodajas, reservar. Pelar los tomates y rallarlos, reservar. Cortar la cebolla en gajos, reservar. Limpiar pimiento rojo de pipas y hacerlo en tiras. Pan duro, picarlo para sopa.
- 2 Poner el aceite en una sartén o cazo alto que podamos poner el caldo después, una vez caliente ponemos los ajos, cebolla y pimiento que teníamos reservado, lo sofreímos.
- 3 Añadimos el jamón se refríe un poquito y se añade el tomate, se deja que se haga aproximadamente 15 minutos (o hasta que se vea que está frito), por último, añadir leche o caldo al gusto en total 1 l.,

(también se puede poner la mitad de cada); una vez caliente pero sin que hierva que sería unos 10 minutos ponemos los huevos para que se escalfen a fuego medio / bajo y se retira del fuego, se añade el pan troceado y se deja reposar unos minutos para que se empape y ya está listo para servir.

Se pueden acompañar con higos frescos, uvas, melón.





Sopas de tomate

Madrigalejo (Cáceres)

“Conozco este plato porque mis padres lo cocinaban en casa y porque mi padre dejó un librito con muchas recetas que hacían. Para mí significa el recuerdo de mi hogar. El olor de la albahaca junto con el del tomate inundaba la casa y lo relaciono con los momentos felices de mi infancia en las temporadas que pasábamos en el pueblo, aunque también lo hacían en Madrid.”

– Angélica



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Pan rebanado
Aceite de oliva
Cebolla
Pimiento verde o rojo
1 tomate grande
Laurel
Ajos (dos medianos)
Hierbabuena
Albahaca

Elaboración

- 1 Se calienta el aceite y se echa la cebolla y el pimiento picados y se doran.
- 2 A continuación, se echa el tomate finamente picado y en abundancia y se sofríe con hierbabuena, laurel y albahaca. Cuando está frito, se echa el ajo machacado y un vaso de agua y se deja hervir de 5 a 8 minutos.
- 3 Se echa más agua, se sazona de sal y se deja que hierva un poquito de nuevo. Se aparta, se vuelca en una fuente sobre el pan rebanado y se sirve.





Ajoatao

La Puerta de Segura (Jaén)

“De siempre, desde que tengo uso de razón allí estaba el AJOATAO de mis abuelos, tíos y sobre todo el de mi madre difícil de superar, siempre que tenía pensado de ir al pueblo se lo pedía a mi madre que me hiciera ajoatao... había un pique sano por ver quien lo hacía mejor... estaba claro para mí... Hoy en día el de mi hermana es insuperable y la forma de comerlo para mí era y es untándolo en pequeños trozos de pan... Cuando iba a recoger aceituna al campo es típico llevar AJOATAO para acompañar a esas chuletillas de cordero, chorizos etc que hacemos en la lumbre. Hoy en día es un lujo tomar unas cañas con su correspondiente tapa de ajoatao... Por aquí en mi pueblo y en general por la comarca de la Sierra de Segura y casi en toda la provincia de Jaén es un plato muy apreciado.”

– José Miguel



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

6 patatas hermosas
4 ajos
1 huevo
150/200 ml de aceite de oliva Virgen extra
Sal
Vinagre o limón

Elaboración

- 1 Se pelan y cuecen las patatas con un poco de sal durante 35/40 min. Una vez cocidas se dejan reposar en la misma agua de cocción 20 min.
- 2 Mientras pelamos los ajos y machacamos muy bien en el mortero. A continuación, sacamos la patata cocida a una fuente grande donde las iremos machacando con la misma mano del mortero y añadiendo 1/4 de vaso de agua de cocción poco a poco.
- 3
- 4 Una vez machacada la patata le añadimos el ajo picado con un 1/4 vaso de agua de cocción y ahora le empezamos a añadirle el aceite (75ml) poco a poco mientras le vamos dando vueltas con la mano del mortero y siempre en la misma dirección, a los 10 /15 minutos de estar dándole vueltas se le añade el huevo y un poco de vinagre o medio limón exprimido y seguimos dándole vueltas y añadiendo aceite (75ml) poco a poco y ya vamos notando que el AJO está ATAO por la textura que va tomando que sería como la de un paté.



Revuelto de gurumelos

Encinasola (Huelva)

“Lo conozco desde pequeño, la anécdota es que no hay que equivocarse con los gurumelos y que los huevos sean frescos, me paso que hice una vez el plato con huevos estropeados y hubo que tirarlo todo a la basura.”

– Andrés



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Sal
Aceite tres cucharadas soperas
3 gurumelos de 100 gr
4 huevos

Elaboración

- 1 Se pone a calentar el aceite, se ponen los tres gurumelos previamente limpios de tierra y cortados en trozos pequeños hasta que se calienten sin freír, se ponen los cuatro huevos, se añade sal, cuando empiecen a cuajar, se bate todo con una cuchara de madera, se apaga el fuego para que cuaje el huevo con el enfriamiento del aceite, se sigue batiendo un poco para que el huevo no se pegue, es opcional poner tres gajos de ajo.





Galianos

Villarodrigo (Jaén)

"Era de uno de mis platos favoritos durante nuestras visitas al pueblo. Suponía una novedad, porque mi madre, gallega, hacía otro tipo de cocina y no lo preparaba. Era uno de los platos que más me gustaban de mi tía Damiana, extraordinaria cocinera y maravillosa persona. Como siempre he sido muy "panera", además de que el plato estaba riquísimo, me permitía disfrutar y abusar de la torta o pan de pastor, la galianera."

– María Elena



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

Medio conejo o medio pollo.
Para las tortas galianeras:
100 gr de harina de trigo
una pizca de sal y agua caliente
(o comprar una bolsa de tortas)
2 hoja de laurel
1/2 cabeza de ajo
1/2 cebolla
1 pimiento verde y un pimiento rojo
3 tomates muy maduros
Pimienta negra
Aceite oliva virgen extra
Sal

Elaboración

- 1 Se cuece el conejo, el pollo o la liebre, con un chorrito de aceite de oliva, las hojas de laurel, un diente de ajo y una pizca de sal. Cuando la carne está a punto de despegarse del hueso, se quitan todos los huesos y se deja cocer el caldo.
- 2 Aparte, se sofríen en una sartén los dientes de ajo muy picados, los pimientos y la cebolla. Y se añade tomate triturado, los granos de pimienta y un poco de sal.
- 3 A continuación, se añade la torta muy troceada y la carne deshuesada en trozos pequeños. Se va echando poco a poco, y según el gusto de los comensales, el caldo de cocer el pollo, para que la torta quede tierna, blandita y sabrosa. Pero debe absorberlo todo y no quedar caldoso. Cuando se haya consumido el caldo, el plato está para comer.





Boronía con patatas

Salvaleón (Badajoz)

"Este plato se consume desde hace mucho tiempo, hasta nuestros días. Lo preparaba mis abuelos, mis padres... y toda la familia y vecinos. Es especial porque es un plato muy nutritivo, saludable, nada pesado, digestivo, económico y muy muy rico."

– Antonio



4 RACIONES



DIFICULTAD FÁCIL

Ingredientes

2 kg de tomates maduros,
1 cebolla
2 pimientos verdes
200 gr de garrapatos
(pimientos verdes)
3 patatas
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

- 1 Ponemos una cacerola con agua al fuego. Cuando rompa a hervir se echan los tomates, sacándolos rápidamente (unos segundos). Los pelamos y picamos muy pequeños, escurrimos bien y reservamos. Picamos las judías verdes y las cocemos 15 minutos y también reservamos.
- 2 En un perol ponemos aceite, y cuando esté caliente echamos la cebolla y los pimientos picados, y dejamos pochar. Echamos los tomates que teníamos reservados, salamos a gusto, le damos vuelta y lo dejamos a fuego medio, alrededor de 40 minutos.
- 3 Cuando falten 15 minutos, echamos las judías verdes al perol, le damos vueltas, y cuando el aceite empiece a salir por encima, retiramos y dejamos reposar. A esto es lo que se le llama Boronía. En una sartén, freímos las patatas y las colocamos encima de la boronía. La boronía se puede hacer de costillas de cerdo, de bacalao y de tocino frito.





Potaje de trigo

Garafía (La Palma)

“Es el típico potaje de verduras, al que se le suele agregar algo de carne, generalmente costilla salada, y con los ingredientes más o menos habituales, en esta zona como en el resto de territorios de España, cada uno con sus peculiaridades. En este caso, la gran característica es que se le agrega trigo, lo cual le da un sabor único... un sabor que me teletransporta a mi infancia...”

– Antonio Esteban



6 RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

PARA EL CALDO

200 g de trigo en grano
400 gr carne de ternera para sopa
1 ó 2 costillas de cerdo saladas previamente desaladas
1 cebolla
1 tomatita de salsa
3 ajos
1 puerro

PARA EL POTAJE

250 gr de col
1 zanahoria
200 g de judías verdes
1 piña de millo así llamamos a la “mazorca de maíz”
300 gr de boniato
2 papas medianas
500 gr de calabaza
Sal

Elaboración

1 El día anterior ponemos el trigo en un caldero y lo cubrimos con agua, lo ponemos al fuego hasta que hierva, en cuanto arranque a hervir le añadimos un poco de agua, esperamos a que vuelva a hervir de nuevo y volvemos a añadir más agua, así hasta un total de 4 veces. Retiramos del fuego y dejamos en el mismo agua de cocción hasta el día siguiente, en el que el trigo debe haberse abierto. En un caldero grande o en la olla exprés, ponemos las carnes cortadas en 2 o 3 trozos grandes, una cebolla pelada y partida por la mitad, un tomate partido por la mitad, los ajos sin pelar y el puerro partido en un par de trozos. Cubrimos con agua abundante, 3 ó 4 litros, y ponemos al fuego.

Cocinamos a fuego suave durante 1 hora más o menos, desespumando un par de veces. Una vez tenemos el caldo, lo colamos, separamos las carnes y las reservamos. En el mismo caldero volvemos a poner el caldo y añadimos todas las verduras peladas y cortadas en trozos medianos. Añadimos sal al gusto y cocinamos hasta que la verdura esté hecha. Por último desmenuzamos las carnes y se las añadimos a las verduras junto con el trigo escurrido y cocinamos todo juntos unos 5 minutos más. NOTA.- Se acostumbra dejara bastante aguado, para retirar parte del caldo y hacer “gofio escaldado” al gusto, con su cebollita menuda y mojo verde por encima, mmmmm.



Almogorote

Hermigua (La Gomera)

"Siempre fui de vacaciones con la familia allí y mi padre aprendió la receta para hacerla en casa"

– Carlos



RACIONES



DIFICULTAD MEDIA

Ingredientes

Queso curado
Pimienta roja picona
Ajo
Aceite de oliva

Elaboración

- 1 Cogemos nuestro medio queso gome-ro curado y lo rallamos con un rallador. Cuando lo tengamos listo lo echamos sobre un mortero.
- 2 Luego cogemos los ajos, los pelamos y los picamos bien pequeñitos. Cuando los tengamos, los sumamos al mismo mortero. Lo majamos todo bien y le agregamos a la guindilla y el pimentón.
- 3 Seguimos majando hasta conseguir una crema espesa y fina. Si la queremos un poco más suave le agregaremos al majado los tomates maduros. Cuando los hayamos majado bien pasamos por el chino la pasta.



Ganadores

Y los ganadores son los siguientes,
¡enhorabuena a todos!



Territorio Norte

La receta más votada ha sido la
Quesada pasiega de Vega de Pas
¡Gracias por compartir, María Elena!



Territorio Este

La receta más votada ha sido el
Bacalao al ajoarriero de Lanuza
¡Gracias por compartir, Tomás!



Territorio Centro

La receta más votada ha sido el
Lechazo asado al horno de Villardeciervos
¡Gracias por compartir, Fernando!



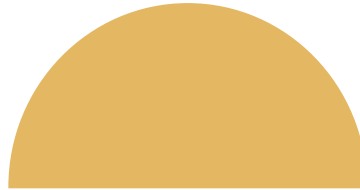
Territorio Sur

La receta más votada ha sido las
Migas extremeñas de Gargantilla
¡Gracias por compartir, Carlos!



Territorio Islas

La receta más votada ha sido las
Almogrote canario de Hermigua
¡Gracias por compartir, Carlos!



Y, a **nivel nacional**, la receta
más votada ha sido...

**Las Migas extremeñas
de Gargantilla,
¡Enhorabuena Carlos!**



Más información en [telefonica.com](https://www.telefonica.com)