

Recetas de la Biosfera



MINISTERIO
DE AGRICULTURA Y PESCA,
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

ORGANISMO
AUTÓNOMO
PARQUES
NACIONALES



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Red
Española de
Reservas de
la Biosfera



Dibujo de portada:

Equipo de Diseño Tragsatec

Edita:

© Organismo Autónomo Parques Nacionales
Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente

Coordinación:

Gestores de Reservas de la Biosfera participantes

Textos y fotografías:

Autores / cocineros de las recetas

Maquetación y edición:

Oficina técnica del Programa MaB en España (OAPN)

NIPO: 025-17-028-4

ISBN: 978-84-8014-912-9

Depósito Legal: M-33162-2017

Impresión:

Gráficas Santher, S.L.

Prólogo

Los usos ancestrales que se llevan a cabo en las reservas de la biosfera han modelado unos paisajes excepcionales que atraen a miles de turistas cada año hasta estos territorios. Además, la agricultura y ganadería tradicionales, son compatibles con el mantenimiento de elevados valores de biodiversidad y son las responsables de la obtención de productos agropecuarios de altísima calidad.

Las reservas de la biosfera se establecen en el marco del Programa "El Hombre y la Biosfera" (MAB) de la UNESCO y se aplica a territorios que albergan importantes valores naturales y culturales, donde la población local tiene un papel fundamental para poner en práctica un modelo de desarrollo respetuoso con dichos valores. Entre los principales objetivos del Programa MAB se encuentra el de fomentar el desarrollo socioeconómico de los territorios mediante iniciativas de desarrollo sostenible en las reservas de biosfera, llevadas a cabo en colaboración con todos los sectores de la sociedad, para velar por el bienestar de las poblaciones y su entorno.

Uno de los bienes culturales más apreciados por la sociedad actual es la gastronomía tradicional, que consideramos que puede jugar un papel clave para cumplir los objetivos del Programa MAB. La cocina local es un elemento diferenciador de identidad cultural que ayuda al desarrollo económico de la población, mediante el incremento de la demanda y el consumo de productos locales. Además, el desarrollo de circuitos cortos de comercialización y los servicios de restauración locales pueden contribuir, de forma muy significativa, a fomentar el sector turístico en las reservas de la biosfera.

En este libro se presenta un sustancioso listado de platos de la gastronomía de 20 reservas de la biosfera españolas, que definen la esencia de la cocina tradicional de estos lugares a lo largo del tiempo y que hoy forman parte de su acervo cultural. Los platos que aquí se presentan han sido cuidadosamente seleccionados por sus propios pobladores, de entre la riquísima gastronomía de estos territorios. Sin duda, esta información contribuirá a dar a conocer mejor estos lugares, sus productos, sus gentes, sus tradiciones y la relación con su medio ambiente.

La publicación de este libro ha sido posible gracias al trabajo realizado por los gestores de las reservas de la biosfera españolas que han participado, recogiendo una selección de recetas entre el amplísimo acervo gastronómico tradicional de cada uno de estos lugares, a través de concursos de cocina en los que ha participado la población local. Por todo ello, quiero agradecer, sinceramente, el esfuerzo realizado, tanto a los gestores, como a todos los cocineros y cocineras que han participado en la elaboración de los platos que aquí se presentan.

Que lo disfruten y ¡Buen provecho!

Basilio Rada
Director del Organismo Autónomo Parques Nacionales



Introducción

El Programa sobre el Hombre y la Biosfera (MaB), de la UNESCO, iniciado a principios de los años 70, desarrolla las bases, dentro de las ciencias naturales y sociales, para el uso sostenible y la conservación de la diversidad biológica y para la mejora de la relaciones entre las personas y su medio ambiente.

Conforme ha ido evolucionando el Programa MaB, las reservas de la biosfera y su Red Mundial, han pasado a ser el principal medio para la puesta en práctica de acciones encaminadas a cumplir sus objetivos. El concepto de reserva de biosfera ha demostrado su validez más allá de las zonas protegidas que contiene cada una de ellas y, como tal, se está convirtiendo en una magnífica herramienta de ordenación territorial que aprovechan, planificadores, responsables de formular políticas, científicos, empresas y comunidades locales para generar una variedad de conocimientos, investigaciones y experiencias que vinculen la conservación de la biodiversidad y el desarrollo socioeconómico, para el bienestar de la humanidad.

La Estrategia del MaB (2015-2025) y el Plan de Acción de Lima (2016-2025) definen las nuevas orientaciones del Programa MaB para los próximos años. Esta estrategia ofrece un amplio marco de referencia para cumplir los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), definidos en la Agenda 2030 y aprobados por Naciones Unidas en 2015. La Red Mundial de Reservas de la Biosfera puede contribuir, de forma decisiva, a la consecución de los ODS mediante iniciativas de desarrollo sostenible, llevadas a cabo en colaboración con todos los sectores de la sociedad y, a través de la gestión participativa, velar por el bienestar de las poblaciones y su entorno.

Todo ello se ha plasmado en El Plan de Acción de Lima para la Red Mundial de Reservas de la Biosfera 2016-2025, aprobado durante el IV Congreso Mundial de Reservas de la Biosfera, celebrado en Lima (Perú), en marzo de 2016. Este Plan de Acción tiene una vigencia de 10 años y constituye la concreción en acciones concretas de las líneas directrices y objetivos marcados por la Estrategia del MaB 2016-2025.

En junio de 2016 la Red Mundial de Reservas de la Biosfera contaba con 669 reservas de la biosfera distribuidas en 120 países. Esta red ocupa una superficie superior a los 10 millones de kilómetros cuadrados y en ella viven más de 170 millones de personas. Por lo que respecta a España, la Red Española de Reservas de la Biosfera (RERB) comprende 48 reservas de la biosfera que ocupan el 11% de nuestro territorio y en ellas viven más de dos millones de personas. Representan una gran diversidad de paisajes y ecosistemas como: alta y media montaña, dehesas, estuarios, ríos, deltas, llanuras, zonas semidesérticas e islas.

Uno de los objetivos de RERB es promover la actividad económica, generar empleo y fijar en el territorio a las poblaciones rurales. El aislamiento del medio rural, en general, y de las zonas montañosas, en particular, ha acentuado problemas

como la baja natalidad, el envejecimiento y el abandono de vastos territorios por sus habitantes, debido a la falta de posibilidades de desarrollo económico y social, con la consiguiente escasez de puestos de trabajo. Todo ello ha llevado a la deslocalización y alejamiento de los servicios básicos (sanidad, educación, transporte, etc), con el consecuente despoblamiento de las reservas de la biosfera de ámbito rural, sobre todo de los segmentos más jóvenes de la población. En este contexto, la RERB tiene como una de sus principales metas el desarrollo rural, para luchar contra el despoblamiento, como la forma más efectiva de conservar unas formas de vida compatibles con la existencia de elevados valores de biodiversidad. Los usos tradicionales de los recursos naturales son los responsables del mantenimiento de increíbles valores paisajísticos modelados a lo largo de los años. Para el mantenimiento del mundo rural es imprescindible poner en marcha proyectos compartidos con la población que activen la economía de estos territorios y que ayuden a crear empleo, haciendo más atractiva la vida en el medio rural a las nuevas generaciones.

El turismo es, precisamente, una de las actividades que pueden facilitar el desarrollo socioeconómico de estas zonas, atrayendo a miles de turistas cansados de las grandes ciudades que demandan conocer estos paisajes y disfrutar de sus gentes, su naturaleza, su cultura, su patrimonio, sus tradiciones y su gastronomía. En este contexto, la gastronomía tradicional es un excelente medio para promocionar y dar a conocer los productos locales. Las recetas tradicionales, atesoran a la vez la sabiduría popular acumulada durante siglos y los valores nutricionales y organolépticos de los productos locales, siendo un recurso fundamental para el desarrollo económico de un territorio.

Para contribuir a ello, es necesario promocionar los productos locales de calidad, mediante actividades como la agricultura ecológica, denominaciones de origen, etiquetas de calidad, etc. Igualmente, hay que incidir en la formación y la capacitación de los productores, mediante planes de formación sobre: procesado y almacenamiento de productos, comercialización, consumo de proximidad, nuevas tecnologías etc. y, el apoyo decidido, a los emprendedores y la creación de empresas locales que creen puestos de trabajo y aporten valor añadido a los productos, impulsando con ello el desarrollo económico y evitando el abandono de estos territorios.

Este libro de "Recetas de la Biosfera", es un homenaje a las gentes que viven en las reservas de la biosfera y que han mantenido, en su memoria, la forma tradicional de preparar, con los productos de su tierra y el conocimiento de sus mayores, estos exquisitos platos. Degustando estos platos, los lectores se acercarán a las formas de vida y costumbres de los habitantes de las reservas de la biosfera, mientras disfrutan de sus excelentes conocimientos gastronómicos.

| | |
|---|-----|
| Andalucía | 7 |
| Reserva de la biosfera de Dehesas de Sierra Morena | 8 |
| Reserva de la biosfera Sierra de las Nieves | 17 |
| Aragón | 27 |
| Reserva de la biosfera de Ordesa - Viñamala | 28 |
| Principado de Asturias | 37 |
| Reserva de la biosfera de Las Ubiñas - La Mesa | 38 |
| Reserva de la biosfera de Redes | 47 |
| Principado de Asturias, Galicia | 57 |
| Reserva de la biosfera de Río Eo, Oscos y Terras de Burón | 58 |
| Canarias | 67 |
| Reserva de la biosfera de Gran Canaria | 68 |
| Reserva de la biosfera de La Palma | 77 |
| Castilla y León | 87 |
| Reserva de la biosfera de Alto Bernesga | 88 |
| Reserva de la biosfera de Los Argüellos | 97 |
| Reserva de la biosfera de Babia | 103 |
| Reserva de la biosfera de Valle de Laciana | 113 |
| Reserva de la biosfera de Valles de Omaña y Luna | 123 |
| Castilla y León y Portugal | 133 |
| Reserva de la biosfera Transfronteriza Meseta Ibérica | 134 |
| Cataluña | 143 |
| Reserva de la biosfera de Montseny | 144 |
| Galicia | 153 |
| Reserva de la biosfera de Os Ancares Lucenses e Montes de Cervantes, Navia e Becerreá | 154 |
| Reserva de la biosfera de Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo | 163 |
| Reserva de la biosfera Terras do Miño | 173 |
| Galicia, Portugal | 183 |
| Reserva de la biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés | 184 |
| Illes Balears | 193 |
| Reserva de la biosfera de Menorca | 194 |
| Comunidad de Madrid | 203 |
| Reserva de la biosfera Sierra del Rincón | 204 |
| La Rioja | 213 |
| Reserva de la biosfera de los Valles del Leza, Jubera, Cidacos y Alhama | 214 |

Índice



Reserva de la biosfera de
Dehesas de Sierra Morena
Andalucía

Menú

Primer premio

🍰 Hígado de cerdo Ibérico

🍴 Sopa de tomate

🍴 Carrilleras de ibérico

🍴 Puding de castaña

Finalista

🍰 Panceta frita con tomate natural

🍴 Arroz con gurumelos

🍴 Lomo ibérico con hierbas

🍴 Leche frita



Protocolo de elaboración

Cortamos el hígado en filetitos y lo asamos a la plancha o en un sartén con un poquito de aceite. Lo dejamos enfriar y cortamos en tiritas pequeñas. Mezclándolo con una cebolla cortada a tiras, preferentemente dulce o que no pique mucho. Añadiremos aceite de oliva virgen, sal y una pizquita de vinagre con culantro fresco bien picado.



Ingredientes

- hígado de cerdo ibérico
- aceite de oliva virgen
- cebolla
- culantro
- sal

Vinculación con el territorio

Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



Autor/Cocinero: Manuel García Barrero, Aracena- Huelva

TAPA
HÍGADO DE CERDO
IBÉRICO



 Autor/Cocinero: Manuel García Barreo, Aracena-Huelva

PRIMER PLATO SOPA DE TOMATE CON HIERBABUENA

Ingredientes

- 200 g de pan asentado
- 4 tomates
- 2 pimientos
- 4 dientes de ajo
- un chorrito de aceite
- rama de hierbabuena
- una hojita de laurel
- agua
- sal
- 1 huevo

Protocolo de elaboración

En una cazuela se hecha el aceite y se hace un refrito con la cebolla, los ajos, el pimiento y los tomates previamente pelados, todo bien picado. Se cubre con agua, se le añade la hoja de laurel y la rama de hierbabuena y se deja cocer durante 30min aprox.
Para servirla se pone el pan en el fondo del plato asentado y se añade la sopa decorándola con un huevo escalfado o frito.



Vinculación con el territorio
Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.





Protocolo de elaboración

Salpimentamos las carrilleras y las pasamos por harina, en una cacerola las vamos marcando con el aceite de oliva virgen y las sacamos. En ese mismo aceite, añadimos las verduras picaditas y las sofreímos. A continuación, una vez que estén sofridas las verduras, añadimos las carrilleras y la salsita que hayan saltado y el vino tinto. Dejamos cocer unos 20 min para que evapore el alcohol y cubrimos de agua dejándolas cocer hasta que estén tiernas, dependiendo de la calidad de las carrilleras, a partir de una hora empiezan a reblandecerse. Una vez que estén hechas, sacamos de la salsa únicamente las carrilleras y la salsa la pasamos por la túrmix.



Ingredientes

- 1 Kg de carrilleras de ibérico limpias
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos rojos
- ¼ Kg de zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas gordas
- Aceite de oliva virgen
- 1 l de vino tinto
- agua
- sal y pimienta
- harina de repostería

Vinculación con el territorio

Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



 Autor/Cocinero: Manuel García Barrero. Aracena- Huelva
SEGUNDO PLATO
CARRILLERAS DE
IBÉRICO





Autor/Cocinero: Manuel García Barrero, Aracena- Huelva

POSTRE

PUDING DE CASTAÑAS

Ingredientes

- 600 g de castañas
- 100 g de azúcar
- 1 cuchara de mantequilla
- 4 yemas de huevo
- 1 l de leche
- 1 cuchara pequeña de maizena
- agua
- 1 pizca de sal

Protocolo de elaboración



Cocemos las castañas peladas con la leche y una pizca de sal. Añadimos la mantequilla, deshacemos y echamos las llevas de huevo y la maizena. Todo ello a fuego medio. Se le añaden las castañas, la mitad molidas y la mitad enteras. Se deja cocer unos minutos, se vacía en una flanera y se mete en el horno al baño María durante 15 min para que acabe de cuajarse. Se deja que enfríe y se desmolda.

Vinculación con el territorio
Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.





Protocolo de elaboración

Cortamos la panceta fresca en tiritas, la echamos en una sartén y la dejamos freír. Cortamos el tomate en rodajas y le ponemos encima los trozos de panceta, echándole un poquito de sal y servimos.

Variante: En la manteca sobrante de haber frito la panceta, se añaden unos trocitos de hígado crudo, 3 dientes de ajo, un poco de orégano seco, una cucharada de azúcar, sal y pimienta. Se deja freír poco durante 10 minutos, se aparta y muele con la minipimer, se vacía en una flanera y ya tenemos el paté. Se le puede añadir pimentón de la Vera y ya tenemos manteca colorá.



Ingredientes

- panceta
- tomate
- aceite
- sal
- hígado
- ajo
- orégano
- azúcar
- pimienta
- pimentón

Vinculación con el territorio

Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



Autor/Cocinero: Manuel García Barrero, Aracena- Huelva

TAPA

PANCETA FRITA CON
TOMATE NATURAL





Autor/Cocinero: Manuel García Barreo, Aracena-Huelva

PRIMER PLATO ARROZ CON GURUMELOS Y PLUMA IBÉRICA

Ingredientes

- 400 g de arroz de grano gordo
- 250 g de gurumelos
- 250 g de pluma ibérica
- 2 tomates maduros
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco y otro de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta negra molida
- 1 ramita de perejil picado fresco
- agua

Protocolo de elaboración

Limpiamos y picamos los gurumelos y picamos también la pluma ibérica, lo rehogamos todo con las verduras y el aceite de oliva virgen. Cuando esté todo rehogado, añadimos el vaso de vino blanco y dejamos unos minutos que se evapore el alcohol. A continuación, añadimos el arroz, refreímos un par de minutos y añadimos agua o caldo de verduras al gusto, dependiendo de lo seco o caldoso que nos guste el plato.

Presentación: En una cazuela de barro, servimos el arroz y ponemos una ramita de romero fresco, que aromatiza muy bien esta receta.



Vinculación con el territorio
Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.





Protocolo de elaboración

Limpiamos muy bien el lomo de tendones y telillas, en un mortero/ almirez, añadimos la sal, la pimienta negra y los 2 ajos con un chorrito pequeño de aceite, todo ello lo machacamos bien. Untamos la cinta de lomo por todos lados, añadiéndole las hierbas aromáticas (pueden ser frescas o secas) y dejamos macerar preferentemente de un día para otro. Asamos la cinta de lomo, bien sea entera o en trozos grandes dorándola bien para que no salgan los jugos y a continuación, terminamos cociéndola en la leche.



Ingredientes

- 1 cinta de lomo ibérica fresca de más de 1 Kg
- hierbas aromáticas (tomillo, romero, hinojo, orégano, etc.)
- aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta negra
- 2 ajos
- 2 l de leche

Vinculación con el territorio

Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



 Autor/Cocinero: Manuel García Barrero, Aracena- Huelva

SEGUNDO PLATO
LOMO IBÉRICO CON
HIERBAS





Autor/Cocinero: Manuel García Barrero, Aracena- Huelva

POSTRE LECHE FRITA

Ingredientes

- medio litro de leche
- un poco de nata
- 90 g de azúcar
- 60 g de harina
- un rama de canela y la piel de un limón

Protocolo de elaboración

Diluimos un poco de leche con la harina y reservamos, por otro lado ponemos a calentar sin que llegue a hervir el resto de la leche con la canela, la nata, el limón y el azúcar, dejando todo calentar durante unos diez minutos y le sacamos la piel del limón y la canela, vamos mientras engrasando con un poco de mantequilla un molde para vaciar la leche. Ponemos la harina que habíamos disuelto con la leche caliente y volvemos a calentar dándole vueltas hasta que espese al gusto y lo vaciamos en el molde previamente engrasado. Lo dejamos enfriar en la nevera hasta que esté completamente cuajado para poder cortar y lo desmoldamos sobre una encimera donde lo podamos cortar al gusto para freír. Lo freímos pasándolo por harina y huevo con aceite de oliva suave y lo volvemos a pasar por canela molida y azúcar rebozándolo todos los trazos bien. Puede servirse tanto fría como caliente.



Vinculación con el territorio
Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de La Reserva de la Biosfera.



Reserva de la Biosfera Sierra de las Nieves

Andalucía



Menú

Primer premio

🍰 Aceitunas "Aloreña de Málaga"

🍴 Pipeo

🍴 Caldereta de chivo

🍴 Pan de higo

Finalista

🍰 Ensaladilla malagueña

🍴 Sopa de los siete ramales

🍴 Carrillada

🍴 Roscos tontos



Vinculación con el territorio

La "Aceituna Aloreña de Málaga" es una variedad que tiene un área de producción muy localizada, entre la cadena montañosa litoral que determina unas condiciones climatológicas y edafológicas muy peculiares, propicias y únicas. La Reserva de la Biosfera Sierra de las Nieves es la principal zona productora, destacando los municipios de Alozaina, Casarabonela, Tolox, Guaro, Monda y Yunquera. Esta variedad de aceitunas son especialmente adecuadas como aceituna de mesa ya que su gran proporción de pulpa, su fina piel, y su hueso "flotante" las hacen ser muy reconocidas y contar con Denominación de Origen Protegida.

Las aceitunas aloreñas de Málaga pueden prepararse en tres estilos bien diferenciados, Verde Frescas, Tradicional y Curadas. Cada preparación difiere en tiempo y proceso, dando tres acabados diferentes en textura y sabores. Localmente la que más gusta es el estilo Verde Frescas.

Protocolo de elaboración

"Verdes Frescas":

Las aceitunas deben ser recogidas directamente del árbol de forma manual, mediante la técnica de "ordeño". La preparación se hará el mismo día o al siguiente si las conservamos en lugar fresco.

Como base se prepara una salmuera, agua con sal, que mantendremos fría a unos 4-5°C.

Se parten las aceitunas con un mazo de madera, sobre una superficie dura y mediante un golpe seco quedando el hueso suelto sin romperse en el interior de la aceituna machacada.

Hay que realizar este partido con protección para no ensuciar demasiado.

Inmediatamente después se introducen en salmuera fría, dejando totalmente sumergidas y en frío durante 3 a 5 días.

Tras ese periodo debemos tener listos los aliños:

- Desgranar las cabezas de ajo en dientes y machacarlos enteros sin quitarles la piel.
- Cortar ramitas de tomillo e hinojo (5 cm).
- Cortar los pimientos rejos en cuadraditos (3cm).

Escurremos la primera salmuera y la sustituimos por otra, más suave, e incorporamos los aliños, un buen puñado de la mezcla por cada kilo de aceitunas.

Dejamos la mezcla, de nuevo, a 4 ó 5 grados y esperamos uno o dos días más para que las aceitunas se aliñen.

Ya podremos disfrutar de nuestras aceitunas aloreñas de Málaga Verdes Frescas, que destacarán por su sabor amargo intenso, una pulpa crujiente y un aroma similar al de la hierba recién cortada. Siempre que las mantengamos en frío podremos conservar nuestras aceitunas durante un año, al evitar el inicio de la fermentación natural.



Ingredientes

- 5 Kg de aceitunas verdes, de la variedad Aloreña de Málaga
- 5 l de agua, que convertiremos en salmuera
- sal, para preparar la salmuera, a razón de 80 gramos por cada litro de agua
- tomillo, en rama
- ajo
- pimiento rojo
- pimiento verde
- hinojo



Autor/Cocineros: Consejo Regulador Aceituna Aloreña de Málaga y Miguel Baltasar Arjona Rubio.

TAPA

ACEITUNAS "ALOREÑA DE MÁLAGA"



Autora/Cocinera: María Cueto Quintana. Casarabonela.

PRIMER PLATO EL 'PIPEO' DE CASARABONELA

Ingredientes

- 6 lechugas de oreja de burro
- 1 Kg de habas desgranadas
- $1/2$ Kg de guisantes
- $1/2$ Kg de alcachofas
- 6 huevos
- 3 hojas de laurel
- 1 patata mediana
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- $1/2$ cucharadita de comino
- $1/2$ Kg de almendras
- 1 cabeza y media de ajos
- 1 ramita de perejil
- 1 rebanada de pan cateto
- $1/2$ Kg de pan cateto rallado
- aceite de oliva virgen extra
- sal (al gusto)
- agua
- $1/2$ cebolla

* Para 8 personas aprox.

Protocolo de elaboración

Para preparar las tortillas.

Batir los huevos, echarle el pan rallado, los dientes de ajo, salvo 3 o 4 dientes, y el perejil todo muy picado. Se incorpora un poco de sal y se amasa. Con una cuchara sopera se vierten porciones de esta masa en abundante aceite caliente y se doran por ambos lados. Una vez hechas las tortillas se apartan para incorporar al final del guiso.



Preparación del guiso:

En abundante aceite freír 3 o 4 dientes de ajo y las almendras peladas y apartar cuando estén doradas, en aproximadamente 5 minutos.

Poner al fuego una olla grande con abundante agua y sal y cuando rompa a hervir agregar las habas, los guisantes, las alcachofas cortadas en 4 gajos, el laurel y la patata casqueada. Después de unos 5 minutos echar la lechuga troceada y dejar cocer.

Mientras, calentar medio vaso de aceite, echar la cebolla picada y agregarle el pimentón, y rehogar unos 2 minutos sin parar de mover para que no se doren, y verter en la olla.

Dejar cocer aproximadamente 1 hora hasta que las habas estén tiernas, e incorporar entonces por encima las tortillas.

Para completar, en un mortero labrar el pan, las almendras, el comino y los ajos dorados y, una vez bien labrados, añadir a la olla, dejándolo aproximadamente 5 minutos. Apartar. Y buen provecho.

Vinculación con el territorio

Este plato, con meticulosa preparación es un guiso sencillo y popular ligado a los productos de la huerta, siendo especialmente emblemático en el pueblo de Casarabonela, donde es, sin duda, el más tradicional. El nombre le viene de su ingrediente más destacado, las pipas de las habas, si bien éstas están acompañadas de toda una corte de otras selectas verduras como alcachofas, guisantes y lechugas, esta última, en contra de su uso habitual en crudo, incorporada al guiso de este peculiar potaje.





Vinculación con el territorio

La Sierra de las Nieves ha tenido desde siempre una tradición ganadera importante. La crianza de la cabra a lo largo y ancho de nuestras sierras, ha supuesto el medio de sustento para muchas familias durante generaciones. Los productos derivados de la ganadería han sido muchos y aunque destaque sobre otros la producción de leche, también la carne de chivo ha sido muy consumida en la zona. Por otro lado, los aderezos fundamentales del plato, salían de las huertas y campos del territorio como las cebollas, los ajos, la patata, las hojas de laurel o los tallos de romero.

La caldereta de chivo es el plato estrella del municipio de Yunquera. Elaborada con productos locales, es tradicional cocinarlo en fiestas y celebraciones familiares.

Protocolo de elaboración

Troceamos la carne de chivo sin separarla de los huesos en tacos de 5 centímetros aproximadamente y eliminando en lo posible la grasa. Es preferible que el chivo sea hembra y que tenga una edad superior a los dos años. Una vez troceada la introducimos en una olla grande y la cubrimos con agua fría que ponemos a calentar. El agua debe cubrir la carne y sobrepasarla bastante para que luego nos quede caldo suficiente. Cuando el agua empieza a hervir, vamos eliminando con la espumadera toda la espuma hasta que el caldo quede bien limpio.

Por otro lado, cortamos la cebolla en pequeñas tiras. Asamos los dientes de ajo en fuego directo hasta que se chamusquen un poco. Añadimos entonces la cebolla, los dientes de ajo, el vaso de aceite, las hojas de laurel, los tallos de romero, la pimienta y la sal.

Hervimos la carne durante 20-25 minutos si utilizamos olla exprés o de 1 hora y 30 minutos a 2 horas, según la dureza de la carne, si usamos una olla convencional. Nos aseguramos de que la carne se encuentra tierna.

Cortamos la patata en pequeños gajos y la añadimos a la olla junto con el vaso de vino y el colorante alimentario (su utilización es opcional). Es momento de comprobar si se necesita añadir algo más de agua y tras ello volvemos a hervir durante otros 20 minutos más. La función de la patata y la cebolla es de espesante del caldo por lo que debieran quedar lo más disueltas posible en este. Por último corregimos de sal si es necesario, sacamos una jarra de caldo para degustarlo previamente y dejamos reposar durante 5 minutos.

Es típico en Yunquera acompañar este plato con vino mosto de la zona así como añadirle un toque de limón al caldo.



Ingredientes

- 2 Kg de carne chivo. Troceada, incluyendo el hueso
- 1 patata grande
- 2 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 1 vaso de vino mosto (vino blanco joven) de 200 ml
- 1 vaso de aceite de 200 ml
- 3-4 hojas de laurel
- 3-4 tallos de romero
- colorante alimentario (solo si se prefiere utilizar por estética)
- sal y pimienta al gusto



Autor/Cocinero: Francisco Romero Sánchez. Yunquera.

SEGUNDO PLATO
CALDERETA DE
CHIVO





Autores/Cocineros: Asociación de Productores de la Sierra de las Nieves.

POSTRE PAN DE HIGOS

Ingredientes

- 3 Kg de higos secos
- 500 g de almendras
- 500 g de nueces
- 250 g de ajonjolí
- 250 g de matalauva
- 3 ramas de canela
- 1 clavo de olor

Protocolo de elaboración



Quitamos los rabitos a los higos y los abrimos para comprobar que están sanos. Los troceamos y los ponemos en agua para hidratar durante unos 30 minutos.

Después de ese tiempo descartar el agua y moler los higos con la picadora manual.

Cuando estén molidos le incorporamos la masa de las nueces y las almendras previamente tostadas y ligeramente trituradas.

Ponemos a calentar el aceite y doramos la matalauva y el clavo de olor, y posteriormente los majamos en el mortero e incorporamos al preparado anterior. Molemos la canela en el molinillo y también la añadimos.

Amasamos todo muy bien con las manos buscando dejar todo mezclado y dejar una textura ligeramente endurecida.

Vamos tomando porciones de la masa y le damos la forma deseada, que pueden ser figuritas como bollitos, barritas, o calabazas pasándolo para emborrizar un poco por el ajonjolí.

Las piezas para mejor conservación, es mejor deshidratarlas, poniéndolas durante 6-8 horas en calor seco, a unos 40°C.

Posteriormente las envolvemos en papel de seda, el cual podemos picotear en sus extremos con unas tijeras para darle un acabado decorativo tipo caramelo.

Para servir, cortar el pan de higos en finas rodajas y para hacer contraste de sabores, se puede acompañar con queso fresco de cabra.



Vinculación con el territorio



El Pan de Higo es una solución ancestral, probablemente de origen árabe, que permitía a las familias aprovechar la abundante producción de higos durante el verano para contar con alimento nutritivo y de gran aporte energético durante el invierno y que se utilizaba tanto como postre como a modo de dulce. Por ello es el complemento perfecto para aquellos que habitualmente tienen un desgaste físico importante, como los deportistas.

Los higos son un alimento rico en fibra lo cual ayuda al tránsito intestinal, en minerales —especialmente magnesio, calcio y hierro— y vitaminas A, B1 y C. Contienen también muchos hidratos de carbono, esto los convierte en un alimento muy energético: 260 Kcal cada 100 gr, unos seis o siete higos. Así que si llevas una vida un poco sedentaria, mejor comerlo con moderación.





Protocolo de elaboración

Previamente desalamos el bacalao poniéndolo en agua fría y en el frigorífico durante 24-72 horas en función del grosor de la pieza y cambiando el agua cada 8 horas.

Una vez desalado el bacalao lo cocinamos bien sea cocido en agua o, como es más tradicional, asándolo directamente en la lumbre, tras lo cual lo desmigamos con los dedos dejando trozos pequeños y reservamos.

Por otro lado cocemos las patatas, bien enteras y con piel para pelarlas y trocearlas una vez frías, o peladas y troceadas antes de la cocción. El tiempo irá en función de una u otra elección, pero el acabado debe ser que la patata no esté demasiado pasada.

Una vez frías y troceadas, ponemos las patatas en un cuenco y se les añade perejil picado y ajo laminado, a la vez que removemos y rompemos un poco la patata. Añadimos el bacalao asado y desmenuzado. Con todo bien mezclado aliñamos con el aceite de oliva, sal y vinagre o zumo de limón.

Incorporamos por encima el huevo duro picado a trozos pequeños o rodajas y lo mantenemos en frío hasta la hora de servir, momento en el que añadimos gajos o rodajas de naranja pelada y aceitunas aliñadas de la variedad "Aloreña de Málaga", removiendo un poco más. Aunque esta mezcla pueda sorprender, la conjunción de sabores de esta ensaladilla es maravillosa, ideal para el verano.



Ingredientes

- 250 g bacalao
- 500 g patatas
- 3-4 cebolletas
- 3 naranjas
- 4 huevos
- ajo
- perejil
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Vinculación con el territorio



Uno de los platos más tradicionales y típicos de la gastronomía malagueña, elaborados con ingredientes básicos y que, salvo el bacalao, son de producción local.

En una tierra malagueña, con una costa riquísima en pescado fresco, en el interior, donde el comercio diario con la costa era más dificultoso, curiosamente se usaba el bacalao en esta receta básica que por su sencillez y frescura ha acabado en convertirse en uno de los platos señeros de toda la gastronomía popular malagueña, especialmente en la época veraniega.

Es la muestra de que unos pocos ingredientes con una sabia combinación y manipulación se convierten en un plato exquisito y agradecido al paladar. Muy rico en contenido de hidratos de carbono, proteínas y vitaminas por la combinación de sus componentes.



Autor/Cocinero: Taller de Cocina "Ardite"

TAPA

ENSALADILLA
MALAGUEÑA





Autor/Cocinero: Ayuntamiento
de El Burgo

PRIMER PLATO SOPA DE LOS SIETE RAMALES

Ingredientes

- 500 gramos de pan cateto de visperas, para que esté asentado
- 4 o 5 dientes de ajo
- un manojo de espárragos trigueros silvestres
- 1 patata grande
- 2 tomates maduros
- 3 pimientos
- 1 cebolla grande
- aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- 400 ml de agua
- sal

Protocolo de elaboración

Como recipiente se suele usar un tradicional dornillo de madera que se unta con un diente de ajo para que tome sabor.



Cortamos el pan a pellizcos, pues el sabor cambia si se hace con cuchillo, y lo colocamos en el dornillo. Se pica manualmente la parte tierna de los espárragos y se sofríen en aceite de oliva junto con algún diente de ajo cortado a láminas.

Pelamos las patatas, las cortamos en tacos y las ponemos a freír en una sartén distinta.

Aparte, hacemos un sofrito con un buen chorreón de aceite, el tomate, los pimientos, la cebolla, un poco de ajo y sal.

Para finalizar hervimos agua con sal y la vertemos sobre el pan, cuidando que no quede demasiado empapado ni seco. Incorporamos el resto de los ingredientes, es decir, el sofrito de tomate, pimiento y cebolla, los espárragos y las patatas, removiendo un poco para mezclar. El plato se culmina con un huevo frito por persona.

Estas sopas se suelen comer todos en el mismo dornillo, con la técnica de "cuchará y paso atrás".

Es muy tradicional que en vez de apurar las sopas, y con el objetivo de quedar bien saciados, dejar un poco de sopa para rematarlas haciendo "el sopeao", que consiste en añadir a lo que queda un chorreón de aceite de oliva crudo, una pizca de sal e incluso, algún huevo frito más, comiendo esa mezcla mojando trozos de pan y acompañado de naranjas, uvas o aceitunas.

Vinculación con el territorio

Los orígenes de esta sopa se remonta a la época en la que se hacía vida en los cortijos, cuando no había economía suficiente para una alimentación variada. Muchos jóvenes y no tan jóvenes, trabajaban a cambio de un jornal y alimentos. El pan era la base de su dieta. Cuando éste se mezclaba con el agua y el aceite se obtenía una sopa que se completaba con los ingredientes que se podían conseguir para darle más sabor y sustancia, obteniendo de la simpleza y la humildad un extraordinario resultado culinario, como es este caso de la Sopa de los Siete Ramales.





Vinculación con el territorio

Este plato es una demostración de aquello que del cerdo se aprovecha todo y de que tiene rico hasta los andares. Las carrilladas, también llamadas carrilleras en otros lugares, son las piezas de los músculos a ambos lados del hocico del cerdo que accionan las mandíbulas. Se trata de un corte considerado casquería, pero que si se preparan bien su estructura un tanto gelatinosa, su textura melosa, y su sabor suave puede ofrecernos una excelencia culinaria muy tierna y sabrosa.

En esta receta, sencilla y muy popular en los pueblos de la Sierra de las Nieves y que puede tener algunas variaciones, destaca la buena combinación con el dulzor que aporta la canela y el toque serrano del tomillo.

Protocolo de elaboración

En primer lugar ponemos las almendras en agua hirviendo durante uno o dos minutos y las pelamos. En aceite de oliva virgen extra freímos separadamente las almendras ya peladas, los ajos y el pan y apartamos. El pan una vez frito se moja un poco en agua y se escurre. Incorporamos estos tres ingredientes a un mortero y los majamos haciendo con ellos lo que popularmente se conoce como un "majaillo", que se aparta y reserva. La carrillada se lava, se limpia bien y se escurre. Si las piezas son muy grandes se le puede hacer un corte para dividir las en dos mitades.

En una cazuela profunda se pone un fondo de aceite caliente y se van pasando las piezas de carrillada para freírlas un poco hasta que estén bien doradas por el exterior. Cuando están en su punto se le agrega el vino, la canela, el pimentón, el tomillo, la pimienta, el clavo y se deja hacer una media hora a fuego medio.

El tiempo de cocción puede aumentarse si se cree necesario, el objetivo es que la carne quede bien tierna pero sin pasarnos para que no termine deshecha. Tras ese tiempo al guiso se le añade el "majaillo" que teníamos preparado, se sazona y se deja hervir otros cinco minutos más.

Lo más frecuente es servirla acompañada de patatas fritas o de patatas a lo pobre.

Ingredientes

- 1 Kg carrillada de cerdo
- 1 cabeza de ajos
- 12 almendras
- 2 rebanadas de pan cateto
- ½ cucharilla de pimentón
- pimienta molida (al gusto)
- 4-5 clavos
- 1 ramita de tomillo
- 1 trozo canela en rama
- ½ l vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- sal (al gusto)



Autora/Cocinera: Carmen Chaves Aguilar

SEGUNDO PLATO
CARRILLADA





Autor/Cocinero: Taller de Cocina
"Los Valles"

POSTRE

ROSCOS TONTOS

Ingredientes

- 400 g harina de repostería
- 200 g azúcar
- 1 cucharada de levadura de repostería
- 80 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de leche
- 2 limones
- 3 huevos
- aceite de oliva Virgen extra adicional para freír

Protocolo de elaboración

Ponemos en un cuenco la harina, el azúcar, la levadura y la ralladura de limón.
Aparte, separamos las claras de las yemas y las montamos a punto de nieve.
Ponemos el aceite a calentar y freímos un poco la cáscara de limón para darle sabor. Dejamos enfriar el aceite y añadimos la leche y las yemas, mezclando a la vez. Esta mezcla la incorporamos sobre las claras y en forma de lluvia añadimos la harina, el azúcar, la levadura y la ralladura de limón. Amasamos hasta que la masa quede homogénea y se desprege de las paredes del cuenco. Dejamos reposar en la nevera dos horas mínimo.

En una sartén o cacerola calentamos abundante aceite con un poco de cáscara de limón, a fuego medio.

Mientras, con trozos de la masa vamos haciendo tiras, juntando los extremos para formar los roscos. Se aconseja untarse un poco las manos con aceite para que la masa no se pegue. A medida que hacemos los roscos los echamos a freír, siempre a fuego medio, para que no se quemem por fuera ni queden crudos por dentro.
Otra forma de freír los roscos para que queden más tiernos puede ser echando a la sartén un poco de masa con el agujero marcado que vamos abriendolo con un palito de madera, girando sin dejar de mover en círculos hasta que tome la forma de rosco.
Una vez fritos, se les emborriza en azúcar, y si queremos se les espolvorea un poco de canela.



Vinculación con el territorio

Estos roscos forman parte de la repostería tradicional de la Sierra de las Nieves y su nombre viene de la sencillez, facilidad y rapidez con la que se puede elaborar esta deliciosa receta que usualmente se preparaba especialmente para fechas señaladas de encuentro familiar, como Navidad y Semana Santa. Con una reminiscencia claramente arábico-andaluza, esta receta puede tener algunas variantes si se completa o enriquece con ingredientes adicionales como naranja, matalahúva, canela o anís estrellado.



Reserva de la Biosfera Ordesa - Viñamala

Aragón

Menú

Primer premio

 Rulo de rabo de ternera altos
pirineos

 Chiretas

 Cabrito guisado en salsa de
huevo al estilo de Bielsa

 Crespillos

Finalista

 Ajaceite Belsetán

 Guiso de patatas de Hoz con
cordero

 Estofado de sarrio

 Sopas de Santa Teresa



Protocolo de elaboración

Se pican las verduras y se ponen a dorar en una olla grande, cuando estén doradas se añade medio vaso de brandy, 10 granos de pimienta negra, 2 hojas de laurel y sal. Dejamos que reduzca y retiramos.

En una sartén salpimentamos los trozos de rabo, los marcamos y los añadimos a la olla. Lo cubrimos de agua y lo ponemos a cocer a fuego lento, unas 10 horas, añadiendo más agua si lo necesitase.

Cuando la carne este totalmente tierna y se desprege del hueso con facilidad, la deshuesamos, la picamos con el cuchillo y la echamos en un bol. Colocaremos dos hojas de papel aluminio de 50 cm, una encima de otra y añadiremos el picado de carne para formar un rulo presentándolo por los extremos y así con 3 hojas más de papel aluminio, una después de otra y meteremos al frigorífico.

En otra olla colar con un chino todo lo que nos quedó de la cocción del rabo y poner a reducir hasta que espese.

Meter las mantelinas de cordero en agua y una pizca de sal y a la nevera. Al día siguiente, escurrir y secar las mantelinas y estirarlas con mucho cuidado, sacaremos el rabo de la nevera y retiraremos en el papel de aluminio, quedando cilindro compacto que cortaremos en rodajas de tres centímetros y envolveremos con las mantelinas.

En una batidora, pondremos las patatas, previamente habremos cocidas, la mantequilla, la nata, un chorrico de aceite de trufa blanca y sal. Batiremos.

En una sartén pondremos un poco de mantequilla, añadiremos frutos del bosque y lo regaremos con un chorro de Pedro Ximenez. En una sartén a fuego lento doraremos los cilindros de rabo, hasta que la mantelina quede dorada y tostada. En un plato pondremos el puré en el fondo, los cilindros de rabo y a un lado los frutos del bosque.



Ingredientes

- 2 puerros
- 1 cebolla
- 4 zanahorias
- aceite
- sal
- pimienta
- 2 hojas de laurel
- brandy
- 1 rabo de ternera d.o. altos pirineos
- ½ Kg patatas de Hoz de Jaca
- aceite de trufa blanca
- 12 gramos de mantequilla
- ½ litro de nata
- 200 g de frambuesas, moras, arandanos
- vino Pedro Ximenez
- mantelina de cordero d.o. altos pirineo

Vinculación con el territorio

El rabo de ternera es una carne muy típica de los pirineos, hay mucha costumbre de guisarla, además en Sabiñanigo disponemos de matadero y esta ganadería criada aquí y matada aquí, recibe una Denominación de Origen de ALTOS PIRINEOS.

En esta tapa demostramos que los platos tradicionales, también pueden elaborarse como platos muy innovadores, mezclando lo dulce lo salado y con una presentación muy exquisita.



Autor/Cocinero: Javier Méndez
Perdigones. Hoz de la Jaca (Huesca)

TAPA
RULO DE RABO DE
TERNERA ALTOS
PIRINEOS





Autora/Cocinera: Elvira Allué.
Brotó. Huesca

PRIMER PLATO CHIRETAS

Ingredientes

- 1 tripa de cordero lavada y bien limpia
- 1 pulmón
- 1 corazón
- entrevivo (grasa de cordero)
- jamón
- 1 cebolla mediana
- arroz
- 6 dientes de ajos
- perejil
- sal, pimienta y canela

Protocolo de elaboración



Cortamos la tripa a cuadrados o rectángulos no muy grandes (depende del tamaño que queramos que sean las Chiretas).

Hervimos el corazón y el pulmón unos diez minutos y los cortamos en trozos muy pequeños. Lo colocamos en un recipiente. Añadimos la grasa también cortada en trozos muy pequeños y el ajo y perejil bien picados, el jamón cortado a dados pequeños, sal, pimienta y un poquito de canela; por último añadimos el arroz crudo, procurando que haya la misma cantidad de arroz que del resto de ingredientes.

Una vez todo, junto lo mezclamos y con esto rellenamos las tripas; a continuación las cosemos formando un saquito. Ponemos al fuego una perola con abundante agua a la que habremos añadido zanahoria, puerro, un buen trozo de jamón y sal. Cuando comienza a hervir se añaden las Chiretas y se dejan cocer una hora o hora y cuarto. Una vez cocidas se sacan del caldo y se sirven.



Vinculación con el territorio

Las chiretas es una comida muy típica de fiestas en la Comarca de Sobrarbe. Las chiretas es un plato cuyo ingrediente principal es el cordero, pues se elaboran con tripa, pulmón y corazón de cordero. El cordero es un alimento básico en nuestra economía.





Protocolo de elaboración

En primer lugar cortaremos el cabrito en trozos más o menos grandes, de manera que por ración haya un trozo de pierna, otro de paletilla y otro de costilla.

Salpimentamos y lo doramos en una cazuela no muy alta, lo retiramos y lo reservamos en otro recipiente.

Añadimos a la cazuela ajo picado y cebolla picada en cuadraditos no demasiado finos y lo dejamos pochar hasta que quede transparente, añadimos el cabrito y lo dejamos 5 minutos regamos con el vino blanco y dejamos evaporar el alcohol, mojaremos con el caldo y dejamos cocer 60 minutos hasta que este casi tierno.

Antes de terminar su cocción añadiremos las patatas en trozos grandes y las dejaremos cocer.

Una vez cocido incorporamos las yemas, retiramos del fuego y removemos enérgicamente y tapamos para que se acabe de cuajar con el calor. este proceso ha de hacerse al momento de comer, no se puede recalentar.

* Tiempo de preparación: 20 minutos de preparación, 60 minutos de cocción y 20 minutos para emplatar y terminar.



Ingredientes

- 1 kilo de cabrito del valle de pineta
- 250 g de cebolla
- 250 g de patata
- 8 yemas de huevo
- 250 cl de caldo de ave
- 1 dl vino blanco
- 4 ajos
- 10 cl de aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta negra

Vinculación con el territorio

Este plato es un plato de fiesta realizado con cabrito del país, un plato elaborado con todo ingredientes del valle que sorprende a la vez de por su sencillez en la elaboración y por el resultado final del mismo. Típico navideño en muchas casas del valle.



 Autor/Cocinero: Jose Antonio Bernad Gistau. Parzán/Bielsa

SEGUNDO PLATO

CABRITO GUISADO
EN SALSA DE HUEVO
AL ESTILO DEL VALLE
DE BIELSA





Autora/Cocinera: Remei Picart Gardella.
Broto, Huesca

POSTRE

CRESPILLOS



Protocolo de elaboración



Ponemos a hervir los dos vasos de azúcar con el de agua y medio de aceite y con esta infusión escaldamos un poco de la harina, masamos y dejamos enfriar un poco. Se añade el anís, el zumo de limón y la ralladura del limón y una pizca de sal. Vamos agregando la harina poco a poco y los huevos, 3 enteros y cinco yemas, y al final las gaseosas y la levadura royal. Cuando añadimos las claras montadas a punto de nieve, la masa tiene que estar más bien espesa, que no escurra. En una sartén con abundante aceite caliente, se van echando cucharadas de esta masa. La masa esta perfecta cuando el crespillo se da la vuelta el solo en el aceite.

Ingredientes

- 8 huevos
- medio vaso de aceite
- 1 vaso de agua
- 2 vasos de azúcar
- 2 vasos de anís dulce
- zumo de un limón y ralladura
- levadura royal
- 4 gaseosas
- entre 1 kilo, 1 kilo y cuarto de harina
- 1 pizca de sal

Vinculación con el territorio

Los Crespillos son un postre muy típico de las fiestas de Carnaval, es lo que se sacaba en las rondas de Carnaval y se comía de postre en la meriendas del martes de carnaval que estaban basadas en patas de cerdo y Crespillos





Protocolo de elaboración

Cocer, durante una hora, las patatas en agua con sal, escurrir y dejarlas enfriar 5 minutos: Pasarlas por el pasapuré y colocarlas en una cazuela para poder mezclar bien con una cuchara de madera

Aparte, pelar las 3 cabezas de ajos. Separar las claras de las yemas de los huevos y montar las claras a punto de nieve

Añadir a la patata las yemas de huevo y mezclar hasta que se quede homogénea. a continuación añadir el aceite que se admita la mezcla.

Con un poco de aceite picar los ajos en un turmix o picadora y añadir a la mezcla un poco al gusto, con esta proporción es un ajaceite normal, ni muy picante, ni poco.

Al final añadir poco a poco las claras montadas, hasta que veamos que la mezcla lo admite. Dejar reposara en recipiente tapado y listo para comer.

Se puede reservar de un día para otro pero siempre en frio y para servirlo en conveniente remover antes.

Ingredientes

- receta para unas 60 raciones (tapas o acompañamiento)
- 2 kilos de patata
- 500 cl de aceite 0,4
- 9 huevos
- 3 cabezas de ajos
- sal

Vinculación con el territorio

Todos los ingredientes son de los que se encuentran en cualquier momento en cada casa. Es una receta que se hacía y se hace en muchas celebraciones y comidas populares, se utiliza como acompañamiento de carnes a la brasa, caracoles, truchas, o sola con pan.

Actualmente se hace en muchas casas pero también para las costilladas populares que se hacen el jueves y viernes del carnaval del valle de Bielsa



Autora/Cocinera: Ana Irigoyen Ferrer.
Bielsa, Huesca

TAPA

AJACEITE BELSETAN





Autor/Cocinero: Ramón Viñola
Laliena. Hoz de Jaca

PRIMER PLATO

GUISO DE PATATAS DE HOZ CON CORDERO

Ingredientes

- cordero troceado
- patatas
- coñac
- aceite
- agua
- sal
- cebolla
- ajos
- laurel
- pimientos
- vino tinto

Protocolo de elaboración



Este plato en la plaza lo elaboramos poniendo abundante aceite, el cordero, las cebollas bien cortadicas, los pimientos, los ajos, el laurel y vamos removiendo poco a poco a fuego medio.

Se va añadiéndola sal, el coñac, el vino... y una vez que todo está medio cocido, se acaba de cubrir con agua. Solo hace falta paciencia, unas tres horicas a fuego medio y vamos removiendo.

Las patatas a gajos se añaden casi al final y después se deja reposar un poco antes de comer.

Vinculación con el territorio

Existe en Hoz de Jaca una tradición desde el 1979, todos los 14 de agosto se celebra la plaza, popular para unas 300 personas en la plaza, guiso de patatas con cordero. Se empezó con dos ovejas y hoy se compran unos 120 kilos de carne de cordero. Dos casas son las encargadas de elaborar esta cena y el resto del pueblo colabora con su preparación.





Protocolo de elaboración



Se salpimenta la carne de sarrio, se pone a macerar con 1 vaso y medio de vino rancio, 4 hojas de laurel y tres clavos durante 24 horas.

Se saca la carne del macerado y se refrié con un poquito de harina, aceite de oliva y ajos (Cuando esta refrito se reserva)

Las verduras con el vino que han estado macerando, se ponen al fuego durante ½ hora aproximadamente, se trituran y se vierten por encima del sarrio que tenemos reservado.

Se añade un poco de agua y se guisa a fuego lento durante dos horas aprox.

Los boletus se añaden al guiso, cuando este lleva cociendo una hora u hora y media.

Se retira del fuego y LISTO PARA COMER.....!!!!

* Tiempo de elaboración: 2 horas y media.

Vinculación con el territorio

La carne de sarrio es de caza y procede de la reserva, de nuestras montañas, se necesita permiso para cazarla, el resto de productos se pueden adquirir en cualquier sitio.

Se consume en época de caza, normalmente desde septiembre a octubre. Aunque se puede congelar y guisar en otras épocas.



Autora/Cocinera: Asunción Atares.
Panticosa, Huesca.

SEGUNDO PLATO

ESTOFADO DE SARRIO DE LA ZONA

Ingredientes

- 2 Kg ½ de sarrio ya troceado
- 3 cebollas
- ajos
- 3 pimientos verdes
- 3 pimientos rojos
- 5 o 6 zanahorias
- 3 tomates
- clavo
- pimienta
- laurel
- sal
- vino rancio
- ½ Kg de boletus





Autora/Cocinera: Emilia Giménez
Pes. Hoz de Jaca, Huesca.

POSTRE

SOPAS DE SANTA TERESA

Protocolo de elaboración



- Primero juntamos en una olla, las yemas, la leche y el azúcar. Batimos bien y se calienta.
- Se coloca en un asador para horno de unos 25x18 cm, los 8 bizcochos bien extendidos y se va echando la mezcla anterior.
- También se le añade un chorrito de anís por encima de cada bizcocho.
- Se montan las clara a punto de nieve con una pizca de sal y cuando casi están subidas se le añade un poquito de azúcar.
- Se extiende el merengue por encima, se espolvorea un poquito de azúcar y se mete al horno, una media hora a 180-200°, solo hasta dorar un poquito el merengue.
- Se deja enfriar y a comerrrrrr.

Ingredientes

- 8 bizcochos de soletilla
- 4 huevos
- 8 tazas de leche, de cortado
- 8 cucharadas de azúcar

Vinculación con el territorio

Es un postre que tiene una gran tradición, era el postre de los domingos, de los días festivos en Hoz de Jaca, tan sencillo y tan especial, en vez de hacer unas simples natillas se elaboraban estas sopas.



Reserva de la biosfera de Las Ubiñas-La Mesa

Asturias

Menú

Primer premio

🍰 Torta de Borona

🍴 Fabas con jabalí

🍴 Caldereta de cordero

🍷 Bolla dulce

Finalista

🍰 Empanadillas de membrillo

🍴 Pote de castañas

🍴 Tortos de escanda con picadillo

🍷 Borrachinos



Protocolo de elaboración



Se mezclan las harinas.
En un bol templamos la leche y añadimos la levadura, el azúcar y la sal. Removemos bien y añadimos a las harinas.
La masa debe estar blanda sin que se pegue en las manos y ya estará lista.
Ponemos una berza que previamente habremos calentado muy poco en el horno sobre el molde donde vamos a hacer la torta.
Colocamos más de la mitad de la pasta sobre la berza en el molde y la vamos estirando con los dedos hasta que tome la forma de éste.
Hundimos el chorizo y el tocino entre la masa y tapamos con la otra mitad.
La metemos en el horno precalentado a 200° 1h aprox. (depende del horno), hasta que esté bien dorada.

Ingredientes

- 750g de harina de borona
- 250g de harina
- 1 taco de 25g de levadura de panadero
- 1 cuchara sopera rasa de sal
- 2 cucharas de azúcar
- 750g de leche
- chorizo
- panceta o tocino

Vinculación con el territorio

Desde antiguo, en Asturias se conoce como Borona al maíz o al mijo. También se le llama así al pan hecho con harina de cualquiera de estos cereales.

La Borona se suele cocinar al horno, envuelto en hojas de berza o de castaño y cuando en su interior lleva embutidos, se dice que está preñada.

La berza es una verdura de la familia de la Col, típica del norte de España, muy utilizada para preparar platos como el Pote Asturiano y como forraje para los animales.

La borona es un plato que se preparaba durante todo el año, aunque era típico hacerlo en verano, puesto que se llevaba ya preparado para comer en los prados durante la época de la recogida de la hierba para alimentar al ganado durante el invierno.



Autor/Cocinero: Asociación de vecinos de Santa Eugenia de Tiós. Concejo de Lena

TAPA
TORTA DE BERONA





Autora/Cocinera: María Valiña
Rey. Teverga.

PRIMER PLATO FABAS CON JABALÍ

Ingredientes

- 1/2 kilo de fabas
- 1 cebolla
- 1 cuchara de pimentón dulce
- ajo
- aceite de oliva
- vino tinto
- 3/4 kg de Jabalí (costillas y carne de hebra)
- laurel
- perejil

Protocolo de elaboración



Las fabas de la mejor calidad (fabas de la granja) se ponen a remojo el día antes. Si el agua es muy dura, es recomendable echarle un puñado de sal al agua. Se ponen a cocer estofados con un buen chorro de aceite de oliva, una cucharada de pimentón dulce, y una cebolla entera, que posteriormente se retirará, una hoja de laurel y 2 o 3 dientes de ajo bien picados y se van removiendo poco a poco. Las fabas deben "asustarse" dos o tres veces, es decir, cuando empieza a hervir, se añade un chorro de agua fría para cortar el hervor. Mientras, el jabalí se macera con vino tinto un mínimo de 12 horas. Luego se lava bien para quitar el vino. Una vez limpio se adoba con ajo y sal y se pone en una olla con bastante cebolla picada, laurel, perejil y unos dientes de ajo. Aparte, se pone en una sartén aceite de buena calidad y, cuando esté hirviendo, se añade encima de la carne y se pone a cocer. A media cocción se añade un chorro de vino tinto, pimentón dulce y picante al gusto. Si lo necesita se puede añadir un poco de agua fría hasta la completa cocción, que es cuando suelta bien el hueso. Cuando el jabalí está hecho, se mezcla con las fabas. En este momento se prueba para ver el punto de sal, y se dejan cocer juntos un poco más para que las fabas cojan el sabor del jabalí.

Vinculación con el territorio

Todo el territorio de la Reserva de la Biosfera de Las Ubiñas – La Mesa está considerado como Reserva de Caza, por su riqueza faunística. El territorio es muy adecuado para el jabalí, que es por tanto una de las principales especies cinegéticas, y por ello, muy apreciado desde antiguo en la gastronomía local. Siendo la fabada la receta estrella de la cocina asturiana, esta variante recoge las peculiaridades del territorio.





Protocolo de elaboración



La carne de cordero cortada en trozos se aliña con ajo machacado, sal y un chorro de vino blanco y se deja reposar.

A continuación se rehoga en una cazuela con aceite bien caliente. Una vez dorado se va añadiendo la cebolla picada, y se va dando vueltas hasta que poche. Después se agrega el pimentón y se remueve para que no se queme y a continuación se le echa ajo y perejil machacados en el mortero y desleídos con vino blanco.

Mientras se va guisando se le puede ir agregando pequeñas cantidades de agua fría si se ve que se seca y se va removiendo de cuando en cuando hasta que la carne esté tierna.

Ingredientes

- 1,5 Kg de cordero
- 1 cebolla grande
- ½ cucharada de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- ½ hoja de laurel
- perejil
- ajo
- aceite

Vinculación con el territorio

Se trata de una versión de la caldereta que hacían los pastores en el puerto, aunque estos utilizaban un recipiente de hierro, llamado caldereta, para cocer la carne sobre el fuego que hacían en el suelo, y habitualmente, sobre unas "trébedes" (tres patas de hierro sobre las que apoyaban la caldereta). En vez de utilizar aceite para dorar la carne, lo hacían con el sebo que derretían del propio cordero.



Autora/Cocinera: María Antonia Álvarez Fernández. Quirós

SEGUNDO PLATO
CALDERETA DE CORDERO





Autora/Cocinera: María Isabel
Alvarez García. Lena

POSTRE

BOLLA DULCE

Ingredientes

- 1 docena de huevos
- 1 litro de leche
- 0,5 Kg de mantequilla
- 1 puñado de sal
- 1 kg de azúcar
- furmiento (masa madre), aproximadamente el volumen de una barra de pan
- 50 g de levadura de panadería
- 1 Kg de harina de fuerza
- 3 Kg aprox de harina
- 1 huevo batido (para barnizar)

Protocolo de elaboración



Calentar la leche tibiamente. Deshacer la mantequilla lentamente. Batir bien los huevos, añadir la sal, el azúcar y mezclar completamente. Agregar poco a poco la mantequilla derretida.

Deshacer en la leche tibia el "furmiento" y la levadura fresca. Poco a poco agregar la mezcla anterior y la harina tamizada, según necesidad. Amasar bien y dejar reposar, dos horas y media aproximadamente. Bien tapado que no tenga corrientes de aire y esté cercano a calor. Mientras la masa sube, se debe ir "roxando" el horno de leña, vigilando que las llamas circulan bien por la bóveda para que las paredes queden completamente limpias de hollín. Cuando el horno esté blanco, limpiar los restos de brasas, cenizas y hollines, tradicionalmente se realizaba con una escoba natural de piornos. Preparar los panes y dejarlos reposar bien tapados que no pierdan temperatura. Comprobar la temperatura del horno introduciendo un papel de periódico hacia la bóveda: si no se quema se pueden introducir los panes. Barnizar con el huevo batido, y hornear durante 30 minutos aproximadamente. Al cerrar la puerta se debe recitar una pequeña plegaria:

"A San Justo que de lo poco saque mucho, a San Froilán que nos lo deje orío pa prestar, y a San Antonio bendito que nos deje comelo en paz".

La tradicional bolla dulce es con o sin huevo, pero se puede añadir a la masa de los panes, trocitos de chocolate, o chocolate y confitura de naranja.

Vinculación con el territorio

Las bollas dulces eran el esperado regalo de las madrinas a sus ahijados. En una época de escasez y pocos dulces, tras el obligado ayuno de la época por la Pascua suponía una alegría acrecentada. Las madrinas debían guardar los huevos para poder elaborar las bollas, lo que en ocasiones suponía mermar aún más las exiguas comidas cotidianas para poder tener la cantidad suficiente para el regalo de los ahijados. Hoy en día en pocos pueblos se mantiene la costumbre, en parte por la gran oferta de dulces de Pascua mucho más modernos, a lo que debemos añadir los pocos hornos de leña que se mantienen intactos.





Protocolo de elaboración

Cogemos algo más de la mitad de la harina y la mezclamos con la levadura y la sal. Hacemos con ello un volcán y ponemos en el centro el aceite, el vino, la nata y el huevo. Lo amasamos bien y vamos incorporando poco a poco harina hasta el punto en el que la pasta no se pegue a las manos. Hacemos una bola con la masa y la dejamos reposar unas dos horas tapada con un paño húmedo.

Las empanadillas se hacen dando forma con el rodillo, y poniendo un poco del relleno en cada una, freír con abundante aceite e ir sacándolas para una bandeja, con un papel de cocina para que absorba la grasa, cerrándolas posteriormente.

Para preparar el dulce de membrillo, antes de pelarlos y trocearlos hay que hervirlos al menos media hora. Por cada kilo de membrillo se añadirá en una olla unos 600 gramos de azúcar, cociéndose juntos removiendo de vez en cuando.

Cuando se ven hechos, se debe pasar la mezcla por el pasapuré, y seguir cociendo, sin parar de remover, durante una hora. Si nos sobra dulce, se guarda en tarros que se conservarán al baño maría.

Además de membrillo, para el relleno se puede utilizar una mezcla a partes iguales de membrillo con manzana, o solo de manzana, variaciones también muy comunes puesto que el membrillo es ligeramente áspero, mientras que la manzana le da más dulzor. También se pueden hacer otras mezclas saladas, tales como jamón o cecina y queso de cabra.

Ingredientes

- 500 g harina
- 200 ml aceite oliva
- 200 ml vino blanco
- 100 ml nata
- 2 cucharillas rasas de sal
- 1 sobre levadura en polvo
- 1 huevo
- 250 g dulce membrillo (o de manzana o mezcla de ambos)
- aceite para freír

Vinculación con el territorio

Eran típicas del verano, para llevarlas de merienda cuando se recogía la hierba o en las huertas cuando se recolectaba la escanda y/o se juntaban varios vecinos..., así como para las romerías o fiestas de praó.

Cada vez quedan menos membrilleros en los pueblos, pero antiguamente era muy habitual que en las casas hubiera uno, cuyo único uso era preparar dulce.



Autora/Cocinera: Araceli Álvarez
Fernández. Quirós

TAPA
EMPANADILLAS DE
MEMBRILLO





Autora/Cocinera: María Flor
Alvarez Vázquez. Quirós

PRIMER PLATO

POTE DE CASTAÑAS

Ingredientes

- 1 Kg de castañas secas
- Compango:
- chorizo. Se puede añadir costilla de cerdo y/o tocino
- Refrito:
- 100ml de aceite
- 3 dientes de ajo o un poco de cebolla picada muy pequeña
- una cucharada rasa de
- pimentón
- sal
- agua (la suficiente para que cubra bien las castañas)

Protocolo de elaboración

Las castañas deben estar secas y bien peladas. Antiguamente se dejaban secar, primero en el monte, dentro de "corras" o cercados de piedra y luego en casa junto a la cocina de leña. Actualmente se pueden pelar quitándoles primero la piel exterior para luego echarlas en agua hirviendo, escaldándolas, y así poder retirar más fácilmente la piel fina del interior.

En una sartén se hace un refrito. Se echa el aceite y se deja calentar, se echa el ajo y/o la cebolla hasta que dore, y se añade el pimentón cuidando que no esté muy caliente el aceite para evitar que se quemé.

En una cazuela se pone agua a hervir y se añaden las castañas, ya preparadas como hemos descrito anteriormente, el compango y un poco de sal. Se vierte el refrito en esta cazuela y tras un primer hervor se deja cocinando a fuego lento hasta que las castañas queden tiernas sin llegar a deshacerse. Si se secan mucho se les puede añadir más agua durante la cocción.

Otra forma de prepararlas es sin compango, simplemente cocindolas en agua hirviendo con manteca y sal, hasta que no quede mucho caldo.



Vinculación con el territorio

Los castaños ocupan casi 2.000 ha en la Reserva de la Biosfera de Las Ubiñas - La Mesa. La mayoría, han sido injertados para la producción de fruto, dando lugar a los denominados sotos, con ejemplares centenarios, llamados cabornos, y que en muchos casos se plantaban en terreno comunal aunque árbol y fruto conservan la titularidad privada del repoblador.





Vinculación con el territorio

La masa de los tortos se hace con escanda (espelta asturiana), porque antiguamente, era el cereal más común en Asturias.

El picadillo se hace en otoño-invierno que es cuando se hacen los "sanmartinos" o matanzas durante las cuales se preparan grandes cantidades de picadillo pues es la misma mezcla con la que se preparan los chorizos.

Dicha mezcla lleva carne picada normalmente de cerdo, aunque también puede ser de ternera, de jabalí, etc. pimentón dulce y/o picante, depende de si nos gusta más dulce o más picante, y grasa del animal para que esté un poco más jugoso.

Se combinaban porque era un plato muy potente para ayudar a pasar los días de frío intenso en los que se hacían las labores de matanza que antes mencionaba. Últimamente, también se le añade crema de queso, normalmente cabrales.



Protocolo de elaboración

En un bol, juntamos las harinas y las mezclamos un poco.

En otro bol donde tendremos agua templada (no toda por si no nos hace falta todo el litro), añadiremos la sal, y la levadura y lo desharemos todo bien.

Añadimos la mezcla al bol donde tenemos las harinas y amasamos bien. La masa debe quedar blanda aunque no demasiado y que no se pegue en las manos.

Dejaremos reposar durante 45 - 60 min aprox en un lugar retirado, o hasta que duplique su tamaño más o menos.

Para hacer los tortos cogemos una porción más o menos pequeña de la masa y la iremos estirando con un rodillo sobre la mesa. Cuando tengamos hecho el torto, lo freiremos en abundante aceite bien caliente hasta que esté doradito por las dos partes.

A continuación le colocaremos encima el picadillo que previamente hemos frito y si queremos también podemos añadirle crema de queso.



Ingredientes

- 1 Kg de harina de escanda
- 500 g de harina blanca (harina de trigo)
- 1 taco de 25 g de levadura de panadero
- 1 cucharada sopera rasa de sal
- 1 litro aprox. de agua templada

 Autor/Cocinero: Asociación de Vecinos Santa Eugenia de Tiós. Concejo de Lena

SEGUNDO PLATO
**TORTOS DE ESCANDA
CON PICADILLO**





Autora/Cocinera: Marina Alonso
Lagar. Teverga

POSTRE BORRACHINOS

Ingredientes

- 3 Huevos
- 3 Tazas de desayuno de pan rallado
- Un poquitin de leche para mojar el pan (1 cucharada)
- Una cucharada de azúcar para la masa
- 250 g de azúcar para el almíbar
- Una botella de vino blanco
- 1 Trozo de corteza de limón
- 1 Palito de canela

Protocolo de elaboración



En una cacerola se ponen los ingredientes para que se vaya formando el almíbar: el vino blanco, el azúcar, un vaso de agua y la canela, y se pone a hervir como media hora a fuego lento sin que quede un caldo muy grueso, sólo que coja el sabor de la canela y limón.

Mientras tanto, en un plato hondo se batan las claras a punto de nieve, se añade la cucharada de azúcar, se sigue batiendo, se añaden las yemas de huevo, se sigue batiendo y por último añadimos la miga de pan poco a poco y la vamos revolviendo con una espátula. Cuando tengamos una masa uniforme se tapa con film, se mete en la nevera y se deja reposar unas dos horas.

Pasado este tiempo, vamos a freír en abundante aceite los borrachinos. Cogemos una cucharada de la masa y le damos forma ovalada o redondeada. Se deja que doren, que fríen despacio y se van añadiendo a la olla del almíbar.

Aquí, junto con el almíbar, volveremos a darles otro hervor a fuego suave hasta que toquemos con un palillo y veamos que está blando por dentro. Se dejan reposar y se pueden servir fríos o templados, acompañados del almíbar.

Vinculación con el territorio

Desde muy antiguo, este postre se hacía en los pueblos en las fiestas especiales, como forma de aprovechar los restos de las migas del pan duro, dado que en general los recursos eran muy escasos para la mayoría de la población. Se recuperó la receta hace aproximadamente 25 años como postre típico y antiguo de la zona.



Reserva de la biosfera de Redes

Asturias

Menú

Primer premio

 Boroña preñada

 Pote de berzas

 Chuletón de Buey casín

 Casadielles

Finalista

 Embutidos casinos

 Sopa de Hígado

 Pitu de Caleyá

 Fayuelos



Protocolo de elaboración

Formamos un volcán con la harina de maíz previamente tamizada. En el centro echamos la harina de trigo tamizada. Vamos añadiendo el agua templada con la sal y la harina disuelta. Se van integrando los ingredientes y añadiendo agua (1l).

Amasamos bien y con movimiento fuertes, golpeándola, hasta que quede manejable y muy fina.

Comenzamos a montar la boroña preñada. Cubrimos un molde, fondo y paredes, con berzas bien lavadas. Dividimos la masa en dos partes y colocamos una de ellas sobre las berzas.

Ahora introducimos el relleno. Para ello, tendremos el compango, previamente cocido, ya frío, y cortado en trozos grandes. Lo disponemos sobre la primera capa de la masa y lo tapamos con la masa restante, aplastando y dándole la forma del molde.

Tapamos con berzas la segunda capa del relleno y todo ello lo tapamos con un rodillo limpio. Dejamos reposar dos o tres horas para que "deldé", es decir, que suba la boroña, en un sitio caliente y sin corrientes de aire.

Metemos la boroña en el horno bien caliente, bajamos la temperatura a 150 Cº y la dejamos dos horas. Después retiramos las berzas que cubren la boroña y la dejamos otra hora u hora y media para que dore. Hay que tener cuidado para que no se nos queme. Se saca del horno, se deja templar o enfriar y ya está lista para comer.

Ingredientes

- 1 Kg de harina de maíz
- 200 g de harina de trigo
- agua (aproximadamente 1 litro)
- sal
- 1/2 pastilla de levadura de panadería (aproximadamente 12,5 g)
- 2 ó 3 chorizos
- 2 o 3 morcillas
- 2 ó 3 tiras de tocino con hebra
- berzas

Vinculación con el territorio

La boroña de maíz era "el pan nuestro de cada día" en aquellos tiempos de hambre de los pueblos campesinos de Caso y Sobrescobio en los que casi no había otra cosa que comer y en los que el ingrediente más asequible era el maíz. Únicamente en días de fiesta la boroña se "preñaba" con "compango" (chorizo, morcilla y tocino), resultando todo un lujo.



Autora/Cocinera: Antonia Armayor Suárez. Villamoréi

TAPA BOROÑA PREÑADA





Autora/Cocinera: Eloina Menéndez Campiellos

PRIMER PLATO POTE DE BERZAS

Ingredientes

- un manojo de berzas (aproximadamente 6 hojas)
- 2 patatas
- carne de gochu, cerdo (hueso del espinazo, tocino)
- 1 chorizo fresco
- 1 morcilla
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- pimentón dulce
- azafrán

Protocolo de elaboración



Se lavan muy bien las berzas y se pican en trozos pequeños, desechando las pencas. Se pone agua fría en una olla y cuando comience a hervir echamos las berzas y las escaldamos. Se cuellan y se reservan.

En una pota, se ponen las carnes y el chorizo a cocer, se espuma y se le añaden las berzas, y las patatas en trozos, no las cortaremos, las chascaremos para que suelten el almidón y nos den un caldo más "gordino".

Preparamos un refrito de ajo y pimentón. Para ello, en una sartén ponemos a calentar aceite y añadimos dos dientes de ajo machacados. Les damos unas vueltas para que doren muy ligeramente y con la sartén retirada del fuego añadimos la cucharada de pimentón. Lo integramos y se lo añadimos al Pote.

Lo dejamos cocer todo, a fuego muy lento, durante dos o tres horas. Si se hace en cocina de carbón y leña, el tiempo de cocción es aún mayor.

En una olla aparte se pone a cocer la morcilla, para que suelte la grasa y no nos quede el pote tan grasiento. A la hora de comerlas, se sirve el pote de berzas acompañado del compango y las carnes del gochu. El secreto de un buen cocido de berzas es la calidad de sus ingredientes. Otra condición indispensable es la cocción lenta. Y si queremos rozar lo sublime, debemos usar una cocina de carbón y leña.



Vinculación con el territorio

Las berzas son en Asturias las reinas de sus huertos por su multiplicidad de usos. Verdura, de la familia de las coles, que en esta región se utiliza para preparar los tradicionales "potes asturianos de berzas". También desde antaño se usan como útil de cocina para envolver el pan (hogazas) y como base de las empanadas y las borrañas a la hora de cocerlos en el horno de la cocina de carbón y de leña. También fueron y siguen sirviendo como alimento diario de gallinas, cerdos, conejos y los "pitos de caleya" y demás aves de corral: adquiriendo su carne peculiar sabor.





Protocolo de elaboración

El principal secreto de este plato es la calidad de la carne. Es fundamental que sea verdadero chuletón de buey casín y que la carne haya pasado por un tratamiento de maduración en cámara, unos 45 días aproximadamente. Se cocina rápido, pero es conveniente su atemperado, por lo que debemos sacarla del frigorífico unas tres horas antes. Cuando ya está atemperada, resulta aconsejable acercarla a la cocina o parrilla de forma que poco a poco gane temperatura, sin que llegue a sudar demasiado.

Una vez que está a temperatura adecuada, el chuletón se puede cocinar a la plancha o a la parrilla. En caso de cocinarla a la plancha, debe ser una plancha gruesa y capaz de alcanzar alta temperatura. Derretimos el trocito de grasa en la plancha y tiramos el chuletón en la plancha muy caliente de forma que un "golpe de calor" lo selle por una de sus caras. Después de 2 ó 3 minutos le damos la vuelta, dejándolo un poco menos de tiempo por la otra cara, y se sala con la sal gruesa de escamas, al final, justo antes de sacarlo a la mesa.

En caso de hacerlo a la parrilla el proceso es similar, utilizando brasa de leña de roble. En parrilla podemos controlar mejor el calor. Es importante conseguir las tres tonalidades, oscuro en el exterior, gris a continuación y sonrosado en el interior. Se puede acompañar con patatas fritas y pimientos rojos o también con una buena ensalada.

Vinculación con el territorio

El criar el animal durante al menos cinco años, en libertad y alimentado de los pastos naturales de "les mayaes" de los montes de la Reserva de la Biosfera de Redes, sin duda, se refleja en la calidad de la carne.

La raza de vaca casina es propia de la alta montaña asturiana, autóctona y adaptada a estas duras condiciones por su rusticidad. Los últimos meses antes del sacrificio, se engorda el buey con principalmente con harina de maíz y forrajes de la zona, para que el chuletón coja el porcentaje de grasa ideal, tanto subcutánea como infiltrada, hasta adquirir su peculiar sabor.



Ingredientes

- chuletón/es de buey casín, de 500-1000 g, cortado/s grueso/s
- sal gruesa en escamas
- 1 trocito de grasa de buey casín



 Autor/Cocinero: Diego Aladro González. Arnicio.

SEGUNDO PLATO CHULETÓN DE BUEY CASÍN





Autora/Cocinera: Eulogia
Migares Cocina. Rioseco

POSTRE CASADIELLES

Ingredientes

- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 330 g de vino blanco
- 130 g de agua templada
- 1 sobre y medio de levadura de repostería
- sal
- 800 g de harina de trigo (cantidad aproximada según tipo harina)
- 400 g avellanas (avellanas)
- azúcar
- anís
- agua

Protocolo de elaboración



En una sartén, se calienta el aceite con un trozo de pan. Sacamos todo y despreciamos el pan, reservando el aceite. Una vez frío el aceite, se echa en un bol y se añade el vino blanco, la taza de agua templada en la que habremos disuelto una cucharadita de sal, y un sobre y medio de levadura de repostería. Removemos bien y comenzamos a incorporar la harina, amasando hasta formar una masa húmeda, que no se pegue a las manos. Formamos una bola y la metemos dentro de un bol. Se tapa con un trapo de cocina limpio y lo dejamos reposar unas horas. Para preparar el relleno, se utiliza avellanas (avellanas) secas. El día antes se cascan, se tuestan en el horno y una vez frías se pican. Se les añade azúcar y anís rebajado con agua.

Una vez preparado el relleno y reposada y fría la masa, se comienzan a montar las casadiellas. Se extiende la masa con un rodillo y se cortan rectángulos de 10 x 5 cm. Se pone en el centro una cucharada del "engrudo", se cierran bien y los bordes se pinzan con un tenedor. Una vez montadas, se frien en aceite muy caliente, en pequeñas cantidades y con cuidado para que no se abran. Cuando estén doraditas, se sacan y se colocan sobre una servilleta para que absorba el exceso de aceite. En muchas casas de Asturias les echan azúcar por encima.

Vinculación con el territorio

Les casadielles son dulce típico de la Navidad asturiana, y otras celebraciones, hecho con ingredientes locales, principalmente con un fruto seco avellanas. En la Reserva de la Biosfera de Redes la costumbre era se hacerlas en los días previos a Nochebuena para comerlas durante las fiestas de Navidad. Hoy en día es una tradición que perdura ligada a su cultura gastronómica.





Protocolo de elaboración



Se trata de un plato de muy sencilla preparación, ya que los productos se adquieren en el mercado ya elaborados, al tratarse de embutidos y queso, por lo que para su preparación será suficiente con cortarlos y emplatarlos como se merecen.

La cecina se ha de cortar fina, generalmente en la carnicería se vende cortada. Es importante que esté recién cortada y se puede alinear con un chorrito de aceite de oliva virgen por encima, una vez emplataada.

El chorizo y salchichón se corta con cuchillo, preferentemente cuando el embutido esté en su punto de maduración. El queso casín, se corta también a cuchillo, acompañado de manzana y de frutos secos, nueces y avellanas principalmente.

Es importante el acompañamiento de estos entremeses con un buen pan de hogaza de harina de trigo o de harina de escanda.

Vinculación con el territorio

Los productos que intervienen en este plato tienen máxima vinculación con el territorio de la Reserva de la Biosfera de Redes, ya que son alimentos elaborados empleando métodos tradicionales y además todos sus ingredientes, carne y leche, proceden de la vaca casina, propia del concejo de Caso, quien le ha dado su nombre. La casina destaca por su carne y por su leche rica en grasa, materia prima del "Queso Casín", queso, con denominación de origen protegida "Quesu Casín", que es uno de los quesos de elaboración artesana más antiguos y valorados de Asturias.



Ingredientes

- cecina, chorizo y salchichón de vaca casina
- queso casín
- hogaza de pan del país



Autor/Cocinero: Diego Aladro González.
Arnicio

TAPA
ENTREMESSES
CASINOS





Autora/Cocinera: María Jesús Miguel Posada. La Encruceyá

PRIMER PLATO SOPA DE HÍGADO

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 ajos
- 2 hojas de laurel
- 1 manojo de perejil pequeño
- 1 bote de tomate natural pequeño
- 200 g de hígado de cerdo
- 1 vaso de vino tinto
- pan hecho rebanadas y tostado
- aceite
- pimentón

Protocolo de elaboración



Cortamos el hígado en trocitos pequeños y los freímos en aceite de oliva, durante poco tiempo, ya que tan solo se prende un sellado.

Para reparar la base de la sopa, se añade agua suficiente en una olla y se cuece durante un tiempo el perejil, el laurel, los ajos y la cebolla (mejor dentro de una bolsa de las de asar carne), que previamente habremos cortado no demasiado finos, ya que ésta es una sopa rústica.

A la sopa se añade el hígado frito, el tomate y el vino, a la vez que se retiran los ingredientes de la bolsa.

Dejar cocer sobre 1 hora y añadir el pan previamente tostado en trozos muy finos.

En una sartén poner el aceite y freír el ajo y el pimentón. Por último, agregar sal y picante si se desea.

Vinculación con el territorio

Es una sopa asturiana de esas de toda la vida, propia de los días fríos de invierno, de las que en cada casa se hacía en cuando llegaban las nieves aprovechando los recursos propios locales, como en este caso es el hígado de cerdo, disponible únicamente en la época de la matanza y el pan sobrante del día anterior, todo un ejemplo de aprovechamiento de los recursos locales y de economía rural.





Vinculación con el territorio

El Pitu de Caleyá, es un pollo que se cria suelto por los pueblos, por los caminos o caleyas. Criado a base de maíz, insectos, lombrices, hierbas y verdura de la huerta, se sacrifican entre los 8 y los 12 meses, con un peso aproximado de 4kg. El ejercicio y la alimentación, hacen de ellos, animales de carne más prieta, oscura y menos grasa. Hoy en día aún se pueden ver Pitos de Caleyá por los pueblos de Sobrescobio, y para todos aquellos que no los tengan, es posible comprarlos en las carnicerías, pues existen granjas que los crían y los alimentan con maíz y pasto, obteniendo una carne de mucha calidad.



Protocolo de elaboración

Se machacan el ajo, el perejil y la sal, y con ello se adoba el Pitu, dejándolo reposar al menos dos horas. En abundante aceite de oliva, bien caliente, se dora el Pitu, al que previamente hemos retirado el ajo del adobo, que se reservará para añadirlo posteriormente. Los trozos de Pitu se van reservando y en ese mismo aceite se rehogan la cebolla, la zanahoria y el pimiento picados.

Una vez rehogadas las verduras, añadimos el Pitu, la grasa que éste soltó, y un vaso de vino que dejamos evaporar. Añadimos pimentón dulce y agua y dejamos que el Pitu se haga muy lentamente, removiendo de vez en cuando, moviendo la pata de adelante atrás. El tiempo de cocción depende del peso del Pitu, unas 4 horas para 4 kg, a fuego muy suave. Retiramos el Pitu y pasamos la salsa.

Los patatinos se pelan, se lavan y se salan. Se frien ligeramente en aceite de oliva, hasta que estén dorados por fuera y se echan en una cacerola, se les añade caldo del guiso del Pitu y se ponen a cocer al menos media hora. Para acompañar, se añaden unos pimientos asados. Se asan en el horno, luego se dejan templar, se pelan y se parten en tiras grandes. Se echan en un recipiente junto con el líquido que sueltan al pelarlos y se les añade dos cucharadas de aceite de oliva virgen y una cucharada de vinagre, se revuelven y se dejan reposar, quedando listos para consumir.



Ingredientes

- un pitu de caleya, de aproximadamente 3 - 4 Kg y 1 año de edad
- 1 cabeza de ajos
- 3 cebollas
- 1 zanahoria grande
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso de vino blanco
- perejil, pimentón, agua y sal
- aceite de oliva (aproximadamente medio litro)
- patatinos
- sal y aceite
- caldo del pitu de caleya
- 4 pimientos rojos
- aceite y vinagre



Autora/Cocinera: Isabel García González.
Camiellos

SEGUNDO PLATO
PITU DE CALEYA





Autora/Cocinera: Ernestina
García. Rioseco

POSTRE

FAYUELOS RELLENOS

Ingredientes

- 1/2 litro de leche
- 4 huevos
- 200 g de harina
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 Kg de manzanas (peso final, con la fruta pelada y descorazonada)
- 1 limón
- 300 g de azúcar

Protocolo de elaboración

En un recipiente echamos la leche, la harina, el azúcar, la ralladura de limón y los huevos batidos. Se bate bien con unas varillas y se cuele para que quede más fino, dejándola reposar una hora en sitio templado, obteniendo una masa líquida.

En una sartén, calentamos el aceite con un trozo de pan para "raspiñarlo", sacamos todo y despreciamos el pan, reservando el aceite.

Para hacer los fayuelos, echamos en una sartén una cucharada pequeña del aceite reservado y cuando esté bien caliente, añadimos con una cucharada de servir, una garfilla de la masa líquida preparada. Movemos la sartén para que la masa se extienda bien y cuando comiencen a salir burbujas le damos la vuelta con una espumadera.

Hacemos el fayuelo por el otro lado y lo sacamos a un plato. Lo espolvoreamos con un poco de azúcar y repetimos el proceso, colocando los fayuelos uno encima de otro.

Para preparar el relleno de mermelada, se pelan y se descorazonan las manzanas. Se parten en trozos muy pequeños y se van alternando, en un recipiente de cristal o barro, capas de trozos de manzana, con un chorro de limón, con capas de azúcar. Se deja reposar unas horas, se echa en una cacerola alta y se pone a fuego lento removiendo la mezcla hasta que adquiera la consistencia de la mermelada. Se deja enfriar y ya la tenemos lista.

Para presentar los fayuelos, se rellenan con unas cucharadas de mermelada y se doblan en tres partes.



Vinculación con el territorio

Si hay un postre típicamente asturiano es el fayuelo, que es como se denomina en el territorio de la Reserva de la Biosfera de Redes al Frixuelo. Postre sencillo, de pocos ingredientes, tan solo, leche, harina, huevos y azúcar, que combinados con maestría, consiguen crear un bocado exquisito.

Solos, espolvoreados con azúcar, o rellenos de crema pastelera, compota o mermelada de manzana, o chocolate, los fayuelos se han mantenido a lo largo del tiempo como el postre por excelencia de las casas coyanas y casinas, siendo además un dulce asociado tradicionalmente a la celebración del carnaval, que es cuando más se consume.



Reserva de la biosfera de Río Eo, Oscos y Terras de Burón

Asturias/Galicia

Menú

Primer premio

 Tortilla de torrezos

 Caldo de cimos

 Rapela de maiz

 Cereixolos

Finalista

 Empanada de torrezno

 Guiso de jabalí

 Pollo casero

 Tarta de nueces



Vinculación con el territorio

Es un plato que tiene su origen en la utilización de productos que se producían en todas las casas para autoconsumo, por una parte los derivados de la matanza del cerdo que se solía criar en todas ellas (costumbre que aun se sigue dando en muchas de ellas) junto a los huevos de las gallinas que se crían sueltas alrededor de las casas y sólo se recogen por la noche.



Protocolo de elaboración

Preparación:

Se echa un poco de manteca en la sartén y se pone a calentar. Cuando esté disuelta, se echan los torreznos y el chorizo troceado para que se vayan friendo. Cuando estén algo hechos, se les añaden los seis huevos batidos. Se fríe hasta que cuaje y se le da la vuelta para dorarla por el otro lado.

Recomendación: Utilizar cocina de leña pues la receta sale más sabrosa.



Ingredientes

- 200 gramos de torreznos
- 1 chorizo troceado
- 6 huevos
- manteca de cerdo para untar la sartén



Autora/Cocinera: Elena Lombardía
Andina.Taramundi

TAPA

TORTILLA DE
TORREZOS



 Autor/Cocinero: Carlos Legaspi
Lastra. Taramundi

PRIMER PLATO CALDO DE CIMOS

Protocolo de elaboración



- Dejar a remojo las fabas y el lacón desde la víspera.
- Poner la cacerola al fuego y echar las fabas, el tocino, el lacón y los chorizos a cocer.
- Pelar las patatas y añadirlas a la cacerola.
- Cuando esté todo un poco cocido, añadirle los rabizos (puede utilizarse también otra verdura como las berzas) y un poco más tarde añadirle el refrito y dejarlo cocer hasta que este del todo.
- El refrito se hace con un poquito de cebolla frita en una sartén con un poquito de aceite a la que se añade un poco de pimentón.

Ingredientes

- ¼ Kg de fabas
- 200 g de tocino
- 200 g de lacón
- 2 chorizos
- 1 Kg de patatas
- 1 manojo de rabizos
- ½ cebolla
- 1 cucharada de pimentón



Vinculación con el territorio



Es un plato que combina productos típicos de las huertas familiares y los derivados de la matanza del cerdo que se producen en todas las casas para autoconsumo. Las huertas asociadas a la mayoría de las casas de la reserva suelen tener un amplio surtido de plantas entre las que no faltan las fabas, los rabizos (hojas del nabo), las cebollas, las patatas (parte fundamental de la dieta de la zona), entre otras hortalizas. Los productos derivados de la matanza del cerdo que se solía criar en todas ellas (costumbre que aun se sigue dando en muchas de ellas) tienen gran presencia en la cocina de la reserva y en la asturiana, ya que debido a sus distintas formas de curación se conservan durante todo el año, por lo que la mayoría de potes de la zona incluyen el compango compuesto al menos por chorizos, tocino y lacón.





Vinculación con el territorio

Es un plato que combina productos típicos de las huertas familiares y los derivados de la matanza del cerdo que se producían en todas las casas para el autoconsumo. Las huertas asociadas a la mayoría de las casas de la reserva suelen tener un amplio surtido de plantas entre las que no faltan las berzas, muy utilizadas para la elaboración del caldo de berzas. Por otra parte, el maíz fue cultivado durante muchos años para consumo humano mediante su transformación en harina y como alimento para las gallinas. Los productos derivados de la matanza del cerdo que se solía criar en todas ellas (costumbre que aun se sigue dando en muchas de ellas) tienen gran presencia en la cocina de la reserva y en la asturiana, ya que debido a sus distintas formas de curación se conservan durante todo el año.



Protocolo de elaboración

Se hace una masa con la harina de maíz y la de trigo y el agua necesaria, añadiéndole la pizca de sal y el fermento. Se deja reposar (espelir) junto al calor (la cocina de leña encendida).

Después se frie en una sartén la cebolla troceada en un poquito de aceite y mientras tanto se echa el tocino troceado con el perejil en otra sartén para sacarle algo a la grasa. Una vez hecho esto, se añade todo el contenido a la primera sartén junto con el chorizo troceado. Cuando todo esté frito se pone la base de berzas en el fondo de la bandeja y se estira la masa como si fuera para hacer una empanada. Se echa el relleno y se tapa con otro trozo de masa estirada dejando reposar otro poco al calor para que siga levantando (espeliendo) un poquito más. Se hornea igual que una empanada.



Ingredientes

- harina de maíz y de trigo (3 partes de maíz y 1 de trigo)
- una pizca de sal
- agua
- fermento (o levadura)
- 2 cebollas grandes
- 1 trozo de tocino
- 2 chorizos
- ramita de perejil
- berzas para la base

 Autora/Cocinera: Lourdes Iglesias Carbajales.
Presno/Castropol

SEGUNDO PLATO

RAPELA DE MAÍZ





Autora/Cocinera: Servanda
Bouza Picos. Mousende/Taramundi

POSTRE CEREIXOLOS

Protocolo de elaboración



Se baten los huevos a los que se va añadiendo poco a poco la leche junto con la sal. A continuación se va añadiendo la harina hasta que la masa tome la consistencia deseada. Se mezcla todo muy bien para que no se formen grumos y la masa quede algo líquida (suelta) para que se deslice bien por la sartén.

Se calienta la manteca de cerdo en la sartén hasta disolverla y se retira en un recipiente. Se humedece el hisopo en la grasa diluida (se puede sustituir por aceite) y se unta la sartén. Por último se echa la masa en la sartén extendiéndola bien y friéndola por ambos lados. La medida es una garcilla.

Los cereixolos se sirven solos, con azúcar, rellenos con requesón o con miel. Admiten cualquier relleno.

* Utensilio para untar la sartén: el hisopo, instrumento de cocina tradicional que se hacía con un trocito de tela que se ataba a un palo con la función de untar de aceite la sartén y que no quedase muy engrasada.

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 litro de leche
- sal
- harina
- azúcar
- manteca de cerdo para untar la sartén

Vinculación con el territorio

Es un plato característico de los Carnavales, que a partir de unos sencillos ingredientes de los que se disponía en todas las casas se podía elaborar un rico postre para esta celebración.





Protocolo de elaboración



Para hacer la masa se echa la harina en un recipiente, se hace un hueco en el medio y se añaden el agua y el formento. Se revuelve poco a poco y se va amasando como si fuera un bollo de pan. Se deja reposar hasta que espele (fermente).

Mientras tanto, se echan los torrezos en una sartén, cuando hayan soltado un poco de grasa se incorpora la cebolla troceada, los pimientos y el chorizo. Una vez frito todo se deja enfriar y se le mezclan dos huevos batidos, reservando un poco de huevo batido para untar sobre la masa de empanada antes de hornear.

Se extiende la masa con un rodillo, se coloca en el molde untado previamente de aceite y se añade el relleno de la sartén. Se prepara la tapa y se cubre la empanada, antes de hornearla se baña con el huevo batido sobrante del relleno para que quede doradita. Meter en el horno durante 30 minutos a 180° C.

La empanada de torrezos se hacía habitualmente cuando se cocía la hornada del pan para aprovechar el calor del horno. Antiguamente no había horno en las casas con lo que no era un plato que se elaborara muchas veces.

Vinculación con el territorio



Es un plato que utiliza los derivados de la matanza del cerdo que se solía criar en todas las casas para autoconsumo. Los "torrezos" (tocino) aportaban en los fríos días de invierno las calorías necesarias para realizar las duras labores del campo.

Ingredientes

- 1 vaso de agua
- sal
- un poco de formento
- 1 Kg de harina "formento"
- 3 cebollas
- 500 g de torrezos
- 2 huevos
- ½ pimiento rojo
- 1 chorizo



Autora/Cocinera: Carmen Arredondas
Alvarez. Taramundi

TAPA
EMPANADA DE
TORREZOS





Autora/Cocinera: María del Mar Lombardía Fernández. Nequeira de Muñiz

PRIMER PLATO

GUIISO DE JABALÍ

Protocolo de elaboración



Tras un adobado previo de al menos 24 horas, donde la carne se adereza con ajo, sal, perejil y aceite, se descarta el adobo y se frie en una cazuela el jabalí, al que se va incorporando las zanahorias, los pimientos verdes y rojo, y una hoja de laurel. Se deja guisar a fuego lento, y, cuando la carne está casi preparada, se incorporan a la cazuela las patatas cortadas en trozos pequeños. Se agrega agua hasta cubrirlo todo y se deja todo al fuego hasta que las patatas estén preparadas.



Ingredientes

- 1 Kg de jabalí
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajo
- 4 ó 5 patatas
- sal, perejil y aceite

Vinculación con el territorio

Nequeira de Muñiz y sus gentes mantuvieron siempre unos vínculos muy fuertes con la naturaleza y el deporte de la caza, a causa de los numerosos ejemplares de jabalí o ciervo que habitan en las montañas del municipio. Fruto de estos vínculos y del conocimiento y el amor de nuestros antepasados, se muestra ahora una receta, que junto con otras muchas, forman una herencia gastronómica muy importante de la montaña lucense y de la ribera del Navia.





Protocolo de elaboración



Tras un adobo previo de al menos 24 horas, donde la carne troceada se adereza con ajo, sal y perejil, se des-carta el adobo y se dora el pollo en una sartén. Una vez dorado, se coloca en una cazuela grande a la que se le añade el pimiento rojo, el pimiento verde, la Zanahoria, una hoja de laurel y el aceite que se empleó para el dorado. Se incorpora a la preparación un chorro de vino blanco y se cuece a fuego lento. Cuando casi esté preparado, se añade un chorro de coñac.

Ingredientes

- 1 pollo casero entero
- pimiento verde
- pimiento rojo
- zanahoria
- vino blanco y coñac
- 1 hoja de laurel
- aceite
- perejil
- sal
- ajo

Vinculación con el territorio

Esta receta de pollo viene a ser la más habitual en los hogares de Nequeira de Muñiz, usualmente empleando pollos caseros (no "de granja"), que son alimentados en los corrales de las casas con grano, de una forma tradicional, sostenible y respetuosa con el medio ambiente.



Autora/Cocinera: María del Mar Lombardía Fernández. Nequeira de Muñiz

SEGUNDO PLATO
POLLO CASERO





Autora/Cocinera: María del Mar Lombardía Fernández. Nequeira de Muñiz

POSTRE

TARTA DE NUECES

Protocolo de elaboración



Se ponen a hervir 2/3 l de leche en un cazo con azúcar. La leche restante se coloca en una taza, a la que se le añade la harina fina de maíz y los 12 huevos. Cuando la leche comience a hervir, se mezcla con el contenido de la taza hasta conseguir una crema muy suave. Se calientan dos copas de coñac; se dejan enfriar y se mojan con el las galletas, para ponerlas luego en un molde redondo. Se van colocando sucesivamente capas de galletas y de crema, en número al gusto, echando las nueces picadas y el caramelo líquido o miel por encima de la crema. Finalmente, se adorna con nueces y caramelo o miel.

Ingredientes

- 12 huevos
- 1 litro de leche
- 12 cucharadas de harina fina de maíz
- 14 cucharadas de azúcar
- galletas caseras
- caramelo líquido o miel
- nueces
- coñac

Vinculación con el territorio

La tarta de nueces se elabora, preferiblemente, con huevos caseros, de pitas criadas en los corrales de casa y alimentadas con grano, de una forma tradicional, sostenible y respetuosa con el medio ambiente.



Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

Canarias



Menú

Primer premio

-  Ropavieja de pollo
-  Potaje de jaramagos
-  Tomatiao de pescado salado
-  Arroz con leche de cabra

Finalista

-  Sardinias y gofio escaldao
-  Potaje de berros
-  Mojo de cochino
-  Frangollo



Protocolo de elaboración

Un día antes a la elaboración del plato se ponen en remojo los garbanzos.

Se pican cebollas, zanahorias, puerros, se añade ajo majado en almirez y una ramita de tomillo. Todo esto se pone en crudo sobre la olla junto con los muslos de pollo y se añade el agua necesaria para la olla exprés o bien se cocina en caldero normal.

Cuando empieza a calentarse el agua y ésta ya está "tibita" (tibia) se añaden los garbanzos. Los garbanzos no pueden ponerse en agua fría para evitar que "se amulen" (tarden más en guisarse).

Después de 20 minutos se apaga la olla exprés o después de dos horas si se guisa en caldero normal. Antes de abrir la olla, se espera a que se enfríe y pierda la presión la olla para abrirla.

Se sacan los muslos y se desmenuzan.

Se escurre el agua que "sobra" de guisarse los garbanzos y se aprovecha para hacer una sopa de fideos.

En una sartén se frien los trozos de pollo desmenuzados, que se añaden a los garbanzos. Las papas se pican en dados y se frien hasta dorarse y se añaden al resto del guiso. Se rehoga todo junto y está listo para servir. Con el agua del guiso se hace una sopa de fideos, calentando el caldo y añadiendo fideos finos. Se adorna con una ramita de hierba huerto (hierba buena).

Vinculación con el territorio

Tradicionalmente la ropa vieja era un plato de aprovechamiento de las sobras de un puchero canario.

El puchero canario es un cocido a base de verduras (zanahoria, calabaza, "piña" de millo o mazorca de maíz, calabacín, col, papas, batatas, habichuelas o judías verdes; en definitiva, todas las verduras de la huerta canaria), carnes (cerdo, vaca y pollo) y garbanzos. De los restos del puchero se aprovechan al día siguiente, de los garbanzos y carnes para elaborar la ropa vieja, de ahí su nombre. Tradicionalmente se freían los garbanzos sobrantes, las papas y la carne desmenuzada con un sofrito con abundante cebolla y pimienta roja hasta que los garbanzos quedaban "crujientes".

Ingredientes

- 1 Kg de garbanzos
 - 2 ó 3 zanahorias
 - 1 cebolla grande
 - 3 dientes de ajo
 - 1 ramita de tomillo
 - 1 ó 2 puerros
 - 1 Kg de muslos de pollo
 - 1 Kg de papas
 - colorante alimentario o azafrán
 - tomate frito
- * para 4 personas



Autores/Cocineros: Vecinos/as de Tasarte.
Juana Delgado García y Loli Suárez Segura.
La Aldea de San Nicolás.

TAPA ROPA VIEJA DE POLLO

 Autora/Cocinera: Ana Gil Naranjo.
Vega de San Mateo

PRIMER PLATO

POTAJE DE JARAMAGOS

Ingredientes

- 250 g de judías pintas
 - 250 g de jaramagos
 - 1 costilla fresca de ternera o de cerdo
 - 1 batata
 - 3 papas medianas
 - 1 ramita de tomillo
 - 1 cebolla
 - 1 diente de ajo
 - pimiento rojo
- * para 4 personas

Protocolo de elaboración

Un día antes de la elaboración del potaje se ponen en remojo las judías pintas con el fin de que se hidraten. Si se ponen en remojo con un poquito de sal la judía se "hincha" más.

Se lavan bien los jaramagos y se dejan un poco en remojo mientras se pelan y se cortan las batatas y las papas. En un caldero con agua se colocan las judías y las batatas peladas y cortadas en trozos medianos junto con la costilla de ternera o cerdo fresca (si la costilla tiene abundante grasa, se retira un poco de ésta con un cuchillo).

Se pone a hervir el caldero. A continuación se ponen los jaramagos limpios troceados.

Se pela y se corta la cebolla, lo mismo con el ajo. Se trocea el pimiento rojo.

Se añade cebolla, ajo y pimiento en crudo. Por último se pone una ramita de tomillo y las papas troceadas. Se cocina todo en el caldero hasta que las judías estén blandas y el potaje esté hecho.

A modo de truco para que mientras hierve el potaje no desprenda olor desagradable, se coloca sobre la tapa del caldero un trozo de pan impregnado en vinagre.



Vinculación con el territorio

Los jaramagos son plantas anuales, herbáceas, que crecen de forma espontánea en los eriales y caminos y en los bordes de los terrenos, en zonas de suelo pobre. De la misma familia que la rúcula y los rabanitos, los jaramagos son un excelente remedio para la afonía. Con los tallos y las hojas de estas plantas se elabora un potaje popular en Canarias, el potaje de jaramagos.

En épocas de escasez de alimentos el potaje de jaramagos era el alimento de los pobres y era un plato que sabía hacer todo el mundo. En la actualidad no es un plato muy común y sin embargo puede encontrarse como plato especial en algunos restaurantes.





Vinculación con el territorio

El cultivo del tomate con fines comerciales comienza en Gran Canaria a finales del siglo XIX por exportadores ingleses. Hoy en día empresas nacionales llevan a cabo esta importante actividad económica, sustento de numerosas familias especialmente en La Aldea. La salazón del pescado es un método tradicional de conserva hecho artesanalmente en zonas costeras. Consiste en introducir el pescado fresco y limpio en un "vasijo" cubierto de sal, dejarlo durante 15 días y después orear 2 o 3 días. Tras eso se puede guardar en un lugar fresco. Este método de conserva también se puede emplear con la carne.



Protocolo de elaboración

Dos días antes de la elaboración del plato se debe dejar en remojo el pescado salado cambiándolo de agua dos veces con el fin de desalarlo adecuadamente.

Primero se sancocha (hierve) solo el pescado. Una vez sancochado se le quitan las espinas.

Se pica la cebolla, el pimiento rojo, el ajo y el cilantro. Después, se sofríe todo junto.

Los tomates enteros se hierven en agua para guisarlos. Posteriormente se escurre el agua y se hace una salsa con ellos batiendo con batidora y sin pelar la piel. Si se prefiere, se puede pelar el tomate o pasarlo todo por el "pasa-puré". Se reserva el tomate.

Se cortan papas en dados y junto con el arroz y el pescado se añaden al sofrito incorporando un poco de agua para guisarlo. Se añade un poco de colorante y una pastilla de caldo de pescado. Cuando las papas y el arroz estén removiéndolos hasta que el guiso tome aspecto uniforme.

Se "tiempla" antes de comer (templar es probar o catar la comida, para comprobar si tiene la porción de sal conveniente).



Ingredientes

- 2 Kg de pescado salado, en este caso, corvina salada
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- cilantro
- 2 Kg de papas
- ½ Kg de arroz
- 6 Kg de tomates maduros
- colorante amarillo o azafrán
- 1 pastilla de caldo de pescado
- sal al gusto
- * para 4 personas



Autores/Cocineros: Vecinos/as de Tasarte.
Jacinta Delgado García. La Aldea de San Nicolás.

SEGUNDO PLATO
TOMATIAO DE PESCADO
SALADO



 Autores/Cocineros: Asociación de Vecinos/as Güi-güi. Teresita Ramos Sosa. Agaete.

POSTRE ARROZ CON LECHE DE CABRA

Ingredientes

- ½ Kg de arroz
- 4 l de leche de cabra
- cáscara de limón
- rama de canela
- azúcar y canela en polvo al gusto
- unos granitos de sal
- * para 4 personas

Protocolo de elaboración

 En la "caldera" (el caldero) se pone agua, leche, el arroz y cuando lleva 10 minutos quisado el arroz, se aparta. Se deja 10 minutos fuera del fuego. Después se vuelve a poner al fuego y a remover, se añade la cáscara de limón y la rama de canela y se va echando leche a medida que se va necesitando para que no se quede seco. Se agrega el azúcar y unos granitos de sal. Se va removiendo para que no se pegue hasta que "se ve hecho". Se deja enfriar y se mete en frío. Antes de comer, se adorna con canela en polvo al gusto. El secreto de esta receta tan sencilla es la "mano" del/la cocinero/a.

Vinculación con el territorio

Antiguamente en el barrio de El Risco de Agaete cada vecino tenía una o varias cabras que le aseguraban leche, especialmente en las épocas de escasez. Con la leche de cabra se elaboran no sólo excelentes quesos con gran demanda por parte de los consumidores canarios sino postres como el arroz con leche de cabra, apreciado por su sabor y cremosidad.





Vinculación con el territorio

El gofio, heredado de los antiguos canarios, es una seña de identidad isleña. Para su elaboración se emplean cereales de distintos tipos (trigo, cebada y millo (maíz), básicamente), se tuestan los cereales y luego se muelen formando la harina que es el gofio.

Se usa de muchas formas, disuelto en leche, en caldo o en alguna infusión, amasado con caldo o agua y otros ingredientes formando una pella o "escaldao", escaldado con leche o caldo. En El Risco de Agaete, el mar es fuente fundamental de alimentos, generalmente provenientes del marisqueo y la pesca de bajura, en este caso la receta usa sardinas.

Protocolo de elaboración



Se lavan y se limpian las sardinas (se les quita la cabeza). Se saltean con sal gorda y sobre una sartén de aceite caliente se frien hasta que se doran.

Se escurre el aceite con la espumadera al sacarlos de la sartén y quedan listas para comer.

Para el gofio "escaldao" se reserva caldo de pescado o marisco de un guiso hecho con anterioridad.

Se pone el caldo a calentar en "la caldera" hasta que hierva. Entonces se va echando el gofio poco a poco y sin dejar de remover con una cuchara de palo hasta conseguir una "papilla" uniforme; entonces se dice que el gofio se queda "bobo" o "ralo" y está listo.

En la presentación se acompaña con una ramita de hierba huerto (hierba buena).

El gofio "escaldao" recién hecho se debe probar con precaución para no quemarse, pero ha de comerse caliente

Ingredientes

- 1 Kg de sardinas
 - sal
 - aceite de oliva
 - ½ Kg de gofio
 - 1 l de caldo de pescado o de marisco
 - mantequilla o aceite de oliva
- * para 4 personas



Autores/Cocineros: Asociación de Vecinos/as Güi güi. Juana María Diepa Medina. Agaete.

TAPA
SARDINAS FRITAS Y
GOFIO "ESCALDAO"



Autora/Cocinera: Clara Mejías Rodríguez. San Bartolomé de Tirajana

PRIMER PLATO POTAJE DE BERROS

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 tomate (pequeño)
- aceite
- 250 g judías tiernas
- 1 piña de millo
- 1 trozo de ñame
- 1 calabacino
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza
- ½ Kg de papas
- 500 g de berros enteros
- 4 trozos de panceta de cochino fresca
- sal (poca)
- * para 4 personas

Protocolo de elaboración



Como vamos a usar judías tiernas no hace falta ponerlas en remojo el día anterior.

Picamos la cebolla, el ajo y el tomate y lo ponemos en crudo en una olla con agua.

También en crudo, se añaden al agua los demás ingredientes del potaje: ñame, judía tierna y piña de millo (maíz). Se deja cocinar un poco y después se añaden cortados en trozos, calabacino, zanahoria y berros (los berros se lavan bien y se pican enteros, los tallitos también).

Por último se ponen las papas partidas en trozos. Se cocina todo junto en la olla aproximadamente una hora.

Es propio acompañar este potaje de berros con un buen escaldón de gofio para lo que se coge un poco de caldo del potaje y una batata y se añade gofio de millo hasta tener una "papilla".

Vinculación con el territorio

Enorme importancia han tenido siempre los huertos familiares en el mantenimiento de la biodiversidad agrícola y labores tradicionales del mundo rural. En el caso de los pueblos de las islas y en concreto en la isla de Gran Canaria, estas huertas familiares suponían y suponen aún un importante sustento para la economía familiar, además de proveer de alimentos ricos y saludables a sus dietas.

El potaje de berros es un ejemplo de plato cocinado con muchas de las hortalizas de la huerta familiar. Muy empleado en los hogares canarios, este tipo de potaje es el paradigma del "potaje de la abuela".





Vinculación con el territorio

Tradicionalmente en Artenara, las familias que tenían uno o dos cochinos hacían la matanza a mediados de otoño o a principios de invierno. Se descuartizaba el cochino y se distribuía entre los vecinos para que todo el mundo tuviera carne. Para conservar la carne se metía en unos garratones y se añadía una salmuera. Así se conservaba la carne para todo el año (no había frigoríficos). La carne se iba sacando poco a poco para los potajes, los pucheros, etc. A su vez cuando los vecinos mataban sus cochinos, compartían la carne también. Funcionaba el trueque. El mojo de cochino era un plato especial de aquella época en la que escaseaban muchas cosas pero no la generosidad. Se añadían frutos secos del otoño (almendras, castañas) lo que hacía que fuera un plato contundente, muy calórico y sabroso.

Protocolo de elaboración

Primeramente se frie en aceite la carne y la panceta de cerdo. Se reserva.

El hígado de cerdo se hierve con un poco de sal. Cuando esté hecha se trocea y se sofríe también al igual que la carne y panceta de cerdo.

Se pican pequeñas las cebollas, se pelan y se majan los ajos y lo mismo con los tomates (se pelan, se quitan las pepitas y se pican) para hacer un sofrito con todo.

Al sofrito se añade el vinagre y el vino, pimienta cayena, pimienta negra, sal, madre clavo, pimentón, azafrán de hebra y cominos.

Se tiempla (se prueba) y si es preciso se añade más vino blanco.

En una olla se mezcla el sofrito con la carne (carne, panceta e hígado de cerdo) y se cocina a fuego medio-lento durante 45 minutos hasta que la carne esté tierna.

Las almendras, partidas en mitades se frien y se reservan. 15 minutos antes del final del guiso se añaden las almendras, las pasas, las castañas y el hierba huerto.

El mojo de cochino puede ir acompañado de una pella de gofio (gofio, azúcar y agua), papas sancochadas o papas arrugadas.



Autoras/Cocineras: Isabel y Alicia Romero Melián. Artenara

SEGUNDO PLATO

MOJO DE COCHINO

Ingredientes

- 750 g carne cerdo
 - 300 g hígado de cerdo
 - 300 g panceta de cerdo con hila
 - 2 cebollas grandes
 - 5 dientes ajo
 - 2 tomates maduros
 - 2 vasos vino blanco
 - ½ vaso aceite oliva
 - 1 cucharada de vinagre
 - 1 paquete rama de azafrán
 - 1 cucharada de café de comino en grano
 - 1 cucharada de café de azafrán
 - 100 g de almendras tostadas sin piel
 - 100 g de pasas sin hueso
 - 100 g castañas
 - 1 pimienta cayena
 - 5 ramas de hierba huerto
 - 2 hojitas de laurel
 - orégano
 - sal gruesa al gusto
 - 1 cuchara de café de pimienta negra
 - 1 pieza de madre clavo
 - 1 cucharada de café de pimentón
- * para 4 personas



 Autores/Cocineros: Asociación de Vecinos/as JUMACU. Pepe Monzón Sarmiento. Tejeda.

POSTRE FRANGOLLO

Ingredientes

- 125 g almendras peladas y molidas
- 200 g de pasas
- 1 ramita de canela
- 1 puñado de matalahúva
- cáscara de 1 limón
- 1/2 Kg de frangollo
- 4 l de leche
- 3/4 Kg de azúcar
- 100 g de mantequilla
- una pizca de sal
- * para 4 personas

Protocolo de elaboración



Un día antes de la elaboración se deja el frangollo (millo crudo molido) en remojo en 1 l de leche.
Se ponen 3 l de leche a hervir junto a la cáscara de un limón, una ramita de canela, pasas, almendras molidas, un puñado de matalahúva y un pizquito de sal.
Cuando la leche con los ingredientes anteriores está caliente se pone el frangollo junto con la leche en la que había estado en remojo la noche anterior y se sigue calentando y dando vuelta a la mezcla.
La mantequilla y el azúcar se añaden cuando la mezcla del frangollo ya lleva un rato caliente.
Se va dando vuelta con la mano mientras se va guisando al fuego el frangollo (2 horas aproximadamente) y se sabe que está terminado cuando empieza a burbujear suavemente.
Se deja enfriar y después se refrigera. Se sirve frío o templado, al gusto.

Vinculación con el territorio

El frangollo es un plato típico canario que antiguamente, en época de escasez y en zonas rurales, se hacía simplemente con millo molido crudo y agua o suero de la leche y un poco de sal. Se usaba suero de la leche porque la leche era preferentemente para hacer el queso. En la actualidad al frangollo se le añaden frutos secos como almendras y pasas y otros ingredientes como la mantequilla y la leche, que enriquecen notablemente el postre. La palabra frangollo se utiliza también para expresar que hay muchas cosas revueltas o mezcladas y es sinónimo de revoltijo o batiburrillo.



Reserva de la Biosfera de La Palma

Canarias



Menú

Primer premio

🍲 Puré de papa arrugada con corvina

🍴 Crema de chayota y bubango con costilla

🍴 Lomo de medregal tostado con gofio y tomate seco

🍴 Fian de almendras

Finalista

🍲 Tosta de Queso Asado con mermelada de higos

🍴 Potaje de trigo

🍴 Carne de Cabra

🍴 Merienda Palmera



Protocolo de elaboración

Arrugar las papas de manera tradicional.

Una vez arrugadas triturar con la mantequilla y la leche caliente.

Guisar la corvina (desalar durante 24 horas, con cambio de agua cada 3 horas) y aún caliente, separar las láminas.

Para montar la tapa, poner una quenelle (forma que adopta el puré al cogerse con dos cucharas soperas) de puré de papas, unas gotas del mojo rojo y acabamos con una o dos láminas de corvina.

* Tiempo de elaboración: 1 hora aproximadamente



Ingredientes

- papas de arrugar
- corvina salada
- mojo regina (producto acogido a la marca reserva mundial de la biosfera la palma)
- mantequilla
- leche
- sal (producto acogido a la marca reserva mundial de la biosfera la palma)
- limón

Vinculación con el territorio

Las papas arrugadas, el pescado fresco o salado, el mojo, son elementos característicos de la cocina tradicional de La Palma que re-versionados en el marco de la cocina actual dan lugar a originales y sabrosos platos como este.



Autor/Cocinero: Serafín Romero Caballero

TAPA
PURÉ DE PAPA
ARRUGADA CON
CORVINA





Autor/Cocinero: Serafín Romero
Caballero

PRIMER PLATO

CREMA DE CHAYOTA Y BUBANGO CON COSTILLA

Ingredientes

- chayota
- bubango
- cebolla
- puerro
- costilla salada
- piña
- mantequilla
- nata
- aceite de ajo-cilantro
- queso fresco ahumado

Protocolo de elaboración



Hacemos la crema con un poco de mantequilla, la chayota, el bubango, la cebolla y el puerro picados. Rehogamos todo a fuego medio durante 10 min y luego le añadimos un poco de agua. Dejamos cocinar y trituramos. Colamos y rectificamos de sal. Añadimos un chorrito de nata y unos pegotes de mantequilla.

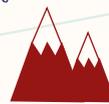
Por otro lado habremos cocinado la costilla y la piña en agua. Cuando temple hacemos pequeños daditos de costilla y desgranamos la piña. También haremos dados de queso fresco.

Para emplatar serviremos la crema, pondremos los guarniciones y acabaremos con aceite de ajo-cilantro.

* Tiempo de elaboración: 1 hora aproximadamente

Vinculación con el territorio

La chayota y el bubango son verduras que forman parte del vocabulario local fruto de la situación tricontinental de esta Isla y que la benevolencia de su climatología hace que se obtengan con facilidad en los campos de La Palma, desde donde pasan directamente a las cocinas y las mesas de los hogares palmeros. Ocurre lo mismo con el queso fresco de cabra ahumado, de alta calidad y exquisito sabor, que sorprende al visitante, no en vano cuenta la Isla con una Denominación de Origen Protegida para el Queso Palmero.





Vinculación con el territorio

El consumo tradicional de pescado en un territorio insular es algo casi obligatorio, al ser un recurso al alcance de prácticamente todo el mundo, variando su sabor en función del resto de materias primas utilizadas en su cocción. En esta receta también podemos encontrar otro producto tradicional de La Palma, el gofio, producto obtenido de la molturación en molinos de piedra de diferentes cereales y/o legumbres.



Protocolo de elaboración

Sacar los lomos al medregal y porcionarlos.

Tostar en aceite de oliva el medregal por la parte de la piel previamente pasada por gofio. Pasar a una bandeja de horno y cocinar a 170 grados.

Para emplatar pintar el plato con mermelada, poner el medregal con la piel hacia arriba, sazonar y poner unos tomates secos encima, y en un lateral a modo de guarnición.

* Tiempo de elaboración: 30 minutos aproximadamente



Ingredientes

- medregal (también puede elaborarse con merluza canaria)
- gofio taber, (producto acogido a la marca reserva mundial de la biosfera la palma)
- tomate seco montelucía
- mermelada de pimiento algarabán, (producto acogido a la marca reserva mundial de la biosfera la palma)
- aceite de oliva
- sal gruesa teneguía, (producto acogido a la marca reserva mundial de la biosfera la palma)



Autor/Cocinero: Serafín Romero Caballero

SEGUNDO PLATO
LOMO DE MEDREGAL
TOSTADO CON GOFIO Y
TOMATE SECO





Autor/Cocinero: Serafín Romero Caballero

POSTRE FLAN DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 1 litro de leche de almendras
- 60 g de pasta de almendras de puntagorda
- 0,5 l de leche entera
- 6 huevos
- 2 yemas
- 420g de azúcar
- 20 g nata montada
- 5 g de miel tagoja (producto acogido a la marca reserva mundial de la biosfera la palma)

Helado de plátano:

- 0,5 l de nata líquida
- 0,5 l de leche entera
- 4 yemas de huevo
- 120 g de pulpa de plátano
- 20 ml de zumo de limón
- 10 g de gofio taber
- 60 ml de almíbar
- 50 g de maicena

Protocolo de elaboración

Con 200 gr de azúcar hacer un caramelo y verter en el molde elegido.

Mezclar las dos leche y poner a hervir con la pasta de almendras. Cuando hierva retirar del fuego, añadir los 220 gr de azúcar restante y dejar enfriar.

Cascar y mezclar los huevos con las yemas y añadirlo a la leche azucarada. Colar bien y llenar los moldes.

Poner a cocinar en el horno a baño María a 120 grados durante 1 hora (El tiempo puede variar dependiendo si el molde es demasiado alto)

Para la elaboración del helado de plátano mezclaremos las yemas de huevo con la pulpa de plátano, el almíbar, la leche y la maicena. Lo pondremos a fuego pero dentro de otro caldero con agua a modo de baño María. Lo removeremos constantemente hasta que espese.

Dejaremos enfriar la mezcla anterior para luego mezclar con la nata semi montada.

Por último pondremos en el molde elegido y lo meteremos en el congelador.

Desmoldar el flan que no sea el definitivo (para escurrir el exceso de caramelo)

En una pizarra poner un poco de pasta de almendra en el fondo para apoyar el flan sobre ella.

Al otro lado poner dos piezas del helado de plátano que anteriormente habremos espolvoreado con gofio.

Acompañar el flan con un pequeño toque de nata montada y unas líneas de Miel de Tagoja por el plato.

* Tiempo de elaboración: 1 hora aproximadamente



Vinculación con el territorio

El cultivo de la almendra en La Palma tuvo durante un tiempo una gran importancia para la economía insular, pudiendo contar en nuestro territorio con diferentes variedades, algunas de las cuales reúnen cualidades especiales para la repostería, formando parte de la mayoría de los postres que se elaboran en la Ilsa.





Protocolo de elaboración



Para el pan tostado:

Tostar el pan en una sartén.

Para el queso:

Cortar en porciones, y sobre plancha bien caliente (con una gota de aceite) marcar por ambos lados hasta que se dore.

Para la mermelada de higos:

Pelar los higos y poner al fuego junto con el agua y el azúcar.

Hervir hasta que tenga la textura de mermelada.

Triturar.

Para el aceite de azafrán:

Calentar el aceite con el azafrán (brevemente) y moler.

Se montará el queso sobre el pan y salsearemos con la mermelada de higos sobre el queso. Alrededor el aceite de azafrán.

*Tiempo de elaboración: 20 minutos

Vinculación con el territorio

Se utilizan productos de la zona, el Queso Palmero, por ejemplo, se ha hecho tradicionalmente en La Palma. Los higos y el azafrán, son también productos locales muy utilizados en nuestras casas.



Autor/Cocinero: Darío Pérez Sánchez

TAPA

TOSTA DE QUESO ASADO
CON MERMELADA DE HIGOS



 Autor/Cocinero: Darío Pérez Sánchez

PRIMER PLATO POTAJE DE TRIGO

Ingredientes

- zanahorias (2 unidades)
- col blanca (250 g)
- calabaza (250 g)
- bubango (250 g)
- cebolla (200 g)
- tomate frito (200 g)
- ajos (10 g)
- papas (350 g)
- costilla de cerdo salada (300 g)
- sal (producto acogido a la marca RMBLP) y pimienta (c/s)
- trigo blanco de garafía (500 g)

Protocolo de elaboración

Para el trigo:

En una sartén poner el trigo y a fuego medio tostar hasta que se abra.

Una vez tostado poner a remojo 30 minutos.

Para las costillas:

El día anterior ponemos las costillas a remojo, cambiando el agua cada 8 horas (y manteniéndolas en refrigeración).

Preparación:

Guisar en un caldero el trigo y las costillas hasta que estén a media cocción o casi listas.

A parte, rehogar los ajos y la cebolla. Una vez cocida, mojar con tomate frito y sal-pimentar.

Para finalizar la preparación añadiremos el resto de la verdura cortada y pelada en "mire poix".

Seguidamente agregar al sofrito el trigo y las costillas.

Mojar con el agua de la cocción del trigo y hervir a fuego lento durante 40 minutos. Servir en un plato sopero, se puede acompañar con gofio.

* Se puede agregar un majado con azafrán, cominos, perejil, pimienta y clavo, etc.

* Tiempo de elaboración: Hora y media aproximadamente



Vinculación con el territorio

El potaje de trigo es una receta típica de la isla de La Palma y un plato ideal para días fríos por su alto nivel calórico, nutritivo, caliente o de cuchara.





Protocolo de elaboración



24 horas antes, limpiaremos la carne y la trocearemos, salpimentamos bien y la sumergimos en un adobo con $\frac{1}{2}$ litro de vino blanco, orégano, vinagre y los ajos.

Sofreír la carne y dejar escurrir.

A parte sofreiremos la cebolla y el pimiento en "mirepoix" (tipo de corte en cuadradito muy pequeño).

Condimentar con orégano, tomillo, laurel y romero. Una vez rehogada añadir el mojo suave y picón junto con los vinos restantes.

Cocer durante 20 minutos.

Freír las almendras y agregar a la salsa. Moler la misma.

Cocinar en la salsa la carne de cabra durante 20-30 minutos.

Acompañar con boniato guisado y un salteado en juliana de zanahoria, calabacín y judías verdes o habichuelas.

Servir como base la verdura, sobre ésta la carne con la salsa y perejil picado. El boniato en rodaja gruesa al lado.

* Tiempo de elaboración: hora y media aproximadamente

Ingredientes

- carne de cabra (500 g)
- ajos (20 g)
- orégano (c/s)
- aceite (500 g)
- vino blanco (1 l)
- vinagre (150 g)
- mojo rojo picón y suave (1 cucharada picón y 4 cucharadas suave)
- cebolla (200 g)
- almendras (50 g)
- pimiento rojo y verde (250 g + 250 g)
- vino tinto (1 l)
- sal, tomillo, laurel, romero, pimienta. (c/s) (producto acogido a la marca RMBLP)

Vinculación con el territorio

Antiguamente se consumía el producto que daba el ganado. La carne de cabra era el más tradicional, cuando ya no servía para el ganadero, se mataba y festejaba.



Autor/Cocinero: Darío Pérez Sánchez

SEGUNDO PLATO
CARNE DE CABRA "LAS
TRES CHIMENEAS"





Autor/Cocinero: Darío Pérez
Sánchez

POSTRE MERIENDA PALMERA

Protocolo de elaboración

Con un tenedor, y en un plato o bol, escacharemos el plátano, el gofio y las galletas.

Añadir el zumo del limón.

Con la cáscara del limón haremos un coulis o jalea para acompañar este plato. Se mezcla el agua y el azúcar con la piel del limón y reducir 10 minutos.

Montar en un aro salsear con la jalea de limón

* Tiempo de elaboración: Media hora



Ingredientes

- gofio (4 cucharadas sopera)
- plátanos (4 unidades)
- limón (1 unidad)
- galleta maria (1 paquete, al gusto, 50 g)
- agua (20 ml)
- azúcar (50 g)

Vinculación con el territorio
La merienda hecha postre. De niños nuestras abuelas nos lo hacían con el fin de añadir proteínas y calorías a nuestros cuerpos.



Reserva de la biosfera de Alto Bernesga

Castilla y León

Menú

Primer premio

-  Croquetas de chorizo
-  Ternera asada con puré de patatas
-  Bacalao gratinado
-  Semifrio de chocolate

Finalista

-  Tosta de jamón con naranja sanguínea y sardina ahumada
-  Rulo de cecina
-  Trucha rellena de jamón
-  Tartar de queso con mermelada de sauco



Vinculación con el territorio

Este plato está elaborado con productos propios de la reserva de la biosfera de Alto Bernesga. Existen muchas variantes de croquetas a las que se les pueden añadir tacos de jamón, cecina de León, chorizo, bacalao, camarones, espinacas. Esta receta la hacemos con Chorizo de León, o mejor aún, con chorizo de Geras, que está en plena Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga.



Protocolo de elaboración

Sacamos el chorizo de la tripa y lo picamos. Cogemos una sartén antiadherente y con un chorrito de aceite sofreímos el chorizo durante un par de minutos. Lo reservamos

mientras hacemos la bechamel. Para ello disolvemos la mantequilla en una olla y añadimos el aceite antes de echar la harina. Removemos con una

varilla durante unos minutos y rehogamos la harina durante un par de minutos removiendo constantemente. Agregamos poco a poco la leche removiendo muy bien para que no se formen grumos, unos 12 minutos hasta que espese. Hay que tener paciencia (y un buen brazo o un robot de cocina) y remover continuamente sin parar. Añadimos el chorizo, la sal, la pimienta negra y un poco de nuez moscada y



mezclamos muy bien.

Tened cuidado con la sal y la pimienta. Dependiendo del chorizo que utilizéis habrá que echar más o menos. Yo, como no, utilizo el chorizo picante de Entrepeñas. Ya que es muy sabroso añado muy poca pimienta negra. Dejamos enfriar la masa antes de manipularla para hacer las croquetas.

Una vez fría, con una cucharilla cogemos un poco de masa y formamos una a una las bolitas hasta acabar la masa. Luego las rebozamos en harina, huevo batido y pan rallado y las freímos en abundante aceite caliente. Colocamos las croquetas en papel absorbente y servimos.

Podemos hacer el mismo ejercicio sustituyendo el chorizo por la Cecina de León ya que las croquetas de Cecina de León también salen riquísimas.

Ingredientes

para la bechamel:

- 75 g harina
- 75 g de maicena
- 250 g de chorizo picante de León
- 1 l de leche
- 50 ml de aceite
- 50 g de mantequilla
- sal
- pimienta negra
- nuez moscada

para rebozar las croquetas:

- 2 huevos
- harina
- pan rallado
- aceite de oliva



Autora/Cocinera: Rosa María Gutierrez

TAPA

CROQUETAS DE CHORIZO DE LEÓN





Autor/Cocinero: Felicidad Romero Soto

PRIMER PLATO

PUERROS REVUELTOS EN CECINA CON CREMA DE CALABAZA



Protocolo de elaboración

Cocer los puerros en agua con sal y reservar el caldo de cocción. Dejar enfriar los puerros y envolverlos con la cecina. Rebozar en harina y huevo y freír.

Para la crema de calabaza: sofreír la cebolla y la calabaza en aceite a fuego suave removiendo hasta que las verduras estén suficientemente hechas y entonces añadir el agua de cocción de los puerros y dejar cocer.

Triturar y volver al fuego añadiendo un poco de nata hasta alcanzar la consistencia deseada.

Vinculación con el territorio

La Cecina de León es probablemente el mejor jamón de vaca que existe en España y en el mundo. Parte del despiece de los cuartos traseros del ganado vacuno mayor, preferentemente de las razas autóctonas de León, y mediante la curación de carnes selectas un mínimo de siete meses (hasta 18 o 24 meses dependiendo de las características de las carnes) y un ligero ahumado con madera de roble y encina proveniente de nuestros bosques, obtenemos la mejor cecina de vaca. La Cecina de León está catalogada desde 1994 como Indicación Geográfica Protegida. Toda la Montaña Leonesa y en especial la Reserva de Biosfera Alto Bernesga se dedican a su elaboración.



Ingredientes

- cecina
- puerros
- calabaza
- cebolla
- nata
- huevo
- harina





Vinculación con el territorio

Este plato está elaborado con productos propios de la reserva de la biosfera de Alto Bernesga que cuenta con excelentes ganaderos que saben sacar provecho de nuestros pastos (recientemente certificados a ecológicos) y convertirlos en un manjar muy saludable, utilizando materia prima de primerísima calidad para cocinarla de una manera ancestral y muy sabrosa.



Protocolo de elaboración



En una sartén con 4 cucharadas de aceite, doramos la cebolla y reservamos. Salpimentamos la ternera y en la misma sartén, se añaden 2 cucharadas más de aceite para hacer bien la ternera.

En una fuente de horno colocamos la carne y la cebolla con el aceite sobrante y el jugo propio que la carne haya soltado. Un truco para aprovechar bien este jugo es lavar la sartén con un poquito de agua y añadir ese jugo a la bandeja del horno. Metemos la fuente en el horno precalentado a 180° C y horneamos durante 10-15 minutos según tamaño de la ternera.

Mientras, hacemos el puré de patata, pelando las patatas y cortándolas en trozos pequeños. Cubrimos de agua y echamos una pizca de sal. Cuando estén cocidas, las pasamos por el pasapuré y añadimos la nuez de mantequilla para darle una textura más suave. Reservamos en caliente. Una vez horneado el solomillo, lo sacamos de la fuente y reservamos también en caliente. Añadimos un poco de agua y una cucharada de reducción de vinagre de Módena a la cebolla que quedo en la fuente del horno y trituramos. En una tabla de cortar, trinchamos el solomillo en rodajas de 1 cm de grosor aproximadamente y decoramos la bandeja con bolitas de puré de patata en los laterales. Regamos con la salsa de cebolla y la reducción y sin dejar que se enfríe y listo para comer.

Ingredientes

- un solomillo de ternera ecológica de la reserva de la biosfera del alto bernesga, unos 600 g
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de aceite para dorar la cebolla
- 2 cucharadas de aceite para dorar la ternera
- sal y pimienta
- una cucharada de reducción de vinagre de módena
- 1/2 Kg de patatas de la huerta de geras
- una nuez de mantequilla



Autora/Cocinera: Rosa María Gutiérrez Rodríguez

SEGUNDO PLATO
TERNERA ASADA
CON PURÉ DE
PATATAS DE
NUESTRA HUERTA





Autora/Cocinera: Rosa Castañón González

POSTRE SEMIFRÍO DE CHOCOLATE CASA SENÉN

Ingredientes

- 150 g de pistoles de chocolate de cobertura negra
- 100 g de cacao extrabrute 100% negro en polvo
- 200 g de azúcar
- 1 litro de nata con un 35 % de grasa animal
- 2 hojas de gelatina
- crujiente de praliné de avellanas
- bizcocho de chocolate

Protocolo de elaboración



Fundir la cobertura de chocolate y pintar con ella los fondos de unos moldes flexibles, se deja enfriar.

Preparación del semifrío, se monta la nata con el azúcar y se añade el extrabrute, disolvemos la gelatina y se añade al semifrío, vertemos la mezcla en los moldes hasta media altura, añadimos en el centro una bola de praliné y rellenamos, se cubre finalmente con bizcocho de chocolate.

Emplatado: Base de natillas de chocolate, desmoldar el semifrío y adornar con mousse de chocolate y frutos rojos.

Vinculación con el territorio

La cocina tradicional se fusiona con una cocina más innovadora que incorpora nuevos elementos y productos a los postres tradicionales. Los bizcochos, la nata son productos tradicionales de la repostería del Alto Bernesga al que incorporan chocolates y cacao que potencian su sabor y su visión, un ataque a todos nuestros sentidos.





Protocolo de elaboración

Tostar el pan y untarlo con el tomate rallado, arreglar con aceite de oliva virgen extra y sal fina, añadir el jamón y chorrito de aceite.

Cortar la naranja en rodajas y elaborar un millojas con base de naranja, sardina ahumada y tapa de naranja, rociar con aceite y sal fina.



Ingredientes

- tosta de pan de leña
- tomate rallado
- aceite virgen extra
- sal
- jamón serrano de la montaña leonesa
- naranja sanguínea
- sardina ahumada

Vinculación con el territorio

El Alto Bernesga es un cruce de caminos milenarios, Camino de San Salvador, Ruta de La Plata, Concejo de La Mesta y por tanto, lugar de intercambio de costumbres, tradiciones y como no podía ser de otra manera de alimentos. Esta receta refleja la miscelánea de los muy diversos productos que peregrinos, arrieros y pastores llevaban y traían por toda la Península Ibérica.



TAPA

Autora/Cocinera: Rosa Castañón González

TOSTA DE JAMÓN CON NARANJA SANGUÍNEA Y SARDINA AHUMADA





Autora/Cocinera: Felicidad Romero Soto

PRIMER PLATO

RULO DE CECINA CON QUESO DE CABRA Y GUINDILLA

Ingredientes

- cecina loncheada
- queso de cabra
- guindillas verdes en vinagre
- tomate
- aceite
- vinagre
- sal
- albahaca
- perejil

Protocolo de elaboración

Cortar finamente las guindillas que se consideren necesarias según el picor que se quiera obtener y mezclar con el queso.

Colocar una loncha de cecina y untar con la mezcla de queso y guindilla, poner otra loncha encima y repetir la operación con otras cuatro más. En total cinco lonchas por rulo. Envolver en papel transparente y dejar enfriar en la nevera hasta el día siguiente.

Emplatar: Cortar el rulo en pequeñas porciones y acompañar de una ensalada fría de tomate aliñada con una vinagreta al gusto con albahaca o perejil.



Vinculación con el territorio

La cecina de León es un producto de un alto valor gastronómico y nutricional elaborada con carne de vacuno. La Cecina de León está catalogada desde 1994 como Indicación Geográfica Protegida. Toda la Montaña Leonesa y en especial la Reserva de Biosfera Alto Bernesga se dedican a su elaboración.





Protocolo de elaboración

Separar la piel de la trucha. Salar la piel y freirla en aceite, reservar.

Cocer unos huevos y mezclar la yema con un tenedor y el jamón picado. A esta mezcla ir añadiendo poco a poco nata hasta que adquiera una consistencia de bechamel espesa.

Rellenar con esta farsa los filetes de trucha sin piel, atravesarlos con un palillo y meter a horno medio regados con un chorrito de vino blanco.

Salsa: una vez hecho el pescado, colar el jugo de la bandeja del horno y llevarlo a ebullición añadiendo un poco de nata. Añadir el zumo colado de un limón y corregir de sal.

Emplatar: Colocar en el fondo del plato o fuente la salsa y el pescado encima tumbado con trocitos de la piel fritas decorando, o bien el pescado a la larga con un trozo de la piel frita encima y acompañado si se quiere de unas setas.

Ingredientes

- filetes de trucha
- jamón
- huevos
- nata
- vino blanco
- limón

Vinculación con el territorio

El río Bernesga que da nombre a la Reserva de Biosfera y todos sus afluentes son excelentes ríos trucheros que atraen durante la época de pesca a cientos de aficionados. La trucha junto al bacalao y los escabeches forman parte de la gastronomía tradicional de la Montaña Leonesa. En este caso se acompaña de jamón un producto tradicional elaborado en las numerosas fábricas artesanales de embutidos.



Autora/Cocinera: Felicidad Romero Soto

SEGUNDO PLATO

TRUCHA RELLENA DE
JAMÓN EN SU SALSA





Autora/Cocinera: Rosa Maria Gutierrez Rodriguez

POSTRE TARTA DE QUESO CON MERMELADA DE SAUCO

Ingredientes

- 100 g de galletas "tipo maria"
- 100 g de margarina ligera
- 150 g de queso "tipo burgos"
- 250 g de queso crema "tipo philadelphia"
- 200 ml de nata para montar
- 4 cucharadas rasas de azúcar
- mermelada de sauco

Protocolo de elaboración



Para hacer la base trituramos las galletas lo mejor posible. Una alternativa son las galletas speculoos que tienen un sabor muy peculiar a canela y le dan un toque diferente a nuestra tarta. Las trituramos muy bien y añadimos la margarina a temperatura ambiente para que se mezcle bien. Los dos ingredientes tienen que estar muy bien integrados. La masa de galletas y margarina la utilizaremos para cubrir la base de un molde desmoldable para evitar que se rompa al desmoldar. Extendemos bien la masa cubriendo la base entera del molde e intentando obtener un grosor uniforme de más o menos medio centímetro. Guardamos la base en la nevera durante 10-15 minutos para que la masa se enfríe. Mientras, juntamos en un bol la nata y el queso crema y montamos con la batidora.

Separadamente, trituramos con un pasapuré el queso tipo burgos y lo añadimos al bol. Añadimos el azúcar y mezclamos bien todos los ingredientes. Sacamos el molde con la masa galletas y margarina de la nevera y añadimos el contenido del otro bol. Extendemos de forma homogénea, cubrimos el molde y volvemos a poner el molde en la nevera para dejar enfriar la tarta unas dos horas.

Una vez que se haya enfriado y antes de servir la tarta, cubrimos la capa exterior con la mermelada de sauco.

Vinculación con el territorio

La ganadería tradicional de vacuno, ovino y caprino da lugar a excelentes leches y con ellas a una exquisita repostería basada en la leche, la mantequilla, los quesos y yogures. La tarta de queso es una de las recetas más sencillas y deliciosas de toda la repostería local.



Reserva de la biosfera de Los Argüellos

Castilla y León

Menú

Primer premio

 Lomo de venado

 Canelón de conejo

 Cabrito al estilo Marta

 Cremoso de queso con frutos rojos



Protocolo de elaboración

Limpia el lomo de venado. Introdúcelo en un recipiente para marinarlo con las verduras, especias, hierbas aromáticas. Añade los licores y deja macerar al menos 24 horas en cámara frigorífica.
Hacer una demiglas con los despojos del lomo de venado y los jugos de la marinada.
Una vez sacado el lomo de la marinada, lo secamos con papel absorbente, lo porcionamos y lo marcamos en una sartén antiadherente, para acabar al horno durante 4 minutos 180 grados.

Elaboración (chutney de frutas):

Cocemos todos los ingredientes, excepto grosellas y frambuesas, todo picado en dados de 1 cm aproximadamente.

Una vez este en textura densa, añadimos las frambuesas y las grosellas, consiguiendo una crema agrídulce.

Montaje del plato:

En un plato llano o una fuente de pizarra, disponemos el chutney de frutas como base sobre dos tacos de lomo, que habremos rebozado por coco. Nada más sacar del horno, lo disponemos dando volumen al plato, salseamos con la demiglas, dándole brillo y reforzando el sabor y decoramos con hierbas aromáticas y grosellas.



Ingredientes

- Lomo de venado
 - Ralladura de naranja
 - Bayas de enebro molida
 - Zanahorias en daditos
 - Puerros en daditos cebollas en daditos
 - Vino tinto
 - Oporto
 - Martini rojo
 - Pimienta negra
 - Hierbas aromáticas
 - Coco rallado
- ### chutney de frutas
- 30 ml de vinagre de jerez
 - 80 g de naranja
 - 80 g de melocotón
 - 80 ml de agua
 - 80 g de azúcar
 - 40 g de frambuesas
 - 40 g de grosellas
 - Mermelada de naranja amarga

Vinculación con el territorio

La carne de caza forma parte de nuestra gastronomía local desde época inmemorial, venados, corzos, jabalíes ofrecen a la gastronomía de montaña un sinfín de posibilidades. En esta receta se fusionan de nuevo sabores tradicionales con pinceladas de una cocina más innovadora que obtiene como resultado esta deliciosa tapa.



Autora/Cocinera: Alicia Rodríguez Mendoza

TAPA LOMO DE VENADO CON CHUTNEY DE FRUTAS Y COCO





Autora/Cocinera: Alicia Rodríguez
Mendoza

PRIMER PLATO

CANELÓN NEGRO DE CONEJO EN LIGERO ESCABECHE DE FRUTAS

Ingredientes

Escabeche

- ½ conejo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 manzana golden
- 1 melocotón natural o en almibar, si no es temporada
- Tomillo fresco, romero fresco
- 10 bolitas de pimienta
- 2 hojas de laurel
- Aceite de girasol
- Vino blanco
- Agua
- Sal y pimienta

Creps negros

- 150 g de harina
- 250 ml de leche
- 15 ml de aceite de oliva
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 bolsita de tinta de calamar

Protocolo de elaboración



Limpiamos el conejo de restos de sangre y vísceras, lo troceamos en pedazos pequeños, salpimentamos y lo doramos en una cazuela con un poco de aceite. Retiramos y reservamos. En ese mismo aceite pochamos la verdura a fuego lento cortada en juliana fina. Cuando este blanda, añadimos la fruta con el mismo corte y añadimos el conejo que teníamos reservado. A partes iguales, cubrimos con aceite, agua y vino blanco y añadimos el laurel y las bolitas de pimienta. Lo dejamos a fuego muy suave y tapado durante 30 minutos.

Retiramos del fuego, dejamos enfriar y lo mantenemos en la nevera, al menos 24 horas. Una vez escabechado el conejo lo sacamos y escurrimos la verdura y fruta. Deshuesamos el conejo procurando no dejar ningún huesito. Lo mezclamos con la verdura escurrida y reservamos

Elaboración creps:

Tamizamos la harina y en un bol mezclamos todos los ingredientes. La mezcla debe quedar espesa, con textura de crema. Dejamos reposar 30 minutos. En una crepera o en una sartén caliente cubrimos con una capa fina el fondo de la crepera, haciendo movimientos circulares. Cuando se despegue de la sartén fácilmente, le damos la vuelta y seguimos hasta que se haga por las dos caras. Reservamos.

Vinculación con el territorio

La cocina tradicional se fusiona con una cocina más innovadora que incorpora nuevos ingredientes y sabores a nuestro paladar. La carne de caza, los productos de la huerta combinan a la perfección con frutas y pastas que hoy ya están integradas en nuestra gastronomía.





Protocolo de elaboración

Salpimentar el cabrito. En una cazuela con aceite lo doramos, tiene que quedar bastante dorado. Añadimos la cabeza de ajos enteros con piel. Y cuando está bien dorado echamos un chorrito de brandy y prendemos. Añadimos el laurel, el tomillo, y una majada de ajo, perejil, y el pan tostado. A esta majada se le añade un poco de vino blanco. Se le cubre de agua y se deja cocer hasta que este tierno. Se acompaña de patatas fritas.



Ingredientes

- Medio cabrito (de 1.900g)
- Una cabeza de ajos
- Laurel.
- Pimienta negra
- Tomillo
- Tres rebanadas de pan frito
- Brandy
- Vino blanco

Vinculación con el territorio

El ganado caprino criado en extensivo en nuestras espectaculares montañas casi en libertad, convierten al cabrito en uno de los platos favoritos en las mesas de nuestros restaurantes. Cocina tradicional con los sabores más puros de nuestras carnes y plantas aromáticas en el corazón de la Montaña Central Leonesa.



Autora/Cocinera: Maria Victoria
García Salas

SEGUNDO PLATO

CABRITO AL ESTILO
MARTA





Autora/Cocinera: Alicia Rodríguez Mendoza

POSTRE CREMOSOS DE QUESO CON FRUTOS ROJOS

Ingredientes

Para la base:

- 500 g de galletas María u otras
- 200 g de mantequilla en pomada

Para el cremoso de queso.

- 450 ml de leche
- 450 ml de nata culinaria
- 450 g de crema de queso de untar
- 175 g de azúcar
- 4 hojas de gelatina neutra frutos rojos (grosella, frambuesa, moras, arándanos)

Protocolo de elaboración



Triturar las galletas con ayuda de un robot o en su defecto machacándolas, las envolvemos con la mantequilla en pomada, haciendo una masa homogénea, las disponemos en la base del molde a utilizar, que debe ser desmoldable, o sea de estos que llevan una cincha que se puede cerrar y abrir, para desmoldar. Apretamos con los dedos hasta dejar una superficie compacta y lisa. La podemos hornear unos minutos para que quede más crujiente o simplemente reservarla en la cámara hasta acabar la elaboración del cremoso.

Procedimiento:

Hidratamos la gelatina en agua fría, durante al menos 30 minutos. La sacamos del agua y la escurrimos con las manos, en un vaso de Thermomix u otro robot vertemos todos los ingredientes y la gelatina escurrida, programamos a 90 grados, 12 minutos, velocidad 4, al acabar el tiempo volcamos el contenido del vaso del robot, sobre la base de galleta, lo dejamos enfriar y luego lo pasamos a cámara al menos tres horas. Pasado este tiempo desmoldamos y cortamos en raciones, decorando con los frutos rojos y acompañando con un helado al gusto, en el caso de la fotografía es de chocolate

Vinculación con el territorio

La ganadería tradicional de vacuno, ovino y caprino da lugar a excelentes leches y con ellas a una exquisita repostería basada en la leche, la mantequilla, los quesos y yogures. El cremoso de queso es una de las recetas más sencillas y deliciosas de toda la repostería local al que se incorpora en temporada frutos rojos recolectados en nuestras montañas.



Reserva de la biosfera de Babia

Castilla y León

Menú

Primer premio

-  Morcillas de sebo y unto
-  Sopa de ajo con trucha
-  Torrichos de gocho
-  Tarta babiana

Finalista

-  Cecina rebozada
-  Caldereta de oveja
-  Chanfaina
-  Migas de pastor



Protocolo de elaboración



Se pica el sebo y el unto.

Picar la cebolla también muy fina.

Se añaden 15 g de sal por kilo de la mezcla anterior y 36 g de pimentón (mezclados). Se añade también un poco de azúcar y el ajo bien picado.

Amasar todo esto y dejarlo reposar (la tradición dice de hacerle una cruz).

Al día siguiente se le agrega la sangre y se vuelve a amasar.

Se embuten en la tripa quedando flojas.

Se escuecen 15 minutos.

Secar y repartirlas por la mesa.

Vinculación con el territorio

Esta receta admite diferentes variaciones, las que son sólo del unto del cerdo, se suelen curar en el "cocino" al aire, se secan para consumirlas como embutido y llevan más cantidad de cebolla.

Algunas se hacen de mezcla de sebo y unto.

Es algo tradicional en estas comarcas comerlas por el S. Martino, aunque ahora con los congeladores, se pueden comer en cualquier época también.

En verano suelen hacerse fiestas o en las casas cuando ya se acabó las provisiones que tenían del invierno.



Autora/Cocinera: Inma López Marcos.
Peñalba de los Cilleros.

TAPA

MORCILLAS BABIANAS DE
SEBO Y UNTO





Autor/Cocinero: Francisco Manzano Presa. Torre de Babia.

PRIMER PLATO

SOPA DE TRUCHA

Protocolo de elaboración



- Freír las truchas y reservar el aceite.
- Poner a cocer el agua, y los ajos machacados
- Añadir sal.
- Retirar el ajo y echar la trucha frita desmenuzada sin espinas.
- Cocido esto, añadir el pan al gusto y dejar reposar.

Ingredientes

- pan de hogaza seco
- 2 truchas
- 3 dientes de ajo
- aceite
- sal

Vinculación con el territorio

El pan era imprescindible en la dieta babiliana, bien como acompañante de la comida o bien para hacer las sopas.

Se solía hornear una vez a la semana y después se guardaba en el arcón, si sobraba algo se hacían sopas de ajo y algún postre. Los ríos trucheros de la comarca, permitía obtener la trucha con la cual se hacía varios succulentos platos.





Protocolo de elaboración



Se trocea la grasa y se derrite en la sartén hasta que esté líquida.

Se agregan los trozos que tienen carne.

Se van añadiendo las manzanas y la cebolla.

Una vez frito se saca la carne para una fuente y las manzanas y cebolla para otro.

Se espolvorea todo con azúcar.

Ingredientes

- 1 Kg de manteca de cerdo y trozos de carne
- 4 manzanas pequeñas
- 1 cebolla pequeña
- aceite
- azúcar

Vinculación con el territorio

Era la comida de medio día para celebrar alguna fiesta, sobre todo en época del S. Martino, también se utilizaba como segundo plato después de un arroz. Se comían por la Inmaculada, al no haber congelador, había que consumirlos rápido.

Con los trozos de grasa que quedaban, se escurrían bien se apretaban y se hacía una torta con masa de pan (Los chicharrones).



Autora/Cocinera: Isabel Rodríguez
García. San Emiliano

SEGUNDO PLATO

TORRICHOS DE GOCHO





Autora/Cocinera: Carmen Valero Álvarez.
Piedrafita de Babia

POSTRE

TARTA BABIANA

Ingredientes

- ¼ Kg de mantequilla
- 2 tazones de pan de hogaza reposado de dos días
- 4 huevos
- 1 tazón de leche
- 4 o 5 cucharadas grandes de azúcar

Protocolo de elaboración



- Derretir la mantequilla en una sartén e ir añadiendo las migas mezclándolas con la mantequilla hasta que estén doradas
- Añadir el azúcar y mezclar bien
- Batir los huevos y mezclar con la leche. Añadir las migas de pan re fritas y hacer una mezcla homogénea.
- Verter sobre un molde untado en mantequilla y hornear a 180° C
- Esperar a que suba y esté dorada para sacar y dejar enfriar

Vinculación con el territorio
Postre de mucha tradición que se hacía para aprovechar el pan que quedaba y con los huevos y la mantequilla.
Se solía hacer en una lata y no se desmoldaba.





Protocolo de elaboración

Poner a remojo en leche la cecina para que ablande y desale un poco.
Secar y rebozar en el huevo.
En el aceite caliente freír hasta que esté dorado.



Ingredientes

- tacos o lonchas de cecina de vaca curada
- leche
- huevo
- aceite

Vinculación con el territorio

Plato que se hacía para meter entre el pan y poder aprovechar los últimos tacos de cecina que quedaban endurecidos.



Autor/Cocinero: Emilio Manuel Martínez Morán.
La Cueta de Babia

TAPA
CECINA REBOZADA





Autor/Cocinero: Emilio Manuel Martínez. La Cueta de Babia

PRIMER PLATO

CALDERETA DE OVEJA

Protocolo de elaboración

Partir la oveja en trozos como para guisar.

Poner a cocer con agua cubriendo las tajadas y laurel.

Salar.

Cocer hasta que espume y retirar la espuma.

Añadir el pimentón y cuando empiece a estar en su punto.

Añadir también el ajo machacado y el vino blanco.

Dejar cocer hasta que esté tierna.

Hacer en caldero de hierro y menear de vez en cuando.



Ingredientes

- ½ Kg de oveja
- aceite
- laurel
- sal
- pimentón
- ajo
- vino blanco
- agua

Vinculación con el territorio
Es un plato propio de la cultura pastoril, se cuelga la caldereta en tres palos y la solían hacer los pastores a los habitantes de los pueblos donde estaban enclavados como agradecimiento.





Protocolo de elaboración



Desmigar el pan y empaparlo en la sangre (que no quede muy espeso ni muy líquido).

Trocear el hígado en trozos pequeños.

En la caldereta, echar el aceite y añadir trozos grandes de cebolla y derretir la grasa.

Freír el hígado y añadir la miga empapada hasta formar un puré y remover.

Cocer 30 minutos e ir añadiendo agua caliente.

Salar y agregar ajo machacado en un vaso de leche.
Se retira y se come caliente.

Vinculación con el territorio

Esta receta está muy ligada a la trashumancia de Babia. Los pastores dejaron como herencia este plato que utilizaban para aprovechar las "partes innobles" del cordero al igual que todas las vísceras y menudillos.



Autor/Cocinero: Enedino Suarez Álvarez.
Torre de Babia

SEGUNDO PLATO

CHANFAINA

Ingredientes

- sangre de cordero
- grasa de cordero
- hígado de cordero picado
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de aceite de oliva
- perejil
- miga de pan duro de una hogaza
- agua
- vaso de leche





Autor/Cocinero: Emilio Manuel Martínez Morán. La Cueta de Babia

POSTRE

MIGAS DE PASTOR

Ingredientes

- pan de hogaza de varios días
- 1 cucharada sopera de aceite
- sal, (una pizca de sal gorda)
- $\frac{1}{2}$ l de agua

Protocolo de elaboración

Picar fino el pan y añadirle el agua y la sal.
Calentar el aceite (probar con un picatoste, si está en su punto).
Ir echando las migas y machacarlas con la cuchara dándoles vuelta hasta que adquieran textura esponjosa.
Servir en un plato con leche templada y azúcar.



Vinculación con el territorio

Plato de la cultura trashumante que utilizaban los pastores para aprovechar el pan que les quedaba y como desayuno pues eran los recursos que tenían.
Se hacían también con unto de cerdo en lugar de aceite.



Reserva de la biosfera de Valle de Laciana

Castilla y León

Menú

Primer premio

 Caldo de berzas

 Butietsu

 Fisuelos

Finalista

 Cachelos

 Empanada del país

 Galletas de mantequilla



Autora/Cocinera: Anay Marín
García

PRIMER PLATO CALDO DE BERZAS

Ingredientes

- patatas
- berza
- chorizo
- un trozo de lacón
- panceta o barbada
- costilla adobada
- hueso del espinazo
- oreja
- trozo de cecina curada
- agua
- sal
- unto

Protocolo de elaboración



El día anterior se ponen a desalar las carnes curadas (lacón, tocino, cecina...) en agua fría. Se retira esta agua y se ponen a cocer todas las carnes en agua hasta que estén blandas. Se lava la berza y se pica muy fina. Se escalda en agua hirviendo durante cinco minutos. Se escurre y se añade al cocido de las carnes. Se deja cocer durante unos 30 minutos. Mientras tanto, se pelan las patatas y se chascan en trozos pequeños. Se añaden a la cazuela y se les da un hervor fuerte, a trevollón. En los últimos minutos se añade la morcilla con cuidado de que no se rompa. Se presenta el caldo y las carnes por separado.

Vinculación con el territorio

Comida que se hacía a diario con los recursos de la huerta y de la matanza. Se comía durante días seguidos tanto en invierno como en verano.





Protocolo de elaboración

La elaboración del botillo se realiza adobando con sal y pimienta todas las carnes. Posteriormente se embuten en la tripa y se deja secar ahumando con leña para curar la carne.

Para cocinarlo, se ha de cocer el butietsu durante unas dos horas al menos, dependiendo del tamaño del mismo. En el mismo agua de cocción se cuecen las patatas, peladas y cortadas en cachelos. Y aparte se cuece el repollo de berza. Se presenta todo junto.



Ingredientes

- carnes variadas frescas (lengua, morro, tocino, costilla, rabo y huesos del cerdo)
- tripa gorda de vejiga o estómago
- sal
- pimienta
- patatas
- agua

Vinculación con el territorio

Este plato se hacía para aprovechar el tocino y los huesos del cerdo. Se solía poner para comer en días de fiesta.



Autora/Cocinera: Fátima Dos Santos Teixeira

SEGUNDO PLATO

BUTIETSU O BUTIEXU
LACIANIEGO





Autora/Cocinera: Esperanza Rodríguez Rodríguez

POSTRE

FISUELOS O FEISUELOS

Ingredientes

- 1 Kg de harina aproximadamente
- 1 l de leche
- 3 huevos
- aceite de oliva
- sal

Protocolo de elaboración

En primer lugar se baten los huevos. Se añade la leche, la sal y la harina. Se bate todo bien hasta que no queden grumos en la masa. Se calienta bien el aceite en una sartén. Se vierte la masa en la sartén con un cacillo formando círculos. Se tiene que freír flotando en el aceite hasta que se dore. Al sacarlo se puede espolvorear azúcar si se desea.



Vinculación con el territorio
Plato repostero muy tradicional en estas comarcas. Cualquier encuentro o actividad se celebra con este plato. Es común comerlos con chocolate, leche, miel.





Autora/Cocinera: Susana Taboda
Quiertant. Villablino

PRIMER PLATO CACHELOS BRAÑEIRO

Ingredientes

- ½ Kg de patatas
- panceta troceada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de pimentón
- agua
- sal
- dos o tres dientes de ajo
- cebolla
- un chorrito de vinagre

Protocolo de elaboración



Se pelan las patatas y se parten en cachelos, chascándolas en trozos. Se ponen a cocer en agua con sal durante unos 20 minutos. En una sartén se añade un poco de aceite y la panceta troceada. Se deja freír hasta que se formen torreznos, es decir, que esté bien dorada. Retiramos los torreznos y en este aceite freímos la cebolla y el ajo finamente picados. Cuando estén hechas, se añade el pimentón para que se fría y rápidamente se separa del fuego y se añade un chorrito de vinagre para que no se quehe el pimentón. Cuando los cachelos estén cocidos, se escurren del agua, y se colocan en una fuente, añadiendo por encima los torreznos y el sofrito.

Vinculación con el territorio

Plato que se comía en la época de la matanza aprovechando el recurso del tocino y las patatas que siempre se tenían en casa. Se hacía también en las brañas, pues era un plato fácil y asequible.





Protocolo de elaboración

Para hacer la masa se pone en una cazuela a calentar el aceite, la leche, y la sal. Se deja al temple. En un recipiente se añade un poco más de la mitad de harina y se hace un hueco en el medio. Se añade entre la harina la levadura y el líquido tibio. Se mezcla la masa hasta que vaya espesando y no se pegue en las manos. Se añade la mantequilla y se sigue amasando, golpeándola dos o tres veces sobre la mesa. Se deja la masa venir en un lugar templado. Una vez haya duplicado su volumen, se separa la masa en dos, una parte para la base y otra para la tapa.

Se estira la masa de la base y se coloca en la bandeja del horno. Se van añadiendo encima los ingredientes: el tocino, chorizo, costilla y los filetes. Se pica la cebolla y se fríe y se añade también al relleno de la empanada. Se estira la masa de la tapa y se coloca por encima, cerrando bien los bordes. Se hace un agujero en medio de la empanada para que respire. Se cuece en el horno a 180°C durante una hora aproximadamente. Para servirla se abre levantando la tapa de pan y cogiendo trozos de carne del interior que se comen acompañados por el pan.



Ingredientes

para la masa:

- 1 Kg de harina
- ½ l de leche
- levadura de panadero
- 5 g de sal
- agua
- aceite

80 g de mantequilla

para el relleno:

- 15 trozos de chorizo
- 15 trozos de tocino
- 15 trozos de costilla adobada, previamente cocida
- 12 rajas de lomo de cerdo fresco que se pasará por la sartén vuelta y vuelta
- 12 trozos de filete de ternera finos pasados también por la sartén
- se puede poner jamón opcional
- cebolla

Vinculación con el territorio

Se aprovechaba el último calor del horno para hacer las empanadas. Siempre con los recursos de la matanza, se hacían en días especiales y a veces con los ingredientes curados al humo.



Autora/Cocinera: Emilia Riesco
Almarza

SEGUNDO PLATO

EMPANADA DE TAPA





Autora/Cocinera: Susana Taboada
Quiertant

POSTRE

GALLETAS DE MANTEQUILLA

Protocolo de elaboración



Se mezcla la mantequilla con los huevos y el azúcar. Poco a poco se va añadiendo la harina y el bicarbonato. Se amasa hasta el punto que no se pegue en los dedos. Se estira la masa y da forma a las galletas con un molde cortapastas o a mano. Se colocan en la bandeja del horno y se pintan con la yema batida por encima. Se hornean a 180°C unos diez minutos.

Ingredientes

- 250 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 2 huevos
- harina (la que admita para quedar blanda)
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 yema para pintar las pastas

Vinculación con el territorio

Es un postre que se realizaba en muchas casas para tener cuando se celebraba algo o había visita acompañado de una "copina" de Quina.





VALLES DE
OMAHÑA
Y LUNA

Reserva de la biosfera de Valles de Omaña y Luna

Castilla y León

Menú

Primer premio

 Taco de cecina relleno de
verduras y salsa de pimientos
verdes

 Crema de lentejas con migas
de pastor

 Conejo asado al tomillo

 Leche frita con salsa de
cerezas a la canela

Finalista

 Mollejas de ternera

 Patatas con yosco

 Cabrito asado

 Reineta asada con canela y
miel



Vinculación con el territorio

Uno de los elementos fundamentales y siempre presentes en la gastronomía de estas tierras han sido sus embutidos, realizados en casa de forma artesanal en la mayoría de los hogares hasta hace pocos años. Y, sin lugar a dudas, el embutido más característico de esta provincia y, por extensión, de estas montañas, es la cecina de vaca, animal que puebla estas tierras y forma parte de la economía tradicional.



Protocolo de elaboración

Se corta la cecina en lonchas alargadas y se reserva. Colocamos en una bandeja de horno las verduras con piel, untadas en aceite de oliva virgen extra y sal, introduciéndose en el horno a 180°. Se mantienen hasta que la piel esté tostada por ambos lados, entre 30'-45'. Una vez asadas las verduras, se pelan, se cortan en trozos pequeños, se rectifican de sal y se añade un chorro de aceite de oliva virgen extra crudo. Se toman dos lonchas de cecina colocadas en forma de cruz, se rellena el centro con las verduras asadas y se cierran los extremos hacia el centro, procurando que no queden fisuras. A continuación se trituran los copos de maíz -corn-flakes- sin que queden demasiados desechos y se pasa la cecina por huevo batido y por los copos procurando que quede bien recubierto. Los freímos en aceite de oliva virgen no demasiado fuerte y los extendemos en una fuente con papel absorbente. Para la salsa de pimientos verdes se pochan a fuego suave en aceite de oliva virgen extra los pimientos verdes. Una vez que están bien pochados, se añade un majado de ajos con un chorro de vino blanco, se deja reducir y se cubren generosamente con un caldo de pollo o verduras o, en su defecto, agua. Se deja cocer 15' y se pasa por la batidora y el chino. Se presentará en caliente el taco salseado con la salsa de pimientos verdes.



Ingredientes

- 8 lonchas de cecina de vaca de la montaña
 - 1 pimiento rojo
 - 1 berenjena
 - 1 cebolleta
 - 2 puerros
 - 2 tomates pera
 - sal
 - aceite de oliva virgen extra
 - copos de maíz
 - 1 huevo
- Para la salsa:
- 2 pimientos verdes lamuyo
 - 3 dientes de ajo
 - 1 chorro de vino blanco
 - caldo de ave
 - aceite de oliva virgen extra
 - sal

* para 4 personas



Autor/Cocinero: Gerardo Silván Osa

TAPA

TACO DE CECINA RELLENO DE VERDURAS Y SALSA DE PIMIENTOS VERDES





Autor/Cocinero: Gerardo Silván Osa

PRIMER PLATO

CREMA DE LENTEJAS CON MIGAS DE PASTOR

Ingredientes

- 400 g de lenteja pardina leonesa
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- 1 rama de apio
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- aceite virgen extra
- sal
- caldo de lacón

Para las migas:

- 8 lonchas de panceta curada
- 8 rodajas de chorizo
- 4 lonchas de pan de hogaza de la víspera desmigadas
- 1 diente de ajo
- una pizca de aceite de oliva virgen extra

* para 4 personas

Protocolo de elaboración

Para comenzar el guiso, se pondrán a rehogar en cazuela todas las verduras, picadas finamente, añadiendo las lentejas, que no necesitan de remojo, cuando las verduras estén ligeramente tostadas. Una vez mezclados todos los componentes, se añadirá el caldo de la cocción de lacón o de huesos de jamón hasta cubrir bien las lentejas. Se deja hervir a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, 1 hora aproximadamente, añadiendo caldo siempre que sea necesario. A continuación se procederá a pasar por el pasapuré el guiso o a triturar con la batidora.

En una sartén se echa muy poco aceite y se saltea el ajo, la panceta y el chorizo cortados en taquitos muy finos, añadiéndose a continuación la miga de pan de las rebanadas bien troceada. Se deja tostar ligeramente y se retira del fuego.

Se presentará la crema servida con las migas espolvoreadas por encima, todo ello caliente.



Vinculación con el territorio

Estas tierras tan poco propicias para las cosechas, se caracterizaron por sus cultivos de lentejas en las laderas de la montaña, cultivo que formaba parte de la economía de subsistencia que amparaba a los hogares. Así mismo, este valle trashumante ha dejado platos característicos de pastor como las migas que aquí se intentan representar.





Protocolo de elaboración

Se coloca el conejo entero en una bandeja de horno, untado con aceite macerado con el tomillo y salpimentado con la pimienta de Jamaica, que nos dejará toques de canela y nuez moscada. Se introduce en el horno caliente a 200° y se asa hasta que esté tostado y tierno, algo más de ½ hora. Se prepara un majado con los ajos, el perejil, el vinagre de Módena y el aceite de tomillo –una parte de vinagre por tres de aceite-. Una vez fuera del horno se trocea el conejo en cuartos, y se unta con el majado, introduciéndolo de nuevo en el horno durante 5 minutos más. Y listo para ser degustado. Se pueden colocar unas patatas cortadas en lonchas cubriendo el fondo de la bandeja de horno en el momento del asado, que se acabarán convirtiendo en un acompañamiento excelente.



Vinculación con el territorio

Una de las características de la economía de subsistencia familiar ha sido la cría de animales de granja, como método de autoabastecimiento. Y el conejo no ha faltado nunca entre los animales preferidos para formar parte de la gastronomía familiar. La utilización del tomillo, que da olor y carácter a nuestras montañas, dará al plato un toque muy personal de estas tierras.



Ingredientes

- 1 conejo
- aceite de oliva virgen extra con tomillo en maceración
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- pimienta de Jamaica
- vinagre de módena
- sal

* para 4 personas



Autor/Cocinero: Gerardo Silván Osa

SEGUNDO PLATO
CONEJO ASADO AL
TOMILLO





Autor/Cocinero: Gerardo Silván Osa

POSTRE

LECHE FRITA CON SALSA DE CEREZAS SILVESTRES A LA CANELA

Ingredientes

- ½ l de leche entera
 - 100 g de azúcar
 - 25 g de harina
 - 25 g de maicena
 - 1 rama de canela pequeña
 - la piel de ½ limón —solo la parte amarilla—
 - mantequilla para untar la bandeja
 - huevo y harina para rebozar
 - aceite de oliva para freír
- Para la salsa:
- 200 g de cerezas silvestres deshuesadas
 - 100 g de azúcar
 - zumo de ¼ de limón

* para 4 personas

Protocolo de elaboración

Para su elaboración, se pone a hervir la leche con el azúcar, la canela y la piel del limón, reservando ½ vaso para mezclarlo con la harina y la maicena. Se mezcla la leche hervida y colada con el resto sin dejar de remover, llevándola de nuevo al fuego hasta que espese. Volcar en una bandeja untada con mantequilla, siendo deseable que quede un grosor mínimo de 2 cms. Una vez fría, cortar en porciones, rebozar por harina y huevo y freír en abundante aceite caliente. Dejar en bandeja con papel absorbente. Este proceso se puede realizar sobre moldes de silicona con formas redondas o cuadradas que nos permitirán que las porciones queden del mismo tamaño y mejor presentadas.

La leche frita se acompañará de una salsa realizada con las cerezas silvestres, que además de alegrar la vista en nuestras salidas al monte, son alimento de la fauna que puebla estas montañas. Para su realización se pondrán en un cazo al baño maría las cerezas con el azúcar, el zumo de limón y la rama de canela. Tras unos veinte minutos, se retira del fuego y se pasa la elaboración por el chino para obtener una salsa fina.



Vinculación con el territorio

Uno de los postres que han compartido mesa en los momentos festivos de estas tierras sin duda es la leche frita, elaborada con la leche recién ordeñada de las vacas que siguen poblando nuestros prados.





Protocolo de elaboración

Cocer las mollejas en agua durante 5 minutos. Una vez cocidas, limpiarlas bien y desmenuzarlas.

Sofreír con aceite de oliva 8 dientes de ajo, 3 cebollas, un pimiento verde y un pimiento rojo.

Rehogar las mollejas. Añadir 5 cucharadas de pimentón, remover todo y enseguida añadir 2 hojas de laurel, pimienta negra, 3 quindillas, sal, perejil y un vaso de vino blanco.

Dejar las mollejas a fuego lento durante 90 minutos.



Ingredientes

- 4 kilos de mollejas de ternera
- sal
- 8 dientes de ajo
- perejil
- 3 cebollas
- 2 hojas de laurel
- 1 pimiento rojo
- pimienta negra
- 1 pimiento verde
- pimentón
- 3 quindillas
- vino blanco
- aceite de oliva

Vinculación con el territorio

Las mollejas de cordero guisadas es un plato leonés, no específicamente de Omaña.

Se guisaban con pimentón y aceite. Según los gustos, se hacían más o menos picantes.



Autor/Cocinero: Juan José de Paz Bonachera

TAPA

MOLLEJAS DE TERNERA
GUISADAS





Autor/Cocinero: Juan José de Paz
Bonachera

PRIMER PLATO

PATATAS CON YOSCO

Ingredientes

- un yosco
- patatas
- ajos
- 2 hojas de laurel
- vino blanco
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- aceite de oliva
- sal

Protocolo de elaboración

Hervir el yosco durante 5 minutos para que se suelte la piel. Un a vez hervido, trocear el yosco
Hacer un refrito con cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, ajos. Rehogar el yosco y guisarlo durante 15 minutos.
Verter un chorro de vino blanco.
Cubrir con agua y cocer durante 60 minutos. Añadir después las patatas y dejarlas 30 minutos. Comprobar punto de sal.



Vinculación con el territorio

El yosco con patatas era un plato típico de invierno en Omaña. Después de la matanza se embutía el yosco en la vejiga del cerdo y cuando curaba se comía bien con patatas o bien con berza.





Protocolo de elaboración

En una bandeja del horno, sazonar los cuartos de cabrito y regar el cabrito con vino blanco, laurel y media cabeza de ajos pelados

En otra bandeja aparte añadir unos dos dedos de agua. Meter las dos bandejas en el horno durante 90 minutos a 170 grados. La bandeja del cabrito arriba y la del agua debajo.

A la mitad de la cocción dar la vuelta a los cuartos del cabrito. Ir añadiendo agua de la bandeja inferior para que no se quede seca.



Ingredientes

- 1 cabrito pequeño de 5/6 kilos cortado en cuartos
- ajos
- sal
- 2 hojas de laurel
- vino blanco
- aceite de oliva

Vinculación con el territorio



El cabrito era un plato de fiesta. Se comía cuando había alguna celebración en casa o para conmemorar el Patrón del pueblo, que era la fecha que solía reunir a las familias.



Autor/Cocinero: Juan José de Paz Bonachera

SEGUNDO PLATO
CABRITO ASADO





Autor/Cocinero: Juan José de Paz
Bonachera

POSTRE

REINETA ASADA CON CANELA Y MIEL

Ingredientes

- manzanas reineta
- canela en rama
- azúcar
- miel

Protocolo de elaboración

Lavar y descorazonar las manzanas reinetas. Una vez quitados todos los corazones, rellenamos el hueco con una rama de canela y azúcar.

Colocamos las manzanas en una bandeja de horno y la cubrimos con un dedo de agua para que nos quede un poco de almíbar. Poner el horno a 170° durante 35 minutos.

Para presentar el plato, añadimos un poco de almíbar y miel.



Vinculación con el territorio

La reineta era el postre más típico del otoño. Por el Pilar se hacía la vendimia y durante todo el otoño se comían manzanas, crudas o asadas con mantequilla y azúcar. Solían durar hasta bien entrada la primavera, que, aunque ya arrugadas, conservaban todo su sabor.





Reserva de la biosfera de Meseta Ibérica

Castilla y León/Portugal



Menú

Primer premio

-  Tapa de Outono
-  Xixos de porco Bísaro com couve guisada
-  Vitela mirandesa campestre
-  Tarta de manzana y castaña

Finalista

-  Empadinha ibérica
-  Garrotes no pote de ferro
-  Filete con Salsa de hongos
-  Bolo de amendoa de Alfandega



Vinculación con el territorio

Los castaños representan a la mayoría de los terrenos agrícolas de la "Terra Fria", siendo una cultura de mucha importancia económica para el país y la región. Las repolgas (setas) son agentes protectores de los castaños, siendo utilizados también para el consumo. Esta receta nace del aprovechamiento de lo que la naturaleza nos ofrece y de lo que el hombre transforma. Una simbiosis perfecta entre hombre y naturaleza.



Protocolo de elaboración

Cortar el trozo de pan y ponerlos a freír en una sartén con aceite.

Frotar el pan frito con un diente de ajo, sólo por un lado. Colocar encima un poco de la "alheira" destripada, deshecha y calentada en la sartén.

Saltear las setas y colocar encima del preparado. Rociar con un hilo de miel.



Ingredientes

- 1 trozo de pan de trigo
- ½ "alheira" (embutido típico portugués, se puede sustituir por otro)
- 1 diente de ajo
- 50 g de setas
- cantidad al gusto de miel



Autora/Cocinera: António Raúl do Rosário,
Bragança. Portugal

TAPA

TAPA DE OTOÑO





Autora/Cocinera: Elsa Gonçalves dos Santos Vinhais, Braganza, Portugal

PRIMER PLATO

XIXOS DE PORCO BÍSARO COM COUVE GUISADA

Ingredientes

para os "Xixos" (trociitos de carne):

- 1 Kg de lomo de cerdo bisaro
- 1 copa de Vino tinto
- 2 ajos
- colorante
- 1 hoja de laurel
- ½ copa de agua

para el repollo guisado:

- 1 repollo pequeño
- 1 cebolla
- aceite
- migas de pan (de preferencia casero y del día anterior)
- 4 huevos

Protocolo de elaboración

Preparación de la carne: El día anterior se corta el lomo de cerdo bisaro en "xixos" (trociitos de carne) y se adoba con vino tinto, agua, sal, laurel, ajo y colorante. Dejar macerar hasta el día siguiente. En el día de la preparación se colocan los "xixos" en "espetos" de metal y se asan en la brasa.

La carne debe ser asada en el "espeto" una vez que permite que sea fácil darle la vuelta con frecuencia y confiere mayor sabor.

Repollo guisado: Sofreír el aceite con cebolla picada. Dejar que se dore un poco y echar el repollo picado en trozos pequeños. Dejar hacer el repollo y echar sal. Echar un poquito de agua y bajar el fuego. Casi al final de que se haga el repollo se le echan las migas de pan casero en trociitos dejando que se empapen ligeramente en el repollo. Por fin, batir los huevos y echar al preparado revolviendo muy bien. Para la confección del plato serán necesarios 40 minutos.



Vinculación con el territorio

Las bajas temperaturas que existen en "Terra Fria" (Portugal) obligan a la población a conservar los alimentos para largos periodos de tiempo, principalmente de origen animal, dando origen al "fumeiro".

Esta receta era confeccionada el día de "hacer chorizos", día de fiesta en las aldeas portuguesas (matanza). Se reunían las mujeres para hacer los chorizos de carne, que eran previamente precocinados el día anterior en las calderas de hierro. Las tripas del cerdo se lavaban con jabón azul (grasa del cerdo).

Todos los trozos de carne grande que no entraban en las tripas eran asados en la brasa, de grandes "lareiras" (chimeneas), donde también se cocinaban los repollos con pan "atrasado" (del día anterior) en ollas de hierro. Aún hoy se mantiene esta tradición





Protocolo de elaboración

Limpiar las patitas y cocerlas en una olla a presión con abundante agua, una cabeza de ajos entera, varias hojas de laurel y sal, durante aproximadamente hora y cuarto. Están hechas si la carne despega del hueso.

En otro recipiente con aceite, pochar pimiento verde y cebolla muy picados. Cuando están dorados añadir a la salsa, unos trozos de laurel, espolvorear con pimienta negra, añadir un par de cayenas machacadas y un majado de ajo y perejil.

Una vez cocidas las patas, añadir la salsa y cocinar a fuego lento brevemente hasta se mezcle.



Ingredientes

- 2 Kg patitas de cordero
- 1 Kg tomate natural
- 2 pimientos verdes
- 1 y ¹/₂ cebolla
- 3 ajos
- 3 cayena
- 4 hojas laurel
- 1 perejil
- 1 pimienta negra
- 1 aceite, sal y perejil

Vinculación con el territorio

Su origen se remonta a los pastores trashumantes que incluían en la elaboración de este plato todas las partes del animal, lo que hoy llamamos casquería.

Los productos utilizados para la elaboración de este plato son originarios de la zona: procedentes de la ganadería y de la huerta del Camero Viejo.



Autora/Cocinera: Teresa Daniela
Arruda Rijo, Aguas Vivas, Miranda do Douro,
Braganza, Portugal

SEGUNDO PLATO

TERNERA MIRANDESA
CAMPESTRE





Autora/Cocinera: María Jesús Rodríguez García. Robleda, Zamora.

POSTRE

TARTA DE MANZANA Y CASTAÑAS

Ingredientes

- 3 manzanas reinetas sanabresas (grandes)
- una taza de harina de bizcochos
- una taza de azúcar
- una taza de leche
- 3 huevos
- una docena de castañas sanabresas (asadas)

Protocolo de elaboración

Se baten los huevos con la leche y el azúcar.
A continuación se incorpora la taza de harina poco a poco, sin dejar de batir.
Se parten dos de las manzanas en trozos pequeños y se añaden.
Trituramos las castañas asadas y las mezclamos con la masa.
Vertemos la masa en un molde.
La manzana que resta se parte y se va colocando sobre la masa.
Se hornea 45 ó 50 minutos.



Vinculación con el territorio

La comarca sanabresa disfruta en otoño de gran cantidad de recursos naturales. Comenzamos en octubre recogiendo manzanas, no ya tanto por evitar las heladas de finales de noviembre, sino porque los animales, sobre todo los salvajes, también se acercan a nuestros pueblos a disfrutar de ellas. Entre octubre y noviembre se produce la recogida manual de la castaña. Muchos son los pueblos de ambos lados de la frontera (Sanabria - Montesinho) que celebran las fiestas del Magosto.
El postre aquí presentado es típico de estas fechas de otoño y era muy elaborado antiguamente, cuando la carencia de otros alimentos y la dificultad de conseguirlos, hacía disfrutar de la manzana y de las castañas y de todas sus posibilidades.





Protocolo de elaboración



Cocer las espinacas con una pizca de sal. Reservar
Retire la piel de la "Alheira" y cocinarla en una sartén 3-4 minutos. Reservar
Corte las setas en trozos y poner al fuego una sartén con un poco de aceite y ajo picado. Saltee las setas aderezados con sal, pimienta negra molida y eche vino. Cocinar hasta que se reduzca.

Haga pequeños moldes con la masa quebrada, coloque sobre estos, ½ rebanada de jamón y corte el que sobre (debe quedar completamente dentro de la empanadilla). Echar a continuación un puñado de setas, espinacas y "Alheira".
Por fin, tape con una masa quebrada, doblando la esquina para que no se abra. Pincele con huevo batido y salpique con semillas de amapola.

Llevar al horno 30 minutos o hasta que la masa esté dorada.
El tiempo de preparación es de 40min + 30min de cocción (espinacas)

Ingredientes

- 1 base de masa quebrada
- 1 "alheira" (embutido típico portugués, se puede sustituir por otro)
- 1 diente de ajo
- 100 g de espinacas
- 80 g de setas frescas
- 1 copa de vino
- 3 rebanadas de jamón ibérico
- 1 huevo
- sal
- pimienta negra
- aceite
- semillas de amapola (se puede sustituir por cualquier otra)

Vinculación con el territorio

En la gastronomía también se siente la necesidad de embellecer los platos, haciéndolos más apetecibles.

Utilizando siempre productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



Autor/Cocinero: Daniel Rebelo Almeida, Braganza, Portugal

TAPA

EMPANADILLA
IBÉRICA



 Autora/Cocinera: Maria José Alves Rodilhão,
Vimioso, Braganza, Portugal

PRIMER PLATO

GARROTES NO POTE DE FERRO

Ingredientes

- 1 Kg de garrotes(carne de cerdo, parte de cuello y costillas)
- ajo al gusto
- sal al gusto
- 1 hoja de laurel
- salsa
- colorante
- 2 cebollas grandes
- 1 chile
- vinagre

Protocolo de elaboración

Haga un rehogado de aceite y ajo en la olla de hierro. Deje que el aceite esté bien caliente y coloque los "garrotes" (carne de cerdo, parte del cuello y costillas). Deje que se cocine durante 5 minutos. Seguidamente eche una hoja de laurel, sal, ramo de salsa, colorante y vino de la región, deje que se haga, eche dos cebollas en rodajas y acompañar con patata cocida. Tiempo de elaboración 1 hora.

Vinculación con el territorio

Las bajas temperaturas y el aislamiento hicieron que la población con bajos recursos aprovechara lo que obtenía del medio ambiente, de la naturaleza. Casas de piedra, donde en el sótano habitaban los animales y en el primer piso las familias, la calefacción provenía de estos animales y grandes chimeneas. El cerdo se alimentaba con lo que la tierra daba (rabas, coles y restos de alimentos). Casi todas las familias "criaban", para su propia alimentación.

Los "garrotes" en olla de hierro son un reflejo de estos tiempos, en que todas las partes del cerdo se aprovechaban, nada se desperdiciaba.





Vinculación con el territorio

La carne de Raza Sayaguesa tiene su origen en la comarca zamorana de Sayago. Al ser una raza autóctona, está perfectamente adaptada al clima y otras condiciones medioambientales de estas tierras. Es una carne con la mitad de grasa saturada que otras del mismo tipo y tiene un sabor y textura inolvidable.

Las setas de cardo se encuentran debajo de los innumerables cardos de la zona, y la harina se tuesta en la sartén, costumbre en Sayago.

El aceite de Fermoselle se elabora en la localidad del mismo nombre, ubicada en Los Arribes del Duero, Zamora.



Protocolo de elaboración

Preparamos primero la salsa. En un sartén con aceite de oliva freímos la cebolla bien picadita, seguidamente añadimos los hongos laminados y dejamos rehogar. Añadimos una cucharada de harina tostada, le damos unas vueltas y echamos el vino blanco, se le da un hervor y a continuación echamos el caldo. Dejamos 5 minutos.

En esos 5 minutos freímos los filetes, los colocamos en una fuente de llevar a la mesa y le echamos la salsa. El tiempo total de preparación es aproximadamente 30 minutos.



Ingredientes

- 4 filetes de ternera sayaguesa
- ½ Kilo de champiñones
- 1 cebolla mediana de la huerta
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina tostada
- 1 vaso de caldo
- aceite de fermoselle
- sal



Autora/Cocinera: María Antonia Luengo Pordomingo, Tudera de Sayago, Zamora

SEGUNDO PLATO
FILETES CON SALSA
DE HONGOS



 Autora/Cocinera: Ana Margarida De Campos Dugue Dias. Alfândega da Fé, Braganza, Portugal

POSTRE

BOLLO DE ALMENDRA DE ALFÂNDEGA

Ingredientes

- 6 huevos
- 250 g de azúcar
- 250 g de almendra pelada y molida
- 1 cucharada sopera de harina

Protocolo de elaboración

Batir las yemas con el azúcar y echar en seguida la almendra envuelta en harina. Se juntan las claras que se han batido aparte. Se mete todo en el horno a una temperatura de 180°/200° en un molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina (también se puede utilizar una hoja de papel vegetal). Una vez fuera del horno, se corta en cuadrados de unos 5 cm y se espolvorean con azúcar. Estos cuadrados son servidos en plato de cristal. El tiempo de preparación es de 50 minutos, aproximadamente.



Vinculación con el territorio

Alfândega da Fé está situada entre la "Terra Fria" y la "Terra Quente" transmontana. Es una región de suelos fértiles con muchas almendras, en donde la población aprovechó lo que les ofrecía la naturaleza para su propio sustento. Esta receta nace de la unión de la naturaleza y las necesidades del hombre.



Reserva de la biosfera de Montseny

Cataluña

Menú

Primer premio

🍰 Pan de hígado

🍴 Trinchado de garbanzos

🍴 Hatillos de col

🍴 Crema catalana

Finalista

🍰 Membrillo con queso

🍴 Sopa de setas

🍴 Caracoles con conejo

🍴 Flan de castaña



Protocolo de elaboración



Se pica toda la carne, se corta pequeño la cebolla y el ajo, y se mezcla todo con el huevo, el tomillo, el brandy, la sal y la pimienta.
Se hace una masa, se envuelve con el redaño y se coloca en un recipiente un poco alto, como un molde rectangular.
Se pone a cocer al horno al baño maría a 160 °C durante una hora.
Para servirlo, una vez frío, se corta una porción de pan de hígado y se sirve sobre una tostada.

Ingredientes

- 200 g de papada de cerdo
- 250 g de tocino
- 300 g de hígado de cerdo
- redaño de cerdo
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 ajo
- tomillo
- 1 cucharada de brandy
- sal
- pimienta
- pan

Vinculación con el territorio

La matanza del cerdo forma parte del inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny. El pan de hígado es un producto clásico de las fiestas navideñas.



Autora/Cocinera: Maria Montserrat
Recolons Freixes

TAPA PAN DE HÍGADO





Autora/Cocinera: Remei Picart Gardella

PRIMER PLATO TRINCHADO DE GARBANZOS

Ingredientes

- 700 g de garbanzos
- 1/2 Kg de patatas hervidas
- 1 cebolla grande
- 6 lonchas de tocino
- 2 butifarras negras
- 12 trompetas de los muertos
- unas gotas de limón
- aceite
- sal
- pimienta

Protocolo de elaboración

Se ponen en remojo los garbanzos durante una noche.

Se ponen a hervir a fuego lento con agua que los cubra completamente. Deberán cocer unas 2,5 horas y se les añade la sal al final. En una sartén se sofríe la cebolla y se reserva. Después se fríen sucesivamente el tocino, la butifarra y las setas, y se reservan. Se chafan bien los garbanzos y la patata, se mezclan con la cebolla, unas gotas de limón y pimienta, y se ponen en la sartén con el mismo aceite. Se frie todo durante una media hora. Se sirve con una loncha de tocino, un trozo de butifarra y dos setas en cada plato.

El agua para remojar los garbanzos conviene que contenga poco calcio.
Es un plato sin gluten ni lácteos.



Vinculación con el territorio

Los garbanzos pequeños son una leguminosa cultivada desde antiguo en el Montseny, cuya producción se está recuperando tras unos años de declive. El tocino y la butifarra son de elaboración local del pueblo. Las trompetas de los muertos están cogidas en el territorio. La matanza del cerdo, la recolección y el consumo de setas, y la producción de aceite de oliva forman parte del inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny.

Es un plato característico del invierno y antiguamente muy cotidiano





Vinculación con el territorio

La col procede de nuestro huerto y es de la variedad conocida como "piel de sapó". La ternera está criada en nuestra finca y el pollo es de corral.

El cultivo de huerta y la producción de aceite están incluidos en el inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny.

Es un plato tradicional de la cocina catalana y esta receta se ha transmitido en nuestra familia durante varias generaciones.



Protocolo de elaboración

En una cacerola se pone aceite, la cebolla cortada y, cuando está dorada, la carne previamente salada. Cuando la carne está dorada se retira, se tritura y se mezcla todo. Se ponen a hervir las hojas de col durante 12 minutos y se enfrían. Se pone un poco de carne en cada hoja de col y se envuelve formando un hatillo. Se pasan los hatillos por harina y huevo y se frien en abundante aceite. Se colocan en una fuente o cazuela con la salsa y se hornean durante 5 minutos.

Para hacer la salsa, se toma el aceite de asar la carne, se le añade una cucharada de harina, se remueve un poco y se le agrega medio litro de agua. Se deja cocer hasta que espese.



Ingredientes

- 16 hojas de col
- 200 g de carne de ternera
- 300 g de pollo
- media cebolla
- 1 huevo
- aceite
- sal
- harina



Autora/Cocinera: Francesca Riera
Mashou

SEGUNDO PLATO
HATILLOS DE COL





Autora/Cocinera: Remei Picart Gardella

POSTRE CREMA CATALANA

Protocolo de elaboración

Se baten las yemas con el almidón y un vaso de leche. El resto de leche se pone al fuego con el azúcar, la piel de limón y la canela. Cuando empieza a hervir se retira del fuego, se deja reposar unos 10 minutos y se reserva el limón y la canela. Se vuelve a poner la leche al fuego y se le añaden los huevos batidos. Con el fuego muy bajo se va removiendo con una espátula de madera hasta que espese y se retira antes de que empiece a hervir. Se sirve en una fuente con la piel de limón y la canela. Adquiere todo su sabor al día siguiente de su preparación.



Vinculación con el territorio
Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera



Ingredientes

- 1 l de leche
- 12 yemas de huevo
- 67 g de almidón
- 300 g de azúcar
- 1 piel de limón
- 1 rama de canela





Protocolo de elaboración



Se ponen en una olla los membrillos cubiertos de agua. Cuando empieza a hervir se retiran, se pelan, se cortan y se limpian. Se ponen en una cazuela con el azúcar y se cuecen durante una hora removiéndolos continuamente y chafándolos para que quede un puré.

Se pone en tarrinas y se deja enfriar. Se pone leche fresca en un recipiente. Cuando empieza a hervir se baja el fuego al mínimo y se va añadiendo poco a poco el zumo de limón. Con una espátula se va cortando la leche sin removerla. Cuando haya cuajado, se escurre con un trapo de algodón, presionando para que pierda toda el agua. Se deja enfriar unas horas.

Para servirlo, se toma media rebanada de pan por persona, se le pone un trozo de queso fresco y encima un trozo de membrillo.

Ingredientes

- 2,5 l de leche
- 150 ml de zumo de limón
- 200 g de membrillos
- 150 g de azúcar
- 5 rebanadas de pan

Vinculación con el territorio

El cultivo de árboles frutales, la elaboración de conservas y mermeladas, la elaboración de quesos y la elaboración de pan y tartas forman parte del inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny.



Autora/Cocinera: Erola Tort

TAPA
MEMBRILLO CON
QUESO FRESCO





Autora/Cocinera: Montserrat
Massaguer Pujolràs

PRIMER PLATO SOPA DE SETAS

Protocolo de elaboración

Se pone a hervir el pollo, el agua, la zanahoria, el apio, la patata, una cebolla, el puerro y el hueso de jamón durante una hora a fuego vivo, hasta que quede la mitad del líquido. Se retira el pollo, el hueso de jamón y el apio. En una sartén se saltean las setas troceadas. En una olla se sofríe media cebolla, se le añade el caldo con las verduras, las setas (salvo algunos trozos) y la picada, se tritura y se deja hervir media hora. Si se quiere más espesa, se le añade un poco de harina.

Para servirlo, se ponen unos trozos de setas salteadas sobre la sopa.

Para hacer la picada se machacan en el mortero 2 dientes de ajo, 5 almendras, 4 piñones, una ramita de perejil y una cucharadita de pan rallado.



Vinculación con el territorio

La recolección y el consumo de setas es una actividad muy tradicional, recogida en el inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny. El inventario también incluye el cultivo de huerta y la producción de aceite.



Ingredientes

- medio pollo
- 500 g de setas variadas
- 4 l de agua
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1,5 cebollas
- 1 patata
- 1 puerro
- 1 hueso de jamón
- 1 picada





Protocolo de elaboración

Se limpian los caracoles y se hierven una hora con sal, pimienta, laurel y ajedrea. En una sartén se sofríe el conejo salpimentado y troceado hasta que quede bien dorado. En una cazuela se hace un sofrito de cebolla y tomate. Se le añade el tocino, la butifarra y el chorizo cortados. Al cabo de un par de minutos se le añade el vino y el caldo, y a continuación los caracoles y el conejo. Se deja cocer a fuego lento unos 45-60 minutos. Se sirve caliente.



Ingredientes

- 1 conejo
- 1 kg de caracoles
- 1 cebolla
- 2 tomates
- ½ l de caldo
- 1 vaso de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de ajedrea
- 1 trozo de tocino
- 1 butifarra negra
- 1 chorizo, pimienta
- Sal
- Aceite

Vinculación con el territorio

Es un plato principalmente de otoño, cuando abundan los caracoles y hay tomates en el huerto. También es buena época para la cría de conejos. La tradición de recolectar y consumir caracoles está muy arraigada y forma parte del inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny, igual que la matanza del cerdo y la vitivinicultura, vendimia y elaboración de vino.

La autora tiene 90 años y esta receta siempre se ha preparado en su casa. Es un plato nutritivo y económico.



Autora/Cocinera: Rosa Rovira Porta

SEGUNDO PLATO
CARACOLES CON
CONEJO





Autora/Cocinera: Consol Grau

POSTRE FLAN DE CASTAÑA

Protocolo de elaboración



Se infundiona la nata con las castañas a fuego lento durante 30 minutos, sin dejar que hierva. Lo pasaremos a un recipiente estrecho y alto y lo reservaremos en frío. Trituramos la infusión hasta conseguir una nata "acastañada". En un bol metálico mezclamos la nata con el azúcar. A continuación añadimos la nata. Con esta mezcla llenamos los recipientes individuales y los cubrimos con papel plástico. Los cocemos al horno de vapor a 75 °C hasta que cuajen. El tiempo de cocción depende del tamaño de los recipientes. Los reservamos en frío hasta el momento de consumirlos.

Ingredientes

- 1 l de nata
- 8 yemas de huevo
- 100 g de azúcar blanco
- 100 g de castañas asadas

Vinculación con el territorio

La castaña es un fruto muy abundante en esa zona del Montseny, cuyo aprovechamiento podría contribuir a la conservación de los bosques y al desarrollo económico sostenible. La recolección y el consumo de castañas es una práctica incluida en el inventario del patrimonio cultural inmaterial de la Reserva de la Biosfera del Montseny.



Reserva de la Biosfera
Os Ancares Lucenses e
Montes de Cervantes
Navia e Becerreá

Galicia

Menú

Primer premio

 Rollito de "cocho"

 Sopa de castañas

 Guiso sencillo de jabalí

 Filloas de sangue

Finalista

 Tocino al espeto en pan de centeno casero

 Caldo de la abuela

 Empanada dos Ancares

 Feixós rellenos de queso de Cebreiro y miel dos Ancares



Protocolo de elaboración

Si el jamón utilizado es "fresco" o todavía sin curar, se emplea directamente; si es curado, debe ponerse a remojo en agua tibia hasta que se haya desalado y reblandecido. Si utilizamos lacón de cerdo procederíamos igual que con el jamón, tanto en fresco como curado. Las castañas pueden ser de temporada frescas, congeladas, pilongas o secas.

Con las castañas frescas procederemos a cocerlas con piel "amozcadas" o marcadas cortándoles un poquito de la cáscara, sumergidas en abundante agua fría con una pizca de sal y a fuego medio durante 1 hora y media, más o menos (en la olla a presión una media hora). Tras cocerlas se pelan de la capa exterior y de la telilla interior que las rodea; puede ocurrir que se deshagan un poco, pero eso nos facilitará posteriormente el enrollado con el jamón.

Rellenar la loncha de jamón o de lacón con las castañas; envolver y asar en el horno, regando con un poco de vino blanco.

Ingredientes

- 1 loncha de jamón, lacón, etc
- 3 castañas asadas o cocidas
- un poco de vino blanco



Vinculación con el territorio

La crianza de los cerdos ("cochos" en gallego) en casa continúa siendo una tradición en nuestras aldeas y las matanzas, la compra del animal, su cebado, etc. Durante todo el año parte de la ocupación diaria es alrededor de este alimento.

Los "soutos" (bosques de castaños) en el otoño se aprovechan también por las piaras que son llevadas por los dueños para que la carne sea más rica, por el consumo de la castaña y el ejercicio del cerdo.

Todo está conectado, y con las castañas, bellotas, patatas y berzas que producen nuestras tierras, la carne de estos "cochos" es de las mejores.



Autora/Cocinera: Adela Soler Quiroga

TAPA
ROLLITO DE "COCHO"





Autora/Cocinera: Adela Soler Quiroga

PRIMER PLATO

SOPA DE CASTAÑAS

Protocolo de elaboración

Si utilizamos castañas pilongas, deben de quedar en remojo el día antes ya peladas; en el caso de castañas de temporada, deben de estar peladas.

Se ponen las castañas sin cáscara y sin piel en una cazuela cubiertas de agua a cocer (sobre 2 horas); cuando empiecen a estar tiernas, añadir el puerro y el hueso de solana.

Cuando esté todo cocido, retiramos parte del líquido que haya y usamos la batidora eléctrica con cuidado de haber retirado el hueso de la solana dejando la carne.

Dependiendo del espesor, iremos añadiendo el líquido retirado y finalmente incorporaremos la nata o bien la leche, según nos guste. Volver a batir. Pasaremos por el chino para dejar más fina la sopa y probaremos de sal.



Ingredientes

- ½ Kg de castañas (de temporada o pilongas)
- 1 puerro
- 1 hueso de solana fresca o espinazo
- agua
- brick pequeño de nata para cocinar o leche
- sal



Vinculación con el territorio



La castaña, en mayor o menor medida, siempre ha formado parte de la dieta y de la tradición, tanto humana (magosto, recogida, etc.) como animal (los cerdos, las vacas, etc.)

La castaña está intrínsecamente ligada a la vida de los Ancares, a los "soutos" (bosques de castaños), a sus gentes y a su ganado: alimenta todo esto.

No hace tantos años formaba un puntal de manutención en las familias: se podaban los castaños, se limpiaban los soutos, se guardaban las castañas en las "ouriceiras" (construcción tradicional para guardar los erizos de las castañas en el mismo souto donde se recogen), se secaban en los "caínzos" (enramada de mimbres para secar castañas y otras frutas), el "Apalpador" (personaje navideño gallego, originario de las montañas de O Courel y Os Ancares) obsequiaba con ellas.... Todo esto parecía perdido.... Pero de nuevo se recoge castaña, se limpian los soutos y el "Apalpador" vuelve a bajar de la montaña.... Son tiempos distintos y se mira a la castaña con otras perspectivas de futuro.





Vinculación con el territorio

La caza es una práctica de la vida en la montaña, y los cazadores los fines de semana en el monte, una rutina interiorizada desde siempre, que se muestra al final de la jornada con los remolques de las peñas en las puertas de los locales donde se reúnen para terminar la caza. La carne de jabalí es muy apreciada, alrededor de su consumo se hacen jornadas gastronómicas que atraen a visitantes a la zona, acuden peñas invitadas por otras que movilizan otras gentes. Con una gestión adecuada quizá la sobrepoblación de este animal podría adecuarse como un recurso más de producción. No hace mucho tiempo se cocinaba en la "lareira" (cocina baja tradicional) colgado del burro en una pota, el "pote de ferro".

Protocolo de elaboración



Poner la carne con un vaso de agua hasta que hierva para quitarle fuerza a la carne; tirar el agua, y si sale muy oscura, repetir otra vez. Picar las cebollas y el ajo y echar con la carne y con un buen medio vaso de aceite de oliva y la hoja de laurel, y salar.

Dejar cocer a fuego lento; dependiendo de la edad y el tamaño del jabalí llevará un poco más o menos que se haga; ir mirando la carne y removiendo de vez en cuando (unas dos horas).

Añadir la pimienta y la sal. Seguir removiendo y cuando ya esté casi hecho, incorporar el vinagre, el pimentón dulce y picante según el gusto y unas tiras de pimientos rojos.

Ingredientes

- 1 ½ Kg de carne de jabalí limpia y troceada
- 3 cebollas grandes
- pimienta negra en grano o molida
- sal
- 3 dientes de ajo
- pimentón dulce
- pimentón picante
- 1 hoja de laurel
- 1 chorro vinagre blanco
- pimientos rojos de piquillo o asados
- ½ vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de agua



Autora/Cocinera: Adela Soler Quiroga

SEGUNDO PLATO
GUISO SENCILLO
DE JABALÍ





Autora/Cocinera: Adela Soler Quiroga

POSTRE

FILLOAS DE SANGRE

Protocolo de elaboración

En un bol poner el huevo, la leche, la harina, el agua y la sangre ya descongelada y batir a mano o con batidora eléctrica hasta deshacer los grumos de la harina y lograr una mezcla ("amodo") homogénea.

Untar la sartén con un trozo de tocino mojado en un poco de aceite cuando esté caliente; con un cazo coger un poco de "amodo" y repartirlo por la superficie de la sartén esperando que cuaje por una cara la filloa y dándole la vuelta cuando se dore un poco; después retirarla y repetir hasta terminar el "amodo".



Ingredientes

para unas 15 filloas:

- 1 huevo
- 300 ml de leche
- 150 g de harina
- 100 ml agua
- 60 g de sangre congelada (más sangre, más oscuras)
- 1 trozo de tocino
- 1 poco de aceite de oliva
- sartén de 22 cm
- sal (depende de la sal de la sangre)

Vinculación con el territorio



En esta zona de la Reserva se diferencian las filloas (hechas con sangre de la matanza del cerdo) de los "freixós" (hechos sin sangre).

En las tradicionales matanzas siempre se coge la sangre con un cubo, removiendo en el mismo sentido hasta que va enfriando y se sala; después, se deja reposar, para más tarde embotellar y congelar.

La única finalidad de la sangre es la de hacer filloas, y las mujeres que ayudan en la casa de la matanza llevan botellas para llevar para sus casas.

En un "trébede" (triángulo de hierro fundido en la fragua con tres patas) en las "lareiras" (cocina baja tradicional), con sartenes de hierro, en las planchas de las cocinas de leña y en las de gas e inducción desde siempre hasta ahora, recién hechas o recalentadas, son una tradición en la montaña. No sé por qué no tienen una denominación de origen o marca...





Protocolo de elaboración

El proceso de elaboración consiste en cortar porciones de tocino, trocearlo y pincharlo en el espeto para a continuación introducirlo en la "lareira" (cocina baja tradicional) o en el fuego de la cocina de leña, e ir girando para que se dore por ambas caras. Después se coloca sobre un trozo de pan de centeno previamente cortado, de forma que la salsa o jugo que suelte el tocino se impregne en el pan.



Ingredientes

tocino de cerdo casero:

- cebado con castañas, bellotas, maíz, patatas y demás viandas autóctonas

pan de centeno casero:

- harinas de trigo y centeno sembradas y molidas de forma tradicional y artesanal

Vinculación con el territorio

En Os Ancares, en días de trabajo duro siempre fue tradición tomar la "parba", un tentempié que bien se puede asimilar a la típica tapa de hoy en día. Tierra de tradiciones, de agricultura y de ganadería de subsistencia, donde el cerdo cebado en casa es aún hoy parte importante de la dieta diaria, al igual que el centeno y el trigo que se utilizaba tanto para los animales como para hacer el pan en casa.

Hoy en día estas costumbres se fueron perdiendo, pero aún hay quien lo pone en práctica. Se trata, por lo tanto, de productos autóctonos, sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.



Autora/Cocinera: Olga Trabado Doral

TAPA

TOCINO AL ESPETO EN
PAN DE CENTENO CASERO





Autora/Cocinera: Olga Trabado Doral

PRIMER PLATO

CALDO DE LA ABUELA

Protocolo de elaboración

Se pone el agua en una olla a cocer, junto con un trozo de tocino o jamón y un trozo de "unto" y sal si se considera necesario. Cuando comienza a hervir, se echan las patatas, previamente troceadas, hasta que el agua se vaya quedando blanca, después se añaden las castañas y se va observando que no cuezan demasiado.. Cuando las castañas están cocidas, se añaden las berzas, previamente troceadas, y se espera a que levante un hervor.



Ingredientes

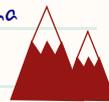
- 2 l de agua
- 1 trozo de tocino o jamón
- 1 trozo de "unto" (grasa del interior del cuerpo del cerdo)
- 1 Kg de patatas (troceadas)
- ½ Kg de castañas
- 1 manojo de berzas (troceadas)
- sal al gusto

Vinculación con el territorio

En Os Ancares, las inclemencias climatológicas son muchas durante el invierno, y para hacer frente a las mismas, junto con el arduo trabajo que aquí se viene realizando, había que las comidas tenían que permitir entrar en calor, con las suficientes calorías para hacer frente al día.

Uno de los platos más utilizados es el caldo, con sus variedades, pero entre ellos en el otoño-invierno, aprovechando los productos de la huerta, el caldo de castañas y berzas.

La base de este caldo son siempre productos autóctonos e incluso se podría decir ecológicos, ya que son de autoabastecimiento, producidos artesanalmente, de forma sostenible y tradicionales.





Protocolo de elaboración



Con un trozo de masa de hacer el pan, se hacen unas planchas de masa, una para la base y otra para la tapa de lo que va a ser la empanada.
En un molde para el efecto, se coloca la plancha de masa, previamente estirada, y sobre ella se echa el relleno, previamente cocinado en una olla todo junto: patata, cebolla, chorizo y tocino.
Se tapa con otra plancha de masa y se mete en el horno, durante unos 20 minutos aproximadamente, dependiendo de si se puede graduar el horno o no.
Una vez hecha, se corta en trozos y está lista para ser servida.

Ingredientes

- 1 Kg de masa de pan (harina de centeno, trigo, agua y sal)
- relleno:
- 800 g de patatas (cortadas a rodajas)
- 200 g de tocino (troceado)
- 200 g de chorizo (en rodajas)
- 600 g de cebolla (troceada)

Vinculación con el territorio

Un producto típico de la montaña dos Ancares es la empanada de patata. Fue siempre tradición, el día de cocer el pan, hacer unas empanadas, entre ellas la de patata.

Es uno de los pocos lugares donde se hace este tipo de empanada, a base de productos autóctonos y cultivados de forma sostenible y tradicional.



Autora/Cocinera: Olga Trabado Doral

SEGUNDO PLATO
EMPANADA DOS
ANCARES





Autora/Cocinera: Olga Trabado
Doral

POSTRE

FEIXÓS RELLENOS DE QUESO DE CEBREIRO Y MIEL DOS ANCARES

Ingredientes

- 400 ml de leche entera
- 100 ml de agua
- 3 huevos
- 200 g de harina
- sal
- 1 trozo de tocino para la elaboración

Protocolo de elaboración



Se mezcla en un recipiente la leche, agua, harina y huevos, de forma que después de batirlo quede un "amoado" (mezcla) lo suficientemente líquido para que se extienda por la sartén. Se deja reposar unos minutos antes de proceder a su ejecución.

En una sartén caliente, previamente untada por el trozo de tocino, se vierte una porción de "amoado" de forma que se vaya extendiendo por la misma y se deja al fuego un momento, cuando se ve que se despega se le da la vuelta, y cuando esté hecha por ese lado ya está lista para poder degustar.

Una vez hechas, se les echa la miel y el queso, al gusto del consumidor.

Vinculación con el territorio



Uno de los postres que más aceptación tienen siempre en las reuniones familiares son los "feixós" o "freixós". Es costumbre que cuando hace frío o nieva, y no se pueden realizar labores del campo, la gente se dedica a jugar la partida y tomar café y hacer vida social. En estas "xuntanzas" (reuniones) siempre es bueno tener algo con lo que acompañar dicho café, así una de las tradiciones son los "freixós". Estos se adaptan a incluirles cualquier condimento, y últimamente son muchas las posibilidades; una de ellas es con miel y con queso de Cebreiro, también autóctono dos Ancares y producidos de forma artesanal y sostenible con el medio.

Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo

Galicia

Menú

Primer premio

-  Mejillones de Lorbé
-  Secreto de lubina
-  Ternera al "Dulce Lexítimo"
-  Cañas rellenas

Finalista

-  Croquetas de outono
-  Merluza con berberechos de la ría
-  Arroz de outono
-  Filloas rellenas



Protocolo de elaboración

Mezclar el perejil bien cortadito con los dientes de ajo, reduciendo todo con un mortero, y añadir medio pimiento morrón cortado muy fino y un vasito de vino blanco. Por otra parte, pochar la cebolla con un poco de aceite de oliva, añadir los guisantes y pasado un ratito los mejillones, limpios y ya cocidos, que incorporarán un poquito de agua. Una vez que comience a hervir, añadir la mezcla de perejil, ajo, pimiento y vino. Dejar 2 minutos al fuego y después servir utilizando la cáscara de cada mejillón.



Ingredientes

- 1 Kg de mejillones de lorbé
- 300 g de guisantes
- una cebolla chata de niño
- medio pimiento morrón verde
- perejil
- aceite de oliva
- sal
- 2 dientes de ajo
- un vasito de vino blanco de betanzos

Vinculación con el territorio

Plato típico de la gastronomía de este territorio, en la que los sabores se ven potenciados por una materia prima de excelente calidad como es el mejillón de Lorbé y la cebolla de Betanzos.

En Lorbé (Oleiros- en plena ría de Betanzos) se instalan las primeras bateas en la década de 1950, convirtiéndose en una de las zonas productoras de Galicia de mayor calidad. Cada año (principios del mes de agosto) se celebra en esta localidad la reconocida Fiesta del Mejillón de Lorbé, donde los visitantes pueden probar este delicioso fruto del mar. En este sentido, el mejillón de Galicia es un alimento natural ideal para una dieta variada y equilibrada, por lo que resulta completamente compatible con un estilo de vida saludable.



Autora/Cocinera:
Angeles B. de Vallugera

TAPA

MEJILLONES DE LORBÉ



Autora/Cocinera: Arume Martínez
Farina

PRIMER PLATO SECRETO DE LUBINA

Ingredientes

- 1 lubina de tamaño medio
- $\frac{1}{4}$ de queso de arzúa
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 ramillete de perejil
- $\frac{1}{2}$ tomate
- 3 patatas de tamaño medio
- pimentón dulce (1 pizca)
- sal
- aceite
- $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco
- 10 castañas aprox, dependiendo del gusto
- 1 diente de ajo

Protocolo de elaboración



Poner a cocer las 10 castañas durante 20-25 minutos.
Pelar las patatas y lavarlas, cortarlas al estilo panadera, bañarlas en aceite y colocarlas en la base del horno.
Para el adobo trituraremos el tomate, la cebolla el ajo y el perejil, añadiéndole tras esto el medio vaso de vino blanco y una pizca de pimentón y sal.
Cogemos la lubina y tras limpiarla y abrirla como un libro introducimos el queso de Arzúa y la cerramos con hilo.
Colocamos la lubina sobre la base de patatas, también colocamos las castañas previamente cocidas y peladas.
Una vez hecho esto, esparcimos el adobo de manera equitativa sobre todos los elementos del plato.
Para acabar añadimos también otra pizca de pimentón dulce y sal.
Precalentar el horno a 200°C durante 15 minutos y tras esto horneamos nuestra lubina a 180°C durante 25 minutos.

Vinculación con el territorio

En esta receta se mezclan productos del territorio como el queso de la Denominación de Origen Arzúa-Ulloa, la cebolla chata de Miño, castañas o productos del mar como la lubina, que reflejan la variedad de productos de excelencia existentes en este territorio.
Es en los ayuntamientos de Curtis y Sobrado donde se elabora este queso, vinculado a la historia y tradición de la zona, ideal para ser acompañado con miel o membrillo en fresco; aunque cada vez se usa más en la cocina moderna acompañando platos de carne o pescado.





Protocolo de elaboración

Se pone en adobo la carne en una fuente con el vino dulce Blanco Lexítimo, los ajos machacados, pimienta, sal y un poquito de canela, desde el día anterior a cocinarse.

Por otra parte, preparar un caldito con verduras de temporada bien cortaditas.

Se limpia la carne ya adobada con un paño y se pasa a una tartera con aceite de oliva y perejil, dorándola a fuego intenso.

Una vez dorada se añade el caldo hecho con verduras de temporada y se deja cocinándose durante tres cuartos de hora a fuego lento, vigilando que no se pegue y dándole vuelta cada 10-15 minutos.

Una vez cocinada, cortar en raciones y servir con la salsa bien caliente.



Ingredientes

- 1 Kg de de redondo de ternera gallega
- 150 ml aceite de oliva virgen
- un vasito de "Dulce Lexítimo"
- sal, tres dientes de ajo, pimienta y una ramita pequeña de canela
- tres tallitos de perejil
- verduritas de temporada (puerro, pimienta...)

Vinculación con el territorio

La ternera gallega y el vino "Blanco Lexítimo" son los elementos destacados de esta receta, proviniendo esta variedad tradicional de la zona de Betanzos, y siendo una verdadera joya que empieza ahora a descubrirse.

El Blanco Lexítimo tiene un potencial importante en la elaboración de vinos secos, debido a su acidez, y en años de otoño cálido, existe la posibilidad de hacer vino dulce de vendimia tardía.

Dos grandes exposiciones y fiestas de exaltación se celebran anualmente en el territorio para potenciar este gran producto: la Mostra do Blanco Lexítimo (Paderne, en julio) y la Muestra de Vinos y Productos de As Mariñas (Betanzos, en septiembre).



Autora/Cocinera: Ángeles B. de Vallugera

SEGUNDO PLATO

TERNERA GALLEGA AL
"DULCE LEXÍTIMO"





Autora/Cocinera: Felipe Andreu Barallobre. Cambre

POSTRE

CAÑAS RELLENAS

Ingredientes

- ½ kilos de manzanas para asar
- una lámina de hojaldre
- helado de nueces
- 100 g de nueces peladas y picadas
- ¼ de litro de nata
- 2 claras de huevo
- 60 g de azúcar
- 50 ml de miel
- crema de cardamomo
- 250 ml de leche entera
- 2 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 60 g de azúcar
- 10 vainas de cardamomo verde

Protocolo de elaboración

Helado de nueces: Hacer un merengue con las claras y el azúcar, después añadir las nueces y la miel. Montar la nata y cuando empiece a coger cuerpo añadir la mezcla anterior. Seguir batiendo hasta que esté bien montada. Meter en el congelador y batir cada 45 minutos 3 o 4 veces. Dejar congelar un mínimo de 3 horas.

Crema de Cardamomo: Calentar la leche hasta que hierva. Añadir el cardamomo y dejar infusionar hasta que se enfríe por completo. Colar y calentar hasta 80°C, añadir el azúcar, las yemas y el huevo manteniendo la temperatura sin dejar de remover hasta que se haya espesado. Si se quiere más espesa se le puede añadir un poco de maizena desleída en una parte de la leche caliente.

Cañas as de hojaldre: Cortar una lámina de hojaldre en tiras de 2 cm de ancho. Enrollar cada tira en el molde engrasado con mantequilla, pintar con una yema batida y hornear 20 minutos a 200°C.

Manzanas asadas: Lavar y descorazonar dos manzanas. Rellenar los huecos con una mezcla de mantequilla, azúcar, canela en polvo y vino dulce. Hornear 20 minutos a 200°C. Dejar templar lo suficiente para poder pelarlas y pasar por la batidora. Introducir en una manga pastelera. En el plato hacer una lágrima con la crema de cardamomo. Rellenar las cañas con el puré de manzanas asadas y colocar encima de la lágrima. Acompañar con una bola de helado de nueces y espolvorear con azúcar glas.



Vinculación con el territorio

Se trata de una receta tradicional que apuesta por el empleo de productos de la zona; el hecho de ser una comarca productora de leche (parte alta de la Reserva de Biosfera: principalmente Aranga, Curtis, Sobrado, Irixoa, Abegondo) ha hecho que muchos emprendedores/as de la zona le den a la leche un valor añadido produciendo queso e incluso helados con diversos sabores, los cuales se maridan con postres tradicionales como este. Existen además excelentes manzanas autóctonas gallegas que permiten un maridaje perfecto.





Protocolo de elaboración

Para el relleno:

Sofrito de tocino, cebolla, ajo y perejil, al que le añadiremos las setas y las castañas cocidas (todo muy picado).

Para las croquetas:

Freiremos la harina en el aceite cociéndola a fuego lento sin que se dore, añadimos la leche caliente y removemos hasta formar una bechamel espesa. En medio de la cocción, mezclamos el relleno y condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Dejaremos enfriar para hacer las croquetas, que luego freiremos rebozadas en harina, huevo y pan rallado.



Ingredientes

- 1 litro de leche
- 150 g de harina de Callobre
- 100 g de aceite
- 150 g de setas de temporada
- 50 g de castañas
- 50 g de tocino de cerdo "celta"
- 1 cebolla pequeña de paderne, ajo, perejil, sal, pimienta y nuez moscada
- huevos y pan rallado para rebozar
- aceite para freír

Vinculación con el territorio

Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



Autora/Cocinera: María José Faraldo García

TAPA

CROQUETAS DE OTOÑO





Autora/Cocinera: Ángeles B. de Vallugera

PRIMER PLATO

MERLUZA CON BERBERECHOS DE LA RÍA Y VERDURAS

Ingredientes

- 1/2 Kg de berberechos
- una merluza (2 Kg)
- una cebolla chata de miño
- un puerro
- un calabacín pequeño
- aceite de oliva
- perejil
- sal

Protocolo de elaboración

Poner la cebolla, puerro, perejil y el calabacín bien picaditos y con una pizca de sal en una sartén, y freír con aceite de oliva.



En otro recipiente, salar la merluza cortada en toros.

Colocar cada toro sobre un trozo de papel de aluminio, suficiente para envolverlo, y poner por encima de la merluza una cucharada de las verduras pochadas y seis berberechos con la concha sin abrir bien lavados.

Se cierra el papel de aluminio conformando un paquete con cada uno de los toros de merluza, dejando el suficiente espacio en la parte superior para que pueda formarse vapor, y se introducen en el horno en una bandeja, durante 10 minutos a 220° C.

Después de este tiempo en el horno, se sacan y se abren los paquetes, emplatando individualmente cada toro con su salsa y sus berberechos.

Vinculación con el territorio

La zona costera de la Reserva de Biosfera ofrece producciones de excelente calidad, como los berberechos, que en la gastronomía maridan perfectamente con cebollas como la "chata de Miño", variedad tradicional que se recoge antes que el resto, debido al benigno clima del litoral.

Es una cebolla dulce, suave y muy sabrosa, pero que mantiene un ligero picor y que la hace muy apreciada para el consumo en crudo. Destaca su uso en platos típicos como la empanada, ya que no humedece la masa, algo que los maestros panaderos valoran. Anualmente, se celebra en Miño durante el mes de agosto una gran fiesta de exaltación.

La merluza incluida en el sello "Pescaderías", garantiza que los pescados y mariscos proceden de la flota artesanal gallega, capturados bajo criterios de sostenibilidad.





Vinculación con el territorio

En este arroz de otoño se introduce el sabor de la gallina "Piñeira", alabada por reconocidos cocineros gallegos, y hasta ahora muy escasa.

Se emplea también la variedad autóctona de tomate "Negro de Santiago", hasta hace unos años prácticamente desaparecido y recuperado en el Centro de Investigaciones Agrarias de Mabegondo. Su característica coloración y su forma irregular hacen de él un tomate peculiar, con un sabor a tomate "como los de antes".

Se trata de un plato de temporada para degustar en los restaurantes adheridos a la Marca "Refuxios do río Mandeo", en los municipios de Aranga, Bergondo, Betanzos, Paderne, Miño, Oza- Cesuras, Coirós o Irixoa. El uso de setas en este tipo de platos, potencia la unión de los establecimientos de turismo rural con la naturaleza.

Protocolo de elaboración

Se pone a calentar un poco de aceite y se rehoga el pollo troceado junto con el ajo y la cebolla troceada, se van añadiendo las demás verduras, el tomate pelado y picado y el vino.

Ya en la paellera doraremos el arroz y añadiremos la mezcla anterior con el caldo. Dejamos cocer 15 minutos y en este momento decoramos con las castañas y las setas reservadas, y dejamos 5 minutos más.



Ingredientes

- 250 g de arroz
- 650 ml de caldo
- 1/2 pollo de raza "Piñeira"
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 tomate negro de santiago
- 1 cebolla pequeña "cebolla de paderne"
- 100 g de champiñones
- 50 g de boletos
- 50 g de niscalos que sofreiremos, con aceite perejil y ajo
- 100 g de castañas precocidas y fritas
- un vasito de vino "branco lexítimo", ajo, azafrán, aceite y sal



Autora/Cocinera:
María José Faraldo García

SEGUNDO PLATO
ARROZ DE OTOÑO



Reserva de la Biosfera Terras do Miño

Galicia

Menú

Primer premio

🍰 Soños esquencidos

🍴 Caldo de castañas

🍴 Conejo con verduras y
patatas fritas redonditas

🍴 Tarta de calabaza roja con
mermelada de uva negra
casera

Finalista

🍰 Filloas rellenas de lacón y
zarrotas

🍴 Sopa de huevo

🍴 Lomo con pimientos y
castañas

🍴 Fritos



Protocolo de elaboración

Empezamos pelando (cáscara de fuera) y cociendo las castañas (echamos al agua un poco de cerveza Aloumiña, la tostada) y en paralelo cocemos un rabo de pulpo. Una vez cocidas las castañas, las pelamos (cáscara de dentro) y las pasamos por el "pasapuré"; vamos echando el vaso de leche, así como el aceite de oliva virgen de Quiroga hasta que se haga un puré bien fino y espeso.

Calentamos a la plancha con un poco de aceite y cuando esté bien caliente, ponemos el pulpo hasta que se quede "churruscadiño" (recordar hacerle unos cortes transversales para que no esté muy gordo).

Mientras se hace el pulpo en la plancha pelamos la manzana y sacamos unas bolitas para darle un toque dulce al plato. Tenemos todo listo para emplatar:

Ponemos el puré de castaña (forma de buñuelo), un trocito de queso de Friol y el trozo de pulpo; echamos al pulpo un escamado de sal (al gusto) y una pizca de pimentón picante.

Ponemos al lado un "redondeliño" de queso con la "boliña" de manzana calentada en la plancha previamente para darle el toque dulce y listo para comer.



Ingredientes

- castañas (una docena)
- queso de friol
- pulpo
- manzana del país
- cerveza aloumiña de lugo
- sal fina y unas pocas escamas de sal
- aceite de quiroga de oliva
- un poco de pimentón picante
- un vaso de leche del país

Vinculación con el territorio

Arquitectura de la "Tapa", consta de tres elementos fundamentales: castaña (de Calde, Lugo), queso de Friol y pulpo de Burela.

El por qué de la misma viene de una historia contada por Secundino, que me hablaba de las restricciones de la postguerra; época en la que las madres hacían magia para dar de comer a su familia, y donde la castaña y lo que "hubiera" era la base de alimentación de muchas familias; el queso era también un elemento básico y típico del rural gallego. Como elemento innovador introducimos el pulpo por formar parte de nuestra cultura popular, especialmente en la ciudad de Lugo.



Autor/Cocinero: Norman Javier Veiga
Alvarez

TAPA

SOÑOS

ESQUENCIDOS





Autora/Cocinera: Marina Seijas
Carballedo

PRIMER PLATO

CALDO DE CASTAÑAS

Ingredientes

- un trozo de lacón o de tocino
- 1 Kg de castañas
- 4 patatas grandes
- sal
- aceite
- pimiento dulce
- ajo para el rustrido

Protocolo de elaboración

- Se deja desalar el lacón desde el día anterior.
- Se pone en una pota mediada de agua el lacón y las patatas cortadas en trozos pequeños, se deja cocer durante una hora aproximadamente.
- Mientras, se ponen las castañas en una sartén con agua fría encima del fuego para escaldarlas y sacarles la piel.
- Al cabo de la hora de cocción del lacón con las patatas se añaden las castañas peladas y se deja cocer todo junto durante dos horas aproximadamente hasta que estén bien cocidas.
- Se hace un rustrido en una sartén con un poco de aceite y un diente de ajo. Cuando esté dorado el ajo añadimos un poquito de pimiento y se echa en la pota del caldo.



Vinculación con el territorio



La castaña es un producto de otoño. Desde siempre en mi ayuntamiento (Castroverde) hubo "soutos" (bosques de castaños) y en el mes de noviembre se sacudían los castaños, se recogían los erizos, se llevaban a la "uriceira" (construcción tradicional para guardar los erizos de las castañas en el mismo souto donde se recogen) y se tapaban con una capa de "fentos" (helechos).

A lo largo del invierno se iba con "angazo" (herramienta agrícola en forma de peine grande con un palo cruzado que hace de mango) a sacar las castañas de los erizos y se llevaban para el consumo de los cerdos y también para la gente.

Las castañas se comían en el caldo, asadas o cocidas ("villós") que se echaban a la leche.





Protocolo de elaboración

Se parte el conejo en trozos, se enharina y se pone en una sartén, donde hay aceite bien caliente, se dora un poco de los dos lados y se va apartando para la pata. Una vez que ya lo pasamos todo a la pata, le echamos por encima el aceite que sobró de freírlo, se añade la sal, la cebolla partida en trozos grandes, el diente de ajo cortado a la mitad, las zanahorias en laminillas, los pimientos también en láminas, media hoja de laurel, el perejil e un buen chorro de vino blanco; se deja hacer a fuego lento removiendo cada poco con una cuchara de madera. Al cabo de unas dos horas ya está hecho.

Freímos las patatas redonditas en abundante aceite, y servimos con el conejo.



Ingredientes

- un conejo mediano
- harina
- 1 cebolla
- ajo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- sal
- vino blanco
- hoja de laurel
- perejil

Vinculación con el territorio



El conejo es un animal que siempre hemos tenido en casa para nuestro consumo. Es fácil de tener porque come de todo (berzas, remolacha, trigo, manzanas y castañas en este tiempo, también hierba verde, seca, etc.)

Antes el conejo solo lo comían en fiestas, pues la mayoría eran para vender en la feria, y ahora es considerada una carne de categoría inferior al resto de las carnes y resulta difícil encontrar conejo en el menú diario de los restaurantes. Sin embargo, es una carne rica en proteínas, baja en grasas y colesterol, con un alto contenido en minerales, hierro, magnesio y alta dosis de vitaminas del grupo B. Es muy buena para los/las deportistas pues aumenta el tejido muscular.

Por lo tanto, "comer coello", una de las mejores carnes.



Autora/Cocinera: Marina Seijos Carballedo

SEGUNDO PLATO
CONEJO CON VERDURITAS
Y PATATAS FRITAS
REDONDITAS





Autora/Cocinera: Marina Seijos Carballedo

POSTRE TARTA DE CALABAZA ROJA CON MERMELADA DE UVA NEGRA CASERA

Ingredientes

- ½ Kg de calabaza roja
- 1 sobre de levadura
- 4 huevos
- 1 bote de leche condensada pequeño
- ralladura de un limón
- 3 cucharadas de harina
- 1 chorro de anís

Protocolo de elaboración

Se pela la calabaza, se cuece hasta que esté blanda, se escurre y se deja enfriar; después se mezcla con todos los ingredientes, se mete en el horno caliente 30-40 minutos a 180°.

Se desmolda y se sirve con mermelada de uva negra (casera).



Vinculación con el territorio

Este postre está hecho con un producto típico del otoño, la calabaza roja. Ésta se emplea sobre todo para hacer puré, y en este dulce tiene un sabor especial, que no gusta a todos/as, por eso se come con mermelada de uvas que le da muy buen sabor.





Protocolo de elaboración

Relleno

Cocemos el lacón unos 90 minutos; apartaremos 250 ml de esa agua. Limpiamos las zarrotas y las hacemos a la plancha con ajo y aceite.

Desmenuzamos el lacón y lo añadimos a las zarrotas mezclando bien con bechamel y reservamos.

Filloa

Mezclamos todos los ingredientes en un bol hasta tener una pasta homogénea (si queda líquida podemos añadir harina y si nos queda espesa un poco de agua). En una sartén a fuego fuerte untada con tocino añadimos la masa un minuto por cada lado.

Presentación

Estiramos la filloa y colocamos una cantidad generosa de relleno y doblamos en triángulo.

Bechamel

Colocamos un poco de aceite en un cazo y añadimos harina, sin parar de remover poco a poco agregamos leche hasta que se haga una pasta. Sal y perejil al gusto. Usaremos la bechamel también para decorar.



Ingredientes

filloa

- 4 huevos
- 380 g de harina de trigo
- 250 ml de agua de cocido
- 250 ml de leche
- 250 ml de agua
- 1,5 cucharaditas de sal
- tocino para untar la sartén

relleno

- lacón
- zarrotas (macrolepiotas)
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva
- bechamel

Vinculación con el territorio

Aunque en la actualidad resido en Lugo, vengo de la zona de Terra Cha (Cospeito-Roás), cuya base económica es el sector primario, principalmente ganado vacuno y porcino (tocino, lacón), aunque también podemos encontrar mucha explotación láctea y agrícola (leche, huevos y trigo). La Terra Cha ("tierra llana") caracterizada por sus grandes extensiones de terreno y praderíos que en la época otoñal podemos encontrar gran diversidad de setas (zarrotas).



Autora/Cocinera: Lucía López Mouriz

TAPA

FILLOAS RELLENAS DE
LACÓN Y ZARROTAS





Autora/Cocinera: Lucía López Mouriz

PRIMER PLATO

SOPA DE HUEVO

Protocolo de elaboración

En una olla colocamos un chorro de aceite y añadimos la zanahoria y el puerro y dejamos rehogar 10 minutos. A continuación añadimos agua y la carcasa de pollo y ponemos a fuego fuerte durante 15 minutos aproximadamente.

Pasado ese tiempo, retiramos la carcasa de pollo y le pasamos la batidora al caldo resultante y salamos al gusto. Batimos el huevo y lo vamos incorporando poco a poco sin parar de remover el caldo.

Antes de servir, haremos un refrito con aceite, ajo y pimentón y lo añadimos a nuestra sopa antes de comerla. Para decorar ponemos un poco de perejil.



Ingredientes

- ½ puerro
- 1 zanahoria
- carcasa de pollo
- aceite de oliva
- sal
- 1 huevo
- perejil
- refrito
- aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- pimentón al gusto

Vinculación con el territorio



Aunque en la actualidad resido en Lugo, provengo de la zona de Terra Cha (Cospeito-Roás), cuya base económica es el sector primario, principalmente ganado vacuno y porcino, aunque también podemos encontrar mucha explotación láctea y agrícola (verduras, huevos y ajo). La Terra Cha se caracteriza por sus grandes extensiones de terrenos y praderíos y en la época otoñal podemos encontrar gran diversidad de setas y frutos.





Protocolo de elaboración



Ponemos un chorro generoso de aceite en una sartén y añadimos los pimientos cortados en tiras para que se vayan haciendo poco a poco.
En una plancha ponemos la carne con unas gotas de aceite a fuego fuerte para marcarla y que conserve su jugo, 4 minutos por cada lado.
Cuando los pimientos estén casi listos, añadimos las castañas peladas y terminamos de pasar.
Presentamos en un plato y añadimos sal gruesa.

Ingredientes

- 300 g de lomo en rodajas generosas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 100 g de castañas
- sal gruesa
- aceite de oliva

Vinculación con el territorio

Aunque en la actualidad resido en Lugo, provengo de la zona de Terra Cha (Cospeito-Roás), cuya base económica es el sector primario, principalmente ganado vacuno y porcino (lomo), aunque también podemos encontrar mucha explotación láctea y agrícola (pimientos).

La Terra Cha se caracteriza por sus grandes extensiones de terrenos y praderíos y en la época otoñal podemos encontrar gran diversidad de setas y frutos (castañas).



Autora/Cocinera: Lucía López Mouriz

SEGUNDO PLATO

LOMO CON PIMIENTOS Y
CASTAÑAS





Autora/Cocinera: Lucía López Mouriz

POSTRE

FRITOS



Protocolo de elaboración

Primero mezclamos la harina con la levadura y añadimos los huevos, leche, agua y sal; lo mezclamos bien asegurándonos de que no queden grumos. Ponemos una sartén con el aceite y cuando esté bien caliente, con una cuchara añadimos la masa poco a poco y la freímos. Finalmente les añadimos azúcar por encima.



Ingredientes

- 4 huevos
- 500 g de harina de trigo
- levadura en polvo
- 250 ml de leche
- 250 ml de agua
- 1,5 cucharaditas de sal
- azúcar
- abundante aceite para freír

Vinculación con el territorio

Aunque en la actualidad resido en Lugo, provengo de la zona de Terra Cha (Cospeito-Roás), cuya base económica es el sector primario, principalmente ganado vacuno y porcino, aunque también podemos encontrar mucha explotación láctea y agrícola (verduras, huevos y ajo). La Terra Cha se caracteriza por sus grandes extensiones de terrenos y praderíos y en la época otoñal podemos encontrar gran diversidad de setas y frutos.



Reserva de la Biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés

Galicia-Portugal



Menú

Primer premio

🍰 Bolo preñado

🍴 Empanada de forquellas

🍴 Carne de cachena de olelas
guisada

🍴 Arroz con leite o forno

Finalista

🍰 Peixes do rio Limia

🍴 Callos limiaos

🍴 Galo pica no chan

🍴 Filloas de matanza



Protocolo de elaboración



Se amasa la harina con el agua, con la sal y con la levadura. Se deja fermentar tapada con un paño. Una vez crecida la masa se trabaja de nuevo y se llena con los chorizos. Se calienta el horno y se ponen a cocer. Si el horno está muy caliente se ponen un par de verduras para que no se quemé, como si fuera papel de aluminio. Se saca del horno y se come caliente.

Ingredientes

- 1 Kg de harina de maíz
- 300 g de harina de centeno
- 500 agua
- 20 g sal
- 40 g de isco (levadura que se guardaba de una semana para otra)
- 2 chorizos de carne

Vinculación con el territorio

Este plato consiste en hacer pequeños bollos de pan que se cocía en los hornos comunitarios de los pueblos y eran especialmente para los niños.

Los hornos son, junto con canastos y molinos, una de las construcciones características del "ciclo del pan". Eran construcciones generalmente de uso comunitario, construido por lo vecinos y de uso por turnos. Eran lugares de encuentro de la vecindad donde se relataban cuentos y se entonaban cantigas.



Autor/Cocinero: Ayuntamientos del Parque Natural Baixa Limia Serra do Xurés

TAPA

BOLO PRENADO





Autor/Cocinero:
Ayuntamiento de Entrimo

PRIMER PLATO

EMPANADA DE FORQUELLAS

Ingredientes

- 70 g de mantequilla de cerdo
- 10 g de levadura prensada de panadería
- 500 g de harina de maíz
- 250 g harina de centeno
- 10 huevos
- 2 dl de leche
- Sal y pimienta
- 220 g de chorizo de carne
- 400 g oreja de cerdo cocida
- 400 g de panceta desalada
- 150 g de cebolla
- 150 g de pimienta roja
- 150 g de pimienta verde
- 15 g de ajo
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 dl de aceite de oliva
- 0,033 cl de vinagre
- 30 g de granada

Protocolo de elaboración

PREPARACIÓN

Amasamos la harina con los huevos, la leche y la levadura, que derretimos en un poco de leche tibia, la sal y la mantequilla de cerdo. Mezclamos el rustrido anterior con la masa como si hiciéramos cake.

Metemos en un molde untado con un poco de mantequilla y horneamos 60 minutos a unos 160°.

MONTAJE DEL PLATO

En un plato ponemos un trozo de empanada de Forquellas, cortada al largo como si fuera una galleta, y por encima colocamos una quenelle del mousse de jamón y la vinagreta; ponemos un cordón con una cuchara y decoramos con alguna fruta de temporada.

PREPARACIÓN RELLENO

Se corta la cebolla en paisana (fina), el pimienta verde, el rojo y también el ajo.

En una olla se calienta el aceite de oliva y sofreimos las hortalizas; después añadimos la panceta y los chorizos cortados en paisana fina; dejamos cocer y reservamos.

PREPARACIÓN VINAGRETA

Juntamos todos los ingredientes y removemos



Vinculación con el territorio

Esta empanada tan particular se hace en el ayuntamiento de Entrimo, donde se celebra la Fiesta de la Empanada de Forquellas a principios de mayo.

La forquilla es un producto derivado del cerdo (embutido) que se lleva realizando en la zona desde que se tiene memoria, hecho con carne grasa de cerdo, ajo, orégano, cebolla, calabaza y pimienta.





Protocolo de elaboración

PREPARACIÓN

Limpiamos bien la carne y la cortamos en trozos regulares. Añadimos sal y pimienta; pasamos la carne por harina y la doramos en un poco aceite bien caliente. Reservamos.

Pelamos las zanahorias y la cebolla y cortamos en paisana.

Cortamos los pimientos y los ajos igual que la cebolla y las zanahorias.

En una cazuela ponemos el aceite de oliva y dejamos que caliente; añadimos las hortalizas y rehogamos.

Después añadimos la carne, que ya tenemos dorada, y los niscalos y flameamos con el brandy y con el vino blanco; dejamos que cocine un momento.

Añadimos un poco caldo y un poco de fondo oscuro de carne.

Pelamos las patatas y las cortamos; después las doramos en aceite bien caliente y las añadimos al guiso.

PRESENTACIÓN

Ponemos en un plato de presentación el guiso con las patatas.

Vinculación con el territorio

La cachena es una raza vacuna que se distribuye en zonas montañosas de la Reserva de la Biosfera Transfronteriza Gerês-Xurés principalmente en la aldea ourensana de Olelas.

Es la vaca más pequeña del mundo y perfectamente adaptada a una orografía abrupta.



Autor/Cocinero: Ayuntamiento de Entrimo

SEGUNDO PLATO

CARNE DE CACHENA DE OLELAS GUISADA

Ingredientes

- 2 Kg de rabadilla de cachena
- 1,5 Kg de patatas
- 1 cebolla picada en paisana (fina)
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 dl de vino blanco
- 20 cl de brandy
- 2 dl de salsa de tomate
- 500 g de niscalos
- sal
- pimienta negra acabada de moler
- harina
- 3 dl de aceite de oliva
- caldo de carne





Autor/Cocinero: Ayuntamiento de Entrín

POSTRE

ARROZ CON LEITE Ó FORNO



Protocolo de elaboración



PREPARACIÓN

Ponemos en una olla a hervir la leche con el azúcar, el palo de canela, la rama de vainilla abierta por la mitad, cáscara de limón y naranja.

Cuando rompa a hervir, colamos y, de nuevo, ponemos al fuego y añadimos el arroz.

Dejamos cocer el arroz unos 20 minutos y retiramos del fuego.

Mezclamos el arroz con las yemas; untamos con mantequilla un molde de horno, metemos dentro del arroz y horneamos unos 15 minutos a 150°

PRESENTACION

Se presenta en un plato o cazuela de barro, con canela esparcida por encima

Ingredientes

- 1 l de leche
- 125 g de azúcar
- 125 g de arroz
- 1 palo de canela
- 1 rama de vainilla
- cáscara de limón
- 8 yemas de huevo

Vinculación con el territorio

El arroz con leche, en cualquiera de sus variantes es un postre típico en cualquier casa rural de Galicia, especialmente en cualquier festividad y cuando hay invitados en casa.





Protocolo de elaboración



Se lavan y se limpian muy bien los peces. En una sartén se pone a calentar el aceite con el unto. Mientras echamos sal y pimienta a los peces y se pasan por harina. Una vez caliente se van friendo los peces. Se ponen en una fuente con el pimiento esparcido por arriba y se sirve acompañados de pan de maíz.

Ingredientes

- peces de río (bogas, escalos)
- 2 l de aceite de oliva
- 200 g de unto
- sal
- pimiento dulce y picante
- pan de maíz
- harina

Vinculación con el territorio



Este plato se sirve en la Festa do Peixe en el ayuntamiento de Bande. Esta Festa do Peixe es una de las más antiguas de la provincia de Ourense. Surge de la iniciativa de un grupo de amigos aficionados a la pesca y se celebra desde entonces, aumentando cada año el número de pescadores que acuden para participar en el Concurso. Este, se lleva a cabo por la organización conjunta del ayuntamiento de Bande y de la Federación Gallega de Pesca, y solo admite la pesca de boga y escalo.



Autor/Cocinero: Ayuntamiento de Bande (Ourense)

TAPA

PEIXES DO RIO LIMIA





Autor/Cocinero: Ayuntamiento de Lobios

PRIMER PLATO

CALLOS LIMIAOS

Ingredientes

- 4 patas de ternera
- agua de cocer las patas
- 1 Kg de garbanzos
- 4 clavos
- 2 chorizos de carne picados en toradas finas
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 1 trozo de tocino desalado
- pimiento doce
- pimiento picante
- concentrado de callos (ó 1 Kg de estómago de ternera)
- sal

Protocolo de elaboración



Preparación

24 horas antes de cocinar los callos tenemos que poner a remojar los garbanzos; el tocino lo ponemos a desalar.

Las patas de ternera las chamuscamos con un soplete, por los restos de pelos, y las lavamos muy bien. A seguir, las ponemos a cocer en abundante agua.

Cuando las patas ya están cocinadas las dejamos enfriar y guardamos el agua. Deshuesamos las patas y las toramos.

En una olla ponemos el agua de cocinar las patas con los garbanzos, la panceta, los chorizos, el ajo y la cebolla, en la que incrustamos los clavos.

Cuando los garbanzos estén cocinados añadimos las patas picadas, el pimiento dulce y el picante, y el concentrado de callos, o el estómago de ternera troceado.

Presentación

Se presenta en una cazuela de barro.

Vinculación con el territorio

En el penúltimo fin de semana de agosto se celebra la Fiesta de los Callos Limiaos en el ayuntamiento de Lobios donde se preparan más de un millar de raciones de callos "limiaos" para degustación de los asistentes.





Protocolo de elaboración



PREPARACIÓN

Se despluman los gallos y se les pasa el soplete para sacar todas las plumas que puedan quedar. Limpiamos, lavamos y los partimos en cuartos. Echamos sal y pimienta, pasamos por harina y doramos en aceite de girasol; reservamos el gallo en una fuente. Lavamos los pimientos y los cortamos en brunoise; hacemos lo mismo con los ajos y con la cebolla. Ponemos una olla en el fuego, echamos el aceite de oliva y sofreímos las hortalizas.

Seguidamente añadimos el gallo, flameamos con el brandy y, a continuación, añadimos el vino. Dejamos reducir unos instantes para que se consuma el alcohol, agregamos la salsa española, el tomate frito, las almendras tostadas y la mostaza. Pelamos las patatas y las doramos en aceite; después las añadimos al gallo y rectificamos de sal y de pimienta.

PRESENTACIÓN

Se sirve en cazuelas de barro

Ingredientes

- 2 gallos de corral criados en la casa
- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 4 Kg de patatas
- 5 dl de salsa española
- 200 g de almendras marcona tostadas
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 l de aceite de girasol
- 20 g de sal
- 10 g de pimienta negra acabada de moler
- 1 cucharada de mostaza
- 300 g harina
- 1 botella de vino blanco
- 20 cl de brandy
- 200 g de tomate frío

Vinculación con el territorio

Este plato se sirve en la popular Fiesta del Galo que Pica en el Suelo en el ayuntamiento de Muiños. Previamente, antes de ser servidos en el plato, alrededor de unos 300 pollos fueron cedidos por el gobierno local a los vecinos de la zona para que los alimentasen de forma natural. Lo que se pretende es que los vecinos alimenten a los animales para que a la hora de cocinarlos conserven el gusto de un gallo alimentado a base de productos naturales, de ahí el propio nombre de la fiesta. Luego el ayuntamiento se los vuelve comprar a los vecinos para el acto gastronómico. Además la intención del ayuntamiento es buscar la implicación de la gente con el festejo



Autor/Cocinero: Ayuntamiento de Muiños

SEGUNDO PLATO
GALO QUE PICA
NO CHAN





Autor/Cocinero: Ayuntamiento de Lobios

POSTRE

FILLOAS DE MATANZA

Ingredientes

- 75 g de harina
- 6 huevos
- 5 dl de leche
- 1 pedazo de sal
- azúcar al gusto
- 25 cl de sangre de la matanza
- tocino o mantequilla

Protocolo de elaboración

Preparación

En un recipiente se amasan la harina, la leche, los huevos, la sal y la sangre. Se deja reposar unos 20 minutos. Se ponen a calentar una sartén para filloas; se unta con el tocino y se hace la filloa.

Después de que esté cocinada se le echa azúcar al gusto.

Presentación

Se presentan en un plato o fuente. Se les puede añadir azúcar.

Vinculación con el territorio
Este es una sobremesa que se come en las matanzas 



Reserva de la biosfera de Menorca

Baleares

Menú

Primer premio

-  Rolas de escarola
-  "Oliago" con higos
-  Calamares rellenos
-  Tortada de almendra

Finalista

-  Caracoles con centolla
-  Berenjenas rellenas
-  Perol de pescado al horno
-  Pastas menorquinas



Protocolo de elaboración

Cortaremos la escarola lo más finamente que podamos. Haremos lo mismo con la cebolleta, y ponemos ambas en un bol o lebrillo al que añadiremos una picada de ajo y perejil, dos huevos enteros (batidos), 200 g de harina, el colorante y el sobre de levadura. Mezclamos y poco a poco vamos añadiendo la cerveza o el sifón hasta conseguir integrar todos los ingredientes formando una pasta ni demasiado líquida, ni demasiado compacta. Ponemos una sartén al fuego con abundante aceite y cuando este esté bien caliente haremos las "rales" con la ayuda de una cuchara. Las freiremos por los dos lados, y nos tienen que quedar doradas y crujientes.

Ingredientes

- 1 escarola
- 1 cebolleta
- ajo
- perejil picados
- 2 huevos
- pan rallado
- harina para rebozar sin huevo (Yolanda, Royal o Moli de Picó)
- 1 sobre de levadura en polvo colorante artificial (el que se usa para las paellas)
- cerveza o sifón
- sal
- aceite para la fritura



Vinculación con el territorio

Las "roroles" ya aparecen el Llibre del Coch del Mestre Robert del siglo XV elaboradas con cuchara para conseguir bocados redondos de cualquier producto rebozado, origen de la tempura japonesa importada por misioneros. Persisten en Menorca con distintos ingredientes (pescado, carne, verduras, ortigas de mar) como cocina de aprovechamiento Las más apreciadas, con un producto humilde excepcional en la isla: la escarola, a veces con migas de pescado.



Autora/Cocinera: Anna Camps
Taltavull. Ciutadella de Menorca

TAPA

ROLAS DE ESCAROLA





Autor/Cocinero: Josep Allès
Salvà

PRIMER PLATO "OLIAGO" CON HIGOS

Ingredientes

- 1 kilo de tomates de verano bien maduros
- dos cebollas blancas grandes
- dos pimientos verdes
- dos pimientos rojos
- 4 dientes de ajo perejil
- aceite de oliva
- sal
- agua
- rebanadas de pan del día anterior o pan de sopas tostadas
- higos frescos (llamados "de cristiano" en Menorca)
- patatas fritas

Protocolo de elaboración

En una cazuela de barro pondremos siete cucharadas soperas de aceite de oliva y en el freiremos, primeramente, la cebolla cortada en rodajas y los dientes de ajo sin pelar. Al tomar color la cebolla añadimos los pimientos verdes y los pimientos rojos cortados a trozos de un dedo y finalmente los tomates cortados a octavos. Sazonamos y dejamos confitar el sofrito unos minutos y seguidamente añadiremos el agua, unos tres litros mas o menos. Probamos de sal y rectificamos si es necesario. El secreto del oliagua es que nunca ha de llegar a hervir, por lo que vigilaremos la cazuela, y justo en el momento que veamos que empieza a hacer la espuma anterior a romper el hervor la apartamos del fuego y llevamos a la mesa. En la mesa tendremos los platos hondos con unas rebanadas de pan en cada uno de ellos, dependerá de cómo lo queramos de espeso, y en el centro de la mesa platos con higos y bandejas de patatas fritas con ajos y hojas de laurel.

Vinculación con el territorio

El plato emblemático de la cocina tradicional y campesina menorquina, para comer a diario en el desayuno, comida o cena; ha subsistido incluso en las antiguas emigraciones a Florida y Argel. Adaptado a los ingredientes de temporada (espárragos silvestres, col, etc.) su maridaje perfecto son los higos, pero acepta uva, melón o patatas fritas. Forma parte del refrán que define el modo de vida menorquín: tranquilidad y oliago.





Protocolo de elaboración



Limpiar los calamares y separar las patas y las aletas; salpimentar. Sofreír las patas, las aletas y uno de los calamares troceado, y al poco tiempo añadir la cebolla. Si tienes tiempo lo mejor es dejar cocer a fuego lento durante unas 2 horas, para que todo se "confite". A media cocción rallar los tomates de ramallet y añadirlos. Cuando esté cocido sacarlo de la cazuela de barro, pasar por la batidora (que no quede muy triturado) y añadirle las pasas y los piñones. Reservar una cucharada para la salsa, y con el resto rellenar los calamares, cerrarlos con un palillo, enharinarlos y freírlos en una paella con aceite abundante. Mientras, en la cazuela habrás puesto leche hasta que hierva, y entonces le añadirás los calamares rellenos y fritos, y la rama de canela. Cocer durante una hora y media, y luego añadirle la cucharada del relleno que habíamos reservado. Cocer media hora más, ver que la salsa adquiera un poco de espesor, y listo.

Ingredientes

- 1 calamar por persona de tamaño mediano más uno para el relleno
- 2 cebollas grandes
- ½ Kg de tomates de ramallet
- ½ litro de leche
- una rama de canela
- pasas
- piñones
- aceite
- harina
- sal
- pimienta



Vinculación con el territorio

Se entiende la calidad de este plato y su valor, relacionado con las antiguas artes pesqueras sostenibles, al saber que antiguamente estaba en la mesa por fin de año. Presenta variantes aparentemente muy sutiles pero importantes en cada localidad de la isla, con patata o boniato, con carne o solo con tentáculos y alitas, con o sin leche.



Autora/Cocinera: Alejandra Juaneda
Cabrisas

SEGUNDO PLATO
CALAMARES RELLENOS





Autor/Cocinero: J. Carlos Camps
Socías. Sant Lluís, Menorca

POSTRE TORTADA DE ALMENDRA

Protocolo de elaboración



Batiremos los huevos con el azúcar hasta que formen pequeñas burbujas. Añadimos la almendra, la miel y la canela, y mezclamos bien. Tendremos un molde redondo forrado de papel y horneamos a fuego suave una hora a 120 grados. Sacamos del horno, dejamos enfriar a temperatura ambiente, y cuando esté fría desmoldamos. Se adorna con azúcar en polvo, merengue o confitura de yema de huevo.

Ingredientes

- 600 g de almendra rallada
- 600 g de azúcar
- 9 huevos
- piel de limón rallada
- canela
- una cucharada de miel

Vinculación con el territorio
Pastel típico de celebraciones, basado en la torta genovesa que procesa yemas y claras por separado, presente en muchos otros lugares mediterráneos, especialmente idéntico en Alicante. La calidad y tamaño de los huevos de la gallina de raza menorquina los hacen especialmente aptos para esta preparación, con la corona del merengue tan usado en la isla y que triunfó en la corte rusa en el siglo XIX junto con la salsa mahonesa. Es una receta que el autor veía como la hacía su abuela, de Sant Climent, a la que ayudaba con este postre tan rico.





Protocolo de elaboración

Herviremos los caracoles, ya limpios y purgados, de la manera habitual en agua, sal, las hojas de laurel y las hierbas aromáticas. Una vez hervidos (se tarda un par de horas), los dejaremos reposar en la olla con su caldo. En una cazuela de barro freiremos en aceite de oliva las piernas de centolla y cuando tomen color las retiramos y reservamos aparte. En el mismo aceite haremos un sofrito con la cebolla, los ajos, el pimiento verde y los tomates pelados y rallados. Dejamos confitar unos 10 minutos y seguidamente añadimos las patas de centolla y los caracoles, con un vaso de su caldo de cocción. Cocinamos a fuego dulce unos 15 minutos, apagamos el fuego y dejamos reposar un par de horas. Antes de llevar a la mesa, llevamos de nuevo la cazuela al fuego, recalentamos y servimos.



Ingredientes

- 500 g de patas de centolla o cangrejo
- 2 cebollas grandes
- 1 kilo de tomates maduros tipo pera
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 2 kilos de caracoles
- sal
- aceite
- agua
- 2 hojas de laurel
- tomillo
- apio
- hierba luisa
- hinojo

Vinculación con el territorio

Exponente de la cocina de productos de recolección típica de Menorca, con una combinación de mar y montaña fuerte en sabor por el uso habitual de las tripas, coral u otras partes del marisco en la picada de muchos quisos (calderetas, panaderas). Antiguamente, se elaboraba con cranc pelut (cangrejo moro), ahora especie protegida. Es frecuente acompañarlos de la salsa autóctona: la salsa mahonesa.



Autor/Cocinero: Miquel Mariano Vadell

TAPA
CARACOLES CON
CENTOLLA



 Autora/Cocinera: Joana Fortuny
Esbert. Alaïor, Menorca

PRIMER PLATO BERENJENAS RELLENAS

Ingredientes

- 8 berenjenas
- 2 cebollas blancas grandes
- 1 pimiento verde
- 2 tomates grandes y maduros
- 4 dientes de ajo
- miga de pan
- leche
- pimienta negra
- 1 huevo
- pan rallado
- ajo
- perejil picados
- aceite de oliva
- agua
- sal

Protocolo de elaboración



Partiremos las berenjenas por la mitad, las espolvoreamos con sal y las dejamos purgar en un colador. Seguidamente las herviremos unos 20 minutos en agua con sal, y una vez hervidas las dejamos en un colador para que suelten el exceso de agua. Cuando hayan soltado el líquido, las secamos y vaciamos la pulpa con la ayuda de una cuchara, cuidando de no romper las barquetas de las mismas, que reservaremos. En una cazuela, mejor si es de barro, elaboramos un sofrito con un poquito de aceite de oliva, las cebollas, el pimiento verde, los ajos y el tomate, todo cortado bien menudo o picado. Salpimentamos y añadimos la pulpa de las berenjenas que teníamos reservada, y dejamos confitar a fuego dulce unos 5 minutos, para añadir luego la pulpa de pan mojada en leche y el huevo batido. Dejamos 5 minutos a fuego lento para mezclarlo bien y conseguir una masa que no sea muy grasa con la que rellenaremos, con la ayuda de una cuchara, las barquetas de las berenjenas que hemos reservado. Una vez llenas las berenjenas, las espolvoreamos con pan rallado mezclado con ajo y perejil picados, regamos de aceite de oliva y horneamos unos 20 minutos a 180/200 grados.

Vinculación con el territorio

Con las excelentes variedades locales (blanca, rayada, morada o negra) se elabora esta variante del *Iman Bayildi* presente en todo el mediterráneo, pero aquí casi siempre vegetariano. Se puede consumir también en frío o dentro de un coc. Asociado a menudo a las fiestas, es tan antiguo como la introducción de la hortaliza en la isla y marida con la predilección menorquina por la mejorana.





Protocolo de elaboración



En una fuente apta para hornear pondremos una capa de patatas cortadas a rodajas, y sobre ella otra de rodajas de cebolla. Espolvoreamos de pan rallado, mezclado con ajo y perejil picados, pimentón y ajos laminados. Sobre este lecho pondremos el pescado o pescados, dependerá del tamaño de las piezas, sin escamas y sin tripas. Salamos, y espolvoreamos con la mezcla de pan rallado con ajo y perejil y pimentón. Regamos de aceite de oliva, y cubrimos con otra capa de patatas a rodajas hasta cubrir bien el pescado y la fuente. Volvemos a espolvorear con pan rallado, pimentón y ajo y perejil. Cortamos los tomates por la mitad. En cada mitad pondremos una cucharadita de azúcar o miel de Menorca, junto con pan rallado, ajo y perejil y pimentón. Regamos de aceite de oliva. Añadimos por los lados de la fuente un vaso de agua o de vino blanco y hornearmos unos 30 minutos a 200 grados o hasta que las patatas estén tiernas. Podemos cubrir la fuente con papel de aluminio para que no se nos queme la superficie.

Ingredientes

- Pescado fresco de Menorca como por ejemplo dentón, pargo, chopo, sargo, salmonetes de roca, mero, raya, corvallo...
- 1 kilo de patatas
- 2 cebollas blancas grandes
- ajos
- pan rallado
- ajo
- perejil picados
- pimentón dulce
- azúcar o miel
- aceite de oliva
- sal

Vinculación con el territorio

El mismo nombre del plato indica que se adapta al pescado disponible según temporada, solo definido como muchos otros por el utensilio de cocina utilizado. El procedimiento incorpora los productos llegados de América, tomate y patata, cuya variedad local introducida antes que en la península es especialmente apta para esta cocción.



 Autor/Cocinero: Josep Borrás Anglada

SEGUNDO PLATO
PEROL DE PESCADO AL
HORNO





Autora/Cocinera: Jague Pons Villalonga

POSTRE PASTAS MENORQUINAS

Ingredientes

- 600 g de almendra rallada
- 600 g de azúcar
- 9 huevos
- piel de limón rallada
- canela
- una cucharada de miel

Protocolo de elaboración

Pastissets: 800 g de harina, 330 g de azúcar, 300 g de manteca y de mantequilla, mitad y mitad, 4 yemas, 1 cáscara de huevo llena de agua, ralladura de piel de limón.

Batiremos los huevos con el azúcar, las grasas, el agua y la ralladura de limón hasta conseguir una crema a la iremos añadiendo harina hasta conseguir una masa fuerte. Podremos la pasta sobre una fuente de hojalata untada de grasa. Con la ayuda del molde de los pastissets los iremos recortando uno a uno y eliminando la pasta sobrante. Dejaremos espacio entre ellos para que no se nos peguen.

Amargos: 1 kilo de almendra picada, 1 kilo de azúcar, 6 claras de huevo más otra para untarnos las manos, la piel de un limón rallada y canela en polvo.

Mezclaremos las almendras, el azúcar y la piel de limón con las claras a punto de nieve hasta formar una masa compacta. Mojaremos las manos con clara de huevo y haremos bolas del tamaño de una nuez con la pasta de almendra, que iremos depositando sobre una fuente de hojalata untada de manteca. Los aplanamos un poco con la ayuda de la palma de la mano. La base ha de quedar plana, y los hornearemos a 180 grados hasta que tomen un poco de color, entre 5 y 10 minutos, no más.

Carquinyols: 300 g de azúcar en polvo, 400 g de harina, 100 g de almendras tostadas con su piel, 100 g de almendras crudas sin piel, 5 g de bicarbonato, 9 claras de huevo y canela.

Se cortan o laminan las almendras en pedacitos pequeños. Se elaborará una masa con el azúcar, la harina, la canela, el bicarbonato y las claras de huevo, a la que añadiremos las almendras picadas. Se mezcla bien hasta conseguir una masa compacta y manejable con la que haremos unas tiras de dos centímetros de ancho por medio de altura, que cortaremos después a cuchillo para formar unas pastillas cuadradas de dos por dos. Las ponemos sobre una fuente untada de manteca y hornearmos unos 10 minutos a 170 grados.



Vinculación con el territorio

La repostería menorquina mantiene una gran riqueza, pero "pastissets i amargos" son el típico fin de comida festivo y se elaboraban conjuntamente (unos con yemas, otros con claras de huevo). "Amargos" se debe al uso antiguo de almendra amarga a la receta. Los moldes de los pastissets se heredan familiarmente y su número de "puntas" tiene un alto valor simbólico. También con la preciosa y escasa almendra, los carquinyols menorquines deben su nombre, como los elaborados en todo el mediterráneo, a la textura crujiente; sin embargo, la almendra se muele más fina y su tamaño pequeño para un solo bocado. Tienen una tradición más marcada en la población de Es Mercadal.





Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón Madrid

Menú

Primer premio

Morcillas de matanza

🍴 Judías pintas

🍴 Patatas secas

Bollos de publicatas

Finalista

Chorizo de matanza

🍴 Garbanzos guisados

🍴 Caldereta de carne de
montuno de cabra

Bollo casero



Protocolo de elaboración



Se mezclan bien todos los ingredientes en una olla. La mezcla se va embuchando en las tripas (para las morcilla se utilizan los intestinos gruesos del cerdo, previamente lavados con agua, vinagre, cebolla y sal gorda). Se atan las morcillas y se pinchan con una aguja para evitar que se revienten en la posterior cocción. Se pone agua a cocer en un caldero y se van echando las morcillas para cocer durante unas horas. Se sacan las morcillas cocidas. Ya están listas para comer.

Ingredientes

- 1 l de sangre de cerdo
- 3 puñados de sal gorda
- 3 puñados de pimentón
- 1 Kg manteca de cerdo
- 1 Kg de sebo
- 1 Kg de arroz (un poco cocido previamente)
- 5 ó 6 dientes de ajos
- canela, clavo y cominos (al gusto de cada uno)

Vinculación con el territorio

En un territorio montañoso y de difícil acceso como éste, la gastronomía venía marcada por los alimentos ganaderos y agrícolas de producción propia. La carne de cerdo, patatas, judías y frutas se convirtieron así en los verdaderos protagonistas de la cocina de antaño en la Sierra del Rincón.



Autores/Cocineros: Vecinos de Montejo de la Sierra

TAPA
MORCILLA DE
MATANZA





Autores/Cocineros: Vecinos de Montejo de La Sierra

PRIMER PLATO

JUDÍAS PINTAS

Protocolo de elaboración

Tras estar en remojo desde el día anterior, se ponen las judías a cocer en un puchero de barro, junto con la oreja y el medio pie de cerdo, el tocino y el chorizo. Después de dejar cocer a fuego lento, se sacan la oreja, el pie, el tocino y el chorizo. Se hacen trocitos que se vuelven a echar después al puchero, junto con un poquito de arroz. Se frie un poquito de cebolla y un ajo. Cuando la cebolla está dorada se añade una cucharada de harina. Todo junto se añade a las judías.



Vinculación con el territorio

En la matanza, los huesos, pies y orejas del cerdo se cubrían de sal. Así, en salazón, se conservaban en las despensas hasta que se añadían a los guisos. Redondilla, perla, ombligo de la reina, de manteca, grano de oro, vinagrosa... son algunas de las variedades de judía y judión cultivadas en los huertos de la Sierra del Rincón, que formaron parte de la dieta de antaño, de los hombres y mujeres de esta sierra. Actualmente, 24 de estas variedades forman parte del banco de semillas participativo de la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón.



Ingredientes

- 300 g de judías pintas
- un trozo de oreja de cerdo
- ½ pie de cerdo
- 1 trozo de tocino
- 1 chorizo
- un puñado de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de las de café de harina
- sal





Vinculación con el territorio

La patata -recuerdan los más mayores- hizo que el hambre "pasara de largo". Cultivada en muchos de los huertos de la Sierra, las "patatas secas", cocinadas para almorzar o comer, eran uno de los platos más comunes en la Sierra del Rincón.



Protocolo de elaboración

Se pelan y se "chascan" las patatas. Después se ponen a cocer en una cacerola grande con sal, una hoja de laurel y unos poquitos cominos previamente machacados con las manos. Una vez cocidas las patatas se apartan. En una sartén se pone el aceite a calentar y se frien los torreznos, una vez fritos se reservan. En la grasa que queda en la sartén de freír los torreznos se echa el ajo machacado en el mortero, el pimentón y la sal. Se ponen las patatas en una cazuela de barro, se echa el sofrito anterior y se aplasta todo bien con un tenedor para hacer una masa homogénea. Se sirven las patatas junto con los torreznos al gusto.



Ingredientes

- 2 Kg de patatas
- torreznos
- un trozo de pan
- 5 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- cominos
- pimentón
- sal



Autor/Cocinero: Eladio López Nogal

SEGUNDO PLATO
PATATAS SECAS





Autores/Cocineros: Vecinos de Prádena del Rincón

POSTRE

BOLLOS DE PUBLICATAS

Ingredientes

- 1 l de aceite
- ½ Kg de manteca de cerdo
- taza y media de azúcar
- anises machacados
- ½ l de aguardiente áspero
- ralladura de una naranja y su zumo
- zumo de ½ limón
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- 2 Kg y ½ de harina

Protocolo de elaboración

Se pone aceite en una sartén con la cáscara de naranja, se añade la manteca y se frie todo junto. Después se deja enfriar y se reserva en un bol.

A la mezcla del bol, ya fría, se añaden el azúcar, el aguardiente, los anises machacados, la ralladura de la naranja, el zumo de la naranja y el zumo del medio limón.

Finalmente se incorpora la harina poco a poco y se añaden las tres cucharadas de bicarbonato.

Se amasa todo bien y se extiende sobre una superficie. Con un molde se hacen los bollos.

Se meten al horno a 180° hasta que se doren. Cuando se sacan, se rebozan en azúcar.



Vinculación con el territorio

Cuando una pareja se amonestaba, era tradición que la novia invitase a sus vecinos y vecinas a comer en su casa, estos bollos con limonada.





Protocolo de elaboración

Se pica la carne de cerdo y se van incorporando el pimentón, el ajo, la pimienta y la sal.

Se mezclan bien todos los ingredientes y se hace una bola grande con la masa. Se deja reposar a temperatura ambiente durante 24 hora, en una olla tapada con un trapo.

Una vez que ha reposado la masa, se embucha en la tripa.



Ingredientes

- carne de cerdo picada
- pimentón
- sal
- un diente de ajo por lilo de carne
- pimienta molida y en grano, a gusto de cada uno

Vinculación con el territorio



En un territorio montañoso y de difícil acceso como éste, la gastronomía venía marcada por los alimentos ganaderos y agrícolas de producción propia. La carne de cerdo, patatas, judías y frutas se convirtieron así en los verdaderos protagonistas de la cocina de antaño en la Sierra del Rincón.



Autores/Cocineros: Vecinos de Montejo de la Sierra

TAPA
CHORIZO DE MATANZA





Autores/Cocineros: Vecinos de Horcajuelo de la Sierra

PRIMER PLATO

GARBANZOS GUISADOS

Protocolo de elaboración

Los garbanzos se ponen en remojo el día de antes.

Se apartan un diente de ajo, el perejil y una cucharada de aceite. Seguidamente en una cacerola se ponen a cocer, a fuego lento, los garbanzos con los ajos pelados, la hoja de laurel y el aceite crudo.

En un mortero se machaca el diente de ajo y el perejil. En una sartén se calienta la cucharada de aceite reservada y se frien las dos rebanadas de pan. Se añade el ajo y el perejil majados y se reserva.

A continuación, cuando los garbanzos están cocidos se incorpora el pan frito y se le da un hervor, de unos 3 minutos.

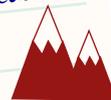
Ingredientes

- 300 g de garbanzos
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- 50 g de aceite
- 2 rebanadas de pan
- 1 rama de perejil
- agua
- sal



Vinculación con el territorio

La cocina que podemos disfrutar en la Sierra del Rincón es un ejemplo de la excelente gastronomía tradicional de la Sierra Norte de Madrid. Las recetas de sopas, guisos, carnes o dulces, donde están presentes variedades locales de legumbres, frutas y hortalizas y carnes de gran calidad, son las protagonistas de platos que han pasado de generación a generación.





Protocolo de elaboración

Macerar la carne, durante dos o tres horas, en vino tinto con el tomillo y los dientes de ajo machacados con la cáscara. En una cazuela de barro, sofreír el ajo, la cebolla, la zanahoria, los pimientos y el laurel. Cuando esté en su punto añadir el tomate y dejar reposar durante cinco minutos. Incorporar la carne y cocinar todo junto durante unos minutos. Añadir el agua y cocer la carne, de 3 a 4 horas a fuego medio hasta que esté en su punto. Incorporar las patatas para que cuezan con la carne y salpimentar. Retirar del fuego, dejar reposar 10 minutos y servir.



Ingredientes

- 2 Kg de carne de cabra
- patatas
- una cabeza de ajos
- una cebolla
- una zanahoria
- un tomate
- un pimiento rojo y otro verde
- una hoja de laurel
- aceite
- vino tinto
- tomillo
- pimienta negra
- sal

Vinculación con el territorio

Los judiones de Montejo, los peros de la Hiruela, las patatas resacas o rellenas al horno, las migas de pastor y las excelentes carnes de una ganadería serrana, alimentada en los prados y dehesas, son sólo algunos ejemplos de alimentos de la Sierra del Rincón que alcanzan gran popularidad por su calidad y sabores únicos. La caldereta era, y sigue siendo, un plato típico en las fiestas de la Sierra del Rincón. Fechas de reunión de familiares y amigos, en las que cada familia sacrificaba un animal.



Autor/Cocinero: D. Ángel Duque Pérez de
Puebla de la Sierra

SEGUNDO PLATO
CALDERETA DE CARNE
MONTUNO-CABRA





Autora/Cocinera: Dña. Máxima Sanz Sanz
de Horcajuelo de la Sierra.

POSTRE

BOLLO CASERO



Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 3 tazas de harina
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de levadura
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas de aceite

Protocolo de elaboración

Tras batir los huevos en un bol, se añade la leche, el agua, la harina y la levadura. Se hace una bola con la mezcla y se amasa bien con las manos.

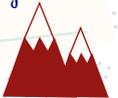
Se unta el molde con aceite y se echa la masa bien amasada. Se hornea durante unos 15 min. a 130°.



Vinculación con el territorio

En la Sierra del Rincón aún se pueden visitar los molinos harineros, testigos de un oficio tradicional de organización comunal, que aprovechaban las aguas de ríos y arroyos para moler cereales.

Las harinas en ellos obtenidas se empleaban en la elaboración de bollos y bizcochos, que aún hoy se siguen horneando.



Reserva de la Biosfera de los Valles del Leza, Jubera, Cidacos y Alhama

La Rioja

Menú

Primer premio

🍰 Valle de Ocon

🍴 Pochas a la Riojana

🍴 Patitas de cordero en salsa

🍰 Tarta de queso



Protocolo de elaboración

Paté de setas:

En una olla, pochar cebolla y ajo picados con un chorrito de aceite a fuego suave. Añadir las setas limpias y poner a fuego vivo. Una vez rehogadas, bajar el fuego, añadir vino blanco y pimienta negra. Una vez pochado y cocinado añadir nata, reducir y rectificar con sal. Tiempo aproximado 30 minutos.

Batir dejando una textura uniforme con trozos de setas.

Huevo Poché (huevo a baja temperatura):

Envolver el huevo en papel de film untado con aceite e introducir en agua a 65°C durante 4 ó 5 minutos, cuajar los huevos, no cocerlos, es importante que el agua no hierva.

Deshacer el saquito del huevo con cuidado y colocar sobre el paté picado.

Sal de jamón:

Picar el jamón, colocar en papel vegetal para deshidratar en el microondas, vigilar que no se queme. Espolvorear sobre el paté y el huevo.

Emulsión de perejil:

Mezclar perejil picado muy fino con aceite y batir. Introducir la emulsión en una aceitera y verter unas lágrimas de aceite sobre la tapa preparada.

Ingredientes

- 1 Kg setas (pleurotus ostreatus)
- 50 cl nata
- 8 ud huevos
- 40 g jamón ecológico
- 1 ud cebolla
- 2 dientes de ajo
- 20 cl vino blanco
- pimienta negra
- aceite y perejil

Vinculación con el territorio

Plato elaborado de forma tradicional con productos originarios de la Reserva de la Biosfera.



Autor/Cocinero: Blas Sos Abadía

TAPA

VALLE DE OCON





Autor/Cocinero: Francisco Javier
Rubio Gómez

PRIMER PLATO

POCHAS A LA RIOJANA

Ingredientes

- 2,5 Kg pochas
- aceite de oliva virgen extra
- 1 paquete pimientos rojos
- 300 g panceta
- 1 par de rastras chorizo riojano fresco
- 1 ud cebolla
- sal
- agua
- 2 uds dientes de ajo
- 2 uds puerro
- 4 uds zanahoria
- pimentón

Protocolo de elaboración



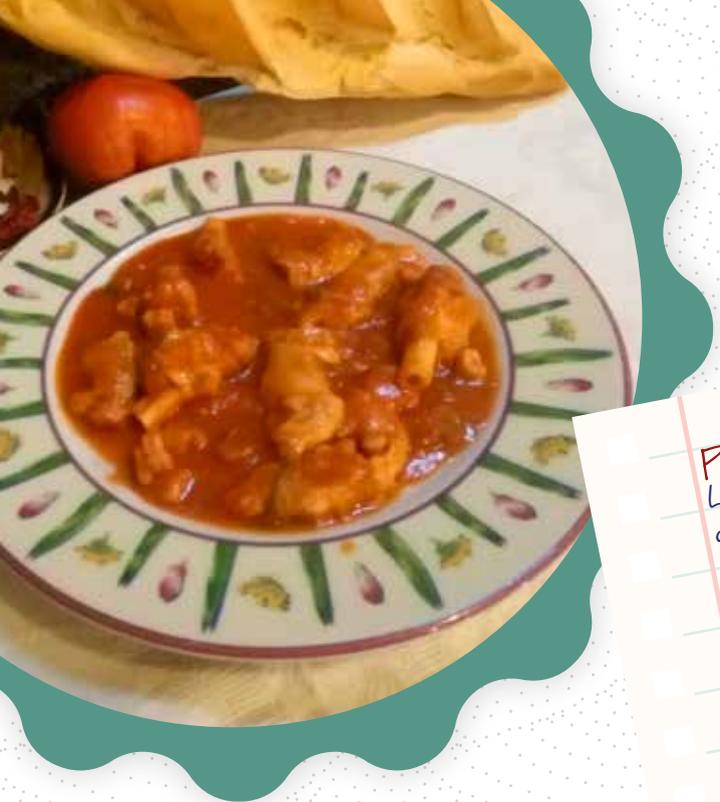
Sofreír cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, ajo, chorizo y panceta.
Una vez sofrito, añadir pimentón y agua. Salar, añadir las pochas y cubrir con agua. Hervir a fuego fuerte durante 60 minutos aproximadamente. Rectificar de sal si es necesario, bajar el fuego y terminar de hacer a fuego lento unos 40 minutos aproximadamente.



Vinculación con el territorio

Las pochas constituyen un plato predilecto en su época y muy representativo de la cocina riojana. Este producto, abunda en las huertas de nuestro valles y se elabora con el fruto fresco a principio de temporada, recién cosechadas.





Protocolo de elaboración

Limpia las patitas y cocerlas en una olla a presión con abundante agua, una cabeza de ajos entera, varias hojas de laurel y sal, durante aproximadamente hora y cuarto. Están hechas si la carne despegga del hueso. En otro recipiente con aceite, pochar pimiento verde y cebolla muy picados. Cuando están dorados añadir tomate triturado natural y dejar que se haga. Añadir a la salsa, unos trozos de laurel, espolvorear con pimienta negra, añadir un par de cayenas machacadas y un majado de ajo y perejil. Una vez cocidas las patas, añadir la salsa y cocinar a fuego lento brevemente hasta se mezcle.



Vinculación con el territorio

Su origen se remonta a los pastores trashumantes que incluían en la elaboración de este plato todas las partes del animal, lo que hoy llamamos casquería. Los productos utilizados para la elaboración de este plato son originarios de la zona: procedentes de la ganadería y de la huerta del Camero Viejo.



Autora/Cocinera: Felisa Martínez Ruiz

SEGUNDO PLATO
PATITAS DE CORDERO
EN SALSA





Autora/Cocinera: Amalia Gonzalez
Cruz

POSTRE

TARTA DE QUESO

Ingredientes

- 1 l nata
- 400 g queso camerano
- 100 g leche condensada
- 2 paquetes galletas
- mermelada de moras

Protocolo de elaboración

Base de galleta:

Triturar las galletas, añadir mantequilla a temperatura ambiente y mezclar hasta homogeneizar. Repartir de forma uniforme en la base del molde.

Tarta de queso camerano:

Mezclar un litro de nata con 400 g de queso camerano y un bote pequeño de leche condensada, batir, verter en el molde sobre la base de las galletas, hornear durante 30 minutos a 180 °C. Cuando se enfríe, añadir al gusto mermelada de moras del río Alhama y servir.



Vinculación con el territorio

Historicamente, el origen del queso utilizado en la elaboración de esta receta lo encontramos en la Sierra de Cameros. Tradicionalmente, las familias serranas vivían en una economía de subsistencia y autoconsumo, donde el ganado caprino era una fuente principal de alimentos, proporcionando leche y más tarde el tradicional queso, elaborado a partir de la leche sobrante. Poco a poco su consumo se fue extendiendo a otras zonas geográficas de La Rioja, a través de actividades como la trashumancia.

