

50 RECETAS POR LA SIERRA DEL SEGURA LA MATANZA, LA HUERTA Y EL OLIVO COMO FUNDAMENTOS DE LA COCINA SERRANA.

Con esta quia gastronomica de recetas serranas, la Mancomunidad de la Sierra del Segura (Albacete) pretende mostrar la enorme riqueza gastronómica de esta Sierra.

Esta comarca esta situada al sudoeste de la comunidad autónoma castellano manchega, a mitaò camino entre las llanuras manchegas y la sierra jienense, entre la buerta murciana y la sierra alcaraceña constituye (y ha constituido) un punto de encuentro de varias civilizaciones y pueblos lo que sin duda contribuye a presentarnos una cocina rica en platos, olores y sabores.

Las recetas aquí recogidas son el fruto de la transmisión oral de generación a generación y en su mayoría son consecuentes con el aprovechamiento de los productos

derivados de la tierra, del ganado y de la caza.

Es esta una comarca por donde circulan varios ríos y afluentes: el Mundo, el Segura, el Tus, el Zumeta y otros muchos, cuyos cauces han sido aprovechados por sus habitantes para obtener, de su cuidada huerta, productos hortofruticolas: patatas, tomates, pimientos, habichuelas, cebollas, ajos, etc... la mayoria para el autoconsumo familiar en forma de sus tradicionales ollas.

En los terrenos de media montaña se cultivan predominantemente el olivo y el almendro, fruto de la cultura musulmana presente en la comarca y que se

manifiestan en la "terracicas" ganadas al monte por el hombre.

De la sierra presentes en esta zona se obtienen varios productos entre los que destacamos los provenientes de la caza como: liebre, conejo perdiz, jabali, etc; los que el bombre encuentra por su deambular por estas tierras como setas y niscalos o los que se obtienen de la apicultura como la rica miel de romero, espliego, mil flores presentes en la mayoria de los dulces y postres.

No debemos olvidar otro de los elementos fundamentales en la base de la cocina serrana como son los productos derivados del cerdo presentes en la mayoria de

los platos serranos.

No constituye descuido nuestro el no poner las medidas exactas de algunas recetas ello se ve fundamentado por dos razones de peso: primera que muchas de las recetas se repitan en varios de nuestros pueblos con diversos ingredientes y medidas y segunda que instamos a los mas osados a que cocinen estas recetas a su gusto, al resto le animamos a visitar la comarca y degustar con nosotros y en nuestros establecimientos turísticos estos y otros platos. Se mire por donde se mire LA SIERRA DEL SEGURA TE SORPRENDERÁ Y SORPRENDERÁ TODOS TUS SENTIDOS.

> COORDINADOR Pascual Conde

INDICE

AYNA

Moje Tiznao (verduras y legumbres)

Zanguango (pescados)

Hojuelas (postre)

Licor de melocotón (licor)

BOGARRA

Gazpacho con torta de pastor

Ajo pringue (ajo)

Judias con perdiz (caza)

Fritillas (postre)

ELCHE DE LA SIERRA

Gachas migas (pan y harina)

Olla de Aldea

Guisao de calabaza

Panecicos de Semana Santa (postre)

FEREZ

Ajo de harina (ajos)

Alaju (postre)

Cordiales (postre)

Rollos de Huevo (postre)

LETUR

Pichones guisados (caza)

Caldo verde

Toñas Letureñas (postre)

Soplaos (postre)

LIETOR

Tortas de sardinas (pescado)

Rin-ran (olla)

Tortas escaldas (postre)

Ajitomate (verdura y legumbres)

MOLINICOS

Andrajos (pan y harina)

Gachasmigas (pan y barina)

Atascaburras (ajo)

Mistela (licor)

Zurracapote (licor)

NERPIO

Migas de pan (pan y barina)

Moje de patata (verdura y legumbres)

Migas Ruleras de barina de panizo

Mostachones de nuez (postre)

Bizcocho de nueces (postre)

PATERNA DEL MADERA

Potaje serrano

Jabali en escabeche (caza)

Guisao de Vainas

Nuegados (postre)

RIOPAR

Codillo al horno (carne)

Caldereta de cordero (carne)

Potaje de garbanzos con panetes

Tocinillo de cielo (postre)

SOCOVOS

Guisao de trigo

Gazpacho

Taja de fruta (postre)

Rollos de leche (postre)

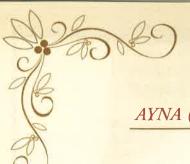
YESTE

Potaje gitano

Potaje bochero

Rellenos de carnaval (embutidos)

Licor café (licor)





AYNA (LA SUIZA MANCHEGA)

MOJE TIZNAO

Ingredientes:

Patatas Bacalao Habichuelas Cornetas (pimientos secos) Aceite Agua

Hotel Felipe II (Tlf. 967 295083)

Elaboración:

Se asan las patatas y las cornetas en las ascuas de la lumbre; en otro recipiente se cuecen las habichuelas. Se mezcla todo y se añade agua y una cucharada de aceite. Como decoración se puede añadir bacalao.

ZANGUANGO

Ingredientes:

Patatas
Bacalao
Jareas (tomates secos)
Cornetas (pimientos secos)
Aceite
Huevos
Ajo
Nueces

Hotel Felipe II (Tlf. 967 295083)

Elaboración:

Se hierven las patatas, el bacalao, 3 ó 4 jaleas y 3 pimientos secos. Tras cocerse se quita la piel al bacalao y a las jaleas, se mezclan ambos y se añade aceite, dos yemas de huevos cocidos y ajo picado. En otro recipiente se mezclan nueces picadas, el ajo, una yema cocida y aceite crudo. Ala mezcla anterior se añade un picatoste. Después se mezcla todo con las patatas cocidas hasta que quede todo como una sopa espesa.









HOJUELAS

Hotel Felipe II (Tlf. 967 295083)

Ingredientes:

Docena de huevos Aceite Aguardiente Harina

Elaboración:

Se mezcla los huevos con agua, aceite, aguardiente y harina hasta forma una masa. Se deja reposar 2 horas. Se van cogiendo bolitas de masa, se van estendiendo y echando a la sartén con aceite muy caliente, procurando enroscar la masa con una caña, como una flor.

LICOR DE MELOCOTÓN

Tradición Popular

Ingredientes:

Hojas de melocotón 1/2 litro de vino blanco 1/2 litro de vino tinto 1/4 anís 1/4 azúcar membrillo

Elaboración:

Se pone todo en un recipiente a macerar durante 40 días.









BOGARRA (LA GIOCONDA IBERICA)

GAZPACHO CON TORTA DE PASTOR

Hostal Atalaya(Tlf. 967 290311)

Ingredientes:

Torta de gazpacho Carne de caza Aceite Ajo Pimiento Tomate

Nuez moscada Laurel

Pimienta

Romero

AJOPRINGUE

Ingredientes:

Miga de pan remolida de 1 dia 1/2 litro de aceite 1 kilo de higado de cerdo 1 kilo de asadura de cerdo 1/2 kilo de panceta Pimentón Pimienta negra molida, ajo Matalauva, canela Orégano, colorante Clavo Laurel

Elaboración:

Se frié la carne de caza y se reserva; se hace un sofrito con 6 ó 7 ajos, pimiento y tomate, se mezcla la carne y el sofrito se añade sal, pimienta, nuez moscada, romero, tomillo y se deja cocer. Tras cocer un rato se van añadiendo trozo de torta de gazpacho dejando todo hervir a fuego lento.

Hostal Atalaya (Tlf. 967 290311)

Elaboración:

Se frien el tocino y el higado de cerdo y después se machacan y se reservan. Se tuesta el pan, se le añade el aceite de freir anterior; después se agrega higado picado, pimienta, canela, clavo, sal y pimentón, se mezola todo y se añade agua hirviendo removiendo todo en el mismo sentido hasta que dé la grasa.







JUDIAS CON PERDIZ

Ingredientes:

Judías Perdiz Cebolla Vinagre Ajo Laurel

Pimienta en grano Sal

FRITILLAS

Ingredientes:

Masa de pan Aceite Azúcar Hotel Val de Pinares (Tlf. 967 292863)

Elaboración:

Se ponen la judías a remojo durante una noche. Se meten las perdices en una olla añadiendo un chorrito de vinagre, una cebolla, unos dientes de ajo, pimienta en grano, laurel y sal. Se hace un sofrito de cebolla, tomate y pimentón y se mezclan con las perdices escabechadas.

Tradición Popular

Elaboración:

Se cogen trozos pequeños de masa de pan y se hacen unas bolas que se extienden hasta hacer tortas finas. Se van echando en aceite muy caliente hasta freirlas bien y se añade azúcar al gusto.









GANCHAS MIGAS

Ingredientes:

Patatas Harina Aceite

Sal

Posada Peñarrubia (Tlf. 967 414603)

Elaboración:

Se frien las patatas cortadas como para tortilla en aceite de oliva. En otra sartén se bace una gachuela con barina, sal y agua. Se mezcla la gachuela con las patatas, el ajo y perejil hasta que quede como una tortilla. Se acompaña de trozos de panceta fritos, uva y tomate.

OLLA DE ALDEA

Ingredientes:

1/2 kilo de habichuelas blanças 100 gramos de habichuela moruna 100 gramos de judias tiernas 50 gramos de penca de cardo Hueso de jamón 100 gramos de panceta Morcillas 200 gramos de patatas Sal, Azafrán

Posada Peñarrubia (Tlf. 967 414603)

Elaboración:

Se ponen en remojo las 3 clases de habichuelas la noche anterior. Se cuecen estas junto con el bueso y la panceta. Cuando este todo cocido se le echan las patatas, las pencas, las morcillas, la sal y el azafrán y se deja cocer a fuego lento.







GUISAO DE CALABAZA

Ingredientes:

Patatas Calabaza

Habichuelas morunas cebolla Tomate Aio Pimiento seco

Tradición Popular

Elaboración:

Se ponen en remojo las babichuelas la noche anterior. Se cuecen las habichuelas y se anaden un sofrito de tomate, cebolla, ajo, pimiento seco y la patata. Cuando este casi cocido se anade la calabaza

PANECICOS DE SEMANA SANTA Posada Peñarrubia (Tlf. 967 414603)

Ingredientes:

4 buevos 1/2 grs. de molla de pan 400 grs. de miel i barrita de canela en rama 50 grs. de matalanva i corteza de naranja.

Elaboración:

Se bace una masa con buevo y el pan, se bacen bolitas y se meten en una sartén con aceite de oliva y se frie la masa. Cuando estén dorados se sacan y se ponen a cocer en agua junto con la canela, la corteza de naranja, la miel y la matalauva.











AJO DE HARINA

Ingredientes:

Ajos Pimiento seco Tomate Harina Pimentón Sal

ALAJÚ

Ingredientes:

I litro de aceite I litro de agua Harina Almendra Miel Ralladura de limón

Tradición Popular

Elaboración:

Se sofrién unos ajos, una patata gorda partida fina y un pimiento seco, seguidamente se le ponen 5 cucharadas de barina. Cuando este todo sofrito se le pone un poco de pimentón, sal y agua fría y se deja cocer hasta que dé el aceite. Se puede acompañar de unos trocitos de morcilla o chorizo.

Tradición Popular

Elaboración:

Se bacen unos roscos de masa con agua, aceite y barina y se meten al borno. Se sacan del borno, se enfrian y se muelen mezclados con almendra, miel en su punto y ralladura de limón.













Ingredientes:

Ajos Pimiento seco Tomate Harina Pimentón

Sal

ALAJÚ

Ingredientes:

I litro de aceite I litro de agua Harina Almendra Miel Ralladura de limón



Tradición Popular

Elaboración:

Se sofrién unos ajos, una patata gorda partida fina y un pimiento seco, seguidamente se le ponen 5 cucharadas de harina. Cuando este todo sofrito se le pone un poco de pimentón, sal y agua fría y se deja cocer hasta que dé el aceite. Se puede acompañar de unos trocitos de morcilla o chorizo.

Tradición Popular

Elaboración:

Se hacen unos roscos de masa con agua, aceite y harina y se meten al horno. Se sacan del horno, se enfrían y se muelen mezclados con almendra, miel en su punto y ralladura de limón.





CORDIALES

Ingredientes:

Huevos Azúcar Almendra molida

Tradición Popular

Elaboración:

Se baten las claras a punto de nieve. En otro recipiente se baten las yemas con azúcar. Se mezcla todo y después se van añadiendo la almendra molida. Se van haciendo bolas con la masa y se meten al horno.

ROLLOS DE HUEVO

Ingredientes:

Huevo Aceite Azúcar Harina

Tradición Popular

Elaboración:

Se bate el huevo con el aceite, a continuación se le va añadiendo harina hasta que quede una masa blanda. Se hacen rollicos que se espolvorean con azúcar y se meten al horno.







LETUR (LA VILLA ARABE)

PICHONES GUISADOS

Ingredientes:

Pichones Manteca o aceite

Harina Piñones

Pimienta

Vinagre

Corteza de limón

Agua Sal

C.R. Pepita (Tlf. 967 426141)

Elaboración:

se parten los pichones por la mitad, se friên con manteca o aceite; cuando estén dorados se les pone una cucharada de harina, piñones, unos gramos de pimienta, un poco de vinagre, una corteza de limón y se va dando vueltas a todo añadiendo agua y sal hasta formar una salsa. Se pueden acompañar con patatas fritas.

CALDO VERDE

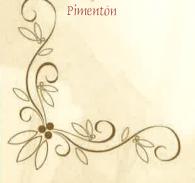
Ingredientes:

Habichuelas blancas AJos Pimiento seco Cardicos Aneguillas Espinacas Acelgas

Hospedería Municipal (Tlf. 967 426304)

Elaboración:

Se ponen a cocer las habichuelas blancas, cuando estén cocidas se apartan, se pone en una sartén aceite donde se sofrién unos ajos y un pimiento seco. A continuación se le agregan los cardicos, las aneguillas, las espinacas y las acelgas, se les da unas vueltas hasta que se sofrián, se les pone un poco de pimentón y se le añade el caldo de cocer las habichuelas. Se deja cocer un poco, cuando se va a apartar se les ponen las alubias con el fin de que estas no se pongan negras.







LETUR (LA VILLA ARABE)



Ingredientes:

Aceite

Harina

Адиа

Aguardiente

Levadura artificial

Nueces

Almendras

Miel

Hospedería Municipal (Tlf. 967 426304)

Elaboración:

Con todo eso se hacen una masa y se deja fermentar. Se hace torticas finas que se extenderán haciéndoles alrededor un bordillo ayudándonos con el dedo índice. Se añade en el centro de las tortas nuez, almendra picada y se cubren con miel antes de ponerlas a cocer al horno.

SOPLAOS

Ingredientes:

Vino blanco

Aceite

Azúcar

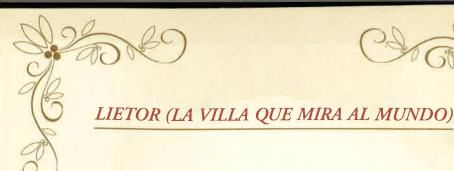
Harina

C.R. Pepita (Tlf. 967 42 61 41)

Elaboración:

Se mezcla dos tazas de vino blanco, una de aceite, la barina que admita y media libra de azúcar. Se bacen tortas delgadas que se cortan y se frien en aceite fuerte.







TORTAS DE SARDINAS

Rosario Cortes

Ingredientes:

Masa de pan Aceite Sardinas saladas

Elaboración:

Mezclar el aceite y la masa de pan y se estiende en una yanda, se le pone por encima las sardinas y se mete al horno.

RINRAN

Ingredientes:

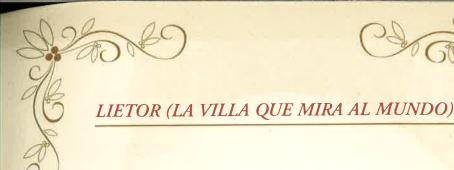
Habichuelas blancas Aceite Pimiento molido Bacalao Ajos Corneta (pimiento seco)

Elaboración:

Se ponen a cocer las habichuelas blancas con una cabeza de ajos, una corneta, una hoja de laurel y agua. Al empezar a hervir se pone aceite, una cuchara de pimiento molido, el bacalao desmenuzado y se cuece todo.









TORTAS "ESCALDAS"

Ingredientes:

1/2 litro de aceite 1/4 aguardiente Harina Miel

Elaboración:

Se mezcla la harina y el aguardiente, a continuación se va rociando con aceite refrito birviendo y se va dando vueltas con una freidera basta que la masa quede bien escalda y después se llevan al borno. Se comen frias rociándolas por encima con miel.

AJITOMATE

Ingredientes:

Tomate Pimiento Aceite Ajo Sal

Rosario Cortes

Elaboración:

Se asan los pimientos (preferentemente en la lumbre), y se les quita la piel. Se frie el tomate, y una vez frito se le añade el pimiento asado y se aliña con ajo picado. También se puede bacer conserva de ajitomate al baño maria, para después consumirlo aliñado con aceite y ajo picado.







ANDRAJOS

Ingredientes:

Patata

Tomate.

Cebolla

Aceite

Адиа

Sal

Pimentón

Hierbabuena

Harina

Josefina Fernandez

Elaboración.

Se pelan las patatas y se frien; después se bace un sofrito de tomate, cebolla v pimentón y se mezclan con las patatas; a continuación a todo ello se le añade agua, hierbabuena y una torta de barina (n habichuelas blancas opcional). Se extiende esta masa en tortas muy finas y se le añade el agua que ha estado birviendo basta que se cueza.

GACHASMIGAS

Ingredientes:

Patata

Адиа

Sal

Harina

Aceite de olizza

Josefina Fernandez

Elaboración:

Se pelan las patatas y se frien como para tortilla, cuando esten fritas se reservan. Se bace una gachuela con la barina, agua y sal que no este muy dura. Se mezcla la gachuela con las patatas y se cuaja como una tortilla basta que esté dorada. Se acompaña de chorizos, panceta, costillas, uvas, aceitunas...









MOLINICOS (EN EL CORAZÓN DE LA SIERRA)

ATASCABURRAS

Ingredientes:

Patata
Bacalao
Pimentón
Huevo duro
Aceite
Ajo picado
Sal

Agua

Tradición Popular

Elaboración:

Se cuecen las patatas, el bacalao y los buevos. Con las patatas cocidas se bace un puré y se le añade pimentón, el buevo duró, bacalao desmenuzado, y aceite de oliva; a todo ello se le va dando vuelta continuamente añadiendo el agua de coger las patatas.

MISTELA

Ingredientes:

Aguardiente Azúcar o miel Corteza de naranja Granos de café Canela en rama

Tradición Popular

Elaboración:

Se cuece canela en rama, corteza de naranja y unos granos de café y después se cuela. Se añade aguardiente y azúcar o miel tostada y se deja reposar.

ZURRACAPOTE

Ingredientes:

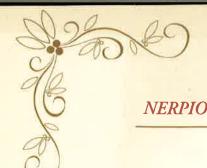
Mosto Aguardiente Anís en grano Canela en rama

Tradición Popular

Elaboración:

Se mezcla el mosto y el aguardiente. En una bolsa de tela se mete el anís y la canela y se añade a la mezcla anterior durante un mes.







MIGAS DE PAN

Los Enebros (Tlf. 967 438195)

Ingredientes:

Pan duro o harina Aceite Una patata pequeña Ajos Agna Sal

Elaboración:

Se frien en aceite 5 ó 6 ajos y cuando estén fritos se le añade el pan (puesto en remojo 15 minutos antes y después bien escurrido) se le echa sal y se deja en la sartén un rato removiendo continuamente hasta que la mezcla quede como bolitas "que rulen". Se suelen acompañar con uva, pepinos, tomate...

MIGAS DE HARINA DE PANIZO Los Enebros (Tif. 967 438195)

Ingredientes:

Harina de panizo Aceite Patatas Pimiento picante Sal

Elaboración:

Se cuecen 2 ó 3 patatas y se espizcan en la sartén, se le echa la harina de panizo que admita agitándolas hasta que quede duras. Después se va añadiendo aceite hasta que las migas se suelten. Se suelen acompañar de un mojete picante hecho con patata, pimiento picante y sal.







NERPIO (EL PARQUE CULTURAL)

MOJE DE PATATA

Ingredientes:

5-6 patatas Cebolla Bacalao Aceitunas

Aceite

Tradición Popular

Elaboración:

Se asan las patatas, se les quita la piel y se hacen rodajas, se le añade una cebolla pequeña, bacalao cocido o asado desmenuzado, las aceitunas y se aliña con aceite.

MOSTACHONES CON NUEZ

Tradición Popular

Ingredientes:

Nuez molida Azúcar Huevos Ralladura de limón Canela

Elaboración:

Se mezcla nuez molida, el azúcar, raspadura de limón, canela y 5 ó 6 huevos. Se baten la claras y se les echa la mezcla anterior. Se añade 1 ó 2 cucharas de harina, se hacen bolicas, se envuelven en azúcar y se llevan al horno.

BIZCOCHO DE NUECES

C.R. Villaturrilla - Teresa Martínez Tl. 968 73 81 58

Ingredientes:

4 huevos
1 yogur natural
vaso de aceite
azūcar
levadura
harina, nueces

Elaboración:

Se baten los huevos, se le añade el yogur en un vaso de aceite, el azúcar, la levadura y 200 grs. de nueces enteras y azúcar espolvoreada y se lleva al horno.







PATERNA DEL MADERA (LA SIERRA DEL AGUA)

POTAJE SERRANO

Ingredientes:

Judías pintas
Hueso de jamón serrano
Un trozo de tocino o panceta
Una cabeza de ajos
3 bojas de laurel
2 pimientos secos o ñoras
Morcilla
Chorizo
Verdura (judías verdes,
calabaza, acelga)
Patata
Cebolla
Pimentón

EL Batán del Puerto (Tlf. 967 292821)

Elaboración:

Se ponen las judias en agua la noche anterior; se les quita el agua y se ponen en una olla con el hueso de jamón, la cabeza de ajos, tocino o la panceta, el laurel y el pimiento seco. Se pone todo a cocer durante media hora. En una sartén se hace un sofrito con las verduras, cebolla, la patata y el pimentón a fuego lento. Este sofrito se le añade a las judias cuando estén cocidas junto con el chorizo y la morcilla y se deja cocer todo junto a fuego lento.

GUISAO DE VAINAS

Ingredientes:

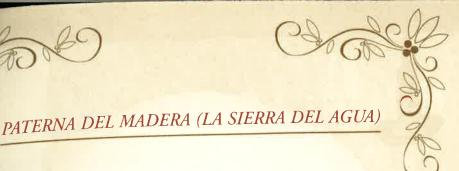
Judias secas Hueso espinazo Manitas de cerdo Morcilla Patatas Hostal Almenara (Tlf. 967 293779)

Elaboración:

La noche anterior se pone en remojo las judias junto con el hueso. Se hace un sofrito con tomate, cebolla y sal. Se añade el sofrito a las judias y se pone todo a cocer junto con tocino, hueso y morcilla. Cuando este todo cocido se le añade las patatas.

GRESCO S





JABALÍ EN ESCABECHE

Ingredientes:

Jabali Ajos Pimienta negra Laurel Aceite de oliva Vinagre Sal

Elaboración:

Se corta la carne de jabalí en tacos. En una olla se pone una capa de carne de cuatro dedos y encima se rocía con sal, la pimienta, el laurel y los ajos limpios. Continuación se pone otra capa de carne n se repite lo anterior. Después añadiremos dos parte de aceite de oliva, por un aparte de vinagre y lo dejamos cocer basta que la carne este tierna.

El Batán del Puerto (967 292821)

NUEGADOS

Ingredientes:

Miel Nueces

Tradición Popular

Elaboración:

Se pican las nueces. En otro recipiente se cuece miel dejando que suba 2 ó 3 veces. Se mezclan las nueces con la miel, se extiende en una bandeja y se deja enfriar.







RIOPAR (DONDE NACE EL MUNDO)

CODILLO AL HORNO

Restaurante Puerta del Arco (Tlf. 967 435049)

Ingredientes:

Codillo cordero Cebolla Pan Ajo Perejil Pimienta

Sal

Almendras

Elaboración:

Se cuece el codillo en abundante agua, cuando veamos que esta tierno se saca y se pone en una lata al borno. Se bace un picadillo con pan rallado, pimentón, y cebolla; en un mortero ponemos ajo, perejil, pimienta negra y se le echa al codillo por encima. Tiene que estar dorado para sacarlo.

CALDERETA DE CORDERO SERRANO Restaurante del Arco (967 435049)

Ingredientes:

Pierna de cordero Aceite Sal Pimiento rojo Pimiento verde Cebolla

Tomates maduros 1 Cabeza de ajo Vino blanco

Elaboración:

Se pone la carne a freir con sal y los ajos, cuando esta un poco hecha se le añade la cebolla a trozos pequeños, y a continuación se le echa los pimientos verdes y rojos y los tomates. Cuando este todo frito se le añade un poco de pimentón y se le da vueltas. Se le echa a continuación I litro de vino blanco y I litro de agua y se espolvorea con pimienta negra y oregano hasta que la carne este bien hecha y el caldo espeso.







RIOPAR (DONDE NACE EL MUNDO)

POTAJE DE GARBANZOS CON PANETES Hostal Los Bronces 967435033

Ingredientes del potaje:

Bacalao
Cebolla
Tomate frito
Laurel
Pimiento rojo
Verduras (acelgas o espinacas)
Patata
Pimentón

Ingredientes de los panetes: Pan rallado o molla de pan Huevos Sal Perejil

Elaboración de los panetes:

Se baten bien los huevos, se añade el pan, la sal y el perejil húmedo haciendo todo una mezcla. Se hace pequeñas bolas y se frien en aceite.

Elaboración del potaje:

Se dejan los garbanzos en remojo la noche anterior. En una olla con agua vamos echando los garbanzos, con el bacalao desmenuzado y una hoja de laurel. Hacemos un sofrito de cebolla, pimiento rojo con el aceite sobrante de los panetes. Añadimos tomate frito y una pizca de pimentón y los garbanzos para que vayan cociendo todo junto. A continuación le echamos la patata en dados, la verdura y un poco de colorante.

TOCINO DE CIELO

Ingredientes:

Tocino blanco Almendras Azúcar Yemas Base de hojaldre Restaurante Puerta del Arco (Tlf. 967 435049)

Elaboración:

Se tritura el tocino, las almendras, el azúcar y las yemas. A continuación se echa todo en un recipiente al que previamente hemos puesto la base de hojaldre y se mete al horno.







GUISAO DE TRIGO

Ingredientes:

Trigo Alubias blancas Pencas Ajo

Tomate Pimiento

Patatas

Azafrán al gusto

Tradición Popular

Elaboración:

Se pone en remojo las alubias y el trigo la noche anterior. Ponemos a cocer el trigo "raspao" y las alubias blancas. Cuando este cocido le añadimos las pencas cocidas previamente. En una sartén sofreímos ajo, tomate y un pimiento cortado sin simiente. Echamos el sofrito a la olla y le añadimos patatas cortadas a trozos, sal y azafrán al gusto.

GAZPACHO MANCHEGO

Ingredientes:

Torta de gazpacho Pollo Conejo, liebre o perdiz Tomate Cebolla Ajo

El Cañar de Socovos (Tlf. 967 420192)

Elaboración:

Se frien en una sartén el pollo, (conejo, perdiz,...) después se aparta, se deshuesa la carne y se deja cocer todo en agua con un poco de sal. En otra sartén se dora tomate, cebolla y los ajos se le echa el caldo anterior y cuando este hirviendo todo se le echan trozos medianos de tortas de gazpacho y se deja cocer todo.









TAJÁ DE FRUTA

Ingredientes:

Agua

Docena de huevos Aceite Aguardiente Harina Miel Raspadura de limón Tradición Popular

Elaboración:

Mezclamos la docena de huevos, con aceite, medio vaso de aguardiente y harina, y se hacen unas tortas que freimos en aceite fuerte. Las dejamos enfriar y se remuelen. Se pone a calentar miel, se le añade raspadura de limón y después se le añade los roscos remolidos formando una pasta dura que se extiende y se corta a trozos.

ROLLOS DE LECHE

Ingredientes:

Leche Aceite Azúcar Harina

Tradición Popular

Elaboración:

Se mezcla la leche (1/4), el aceite (1 libra), el azúcar (1/2 libra) y la harina que admita y se hace una masa, se untan con huevo y se le espolvorea azúcar. Se lleva al horno.







POTAJE GITANO

Ingredientes:

Patatas Calabaza Iudias verdes

Pimiento

Tomate

Cebolla

Pimentón

Ajo

Tradición Popular

Elaboración:

Se pone en una sartén aceite a freir y se le añade las patatas, la calabaza, las judias verdes, el pimiento, el tomate y la cebolla todo previamente partido. Cuando este sofrito se le añade un poco de pimentón y se mete todo en una olla con agua y un poco de ajo picado.

POTAJE BOCHERO

Ingredientes:

Huevos Jamón Cornetas (pimiento seco) Chorizo C.R. Boche (Tlf. 967 431337)

Elaboración:

Se mezcla los huevos fritos, el jamón frito, y las cornetas. Este plato se acompaña de chorizos, morcillas y lomo de orza.









RELLENOS DE CARNAVAL

Tradición Popular

Ingredientes:

Pan

Нието

Jamón

Tocino

Perejil

Pimienta

Canela

Elaboración:

Se mezcla el jamón, el tocino, el pan, sal, pimienta y canela. A continuación se le añaden huevos hasta formar una masa blanda. Se mete en una tripa de cerdo, se ata y se pone a cocer

LICOR CAFÉ

Ingredientes:

Aguardiente

Café

Miel

Canela en rama

Tradición Popular

Elaboración:

Se pone a macerar el aguardiente, con granos de café molido durante 30 días aproximadamente. Se cuece miel hasta que esté dorada y se le añade la maceración dejando reposar y después se cuela todo.









ASOCIACION DE TURISMO SIERRA DEL SEGURA









