

50 Recetas
de la
Sierra del Segura
(Albacete)

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

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

Esta comarca está situada al sudoeste de la comunidad autónoma castellano manchega, a mitad camino entre las llanuras manchegas y la sierra jienense, entre la huerta 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 hortofrutícolas: patatas, tomates, pimientos, habichuelas, cebollas, ajos, etc... la mayoría 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 "terrácicas" 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, jabalí, etc; los que el hombre 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 mayoría 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 mayoría 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 más 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)
Judías con perdiz (caza)
Eritillas (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)
Alajú (postre)
Cordiales (postre)
Rollo de Huevo (postre)

LETUR

Pichones guisados (caza)
Caldo verde
Toñas Letureñas (postre)
Soplaos (postre)

LIETOR

Tortas de sardinas (pescado)
Rin-ran (olla)
Tortas escaladas (postre)
Ajitomate (verdura y legumbres)

MOLINICOS

Andrajos (pan y harina)
Gachasmigas (pan y harina)
Atascaburras (ajo)
Mistela (licor)
Zurracapote (licor)

NERPIO

Migas de pan (pan y harina)
Moje de patata (verdura y legumbres)
Migas Ruleras de harina de panizo
Mostachones de nuez (postre)
Bizcocho de nueces (postre)

PATERNA DEL MADERA

Potaje serrano
Jabalí en escabeche (caza)
Guisao de Vainas
Nuegados (postre)

RIOPAR

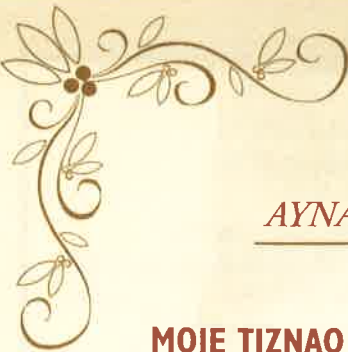
Codillo al horno (carne)
Caldereta de cordero (carne)
Potaje de garbanzos con panetes
Tocinillo de cielo (postre)

SOCOVS

Guisao de trigo
Gazpacho
Tajá de fruta (postre)
Rollos de leche (postre)

YESTE

Potaje gitano
Potaje bochero
Rellenos de carnava! (embutidos)
Licor café (licor)



AYNA (LA SUIZA MANCHEGA)

MOJE TIZNAO

Hotel Felipe II (Tlf. 967 295083)

Ingredientes:

Patatas
Bacalao
Habichuelas
Cornetas (pimientos secos)
Aceite
Agua

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

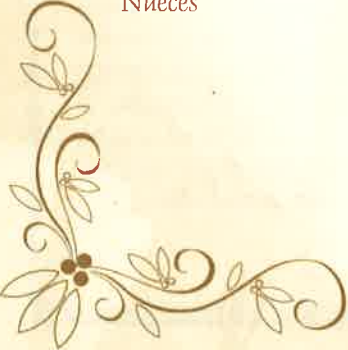
Hotel Felipe II (Tlf. 967 295083)

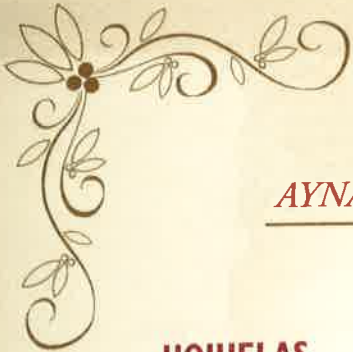
Ingredientes:

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

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. A la mezcla anterior se añade un picatoste. Después se mezcla todo con las patatas cocidas hasta que quede todo como una sopa espesa.





AYNA (LA SUIZA MANCHEGA)

HOJUELAS

Ingredientes:

Docena de huevos
Aceite
Aguardiente
Harina

Hotel Felipe II (Tlf. 967 295083)

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
Pimienta
Nuez moscada
Laurel
Romero

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.

AJOPRINGUE

Hostal Atalaya (Tlf. 967 290311)

Ingredientes:



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

Elaboración:



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



BOGARRA (LA GIOCONDA IBERICA)

JUDIAS CON PERDIZ

Hotel Val de Pinares (Tlf. 967 292863)

Ingredientes:

Judías
Perdiz
Cebolla
Vinagre
Ajo
Laurel
Pimienta en grano
Sal

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.

FRITILLAS

Tradición Popular

Ingredientes:

Masa de pan
Aceite
Azúcar

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.





ELCHE DE LA SIERRA (CAPITAL DE LA SIERRA)

GANCHAS MIGAS

Posada Peñarrubia (Tlf. 967 414603)

Ingredientes:

Patatas
Harina
Aceite
Sal

Elaboración:

Se frien las patatas cortadas como para tortilla en aceite de oliva. En otra sartén se hace una gachuela con harina, 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

Posada Peñarrubia (Tlf. 967 414603)

Ingredientes:

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

Elaboración:

Se ponen en remojo las 3 clases de habichuelas la noche anterior. Se cuecen estas junto con el hueso 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.





ELCHE DE LA SIERRA (CAPITAL DE LA SIERRA)

GUISAO DE CALABAZA

Tradición Popular

Ingredientes:

Habichuelas morunas
Cebolla
Tomate
Ajo
Pimiento seco
Patatas
Calabaza

Elaboración:

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

PANECICOS DE SEMANA SANTA

Posada Peñarrubia (Tlf. 967 414603)

Ingredientes:

4 huevos
1/2 grs. de molla de pan
400 grs. de miel
1 barrita de canela en rama
50 grs. de matalauva
1 corteza de naranja.

Elaboración:

Se hace una masa con huevo y el pan, se hacen 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.



FEREZ (LA COCINA SERRANA)

AJO DE HARINA

Ingredientes:

Ajos
Pimiento seco
Tomate
Harina
Pimentón
Sal

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.

ALAJÚ

Ingredientes:

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

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.

FEREZ (LA COCINA SERRANA)

AJO DE HARINA

Tradición Popular

Ingredientes:

Ajos
Pimiento seco
Tomate
Harina
Pimentón
Sal

Elaboración:

Se sofríen 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.

ALAJÚ

Tradición Popular

Ingredientes:

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

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.

FEREZ (LA COCINA SERRANA)

CORDIALES

Tradición Popular

Ingredientes:

Huevos
Azúcar
Almendra molida

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

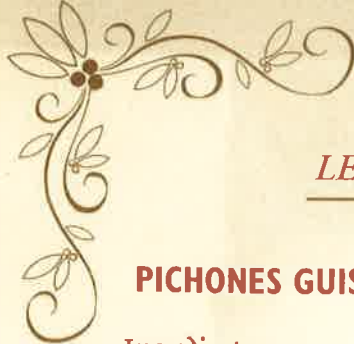
Tradición Popular

Ingredientes:

Huevo
Aceite
Azúcar
Harina

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

C.R. Pepita (Tlf. 967 426141)

Ingredientes:

Pichones
Manteca o aceite
Harina
Piñones
Pimienta
Vinagre
Corteza de limón
Agua
Sal

Elaboración:

Se parten los pichones por la mitad, se frién 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

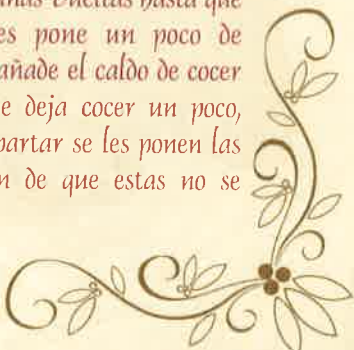
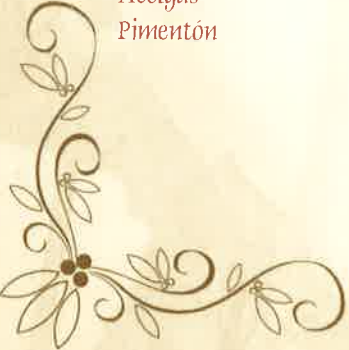
Hospedería Municipal (Tlf. 967 426304)

Ingredientes:

Habichuelas blancas
Ajos
Pimiento seco
Cardicos
Aneguillas
Espinacas
Acelgas
Pimentón

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)

TOÑAS LETUREÑAS

Ingredientes:

Aceite
Harina
Agua
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 tortitas 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 harina que admita y media libra de azúcar. Se hacen tortas delgadas que se cortan y se frien en aceite fuerte.



LIETOR (LA VILLA QUE MIRA AL MUNDO)

TORTAS DE SARDINAS

Rosario Cortes

Ingredientes:

Masa de pan
Aceite
Sardinas saladas

Elaboración:

Mezclar el aceite y la masa de pan y se extiende 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)
Hoja de laurel

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.



LIETOR (LA VILLA QUE MIRA AL MUNDO)

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 birlviendo y se va dando vueltas con una freidera hasta que la masa quede bien escalda y después se llevan al horno. Se comen frías 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 hacer conserva de ajitomate al baño maria, para después consumirlo aliñado con aceite y ajo picado.





MOLINICOS (EN EL CORAZÓN DE LA SIERRA)

ANDRAJOS

Ingredientes:

Patata
Tomate
Cebolla
Aceite
Agua
Sal
Pimentón
Hierbabuena
Harina

Josefina Fernandez

Elaboración:

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

GACHASMIGAS

Ingredientes:

Patata
Agua
Sal
Harina
Aceite de oliva

Josefina Fernandez

Elaboración:

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





MOLINICOS (EN EL CORAZÓN DE LA SIERRA)

ATASCABURRAS

Tradición Popular

Ingredientes:

Patata
Bacalao
Pimentón
Huevo duro
Aceite
Ajo picado
Sal
Agua

Elaboración:

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

MISTELA

Tradición Popular

Ingredientes:

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

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

Tradición Popular

Ingredientes:

Mosto
Aguardiente
Anís en grano
Canela en rama

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.





NERPIO (EL PARQUE CULTURAL)

MIGAS DE PAN

Los Enebro (Tlf. 967 438195)

Ingredientes:

Pan duro o harina
Aceite
Una patata pequeña
Ajos
Agua
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 Enebro (Tlf. 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

Tradición Popular

Ingredientes:

5-6 patatas
Cebolla
Bacalao
Aceitunas
Aceite

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 bolitas, 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
azúcar
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 hojas 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 judías 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 judías cuando estén cocidas junto con el chorizo y la morcilla y se deja cocer todo junto a fuego lento.

GUISAO DE VAINAS

Ingredientes:



Judías secas
Hueso espinazo
Manitas de cerdo
Morcilla
Patatas

Hostal Almenara (Tlf. 967 293779)

Elaboración:



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



PATERNA DEL MADERA (LA SIERRA DEL AGUA)

JABALÍ EN ESCABECHE

El Batán del Puerto (967 292821)

Ingredientes:

Jabalí
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 y se repite lo anterior. Después añadiremos dos parte de aceite de oliva, por un aparte de vinagre y lo dejamos cocer hasta que la carne este tierna.

NUEGADOS

Tradición Popular

Ingredientes:

Miel
Nueces

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 horno. Se hace 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 freír 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 1 litro de vino blanco y 1 litro de agua y se espolvorea con pimienta negra y orégano 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 mollla 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 cocinando todo junto. A continuación le echamos la patata en dados, la verdura y un poco de colorante.

TOCINO DE CIELO

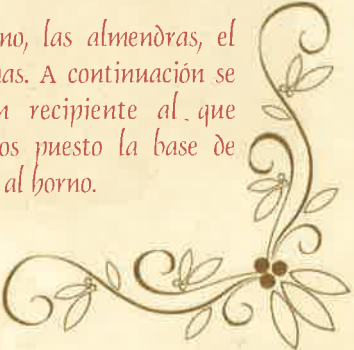
Restaurante Puerta del Arco (Tlf. 967 435049)

Ingredientes:



Tocino blanco
Almendras
Azúcar
Yemas
Base de hojaldre

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.



SOCOVS (LA VILLA SANTIAGUISTA)

GUISAO DE TRIGO

Tradición Popular

Ingredientes:

Trigo
Alubias blancas
Pencas
Ajo
Tomate
Pimiento
Patatas
Sal
Azafrán al gusto

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

El Cañar de Socovos (Tlf. 967 420192)

Ingredientes:

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

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.





SOCOVS (LA VILLA SANTIAGUISTA)

TAJÁ DE FRUTA

Ingredientes:

Docena de huevos

Aceite

Aguardiente

Harina

Miel

Raspadura de limón

Agua

Tradición Popular

Elaboración:

Mezclamos la docena de huevos, con aceite, medio vaso de aguardiente y harina, y se hacen unas tortas que freímos 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.





YESTE (LA VILLA MEDIEVAL)

POTAJE GITANO

Tradición Popular

Ingredientes:

Patatas
Calabaza
Judías verdes
Pimiento
Tomate
Cebolla
Pimentón
Ajo

Elaboración:

Se pone en una sartén aceite a freír y se le añade las patatas, la calabaza, las judías 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

C.R. Boche (Tlf. 967 431337)

Ingredientes:

Huevos
Jamón
Cornetas (pimiento seco)
Chorizo
Morcilla
Lomo de orza

Elaboración:

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



YESTE (LA VILLA MEDIEVAL)

RELLENOS DE CARNAVAL

Tradición Popular

Ingredientes:

Pan
Huevo
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

Tradición Popular

Ingredientes:

Aguardiente
Café
Miel
Canela en rama

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 cuele todo.





ASOCIACIÓN DE
TURISMO
SIERRA DEL SEGURA

