

RECETARIO

Sabores de las
Cuencas Mineras
RECETARIO

Sabores de las
Cuencas Mineras



Bollo con Sardinas

Félix Lou Asensio. Muniesa



Il Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

Receta Finalista

PRIMER PLATO

Bollo con Sardinias. *Félix Lou Asensio. Muniesa*

Ingredientes:

Masa de pan
Sardinias de cubo
Aceite
Pimiento (opcional)

Elaboración:

Se estira la masa y una vez estirada se le añade aceite y el pimiento si se desea.

Se cubren los ingredientes con la misma masa. Después se introduce en el horno durante veinte minutos y listo para comer.

Notas:

Este es uno de los platos más típicos de Muniesa ya que sigue en plena vigencia tanto por su tradición como por lo económico de éste.

Se solía comer en la viña en el momento del descanso acompañado con un racimo de uva.

Borrajas de mi huerta con Almejas

Encarnación García Núñez. Montalbán



II Concurso Gastronómico Cuenca Mineras

Receta Ganadora

PRIMER PLATO

Borrajás de mi huerta con Almejas.

Encarnación García Núñez. Montalbán

Ingredientes:

1 kg. de borraja
½ kg. de almejas
Aceite de oliva
Ajos
Perejil

Elaboración

Se pone una cazuela con agua y sal.

Cuando el agua hierve se echan las borrajás, previamente limpiadas. Cuando estén cocidas se retiran del fuego.

En una sartén se pone aceite de oliva y seguidamente se echan los ajos bien partiditos.

Cuando se empiecen a dorar se echa una cucharadita de harina y se le va añadiendo poco a poco el agua de cocer las borrajás hasta hacer la salsa. Luego se añaden las almejas que poco a poco se irán abriendo. Una vez que estén abiertas se echan a las borrajás ya cocidas y se le da un hervor.

Fideguá con adobo

María Luisa Bello Yus. Muniesa



II Concurso Gastronómico Cuenca Mineras

Receta Finalista

PRIMER PLATO

Fideguá con adobo.

María Luisa Bello Yus. Muniesa

Ingredientes:

400 grs. de pasta para fideua
4 trozos de longaniza de la conserva
4 trozos de chorizo en rodajas
3 trozos de lomo cortados en trocitos
Tomate para freír
1 cebolla
1 ajo
Sal

Elaboración:

Se hierve la pasta en abundante agua con sal.
Mientras se cuece la pasta, se hace el sofrito con la cebolla y el ajo picados. Cuando estén dorados, se añade el tomate rallado o picado y se deja que se termine de hacer.
Cortar los ingredientes de la conserva en trocitos o rodajas pequeñas y añadirlos al sofrito.
Cuando la pasta esté cocida, se escurre y se añade todo el apañó.

Judía Blanca

María José Sanz Barranquero. Martín del Río



Judía Blanca.

María José Sanz Barranquero. Martín del Río

Ingredientes para 4 personas:

½ kg. de judías blancas

½ cebolla

1 hoja de laurel

Agua

Sal

Aceite de oliva

1 cabeza de ajos

Elaboración:

Se pone la judía a remojo durante 12 horas. Transcurrido ese tiempo se pone a cocer en la misma agua.

Se agrega la cebolla, el ajo, el laurel y el aceite de oliva.

Cuando están a mitad de cocer se les hecha la sal y se les asusta con agua fría.

Calabacines Rellenos

Enrique Pellejer Calamar. Montalbán



Calabacines rellenos. *Enrique Pellejer Calamar. Montalbán*

Ingredientes: (para 4 personas)

Para los calabacines:

- 4 calabacines de tamaño pequeño
- 4 huevos
- 400 gr de setas de cardo
- Pimienta, sal, aceite de oliva del Bajo Aragón,
3 dientes de ajos.

Para la crema de calabacín:

- Queso cremoso según el gusto (de rulo de cabra)
 - 1 patata
 - ½ cebolla de Fuentes
 - ½ calabacín pelado
 - 1 bolita de mantequilla
- Para decorar:
- 4 tomates cherry

Elaboración:

Partir los cuatro calabacines a lo largo por la mitad, realizarles unos cortes diagonales e introducirlos al horno a 170º durante unos 15 o 20 minutos, según el tamaño.

Para preparar el revuelto empezaremos por limpiar bien las setas con un trapo y cortarlas en pequeñas láminas.

Rehogar en una sartén con aceite de oliva los ajos cortados en láminas no muy finas, para luego incorporar las setas. A continuación añadir los huevos y revolver hasta que el huevo empiece a cuajarse. Salpimentar al gusto.

Una vez asados, vaciar los calabacines y rellenar con el revuelto.

En una sartén con mantequilla añadir la patata cortada en pequeños trozos, el calabacín extraído y medio más, junto con la cebolla troceada.

Dejar que se rehogue tapado para que se haga en su jugo. Incorporar el queso triturar la mezcla con la batidora hasta que quede una pasta homogénea y consistente.

Presentación:

En plato individual:

Se colocan las dos mitades del calabacín.

La crema densa de calabacín se pone con una manga pastelera a ambos lados y se corona con medio cherry asado al horno durante 2 minutos.

Memestra Aragonesa reconstruida

José Carlos Andrés Justo. Cañizar del Olivar



Menestra Aragonesa Reconstruida. *José Carlos Andrés Justo. Cañizar del Olivar*

Ingredientes para 4 personas:

100 gr. de guisantes
100 ml de nata líquida
100 gr. de setas boletus
Mayonesa
8 Langostinos
500 gr. de borraja
2 patatas
100 gr. de judías verdes
2 zanahorias
500 gr. de alcachofas
Vinagre de módena caramelizado y con trufa

Elaboración:

Se pelan las alcachofas y se ponen a pochar hasta que se frían en una sartén con fondo alto con aceite para cubrir-las, se salan y se conservan.

Las patatas se pelan y se parten a cuadraditos o en bolitas. Las judías verdes y las zanahorias en bastoncitos. Se frían en una sartén con poco aceite, se sala todo y se reservan sin terminar de freír del todo.

Se cuece la borraja una vez limpia en agua con un poco de sal. Diez minutos después, en un bol con hielo, se pone la borraja escurrida y cocida. De esta forma saca todo el color verde.

En una sartén se hacen con muy poco aceite los langostinos, se salan y se reservan.

Se frían las setas y los boletus con un poco de ajo, se hace una mayonesa y se tritura todo junto. Se reserva en la nevera.

Se frían los guisantes en una sartén, se salan, se añade la nata líquida y un poco de pimienta negra recién molida. Se tritura y se hace un puré.

Para montar el plato cada parte se calienta por separado. En un plato grande se coloca un aro de cocina para la presentación. En el fondo del aro se colocan las alcachofas, encima las borrajas, encima las patatas, judías y zanahorias. Se quita el aro y encima se adorna con dos langostinos pelados pero con la cola. A un lado del plato se coloca un poco de mayonesa de setas, al otro lado la crema de guisantes y en el centro la reducción de vinagre de módena.

Hay que tomar cada porción de menestra con las tres salsas.

Mil Hojas de Jamón

Ambrosio Biel Martín. Montalbán



I Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

*Premio al Mejor
Plato Innovador*

Mil Hojas de Jamón, Abadejo, morcilla, patata y ajos tiernos.

Ambrosio Biel Martín. Montalbán

Ingredientes:

- 3 Patatas medianas de Peñarroyas
- 4 Trozos de lomo de abadejo
- 8 Lonchas de jamón de la matanza
- 3 Morcillas de la matanza
- 1 Manojito de ajos tiernos de Peñarroyas
- Aceite de oliva del bajo Aragón
- Romero de Peñarroyas
- Sal y pimienta

Preparación:

Se pelan y se lavan las patatas, se cortan a rodajas de 1 cm.

Se confitan las patatas en aceite de oliva. Se retiran las patatas y en el mismo aceite se confita el abadejo y se reserva.

Pasar por la sartén las lonchas de jamón y la morcilla troceada y se reserva.

Se saltean los ajos y se reservan.

Montaje del plato:

En un aro se monta una base de patata confitada. Encima se pone la morcilla, se le añade el jamón encima y encima de todo se pone el abadejo. Para finalizar se ponen los ajos salteados por encima.

Comentario:

He querido hacer un plato que entre otros ingredientes tiene el abadejo que, junto con la sardina de cubo, fue uno de los pescados que llegaron primero a nuestra zona gracias a la conservación de la sal.

Este plato es una combinación del abadejo con productos de la matanza tan característica de nuestra zona y las hortalizas de la huerta.

Conejo escabechado

María Pilar Lázaro Ferrer. Muniesa



II Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

Receta Finalista

SEGUNDO PLATO

Conejo escabechado.

María Pilar Lázaro Ferrer. Muniesa

Ingredientes:

Un conejo
3 vasos de aceite
1 vaso y medio de vinagre
Una cabeza gorda de ajos
2 hojas de laurel
1 rama de tomillo
Sal
5 ó 6 granos de Pimienta

Elaboración:

Se trocea el conejo, se sazona y se deja en el escurridor para que suelte el agua. Luego se coloca en una cazuela y se cubre con el aceite añadiéndole el vinagre, los ajos, el laurel, el tomillo y la pimienta.

Se pone al fuego fuerte al principio y después se baja un poco para que se cueza poco a poco.

En el momento que al pincharlo ya se note tierno se retira la cazuela del fuego (para que no se deshaga).

Sin quitar el mismo aceite añadimos hasta cubrir el conejo entero y lo guardamos en el frigorífico durante bastante tiempo.

Estofado de oveja

Raquel Tena Sangüesa. Aliaga



Estofado de oveja.

Raquel Tena Sangüesa. Aliaga

Ingredientes para 4 personas:

½ kg. de carne de oveja
1 kg. de patatas blancas
½ pimiento rojo
1 tomate maduro
½ cebolla
Pimentón dulce
Sal
Ajo
Grasa de oveja (o aceite de oliva)
Laurel
¼ de cayena
Agua

Elaboración:

Se sofríe en la grasa o aceite de oliva la cebolla y el pimiento y se añade la cayena.

Cuando esté dorado se añade el tomate cortado muy fino.

Se añade el agua, las patatas tronchadas, los ajos, la carne de oveja y el laurel.

Se deja cocer entre 45 minutos y una hora.

Presentación:

Se sirve en cazuela de barro bien caliente

Notas:

Esta receta es típica de los pastores de ovejas y procede de las masías de Aliaga

Jarretes de ternasco de aquí

Celestino Moreno Ballesteros. Aliaga



II Concurso Gastronómico Cuenca Mineras

Receta Ganadora

SEGUNDO PLATO

Jarretes de ternasco de aquí. *Celestino Moreno Ballesteros. Aliaga*

Ingredientes:

4 jarretes de ternasco de aquí
2 zanahorias
1 cebolla grande
1 tomate grande maduro
1 copa de brandy
1 vaso de vino blanco viejo o de la cuba
Caldo de carne de vacuno
Aceite de oliva del bajo Aragón
Harina
Pimienta
1 ramo de perejil
Sal

Elaboración

Se pone a calentar un poco de aceite de oliva en una olla. Cuando está caliente se sofríen los jarretes y se añaden la cebolla picada, las zanahorias cortadas en rodajas y un poco de perejil.

Cuando todo está pochado se añade el tomate cortado en dados.

A continuación se añade una cucharada sobra bien colmada de harina, unos granos de pimienta negra y el vino viejo (o de cuba) blanco junto con la copa de brandy.

Se rehoga un poco más y cuando ha evaporado el vino se añade el caldo de carne hasta cubrir los jarretes. Cerrar la olla y tenerlo sobre unos quince o veinte minutos al fuego.

Pasado este tiempo y comprobada su cocción, se sacan los jarretes a una cazuela de barro, se pasa la salsa por el chino vertiéndola sobre los jarretes y se hierve todo ello a fuego lento sobre unos cinco o diez minutos. Comprobar de sal.

Presentación:

Emplatar y espolvorear perejil picado por encima para adornar.

Se sirve bien caliente.

Se puede acompañar con patatas panaderas.

Es recomendable servir de un día para otro.

Notas:

Para acompañar este plato nada mejor que un buen vino tinto de año de Muniesa.

Esta receta está basada en la cocina de la familia “Masada El Cerro”, de Aliaga

Longaniza al vino de Muniesa

Julián Paralluelo Lou. Muniesa



II Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

Receta Finalista

SEGUNDO PLATO

Longaniza al vino de Muniesa con lomo en adobo, con guarnición de crema de borraja y láminas de patata confitada en el aceite del adobo. *Julián Paralluelo Lou. Muniesa*

Ingredientes:

4 trozos de longaniza	2 granos de pimienta
4 trozos de lomo en adobo	Laurel
½ l. de vino blanco	Guarnición:
Adobo:	2 patatas medianas
1 cabeza de ajos	1 cebolla
Orégano	100 gr. de borraja
Romero	Mantequilla
Tomillo	Agua

Elaboración:

Se deja el lomo orear durante una semana. Una vez oreado, se fríe en aceite a fuego lento durante 1 hora y media acompañado de los ajos, el orégano, el romero, el tomillo, la pimienta y el laurel.

En una cazuela poner la longaniza con el vino a fuego lento, hasta que se evapore.

Para la crema, rehogar con mantequilla una patata y una cebolla hasta que estén blandas, añadir la borraja y cubrir con agua hasta que esté blanda. Triturar con la batidora y pasar por el chino.

Pelar la patata que queda y cortarla a láminas. Pochar en el

aceite del adobo hasta que esté blanda, machacarla y estirarla con un rodillo en papel vegetal para posteriormente meterla en el horno a temperatura de 120° hasta dorar.

Emplatarse el lomo y la longaniza, añadir la guarnición de la crema y las patatas.

Notas:

El adobo ha sido y es un plato muy socorrido en nuestros pueblos. Durante la matanza, se secaban las piezas que luego se iban a elaborar en aceite para que se pudieran conservar durante un largo período de tiempo. Se ha mezclado el adobo con una longaniza de preparación casera elaborada en las carnicerías de la zona con vino procedente de la cooperativa de Muniesa. Lleva crema de borraja, verdura autóctona de nuestra región, que da un toque de amargor, y unas láminas de patata confitada, hechas en el aceite del adobo del lomo, estirándolas después de machacadas en papel vegetal y puestas en el horno.

Receta finalista del II Concurso Gastronómico Cuenca Minera en la categoría de “Segundo plato”.

Solomillo a la mostaza

Nuria Lou Muñoz. Muniesa



Solomillo a la mostaza.

Nuria Lou Muñoz. Muniesa

Ingredientes:

Solomillo de cerdo (entero, sin cortar)
Mostaza amarilla (de la de las hamburguesas)
Aceite
Un vasito de agua

Elaboración:

Se unta el solomillo por todos los lados con la mostaza y se fríe en aceite caliente, para sellarlo, hasta que esté dorado.
Se reserva.
Se fríen dos cucharadas más de mostaza en ese aceite y se añade un vasito de agua.
Cuando haya reducido un poco se echa el solomillo cortado a rodajas y se deja que se acabe de hacer.

Empanada de atún

Consuelo Lou Blasco. Muniesa



Empanada de atún.

Consuelo Lou Blasco. Muniesa

Ingredientes para 4 personas:

Masa de pan

Atún

Huevo duro

Aceite

Pimiento

Tomate

Elaboración:

Se estira la masa y una vez estirada se van añadiendo el atún, el huevo duro, el pimiento y el tomate.

Después se mete todo al horno durante veinte minutos y ¡listo para comer!

Guiso de menudencias

Montse Llorente Bello. Martín del Río



Guiso de menudencias.

Montse Llorente Bello. Martín del Río

Ingredientes:

Riñón
Corazón
Lengua
Aceite de oliva
Perejil
Cebolla
Agua
Sal
Ajos
Laurel
2 granos de pimienta

Elaboración:

Se trocean todas las menudencias y se introducen en una cazuela con un buen chorro de aceite de oliva, el perejil, la cebolla a trozos, la sal, los ajos, el laurel y la pimienta.

Se cubre todo con agua y se guisa a fuego lento durante una hora y media.

Notas:

Este plato se consume mientras se realiza la matanza del cerdo.

Lomo con nata y setas

María Luisa Bello Yus. Muniesa



Lomo con nata y setas.

María Luisa Bello Yus. Muniesa

Ingredientes:

1 kg. de filetes de lomo
4 ajos
1 brik de nata para cocinar
Sal
¼ kg. de setas o champiñones

Elaboración:

En primer lugar se sala el lomo y se fríe con los ajos cortados en láminas. Cuando esté dorado se coloca en una fuente.

Se fríen las setas o los champiñones y se añaden sobre el lomo.

A fuego suave, añadir la nata al aceite de freír el lomo.

Poner un poco de sal y retirar antes de que empiece a hervir.

Se cubre todo con la salsa y ¡Buen provecho!

Pollo con cardo y setas

Pablo Iranzo Yus. Muniesa



Pollo con cardo y setas.

Pablo Iranzo Yus. Muniesa

Ingredientes para 4 personas:

1 kg. y medio de pollo (si es posible de corral)

1 kg. y medio de cardo

½ kg. de setas (si es posible de cardo)

15 ó 20 almendras peladas

Aceite de oliva

Perejil

Pan frito

Sal

Vaso pequeño de vino añejo

Elaboración:

El pollo se pasa un poco por la sartén. Los cardos se cuecen en otro recipiente. Las setas también se fríen aparte con el aceite de freír el pollo.

Estos tres ingredientes se mezclan y se ponen a guisar lentamente echando el vino al momento. Seguidamente se añaden los ajos, las almendras, el perejil y el pan tostado (que previamente se habrá machacado con el mortero).

Se va dando vueltas al guiso hasta que se vea que está hecho. El tiempo de cocción dependerá de si el pollo es de corral o no.

Notas:

Este plato era hasta no hace mucho tiempo el plato típico de la noche de Navidad, cuando nuestros padres criaban sus pollos con productos totalmente naturales de nuestra tierra.

Langostinos con nata

Ana Carmona Carmona. Utrillas



Langostinos con salsa de nata y whisky con frutos de la huerta del “Moral”

Ana Carmona Carmona. Utrillas

Ingredientes para 4 personas:

1 kg. de langostinos
½ vaso de whisky
½ l. de nata líquida
2 cebollas de la huerta
3 tomates de la huerta
½ vaso de aceite
Sal
Pimienta al gusto

Elaboración:

Se pelan los langostinos, se salpimientan, se fríen en aceite, al final se flambean con parte del whisky.

En una sartén aparte se fríen las dos cebollas medianas. Una vez fritas, se les añade la nata líquida y el whisky restante.

Pasados unos minutos se le añaden los langostinos ya fritos y se deja todo cocer a fuego lento.

Presentación:

Presentar el plato recién hecho adornado con tomate de la huerta.

Escabeche de pollo con pimientos

Inmaculada García Lázaro. Villanueva del Rebollar



Escabeche de pollo con pimientos de la huerta de Villanueva del Rebollar.

Inmaculada García Lázaro. Villanueva del Rebollar

Ingredientes:

4 cuartos traseros de pollo
4 hojas de laurel
1 cabeza de ajos
Pimienta negra en grano
1 vaso de vinagre
Aceite de girasol (hasta cubrir)
Sal
Escarola
Pimiento rojo y verde

Elaboración:

Salar el pollo y dejar que suelte el agua durante dos o tres horas.

Sofreír en aceite para marcar la carne, sin que llegue a dorarse.

Sacar en una escurridera y dejar una hora hasta que suelte todo el líquido.

En una perola se colocan los cuartos de pollo, se añade el aceite frío y limpio hasta cubrirlo, la cabeza de ajos, 4 hojas de laurel y la pimienta negra.

Poner a fuego lento. A los cinco minutos de empezar a hervir, añadir el vinagre y mantener hirviendo a fuego len-

to durante 20 ó 30 minutos.

Untar los pimientos con aceite. Introducir en el horno a 200° durante 90 minutos. Cuando estén fríos, pelarlos, cortarlos a tiras y salar.

Conservar en lugar fresco y siempre cubierto de aceite.

Presentación:

Servir a temperatura ambiente o un poco templado (a gusto del consumidor).

Acompañar con escarola de nuestra zona y los pimientos asados.

Notas:

El escabechado es una manera tradicional de cocinar en los pueblos.

Hace unos años, cuando no existían las neveras, se utilizaban las tinajas de barro para mantener los alimentos en aceite durante semanas para su conservación.

El tener estos alimentos preparados de antemano, servía para utilizarlos en temporadas como la siega, o las fiestas de los pueblos, en fin, cuando no se tenía otra cosa que ofrecer o tiempo para cocinarlo.

Cordero a lo pastor con su guarnición

Julián Paralluelo Lou. Muniesa



I Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

*Premio al Mejor
Plato Tradicional*

Cordero a lo pastor con su guarnición de migas con uva de Muniesa.

Julián Paralluelo Lou. Muniesa

Ingredientes para 4 personas:

1 Kilo de carne de ternasco de Aragón
1 Litro de caldo de carne
Ajos
Una pizca de romero
Una pizca de tomillo
Un cuarto de litro de vino blanco de la tierra

Para las migas:

Pan seco de tres días
Tocino blanco
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 longaniza de Muniesa
Uva de la vendimia de Muniesa

Buñuelos de Calabaza

María Pilar Iranzo Yus. Muniesa



Buñuelos de Calabaza.

María Pilar Iranzo Yus. Muniesa

Ingredientes:

1kg. de calabaza

6 huevos

Un vaso y medio de anís (pequeño)

1 sobre de levadura “Royal”

10 cucharadas de harina

Elaboración:

Se cuece la calabaza y se escurre. Después se añaden los ingredientes y se mezclan hasta conseguir una masa compacta.

Se va separando la masa con la ayuda de una cuchara para ir dándole forma a lo que es el buñuelo.

Freír en abundante aceite, sacarlos y rebozarlos en azúcar.

Crespillos de hoja de borraja

Emilia Monfort Ripollés. Alcaine



Crespillos de hoja de borraja.

Emilia Monfort Ripollés. Alcaine

Ingredientes:

12 hojas pequeñas de borraja, máximo unos 8 cm.

Harina, la que admita

Un pellizco de sal

Un poco de agua

Aceite virgen de oliva, para freír (abundante)

¼ azúcar

Elaboración:

Lavar las hojas de borraja, secar y reservar.

Con la harina y un poco de agua hacer una masa ligera, añadir una pizca de sal.

Poner el aceite a calentar (con un clavo para evitar que se ponga feo el aceite). Cuando el aceite esté muy caliente, pasar las hojas de borraja por la masa y echar a la sartén.

Rápidamente dar la vuelta, sacar y pasar por el azúcar, por los dos lados, poner en un plato con papel de cocina para que escurra el aceite sobrante.

Presentación:

Son mejores calientes, pero también se pueden servir fríos.

Mermelada de calabaza amarilla

Asociación de Amas de Casa la Redolada. Obón



Mermelada de calabaza amarilla.

Asociación de Amas de Casa la Redolada. Obón

Ingredientes:

Calabaza amarilla

Azúcar $\frac{1}{4}$ por kg. de calabaza.

Elaboración:

Se pela y se cuece la calabaza. Luego se tritura y se le añade el azúcar.

Cocer sobre hora y media.

Mostillo de uvas

Asociación de Amas de Casa la Redolada. Obón



Mostillo de uvas.

Asociación de Amas de Casa la Redolada. Obón

Ingredientes:

Mosto reciente

Abundante fruta: peras, manzanas, membrillo...

Pan

Elaboración:

Se pone el mosto a cocer y se va espumando mientras hierva hasta que quede limpio de impurezas.

Seguidamente se incorpora la fruta (a ser posible cocida previamente en mosto); a continuación se añade el pan remojado en mosto también.

Se deja cocer lentamente sin dejar de remover hasta que quede a la mitad más o menos.

Torrijas a lo pastor

M^a Carmen Sangüesa Sangüesa. Aliaga



II Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

Receta Finalista

POSTRE

Torrijas a lo pastor

M^a Carmen Sangüesa Sangüesa. Aliaga

Ingredientes:

1 pan redondo (½ kg.) hecho en casa y de dos o tres días.

1 l. de leche de cabra o de vaca de las de casa

2 palitos de canela en rama

Una pizca de canela molida

½ limón

100 gr. de azúcar

½ docena de huevos de corral

Aceite de oliva virgen extra de la zona

Elaboración:

Se pone la leche a hervir con un poco de azúcar, el medio limón y las dos ramitas de canela. Mientras, se corta el pan en rebanadas de unos dos centímetros de grosor.

Una vez hervida la leche se vierte sobre una fuente e se introducen las rebanadas de pan manteniéndolas durante 15 ó 20 minutos.

Batir los huevos e introducir las rebanadas de pan.

Se tiene el aceite en una sartén al fuego y una vez bien caliente se irán friendo las torrijas que tostadas al gusto se sacan a otra fuente espolvoreando seguidamente el azúcar y la canela molida.

Presentación:

Para acompañar este postre se puede sacar la mistela de la abuela hecha en casa.

Notas:

Receta de la familia Moreno Sangüesa. Aliaga

Se solía hacer los días de fiesta, Semana Santa y Navidad.

Caprichos de queso con sorpresas de Valdemiguel

Azucena Anadón Mallén. Montalbán



Caprichos de queso con sorpresas de Valdemiguel.

Azucena Anadón Mallén. Montalbán

Tarta de queso.

Ingredientes:

500 gr. de queso fresco de la Val
2 yogures naturales de oveja de Santa Eulalia
3 huevos
40 gr. de Maicena
250 gr. de azúcar Glass
500 gr. de nata líquida
Una pizca de sal

Elaboración:

Batir los huevos. Introducir los yogures. Seguido el queso fresco con la nata líquida. Mezclar la Maicena junto con azúcar. Añadir a la mezcla y batir bien con la batidora. Al horno 40-45 minutos a 180 grados.

Sopa de moras.

Ingredientes:

250 gr. de moras silvestres
200 ml de agua
200 gr. de azúcar

Elaboración:

Poner a hervir el agua, el azúcar y las moras. Dejar reducir y colar con un chino.

Nueces con miel.

Ingredientes:

4 nueces
Miel

Elaboración:

Calentar la miel y bañar las nueces.

Presentación:

Poner un trocico de tarta. Bañar con la sopa de moras y decorar con las nueces con miel.

P. D. Es una receta familiar, que cada vez que nos reunimos la cocinamos.

La peculiaridad de la receta es que en su mayoría está realizada con productos de la zona: queso de la Val, yogures de Santa Eulalia. Las moras han sido recolectadas en la huerta de Montalbán, las nueces en la noguera familiar de Valdemiguel y la miel es de romero de Peñarroyas. Sin olvidar los huevos que son de corral.

Dulce de Membrillo

Asociación de Amas de Casa la Redolada. Obón.



Dulce de Membrillo

Asociación de Amas de Casa la Redolada. Obón.

Ingredientes:

Membrillos

Azúcar (3/4 por kg. de membrillo: en función del gusto poner más o menos)

Elaboración:

Cortar los membrillos a trozos. Poner en una cazuela, añadir el azúcar y dejar macerar de diez a doce horas.

A continuación poner a cocer a fuego lento, remover de vez en cuando, hasta que esté bien cocido (sobre dos horas).

Mermelada de membrillo

Carmen Rubio Sebastián



II Concurso Gastronómico Cuenca Mineras

Receta Ganadora

POSTRE

Mermelada de membrillo.

Carmen Rubio Sebastián

Ingredientes:

1 kg. de membrillo (Pelado y sin corazón)
400 gramos de azúcar
Zum de un limón
Piel de media naranja
10 nueces
½ l. de agua

Elaboración:

Se escaldan los membrillos para pelarlos con más facilidad.

Una vez pelados y limpios se ponen a cocer con el agua, el zumo de limón y la piel de naranja.

Cuando se nota que están tiernos se añade el azúcar y se va dando vueltas constantemente para que no se agarre hasta conseguir la consistencia adecuada.

Si se desea que tenga una textura más fina se tritura con la batidora y se añaden las nueces.

Para su adecuada conservación, los frascos con la mermelada bien cerrados se hierven al baño María cubriéndolos totalmente de agua.

Pastel de mostillo con nueces

Hortensia Bravo Laboz. La Hoz de la Vieja



Pastel de mostillo con nueces. *Hortensia Bravo Laboz. La Hoz de la Vieja*

Ingredientes:

Bizcocho:

2 huevos
125 ml. de leche
125 ml. de aceite de oliva
100 gr. de azúcar
125 gr. de harina
1 cucharadita de levadura
Ralladura de limón

Mostillo:

20 l. de aguamiel
2 kg. de harina de trigo.

Nueces:

4 nueces peladas y troceadas.

Elaboración:

El bizcocho se elabora mezclando todos los ingredientes. Se pone en un molde al horno a unos 150° durante 30 minutos.

Una vez enfriado se desmolda y se dan forma a los pasteles. Se abre el bizcocho por la mitad y se pone una capa gruesa de mostillo adornado con trozos de nuez.

Notas:

El mostillo de miel es un postre de gran tradición en La Hoz de la Vieja. Se elabora a raíz de la extracción de la miel de las colmenas, una vez extraída, las colmenas se lavan con agua, el líquido obtenido se llama aguamiel y es el ingrediente principal para elaborar el mostillo, esta aguamiel se pasa por un colador y se pone a hervir en una caldera de cobre (unos 20 litros), se deja reducir el caldo y se va quitando sin parar la espuma que desprende durante aproximadamente 1 h. o 1 h. y ½. Se retira del fuego y cuando se ha enfriado un poco se añade la harina, se vuelve a poner al fuego y se cuece, sin parar de dar vueltas, durante aproximadamente 3h y ½ hasta que queda reducido a menos de la mitad.

El mostillo de miel me lo ha enseñado a hacer Rosa Rubio, vecina de La Hoz de la Vieja. La elaboración del pastel es inventada por mí, ya que habitualmente el mostillo se come solo o con pan.

Torrijas de la Tía Felisa

Encarnación García Núñez. Montalbán



Torrijas de la Tía Felisa.

Encarnación García Núñez. Montalbán

Ingredientes:

1 barra de pan de 2 días

8 huevos

1 litro de leche

Azúcar

Canela

Aceite de oliva

Elaboración:

Se corta la barra de pan en rodajas. Anteriormente se pone en una sartén el aceite. En un plato se pone la leche. En otro se ponen los huevos.

Se va pasando cada rodaja por la leche y por los huevos. En estos se deja más rato y se van echando a la sartén cuando el aceite esté caliente.

Se van sacando y se dejan en un plato con papel para que se escurra el aceite.

Luego se pasa por la mezcla del azúcar y la canela.

Se van colocando en una fuente y cuando estén frías se pueden comer.

Chingotillos

María Luisa Bello Yus. Muniesa



Chingotillos.

María Luisa Bello Yus. Muniesa

Ingredientes:

Galletas Marías hojaldradas
1 l. de leche
1 sobre de flan Potax
3 cucharadas de azúcar para la crema
150 grs. de coco rallado
150 grs. Azúcar
Aceite de girasol
2 huevos

Elaboración:

Se prepara una crema pastelera con 350 ml. de leche, las 3 cucharadas de azúcar y el sobre de flan.

Se mezcla todo y se pone en un bol de cristal al microondas. Se bate bien. Poner 2 minutos a potencia máxima. Se vuelve a poner otros 2 minutos, hasta que la crema hierve.

Mientras se enfría la crema, se colocan las galletas boca arriba en una bandeja. Las galletas se habrán bañado ligeramente en leche, muy poco mojadas para evitar que se pongan muy blandas.

Con la crema templada poner una cucharadita de crema sobre cada galleta y se tapa con otra galleta también “mojada” en leche, así hasta terminar la crema.

Poner una buena cantidad de aceite de girasol en una sartén amplia y profunda para que cubra las galletas. Cuando esté caliente pasar las galletas dobles rellenas, una a una, por huevo batido y freírlas por los dos lados, sólo lo justo para que se fría el huevo.

Sacar y escurrir un poco las galletas y pasarlas por la mezcla de azúcar y coco para que se rebocen.

Se colocan los chingotillos en una bandeja y se dejan enfriar. Es un postre que les encanta a grandes y chicos.

Leche frita

Olga Pérez Iranzo. Muniesa



Leche frita. *Olga Pérez Iranzo. Muniesa*

Ingredientes:

2 yemas de huevo
Ralladura de un limón
½ l. de leche
4 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de Maizena
Un poco de canela en polvo

Elaboración:

Mezclar los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea. Después se deja enfriar a temperatura ambiente.
Una vez fría cortar la pasta en trocitos dándole la forma que deseada.
Rebozar los trocitos en harina y huevo pasando a freírlos en aceite muy caliente.
Para finalizar, nada más sacarlos del aceite se untan con azúcar y canela (al gusto).

Mostillo

Hermógenes Bello Bello. Martín del Río



II Concurso Gastronómico Cuencas Mineras

Receta Finalista

POSTRE

Mostillo. *Hermógenes Bello Bello. Martín del Río*

Ingredientes:

1 l. de aguamiel (1 l. de agua y 200 gr. de miel)

200 gr. de harina

Piel de una naranja

Nueces

Elaboración:

Se disuelven los 200 gr. de harina en 250 ml. de aguamiel.

Los 750 ml. restantes se ponen a hervir con la peladura de la naranja durante 15 ó 20 minutos. Pasado este tiempo se agrega la harina desleída y se le da vueltas durante 20 minutos sin dejar de remover.

Cuando empiece a espesar se hecha en moldes y se deja enfriar.

Se adorna con nueces (opcional frutos secos).

Notas:

El aguamiel es el líquido obtenido de lavar los panales y luego colado.

Esta agua se pone a hervir hasta que se reduce a la mitad de su volumen.

Si está muy dulce se añade agua.

Tarta de mi abuela Pilar

Manuel Francos Castel. Montalbán



Tarta de mi abuela Pilar.

Manuel Francos Castel. Montalbán

Ingredientes:

200 ml. de azúcar = 2 vasos de café

200 ml. de leche = 2 vasos de café

200 ml. de aceite = 2 vasos de café

400 ml. de harina = 4 vasos de café

2 huevos

2 gaseosas de sobre

Elaboración:

Se vierten todos los ingredientes en un bol batiéndolos hasta que quede una masa uniforme y sin grumos.

Seguidamente se mete en el horno a 180 grados durante media hora.

Se retira y se deja enfriar.

Presentación:

Se puede servir con una copita de moscatel.

Tarta sencilla.

Tarta Daucus

Chumisa Mohamed Biari. Montalbán



Tarta Daucus.

Chumisa Mohamed Biari. Montalbán

Ingredientes:

½ Kg. de Daucus Carota
½ L. de leche
200 g. de coco rallado
1 Brik de nata
150 g. de azúcar
250 g. de chocolate para fundir
1 paquete de galletas
Adornos al gusto

Elaboración:

Lavar las zanahorias y cortarlas en forma de tacos, poniéndolas en una olla cubriendo éstas en agua, cociéndolas hasta que estén tiernas. Escurrir las zanahorias y batirlas con la batidora, depositándolo posteriormente en un recipiente para mezclarlo con el coco rallado y el azúcar. Dejar reposar una hora.

Ponemos en un cazo con medio vaso de agua el chocolate para fundir, dejando que éste se funda poco a poco, sin dejar de remover. Tras estar totalmente fundido añadiremos

el brik de nata hasta quedar una sustancia homogénea.

Calentar la leche en una taza y preparar las galletas antes de su colocación.

Humedecemos cada galleta en la leche, colocándolas una a una de la forma deseada, de esta forma tendríamos la base preparada. Posteriormente ponemos una capa de la mezcla (zanahoria, coco y azúcar), una capa de galletas y una capa de chocolate fundido, hasta la altura deseada, teniendo en cuenta que la última capa ha de ser de chocolate. Decoramos la tarta al gusto (guindas, confeti, virutas de chocolate...)

Observaciones:

Podemos servirla tanto fría como templada. Su conservación será siempre en la nevera siendo de 3 días máximo con nata y 6 sin nata.

Azaflán

Hortensia Bravo Laboz. La Hoz de la Vieja



Azafrán o flan de azafrán.

Hortensia Bravo Laboz. La Hoz de la Vieja

Ingredientes para 4 personas:

400 ml de leche de cabra

6 yemas de huevo

30 hebras de azafrán

4 cucharadas de azúcar + 1 para quemar

Elaboración:

Se cuece la leche con el azafrán durante 10 minutos.

En un recipiente se ponen las yemas con el azúcar y se bate todo bien.

Una vez enfriada la leche se junta con la mezcla anterior y se revuelve. Esta mezcla se vierte en cuatro recipientes con azúcar quemado. Se cuecen al fuego o al horno durante unos 20 minutos y en todo caso al baño maría.

Notas:

La receta es tradicional de La Hoz de La Vieja. Es un postre que se hacía sobre todo en fiestas y ocasiones especiales. Originalmente se hacía sin azafrán, lo he añadido a la receta para darle un toque más moderno aun cuando el azafrán ha sido muy usado siempre en las cocinas de La Hoz de la Vieja, pero nunca en postres.

Los ingredientes son todos de La Hoz, la leche es de cabras de aquí, los huevos son de gallinas de un corral propio y el azafrán es también de producción propia.



PRODUCTORES ARTESANALES

CARNICERÍAS

Carnicería Joaquín Latorre.

C/ Iglesia nº 28. Escucha. Tel. 978 758 003. chimo1960@yahoo.es

Carnicería Leonor. C/ Iglesia, 20. Escucha. Tel. 978 758 009.

Carnicería Lola. C/ Daroca, 10. Montalbán. Tel. 978 750 239.

Carnicería Salas. C/ San Fausto, 12. Montalbán. Tel. 978 750 160.

Carnicería Aurea. Av/ Val de Oliete, 23. Muniesa.

Tel. 978 810 155.

Carnicería “Las Abuelas”. C/ Aragón, 2, bajo. Utrillas.

Tel. 978 757 771.

Luis García Roche. Av/ Hispanidad, 5. Utrillas.

Tel. 978 756 735 y 978 757 206.

PANADERÍAS

Panadería Pilar S.C. C/ Barrio Bajo, 31. Aliaga Tel. 689 342 278.

Pancun S.L. Plz/ Del Olmo, 8. Escucha. Tel. 978 758 117.

pancunsl@yahoo.es.

Panadería Joaquín Biel. C/ Carretera, 26. Martín del Río.

Tel. 978 750 351.

Panadería Lou Asensio. C/ La fuente, 13. Muniesa.

Tel. 978 810 043.

Panadería Milián. Av/ Valencia, 11. Utrillas. Tel. 978 757 324.

Panadería Vargas Cortés S.L. C/ Federico García Lorca, 4. Utrillas.

Tel. 978 757 278.

QUESOS

Quesos “La Val”. Pol. Los Planos s/n. Mezquita de Jarque.

Tel. 978 776 113/ Fax 978 776 119. www.quesoslaval.com.

sodeca@quesoslaval.com.

VINOS

Bodega “San Isidro”. C/ La Fuente, 55. Muniesa. Tel. 978 810 023/

Fax 978 810 023. bcisidro3080@cajarural.com

Salvador Muniesa S.L. C/ Mayor, 62. Muniesa. Tel. 978 810 728/ 677

082 708. www.vinosdemuniesa.com. smuniesa@gmail.com.

MICOLOGÍA

Cultivos Forestales y Micológicos. Partida la Tabla s/n. Torre de las

Arcas. Tel. 978 753 440/ Fax 978 753 460. www.cultivosforestales.com.

info@cultivosforestales.com

EMPRESA TRANSFORMADORA AGROALIMENTARIA

Esteban España S.A. Pol. Sta Bárbara, Parcela 2,1. Utrillas.

Tel. 978 757 560/ Fax 978 756 829 www.espuna.es. espuna@grn.es



Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural - Europa Investa en zonas rurales.



Unión Europea
Leader



iberCaja



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Agricultura
y Alimentación.