



*R*ecetario de
Castilla y León



Junta de
Castilla y León





*R*ecetario de
Castilla y León

Índice

*Agradecemos la colaboración de los
Maestros de Cocina de Castilla y León*



EDITA

Junta de Castilla y León
Instituto Tecnológico Agrario de Castilla y León

DISEÑO E IMPRESIÓN
RQR Comunicación / Gráficas Germinal

Depósito Legal: VA-138/2006

Introducción.....	P.5	Morcilla de Burgos.....	P.34
Primeros y segundos platos.....	P.7	Patatas a la importancia.....	P.36
Alubias de La Bañeza-León con liebre.....	P.8	Patatas con huevo estrellado.....	P.38
Botillo del Bierzo.....	P.10	Pichones estofados.....	P.40
Brochetas de rape y Pimientos Asados del Bierzo.....	P.12	Revuelto de Tierra de Pinares.....	P.42
Carpaccio de Morucha.....	P.14	Sopas de ajo.....	P.44
Carrilleras de Ternera Charra.....	P.16	Tartar de Solomillo de Aliste.....	P.46
Cochinillo de Segovia.....	P.18	Postres y repostería.....	P.49
Crema de Lentejas de La Armuña con aguacate.....	P.20	Capricho de Reineta de Las Caderechas.....	P.50
Cucurucho de Cecina de León.....	P.22	Crema de Mantequilla de Soria.....	P.52
Garbanzo de Fuentesauco.....	P.24	Flan de Cereza de Las Caderechas.....	P.54
Judiones de El Barco de Ávila.....	P.26	Mantecadas de Astorga.....	P.56
Lechazo asado de Castilla y León.....	P.28	Manzana Reineta del Bierzo.....	P.58
Lenteja Pardina de Tierra de Campos.....	P.30	Peras del Bierzo al chocolate.....	P.60
Milhoja de Berenjena.....	P.32	Relación de Figuras de Calidad.....	P.62

*I*ntroducción

Sin duda alguna, la cocina de Castilla y León surge de sus paisajes, de sus gentes y de sus tierras. Es rica y variada como ellos. Así, nos encontramos con una cocina que, a veces, es fuerte, sustanciosa, pensada para el trabajador del campo y, en otras ocasiones, ofrece la elaboración y la delicadeza suficiente como para atraer al más exigente gastrónomo. En todo caso, refleja y hermana lo mejor de nuestros productos: lo mejor de nuestras carnes y nuestros huertos, lo mejor de nuestros quesos, nuestros vinos y nuestros panes y lo mejor de nuestros dulces, muchos de ellos conservados a lo largo de nuestros años por la placidez conventual.

En ella confluyen dos poderosos elementos. Por un lado, una materia prima de calidad reconocida. Por otro, el esfuerzo permanente de los profesionales del sector para que la calidad en los productos se extienda también a la calidad en el servicio. La colaboración de ambos sectores hace posible

que en Castilla y León se pueda hablar de excelencia gastronómica.

Asimismo, con esto, Castilla y León expresa en su cocina lo que es un rasgo característico de su identidad: la armonía entre la tradición y la evolución. Al lado de los clásicos platos, muchas veces depositarios de un saber popular transmitido entre generaciones, sus profesionales también han sabido acomodar sus guisos a las exigencias y gustos actuales, ofreciendo manjares y viandas de ayer al gusto de hoy.

Este conjunto de circunstancias hacen que nuestros alimentos, nuestra gastronomía, constituyan uno de los más notables potenciales que Castilla y León posee como destino de viajeros y atracción de turistas, y evidentemente, cualquier propuesta que contribuya a reforzar y difundir este potencial debe ser bienvenida.



*Primeros
y
Segundos*

Alubias de La Bañeza-León con liebre y setas de Soria

Elaboración. La liebre conviene tenerla con la piel colgada y sin tripas un par de días al fresco, o en cámara en verano. Se le quita la piel, se limpia, se parte en trozos y se sazona.

En una sartén el aceite de oliva se pone a freír con: cebolla, pimiento, ajo, perejil, un poco de guindilla, una hoja de laurel y la liebre troceada.

Cuando esté dorada se pasa a la cazuela con las alubias de La Bañeza-León que han estado en remojo (12 horas máximo en agua fría y sal), se añade un

chorro de brandy y un poco de pimentón dulce para dar color.

Se añade agua hasta que las cubra y cocerán a fuego lento durante una hora y media; se agregan las setas de Soria y que siga cociendo 30 minutos más. Verificar la sal y el caldo para que queden caldosas.

Presentación. Servir el estofado en platos soperos. Otra opción es servirlo en platos menos hondos colocando a un lado las alubias y al otro la liebre.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 1 liebre de un kg. aproximadamente
- 1 rama de tomillo
- 1 kg. de Alubias de La Bañeza-León
- Setas de Soria
- 1 cebolla
- Pimentón
- 2 dientes de ajo de Portillo
- Brandy
- 1 pimiento verde
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- Guindilla
- Aceite de oliva
- Sal



B

Botillo del Bierzo

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Costillas y rabo de cerdo
- Tripa de cerdo
- Pimentón
- Patatas (2 ó 3 unidades)
- Berza (½)
- Sal

Elaboración. El botillo es un producto de antiquísima tradición (se dice que fue ideado por los eremitas altomedievales de las montañas bercianas). Se trata de una tripa de cerdo que envuelve sobre todo costillas y rabo del cerdo aromatizadas con el pimentón. Se fabrica picado, amasado, embutido, ahumado y secado. Se puede encontrar en cada vez más lugares de nuestra geografía.

Para su elaboración poner a cocer el botillo del Bierzo en una olla a fuego lento (para evitar que se rompa) dejando que cueza de dos a dos horas y media

siempre que estemos ante una pieza de más o menos un kilo.

Después, añadir la berza y las patatas cociéndolo todo junto unos treinta minutos.

Presentación. Servir en platos soperos el botillo del Bierzo troceado, y acompañar con la patata y la berza, también troceadas. Cabe la opción de acompañar con el caldo de su cocción, ya que este caldo o salsa roja es un complemento que dará más color, aroma y sabor a las patatas y a la berza.



B

Brochetas de rape, langostinos y verduritas sobre lecho de Pimientos Asados del Bierzo

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 12 langostinos
- 400 gr. de rape de la parte del lomo
- 1 pimiento verde
- 8 tomates cherry
- 200 gr. de champiñones pequeños
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolla
- 1 tarro de Pimientos Asados del Bierzo
- Queso Región del Duero rallado

Preparación. Insertar en cada brocheta los trozos de rape y los langostinos alternándolos con las verduras y colocar en una fuente de horno sobre una cama de pimientos asados del Bierzo.

Salpimentar, rociar con aceite de oliva y asar.

Presentación. Servir la brocheta junto a los pimientos asados del Bierzo y las virutas de queso Región del Duero y rociar con el jugo resultante para darles aún más sabor.



Carpaccio de Morucha

Preparación. Se limpia el solomillo de ternera de morucha de Salamanca y se mete en el congelador durante tres horas, aproximadamente. Quedará listo para cortar en láminas muy finas que se irán colocando sobre una base de tomate rayado, con un poco de ajo; después de salpimentarlo y añadirle un chorrito de aceite de oliva virgen, estará listo para saborearlo.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Ajo de Portillo
- Tomate
- Sal
- Pimienta
- Solomillo de ternera de Morucha de Salamanca
- Aceite de oliva virgen



Carrilleras de Ternera Charra al vino tinto

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 6 zanahorias de Segovia
- 4 puerros de Sahagún
- 2 cebollas
- 20 carrilleras de Ternera Charra
- 20 cebolletas
- Coles de Bruselas
- Puré de patata
- 20 zanahorias de Segovia con rama
- 1 botella de vino tinto

Elaboración. Limpiar las carrilleras de ternera charra y una vez preparadas, sazonarlas con sal y pimienta negra. Dorarlas en aceite de oliva en una sartén y reservar.

En una sartén con aceite, rehogar las 6 zanahorias de Segovia, 2 puerros de Sahagún y 2 cebollas cortadas previamente en dados y, cuando estén doradas, añadir el vino tinto. Dejar reducir y cubrir con agua.

Cocer las cebolletas, coles y zanahorias de Segovia.

Para este plato se puede utilizar vino tinto:

- D.O. Ribera del Duero
- D.O. Toro
- D.O. Bierzo
- D.O. Cigales
- Vino de Calidad del Arlanza
- Vino de Calidad de Arribes
- Vino de Calidad de Tierras de León
- Vino de Calidad de los Valles de Benavente
- Vino de Calidad de Tierra del Vino de Zamora

Presentación. Disponer las carrilleras de ternera charra en platos acompañándolas de las verduras y añadiendo puré de patata.



Cochinillo de Segovia

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

· 1 Cochinillo de Segovia

A la hora de elegir un buen cochinillo de Segovia hay que observar algunos aspectos fundamentales, como que la edad del animal no pase de las

tres semanas y que su peso no supere los 4 ó 4,5 kilos en canal. No está de más conocer la granja de procedencia, fundamental para saber si las madres están alimentadas con piensos naturales

Elaboración. Una vez limpio, en canal, se pasa por un chorro de agua fría. En una cazuela o tartera de barro se colocan unas tablillas de madera, con el fin de que la piel del animal –al que habremos sazonado por dentro– no entre en contacto con el agua que debemos añadir.

Con el horno a una temperatura de 200 grados, pasada una hora, lo sacamos, añadimos agua, si es que se ha producido evaporación y si ha tomado color, lo damos la vuelta. Ya con el lomo hacia arriba, se picotea la piel cuidadosamente, damos una pincelada con aceite de oliva virgen, y de nuevo

lo introducimos durante otras dos horas aproximadamente. En la última hora hay que estar pendientes por si fuera necesario proteger alguna parte por exceso de calor, como las orejas o las patas.

El punto justo del horno se conseguirá cuando la carne esté tierna, la piel quede fina y crujiente, de color dorado y uniforme, que se pueda trocear con el borde de un plato como tradicionalmente se hace en las tierras segovianas, donde se ha convertido en el logotipo de su gastronomía. El jugo o salsa lo rectificamos de sal y se sirve aparte en un puchero de barro, bien caliente.



Crema de Lentejas de La Armuña con aguacate y mollejas de Lechazo de Montañas del Teleno

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Lentejas de la Armuña
- Tomate
- Ajo de Portillo
- Pimiento rojo del Bierzo
- Zanahoria pequeña de Segovia
- Patata pequeña
- Tira de tocino ibérico de Soria
- Aceite, sal y pimienta
- Una pizca de tomillo
- Mollejas de Lechazo de Montañas del Teleno
- Harina tradicional zamorana
- Aceite de oliva
- Sal
- Aguacate
- Pimienta negra

Preparación. Poner las lentejas de la Armuña remojadas del día anterior con todos los ingredientes a cocer con agua fría durante 30 minutos con fuego medio-suave. Seguidamente pasarlas por la turmix y colar la crema con un chino fino y reservar caliente.

Calentar el aceite de oliva muy caliente y echar las mollejas de lechazo de Montañas del Teleno salpimentadas y enharinadas hasta que estén crujientes, escurrirlas y hacer una brocheta con 4 trocitos.

Salpimentar el aguacate y pasarlo por la plancha en lonchas para dorarlo.



Cucurucho de Cecina de León a la pimienta rosa

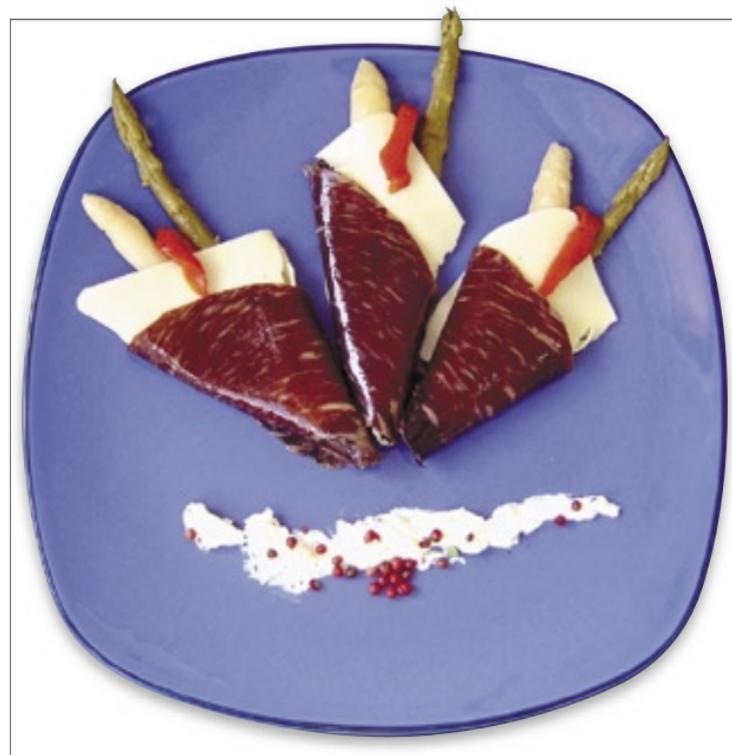
INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Cecina de León
- Queso Mozzarella
- Queso Mascarpone
- Espárragos de Tudela de Duero de Duero
- Pimientos Asados del Bierzo
- Nata
- Pimienta rosa

Elaboración. Pondremos las lonchas de cecina de León y de queso mozzarella juntas, pero con distintas alturas (para que a la vista se vean los dos productos), y se hace un cucurucho, dentro del cual pondremos dos espárragos de Tudela de Duero igualmente a distintas alturas, y le añadiremos un poquito de salsa de queso mascarpone.

Para la salsa, ponemos el queso, la nata y unos granos de pimienta en un bol, para triturar, hasta hacer el condimento uniforme.

Presentación. Para decorar el plato realizaremos un cordón de salsa con granos de pimienta entera.



G

Garbanzos de Fuentesauco con boletus edulis y espaguetis de chipirones

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Garbanzos de Fuentesauco
- Boletus
- Chipirones de anzuelo
- Huesos de caña
- Pechuga de gallina
- Hueso de codillo
- Tocino de Soria
- Jamón de Guijuelo
- Vino blanco
- Bolsas de tinta
- Repollo

Elaboración. Se ponen los garbanzos de Fuentesauco a remojo con agua templada y sal. Cocemos huesos con tuétano, huesos de jamón de Guijuelo, pechuga de gallina, huesos de codillo, repollo y tocino de Soria, y cuando empiece a cocer metemos los garbanzos de Fuentesauco escurridos. Cuando vuelve a cocer se baja el fuego y se mantiene aproximadamente 3 horas.

Se limpian los chipirones, se separan las bolsitas de tinta y se añaden otras 3 ó 4 bolsas. En una sartén se rehoga media cebolla picada y tres dientes de ajo. En otra sartén se sofríe unos trocitos de pan de Valladolid con

taquitos de jamón de Guijuelo, después añadimos la tinta y medio vaso de vino blanco, juntamos el rehogado de la cebolla y el de la tinta y trituramos. Añadimos los garbanzos de Fuentesauco y los boletus picados y 2 minutos antes de servir añadimos los chipirones cortados en espaguetis.

Para la elaboración de este plato se puede utilizar vino blanco:

- D.O. Rueda
- Vino de Calidad de Arribes
- Vino de Calidad de Tierras de León
- Vino de Calidad de los Valles de Benavente
- Vino de Calidad de Tierra del Vino de Zamora





Judiones de El Barco de Ávila

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 350 gr. de Judiones de El Barco de Ávila
- 1 pie de cerdo
- 1 oreja de cerdo
- 1½ Chorizo Zamorano
- 1 codillo de buen jamón de Guijuelo
- 1 morcilla de Burgos
- 75 gr. de tocino veteado de Soria
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Sal

Para el sofrito

- 1 vasito de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana ó 1 pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce

Elaboración. La noche anterior ponemos en remojo los judiones de El Barco de Ávila con agua fría.

Al día siguiente en una olla grande pondremos con agua fría los judiones ya limpios, el codillo, la oreja y el pie de cerdo previamente limpios y chamuscados.

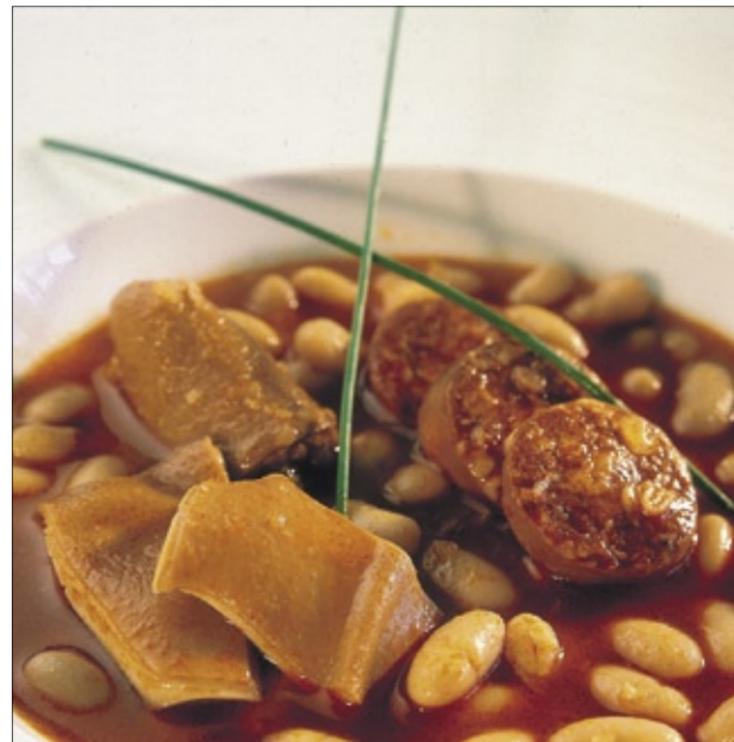
Poner la olla a fuego fuerte hasta que rompa a hervir, bajando entonces el fuego a temperatura mínima, dejándolo cocer durante 1 hora aproximadamente.

Para el sofrito. Picamos la cebolla en dados y los dientes de ajo en láminas. Los rehogamos en el aceite durante unos 10 minutos.

Bajamos el fuego y añadimos el pimentón.

Removemos todo y lo vertemos a la olla de los judiones de El Barco de Ávila cuando ya estén cocidos.

Presentación. Ponemos en plato hondo o en cazuela de barro con un cazo los judiones acompañándolos con un trocito de cada ingrediente utilizado ni muy caldoso ni muy seco.



Lechazo asado de Castilla y León

Elaboración. En una cazuela de barro se coloca el lechazo de Castilla y León con la parte de la piel hacia abajo y se sazona bien.

En esa cazuela se añade agua y el zumo de limón.

Se introduce en el horno (previamente calentado) a temperatura media asándole unas 2 horas.

Luego se le da la vuelta y se le asa unos 30 minutos para que se dore la piel.

Nota. Durante el proceso del asado es importante ir regando el lechazo con el jugo del asado.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 1 Lechazo de Castilla y León (unos 2,5 kgs.)
- Agua
- Limón
- Sal



Lenteja Pardina de Tierra de Campos al estilo de la abuela

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 400 gr de Lentejas Pardinas de Tierra de Campos
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 vasito de los de vino de aceite de oliva
- 1 cucharadita de las de café de pimentón
- Sal

Elaboración. Se lavan las lentejas, se colocan en la cazuela con 1 litro de agua fría a fuego lento, una vez que rompe a hervir se tira el agua y se añade un nuevo litro de agua fría.

Mientras se va calentando el agua, lavamos el puerro y lo cortamos en trozos de 4 centímetros aproximadamente, pelamos la zanahoria y la partimos en rodajas muy finas, cortamos el pimiento en dos trozos.

Una vez que rompe a hervir el agua con las lentejas, se espuman. A continuación se añaden los ingredientes que

tenemos preparados, los dos dientes de ajo enteros, la hoja de laurel y el vasito de aceite.

Lo dejamos cocer a fuego lento entre 30 y 40 minutos, entonces añadimos la sal y las lentejas se encuentran listas para servir.



Milhoja de berenjena con jamón ibérico de Guijuelo y gambas

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 berenjenas
- 200 gr. gambas
- 200 gr. jamón ibérico de Guijuelo
- Queso Arribes de Salamanca rallado
- Salsa bechamel
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Harina tradicional zamorana

Elaboración. Cortar la berenjena en rodajas.

Sazonarlas, rebozarlas en harina tradicional zamorana y freírlas con el aceite de oliva bien caliente, vuelta y vuelta para que no queden muy grasientas.

Sobre una bandeja para meter al horno colocar por capas: berenjenas, dos o tres gambas crudas y jamón de Guijuelo cortado en juliana, berenjena, gambas y jamón de Guijuelo, tantas capas como queramos y terminamos napando con la salsa bechamel y queso rallado de Arribes de Salamanca.

Meter al horno fuerte (200° ó 225°) para que se gratine durante 4 ó 5 minutos aproximadamente.

Presentación. Disponerlo en platos y salsear.



M

Morcilla de Burgos

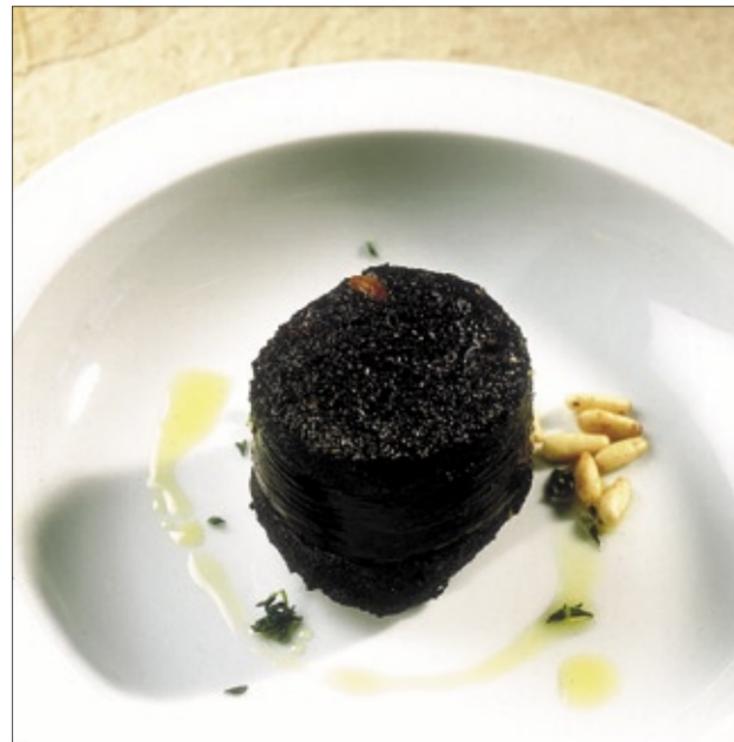
Elaboración. Calentar el aceite de oliva.

Cortar la morcilla de Burgos en lascas gruesas.

Seguidamente rebozarlas en harina tradicional zamorana y freírlas por los dos lados.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Morcilla de Burgos
- Harina tradicional zamorana
- Aceite de Oliva



P

Patatas a la importancia

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 1 kg. de patatas
- 100 gr. de jamón ibérico de Guijuelo en lonchas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo de Portillo
- ¼ l. vino blanco
- ½ l. de caldo de cocido
- 2 hojas de laurel
- 2 huevos
- 150 gr. de Harina tradicional zamorana
- ½ l. de aceite de oliva virgen

Elaboración. Cortamos las patatas en lonchas en la cortadora de fiambres de 1,5 o 2 mm de grosor calculando unas 6 por persona. En cada loncha de patata pondremos 1 loncha de jamón de Guijuelo tapando con otra de patata encima, pasamos por harina tradicional zamorana, huevo y freímos.

Picamos la cebolla, el ajo de Portillo y la patata troceada en cachelos y la rehogamos en aceite, cuando doren las verduras. Añadimos una cucharada de harina tradicional zamorana, el vino blanco, el laurel y el caldo, dejamos cocer a fuego lento hasta que estén cocidas las patatas, pasamos por la thermomix

y el chino, llevamos de nuevo a ebullición, rectificamos de sal y pimienta y ponemos las patatas rellenas en esta salsa tres o cuatro minutos; servimos bien caliente.

Para la elaboración de este plato se puede utilizar vino blanco:

- D.O. Rueda
- Vino de Calidad de Arribes
- Vino de Calidad de Tierras de León
- Vino de Calidad de los Valles de Benavente
- Vino de Calidad de Tierra del Vino de Zamora

Presentación. Colocar las patatas en línea apoyándose unas sobre otras y salsear.



P

Patatas con huevo estrellado, lascas de bacalao y jamón de Guijuelo con cebolla confitada

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 patatas
- 2 huevos
- 1 diente de ajo de Portillo
- 1 cebolla roja
- 500 gr. de Chorizo Zamorano frito
- 300 gr. de jamón de Guijuelo
- 200 gr. de bacalao
- Pimentón dulce de La Vera
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración. Cortar las patatas en tiras muy delgadas (en forma de paja) y freírlas.

Saltear el ajo de Portillo, la cebolla y las lascas de bacalao y jamón de Guijuelo.

Añadir las patatas y estrellar seguidamente dos huevos.

Presentación. Disponerlo en platos sin que el huevo esté totalmente cuajado y añadir un poco de pimentón encima y el chorizo zamorano frito en rodajas.



P

Pichones estofados al estilo castellano

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 pichones de Tierra de Campos
- 2 cebollas pequeñas
- 6 dientes de ajo de Castrojeriz
- 1 hoja de laurel
- ½ dl. de aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de vinagre de bodega
- Caldo de huesos
- Pimienta negra molida
- Sal

Elaboración. Una vez limpios los pichones de Tierra de Campos, se ponen en una cazuela, con la cebolla picada muy fina, los ajos de Castrojeriz en rodajas, el laurel, el aceite de oliva, el vino blanco, el vinagre, la sal y la pimienta negra molida, dejándolo en maceración al menos unas horas, para después ponerlo al fuego primero fuerte para que los pichones y la cebolla se doren y después lento. Cuando la cebolla está cocida le añadimos caldo y cuando las pechugas estén tiernas lo retiramos.

Para la elaboración de este plato se puede utilizar vino blanco:

- D.O. Rueda
- Vino de Calidad de Arribes
- Vino de Calidad de Tierras de León
- Vino de Calidad de los Valles de Benavente
- Vino de Calidad de Tierra del Vino de Zamora.

Presentación. Disponer los pichones de Tierra de Campos en los platos junto con la salsa de su cocción.



R

Revuelto de Tierra de Pinares

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 300 gr. de setas variadas de Soria
- 50 gr. de mollejas de Lechazo de Castilla y León
- 50 gr. de jamón de Guijuelo
- 1 Pimiento rojo del Bierzo
- 10 Espárragos trigueros de Tudela de Duero
- 50 gr. de lomo de cerdo
- 50 gr. de Solomillo de Carne de Pinares El Valle (CARPIVAL)
- 50 gr. de picatostes de Pan de Valladolid
- 50 gr. de patatas fritas
- 25 gr. de Piñones de Pedrajas
- 1 rama de perejil
- 12 huevos

Elaboración. Se rehogan las mollejas de lechazo de Castilla y León, el jamón de Guijuelo, el pimiento rojo del Bierzo, el lomo, el solomillo de carne de Pinares El Valle y los espárragos trigueros de Tudela de Duero por un lado.

Por otro lado se rehogan las setas de Soria y se escurren bien.

Se mezcla todo junto con los picatostes de pan de Valladolid y las patatas fritas.

Cuando está bien caliente se añaden los huevos con cuidado de no romper las yemas, se va cuajando

toreando las yemas para que no se rompan. Cuando esté casi cuajado se rompen las yemas y con ellas se cubre el revuelto.

Presentación. Se dispone en platos y se adorna con los piñones de Pedrajas tostados, un poco de perejil picado y pimentón espolvoreado.



Sopas de ajo

Elaboración. Hacer un sofrito con el ajo de Portillo, el chorizo zamorano y el jamón de Guijuelo picado.

Añadir el pimentón, el caldo y el pan de Valladolid cortado en lascas finas.

Dejar hervir y añadir los huevos para que cuezan con el caldo. Servir bien caliente.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- ½ Pan de Valladolid del día anterior
- 1 litro de agua
- 1 Chorizo Zamorano
- 1 punta de jamón de Guijuelo
- 3 dientes de ajo de Portillo
- Aceite de oliva
- Pimentón
- 4 huevos



T

Tartar de solomillo de ternera lechal de Aliste, helado de Tocineta ahumada, crujiente de cebolla

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Para el Tartar:**
- 320 gr. Solomillo de Ternera de Aliste
 - 30 gr. cebolla
 - 30 gr. alcaparras
 - 30 gr. pepinillo
 - 10 gr. perejil picado
 - 1 yema de huevo
 - 2 cucharadas de mostaza de Dijón
- Para el helado de Tocineta:**
- 1 dl. aceite de Feroselle
 - 1 cucharada pequeña de zumo de limón
 - Sal
 - Pimienta de molino
 - Perrins
 - Tabasco
- Para el crujiente de cebolla:**
- 6 yemas de huevo
 - 10 gr. maizena
 - 200 gr. tocineta (en juliana fina)
- Para el crujiente de cebolla:**
- 140 gr. fondant
 - 75 gr. glucosa
 - 65 gr. cebolla deshidratada
- Para el helado de yema:**
- 1 l. Leche

Elaboración.

Para el Tartar:

Picar todos los ingredientes finamente. Montar una mayonesa con el aceite, la yema, el zumo de limón y la mostaza. Mezclar todos los ingredientes en el bol donde tenemos la mayonesa, aliñar con sal, pimienta y tabasco.

Para el helado de tocineta:

Rehogar la tocineta, añadir la leche e infundir, hacer la crema inglesa con la leche, yemas y maizena y meter en la heladora.

Para el crujiente de cebolla:

Hacer un caramelo con la glucosa, y el fondant, cuando esté dorada añadir la cebolla deshidratada y molida. Extender sobre dos silpat para conseguir una capa muy fina, cortar aros de 5 cm.

Presentación. Disponer en un aro mediano el tartar y sobre él poner una cenefa de helado de tocineta y el crujiente de cebolla, al lado guarnecer con una mezcla de lechugas.





*P*ostres
y
*R*epostería

Capricho de Reineta de Las Caderechas con membrillo y nata

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 Manzanas Reinetas del Valle de las Caderechas
- 50 gr. de azúcar
- 1 vasito de vino dulce de Vino de la Tierra de Castilla y León
- 200 gr. de membrillo

Elaboración. Pelamos las manzanas reinetas del Valle de las Caderechas y las quitamos el corazón. Las dejamos en agua con limón para que no se ennegrezcan. Las disponemos en una bandeja de horno junto con el azúcar y el vino dulce de Vino de la Tierra de Castilla y León.

Las cocemos al vapor 160º durante 6 minutos.

Una vez cocidas se juntan, se aplastan con un tenedor y se reserva en un recipiente hermético.

Por otro lado, reducimos la nata hasta obtener una textura de salsa algo más espesa. Reservar. Cortamos el membrillo en láminas finas.

Presentación. La forma idónea de presentación será utilizando unos aros metálicos para emplearlos como molde. Primero forramos la cara interior del aro con láminas de membrillo, después se rellenarán con las reinetas y se salsea por el exterior con la reducción de la nata.



Crema gratinada de Mantequilla de Soria con bizcocho al Oporto y frutillas del bosque

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 1 l. leche
- 1 l. crema de leche
- 1 cucharada maicena
- 4 cucharadas de azúcar
- 5 yemas
- 6 cucharadas Mantequilla Dulce de Soria.
- 4 unidades de bizcochos pequeños
- 1 vasito de Oporto
- Frutillas del bosque

Elaboración. Poner la leche y la crema de leche a cocer en una soutil. Aparte, poner en un cazo eléctrico las yemas, el azúcar y la maicena. Batir bien hasta conseguir una pomada.

Añadir la leche, una vez haya cocido, y trabajar al fuego hasta conseguir una crema muy fina.

Verter en la batidora y batir para refinar. Ir añadiendo la mantequilla de Soria en trozos hasta su total absorción hasta obtener una crema muy fina. Templar y dejar reposar.

Presentación. Poner en el fondo de la copa el bizcocho empapado con el Oporto, encima las frutillas y poner la crema de mantequilla, espolvorear de azúcar de caña y quemar con el soplete, terminar con un crujiente de hojaldre.



F

Flan de chocolate blanco con salsa de Cerezas del Valle de Las Caderechas

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 500 gr. de Cerezas del Valle de las Caderechas
- 175 gr. de agua
- 120 gr. de azúcar
- 10 gr. de zumo de limón
- 40 gr. de yemas de huevo
- 70 gr. de nata líquida
- 50 gr. de leche
- 75 gr. de cobertura de chocolate blanco

Preparación de la salsa. Quitamos los huesos de las cerezas del Valle de las Caderechas y seguidamente junto con el agua, el zumo de limón y el azúcar lo ponemos a fuego lento hasta que rompa a hervir. Trituramos la salsa, colocamos y reservamos en frío. Debe reposar 24 horas antes de su utilización.

Preparación del flan de chocolate blanco.

En una cazuela templamos la nata y la leche. Batimos ligeramente las yemas y mezclamos con la leche y la nata ya templadas. Fundimos poco a poco la cobertura de choco-

late blanco al baño María y la añadimos a la mezcla anterior. Colocamos toda la mezcla de los ingredientes y vertemos en flaneras o moldes individuales.

Cocemos en horno al baño María durante 20 minutos, teniendo cuidado de que no hierva el agua. Dejamos enfriar y reposar.

Presentación. Desmoldamos los flanes a servir y salseamos exteriormente con la salsa de cerezas del Valle de las Caderechas.



M

Mantecadas de Astorga

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- ¼ Kg. de azúcar
- ¼ Kg. de Harina tradicional zamorana
- ¼ Kg. de Mantequilla de Soria
- 4 huevos

Preparación. Separar tres claras de las yemas y batirlas a punto de nieve. Derretir la mantequilla de Soria y añadirla. Batir un poco, agregar las tres yemas, el huevo restante, el azúcar y la harina tradicional zamorana.

Batir todo lo mejor que se pueda.

Verter la pasta en moldes de papel cuadrados denominados “cajillas”, hasta la mitad. Poner al horno hasta que se esponjen y se doren.

Notas. Los moldes se pueden engrasar previamente con mantequilla de Soria derretida o con aceite.



M

Manzana Reineta del Bierzo a la plancha con Queso de Valdeón

Elaboración. Descorazonar y pelar las Manzanas Reinetas del Bierzo. Cortarlas en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de grosor y planchar.

Presentación. Colocar sobre las rodajas un taco de queso de Valdeón, gratinar y servir.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 Manzanas Reinetas del Bierzo
- Queso de Valdeón



P

Peras de Conferencia del Bierzo al chocolate

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 Peras Conferencia del Bierzo
- 2 cucharas soperas de zumo de limón
- 60 gr. de chocolate semidulce
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharas soperas de leche condensada
- 1 cuchara sopera de ron
- Almendra picada
- Menta

Elaboración. Quítele el corazón, pele las peras conferencias del Bierzo y póngalas en un plato, rocíelas con jugo de limón refrigérelas hasta el momento de servir.

Ponga a baño María el chocolate, azúcar, leche condensada y ron. Caliente a fuego medio para que se derrita mientras revuelve constantemente.

Cuando la salsa espese, sáquela y deje enfriar un poco, luego colóquela sobre las peras.

Presentación. Decorar el plato con almendra picada y unas hojas de menta.



R

Relación de Figuras de Calidad Agroalimentarias reconocidas en Castilla y León



DENOMINACIONES DE ORIGEN E INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS RECONOCIDAS	DESDE
D.O.P. Queso Zamorano (La)	1993
I.G.P. Queso de Valdeón (La)	1998
D.O.P. Mantequilla de Soria (La)	2004
D.O.P. Jamón de Guijuelo (C)	1983
I.G.P. Carne de Ávila (C)	1988
I.G.P. Carne de Morucha de Salamanca (C)	1992
I.G.P. Lechazo de Castilla y León (C)	1997
I.G.P. Cecina de León (C)	1993
I.G.P. Botillo del Bierzo (C)	1997
I.G.P. Judías de El Barco de Ávila (Le)	1984
I.G.P. Lenteja de La Armuña (Le)	1992
I.G.P. Garbanzo de Fuentesauco (Le)	2002
I.G.P. Lenteja Pardina de Tierra de Campos (Le)	2004
D.O.P. Manzana Reineta del Bierzo (FH)	1998
I.G.P. Pimiento asado del Bierzo (FH)	2002
I.G.P. Mantecadas de Astorga (PR)	2004
Agricultura Ecológica de Castilla y León (CAECyL) (O)	1995

Lácteos (La)

Cárnicos (C)

Legumbres (Le)

Frutas y Hortalizas (FH)

Panadería y Repostería (PR)

Otros (O)

VINOS (V.C.P.R.D.)	DESDE
D.O. Bierzo	1989
D.O. Cigales	1991
D.O. Ribera del Duero	1982
D.O. Rueda	1980
D.O. Toro	1987
V.C.P.R.D. Vino de Calidad "Arlanza"	2004
V.C.P.R.D. Vino de Calidad "Arribes"	2004
V.C.P.R.D. Vino de Calidad "Tierras de León"	2004
V.C.P.R.D. Vino de Calidad "Valles de Benavente"	2004
V.C.P.R.D. Vino de Calidad "Tierra del Vino de Zamora"	2004

ESPECIALIDADES TRADICIONALES GARANTIZADAS (ETG)

Jamón Serrano
Leche Certificada de granja

MARCAS DE GARANTÍA	DESDE
Carne de Cervera y de la Montaña palentina (CAMPA) (C)	1998
Ternera de Aliste (C)	1999
Lechazo Montañas del Teleno (C)	1999
Ternera Charra (C)	2000
Carne de Pinares-El Valle (CARPIVAL) (C)	2001
Queso Arribes de Salamanca (La)	2002
Cochinillo de Segovia (C)	2002
Harina tradicional zamorana (PR)	2002
Cecina de chivo de Vegacervera (C)	2002
Quesos Región del Duero (La)	2002
Pera conferencia del Bierzo (FH)	2004
Cereza del Valle de Las Caderechas (FH)	2004
Manzana Reineta del Valle de Las Caderechas (FH)	2004
Pan de Valladolid (PR)	2004
Chorizo Zamorano (C)	2005

OTRAS

Producción Integrada
Artesanía Alimentaria





Junta de
Castilla y León