

GASTRONOMÍA DE CARCELÉN

GACHAS DE MATANZA

- Harina
- Pimentón dulce
- Hígado de cerdo
- Manteca de cerdo
- Ajo
- Orégano
- Agua
- Sal

1. Plato típico manchego exquisito. La harina de almortas se puede conseguir en cualquier tienda especializada en productos manchegos.
2. En una sartén honda se derriten 100 gramos de manteca de cerdo. Se fríen seis dientes de ajo y 200 grs de hígado de cerdo.
3. Cuando esté frito se aparta y se tritura el hígado y el ajo en un mortero. En la misma sartén se rehoga la harina de almortas (1 cucharada sopera bien llena por persona) durante 3 minutos.
4. A continuación se añade el pimentón (una cucharada de café por persona) y se rehoga 20 segundos.
5. Añadir 1,5 litros de agua, la sal y el orégano y cocer hasta que las gachas espesen removiendo cada 2 minutos.



GAZPACHO MANCHEGO

1. 1/2 pollo a elegir deshuesado
2. 1/2 conejo
3. 6 higados de pollo y 1 de conejo
4. 4 carcasas de pollo para caldo
5. 4 dientes ajo
6. 5 tomates para rallar
7. laurel, tomillo, romero
8. pimentón de la vera
9. 2 paquetes torta de gazpacho

Hacer el caldo sofriendo la carne un poco y después añadiendo agua y la cebolla, ajo, laurel...

Sofreir en aceite la carne, después la cebolla y por último el tomate pelado y troceado.

Cubrir todo ya sofrito con agua y se deja hervir. Cuando hierva se añade la torta del gazpacho y las especias y se deja al fuego hasta que la pasta esté al gusto.



POTAJE MANCHEGO DE RELLENOS

Garbanzos (cantidad similar por persona como para un cocido)

1 puñado acelgas o espinacas

patatas cortadas a trozos

sofrito de tomate

cebolla pequeña

1 poco de sal

Para los rellenos

700 gr pan rallado

bacalao desmenuzado (al gusto)

3 huevos batidos

1 cebolla pequeña

2 ajos picados

1 poquito de sal

aceite para freír al gusto Las cantidades de los rellenos deben hacerse

Poner a remojo los garbanzos la noche anterior

En un puchero u olla poner a cocer los garbanzos.

A media cocción de los garbanzos añadir un puñado de acelgas (o espinacas en su defecto),
agregar también las patatas troceadas, un sofrito de tomate, la cebolla y la sal.

Hacer los rellenos con pan rallado, bacalao desmenuzado, huevo batido, cebollas, ajo picado y un poquito de sal. Hay que mezclarlo todo bien hasta que se forme una pasta blanda. Con una cuchara se toma una porción de esta pasta y se fríe en abundante aceite.

Antes de apartar del fuego nuestro caldero, añadir los rellenos, a los que se les dará un hervor y listo.



GASTRONOMÍA EN LA MANCHUELA "PLATOS"

MORTERUELO



INGREDIENTES: Tocino fresco, hígado de cerdo, ajos, pimentón, piñones, pimienta, clavillo, canela, pan rallado, ralladura de nuez moscada, sal.

ELABORACIÓN: Cortamos en tajadillas el tocino y el hígado. Se fríen con poco aceite echándoles sal. Se apartan en un plato y la mitad de las tajadas del hígado se pican en un mortero junto a los ajos. En la grasa que han dejado las tajadas se echa todo lo del mortero y se da vuelta, junto al pimentón. Se le añade agua hirviendo, pimienta, clavillo, canela y ralladura de nuez moscada. Se les da vueltas hasta que rompe a hervir y se le pone el pan rallado y se le sigue moviendo hasta que dé la grasa por encima. Se le pone piñones por encima y las tajadillas que freímos al principio.

ATASCABURRAS O AJOARRIERO



INGREDIENTES: Patatas, bacalao desalado espiscado en migas, huevo, nueces, ajo y sal.

ELABORACIÓN: Se cuecen las patatas durante 30 minutos en una poca agua. Cocemos el bacalao, sacamos del agua y escurrimos para que no se revenga, reservaremos el caldo para después. Se rehogan los ajos y se pican en el mortero, hay quien le quita los corazones para que no se repita luego. Después se van añadiendo las patatas al mortero poco a poco y se van mezclando con el ajo y el bacalao, añadiendo aceite poco a poco, al igual que el agua del bacalao que hemos reservado. Una vez majado a nuestro gusto se presenta en una orzilla de barro y se le añaden nueces, trozos de huevo cocido y algún trozo de bacalao sin triturar que hemos reservado anteriormente, si ha quedado un poco seco le echaremos un poco de aceite por encima para darle mas soltura.



GACHAS

INGREDIENTES: Patatas, harina, aceite de oliva, sal y ajo.

ELABORACIÓN: Se fríen las patatas en aceite de oliva. En otra sartén se hace las gachas con harina, sal y agua. Se mezcla las gachas con las patatas, el ajo hasta que quede consistente. Se acompaña de trozos de tocino frito, uva y tomate. Se suele comer en la misma sartén en la que se cocina.

PASTELITOS DE BONIATO O DE CALABAZA



INGREDIENTES: Pasta de boniato dulce, Calabaza confitada (calabaza y azúcar), Mistela, Harina de trigo, Aceite vegetal, Anís, Manteca, Raspadura de limón, Canela, Azúcar.

ELABORACIÓN: Primero ponemos en un cazo los ingredientes del relleno y llevamos a fuego suave. Los tenemos al fuego unos 20 minutos o hasta que tenga el aspecto de una confitura. Lo apartamos del fuego y dejamos enfriar. Mezclamos los ingredientes húmedos de la masa (aceite y mistela) en un bol. Vamos añadiendo harina hasta que la pasta no se nos pegue a las manos. Llevamos a la nevera una media hora.

Una vez reposado, cogemos volitas de la masa y las colocamos entre dos papeles de hornear. Estiramos con un rodillo hasta dejarlas bien finas y recortamos redondeles con el borde de un vaso. Ponemos en cada redondel una cucharadita de dulce de boniato, cerramos bien presionando con los dedos a modo de empanadilla y vamos colocando en una bandeja de horno. Ponemos a cocer en el horno pre calentado a 180º unos 20 minutos o hasta que se doren ligeramente los bordes. Nada más sacar del horno rebozamos en caliente en un plato con azúcar.

GASTRONOMÍA EN LA MANCHUELA "POSTRES"

FLORES DE SEMANA SANTA



INGREDIENTES: 1 huevo, 1 vaso de leche, 200 grs de harina.

ELABORACIÓN: Se bate el huevo y se va añadiendo la harina y la leche poco a poco. Una vez amasado se pone en una sartén aceite abundante, se va mojando el molde en la masa y se va poniendo en la sartén y se fríe. Se espolvorea azúcar.

TORTA DE LLANDA

INGREDIENTES: Huevos, Leche, Aceite, Azúcar, Levadura royal, Harina, Gaseosa.

ELABORACIÓN. Se baten 8 huevos (solo las claras) a punto de nieve y se le añade el azúcar. Una vez batido, se añade las yemas de los huevos, 1 vaso de leche y otro de aceite, 1 sobre de levadura, 1 gaseosa y 700 grs. De harina Cuando ya está la pasta bien movida se vierte en la llanda y se pone a cocer.



PAN BENDITO

INGREDIENTES: Masa de pan, 4 Huevos, 1 cuarto de azúcar, 1 cuarto de manteca de cerdo, Aceite de oliva, 1 cuarto de miel, almendras, matalahúva.

ELABORACIÓN: Se mezclan todos los ingredientes con la masa de pan, excepto la miel. Se extiende la mezcla y se coloca en una llanda. Se le hace un retorcido alrededor y por el centro unos picos con las tijeras Se pone al fuego la miel y un poco de aceite hasta que se mezcle bien. Se adorna la mezcla con almendras enteras y matalahúva. Por último se pone al horno y cuando se saca se le añade por encima la miel con el aceite.



BIZCOCHO

INGREDIENTES: 1 Docena de huevos, ½ kg de azúcar, ½ kg de harina, Ralladura de limón.

ELABORACIÓN: Se separan las claras y la yema de cada huevo y se bate la clara a punto de nieve. Se baten las yemas y se echa una cucharada de harina y otra de azúcar por cada huevo. por último se mezcla todo, se echa en el molde y se pone en el horno media hora.

MIGAS CON AZUCAR



INGREDIENTES: Pan Aceite Azúcar Harina Canela

ELABORACIÓN: Se fríe el pan en trozos pequeños y una vez frito, se retiran los trozos de pan del aceite. Se pone aceite nuevo para freír el azúcar y después se deshace el azúcar en agua fría. Se cuece la harina con el agua y se mezcla el pan. Cuando este suave se retira, se pone la canela y se deja enfriar.

ROLLOS FRITO DE NARANJA

INGREDIENTES: 3 Huevos enteros, 3 Cascarones de aceite, 3 Cascarones de zumo de naranja, 8 cascarones de azúcar, Ralladura de limón, Harina al gusto, Medio sobre de harina royal.

ELABORACIÓN: Se baten los huevos con el azúcar, se añade la ralladura del limón, el aceite, la levadura, el zumo de naranja y la harina hasta obtener una masa homogénea. Una vez obtenida la masa se coge en cucharadas y se va echando a un molde introduciéndola después en aceite hirviendo. Cuando empiece a dorarse, se vacía el rollo en el aceite y así sucesivamente se hacen todos los rollos. Por último se espolvorea azúcar y canela. Se sirve frío.

SEQUILLOS

INGREDIENTES: Aceite de oliva Harina Azúcar Cazalla.

ELABORACIÓN: Se pone el aceite a calentar. Una vez que se enfría un poco se le echan todos los ingredientes, se trabaja bien. Se extiende la masa y con los moldes se hacen las figuras. Se pone al horno, una vez fuera ya del horno se pasan por azúcar.



BOCAILLOS.

INGREDIENTES: Pan Miga de pan, Huevos, Canela en rama, Corteza de naranja, Azúcar, Aceite de oliva.

ELABORACIÓN: Se ralla el pan y se mezcla con los huevos, con una cuchara se van sacando de la mezcla porciones de tamaño "bocaillo" y se fríe en la sartén. Se pone una perola de agua a calentar y cuando hierve se echan las porciones junto con el azúcar, la canela y la corteza de naranja.

BOCAILLOS DE LECHE

INGREDIENTES: 1 huevo, 1 cucharada de Harina, 1 cucharada de azúcar.

ELABORACIÓN: Se hace una masa y se fríe bien caliente. Seguidamente lo ponemos en una fuente se les hecha leche hirviendo con una corteza de limón. Se sirve frío.



ALAJU DE LA ABUELA



INGREDIENTES: Nueces, Almendras, Miel, Azúcar, Canela, Raspadura de limón, Pan rallado.

ELABORACIÓN: Se pone en una sartén al fuego y se echa la miel. Cuando la miel está bien deshecha se ponen las nueces y las almendras partidas en trozos pequeños (un poco machacados). Después se le añade un poco de azúcar, pan rallado, canela y la ralladura del limón. La mezcla se mantiene en el fuego durante 6 minutos sin dejar de darle vueltas con una cuchara de palo. La mezcla ya preparada se echa en las obleas y se extiende con una paleta mojada de agua. Cuando la torta tiene un centímetro de espesor se pone otra oblea encima y se trocea en cuadros.

COQUITOS

INGREDIENTES: Huevo, Coco rallado, Azúcar.

ELABORACIÓN: Se baten las clara de huevos, cuando estén apunto de nieves se les añade el azúcar. Se mezcla la masa anterior con las yemas y el coco rallado. Se pone la masa en los moldes de papel, se espolvorea con azúcar por encima y se introduce al horno hasta su cocción.





MAZAPANES

INGREDIENTES: Azúcar, Almendra pelada, Patatas, Limón, Obleas.

ELABORACIÓN: Se hace una pasta con la almendra picada, el azúcar, la patata cocida y la ralladura de la piel del limón, con esta masa se forman como medios huevos y se van colocando sobre las obleas en una fuente. Aparte se hace un almíbar con agua y azúcar con el que se bañaran los mazapanes y se dejan enfriar.

BOCADITOS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES: 1 Kg zanahorias Harina Azúcar.

ELABORACIÓN: Se cuecen las zanahorias y se pican en un mortero, después se le añade 3 o 4 cucharadas soperas, después se fríen en una sartén con bastante aceite y se deja escurrir espolvoreando azúcar.

HORNAZO DE JUEVESLARDERO



INGREDIENTES: 4 huevos, 1 vaso de leche, 1 vaso de aceite, 1 vaso de azúcar, 1 limón rallado, 50 grs de levadura de pan, 1.5 kg de harina

PARA ADORNAR: almendras, anises, bolillas dulces, huevo cocido y pintura de colores.

ELABORACIÓN: Se baten los huevos en un cazo, se calienta la leche y el aceite y después se añade la levadura y se va deshaciendo en la leche y el aceite, luego se mete todo con los huevos (el azúcar, la ralladura de limón) se va echando harina hasta que se la masa bien sobada. Se deja reposar hasta que suba la masa el doble de su tamaño (en el horno). Formando tortas, ponemos un huevo en el centro pintado de color. Las almendras, las bolillas y los anises se colocan para decorar.



TORRIJAS

INGREDIENTES: Pan, Leche, Huevo, Miel, Licor 43.

ELABORACIÓN Se pasa el pan primero por la leche y después por huevo batido. Se fríe en aceite bien caliente. La miel se deshace con un poco de agua y un poco de licor. Una vez rociado se lleva a la nevera.

TARTA DE NUECES

INGREDIENTES: Harina, Huevos, Azúcar, Leche, Nueces.

ELABORACIÓN: Se hace un batido con los huevos, cuando sube se le echa el azúcar. Se le echa la harina, el aceite y luego las nueces. Una vez hecha la mezcla se pone en una llanda (que debe ser untada con aceite para que no se pegue). Se mete al horno.



ROLLO LUSTREADO

INGREDIENTES: Harina, Huevos, Azúcar, Clara de huevo.

ELABORACIÓN: Se hace una masa con harina de trigo, aceite y huevos. La masa se va dividiendo en pequeñas porciones circulares y con el dedo mojado en aceite se le hacen los redondeles. Se saca del horno para ponerles la clara montada con azúcar y se vuelven a meter al horno.

FLORES DE AGUARDIENTE

INGREDIENTES: 6 Huevos, 6 cascarones de agua, Medio cascaron de aguardiente (cazalla), 1 lt. de aceite Harina.

ELABORACIÓN: En un perol se ponen los 6 huevos, 6 cascarones de agua y harina hasta que quede una pasta clara. Se pone aceite a freír y en el aceite caliente se pone el molde. El molde se saca del aceite cuando este muy caliente y se mete en la pasta sin que llegue a cubrirse. Se mete otra vez en el aceite para que se fría. Al sacarlos se adornan con azúcar, miel, azúcar tostada o chocolate.



ALMENDRAS GARRAPIÑADAS

INGREDIENTES: 1 vaso de almendras, 1 vaso de azúcar, 1 vaso de agua.

ELABORACIÓN: En un cazo se echan todos los ingredientes juntos, se ponen a fuego fuerte y se les va dando vuelta hasta que estén doradas. Se echan en un plato hasta enfriar.

ARROZ CON MIEL

INGREDIENTES: 500 gr. De arroz, 1 kg de miel, Ralladura de limón, Canela en polvo, Frutas en almíbar.

ELABORACIÓN: Después de lavar el arroz con agua, se pone a cocer en abundante agua durante 3 cuartos de hora, se escurre y se reserva. También la miel se hierve hasta que empiece a tomar color caramelo. Se añade la ralladura de limón y un poco de canela. Se mezcla el arroz y la miel y se vuelve a acercar al fuego dejándolo cocer durante 5 min.



CONSEJOS DE SEMANA SANTA

INGREDIENTES: Por cada huevo 1 vaso pequeño de leche, 1 vaso pequeño de aceite, 1 vaso pequeño de azúcar, Harina.

ELABORACIÓN: Se batan todos los ingredientes hasta estar bien mezclados y se añade harina hasta espesar bien. Se echa la masa al molde de aluminio (con piquitos alrededor) y se fríe en la sartén con el aceite bien caliente. Cuando estén fritos se rebozan con azúcar y se sirven en la mesa.

PELOTAS DULCES

INGREDIENTES: 6 Huevos, 1 kg de miga de pan, 1 ¼ kg de Azúcar, Corteza de limón, 1 palo de canela en rama.

ELABORACIÓN: Se batan los huevos y se mezcla el batido con la miga de pan. Se pone una perola al fuego con agua, limón y canela en rama. Al mismo tiempo, ponemos una sartén con abundante aceite de oliva. Cogemos cucharadas de la mezcla y se van echando a la sartén, donde van tomando formas de pelotas. Una vez doradas, se van echando a la perola con agua, limón y canela hirviendo. Se añade un chorreón de aceite de freírlas y se hacen a fuego lento.



BOLITAS DE HUEVO Y PAN RALLADO

INGREDIENTES: Huevos, Pan rallado, Aceite, Miel, Canela, Limón.

ELABORACIÓN Se baten los huevos con el pan rallado haciendo una pasta. Con esta pasta se hacen las bolitas y se fríen, una vez fritas se ponen en una perola con agua. En el aceite de freírlas se pone la miel a regalar y se le añade a la perola cuando este hirviendo, se le añade un poco de canela y una corteza de limón y se sirve frío.

PALOS CATALANES

INGREDIENTES: 1 taza (del café) de aceite de girasol, 2 tazas (del café) de agua, 2 tazas (del café) de harina, 2 huevos, Una pizca de sal.

ELABORACIÓN: Se pone el aceite y el agua a hervir con la sal. Cuando está hirviendo se añade la harina poco a poco, amasando bien hasta que quede la masa un poco tostada. Cuando la masa este fría se añaden los huevos uno a uno amasando bien como si estuviésemos batiendo (con la mano) hasta que quede fina. Ir poniendo trocitos de masa en una bandeja untada con aceite y hornear unos 30 min. Cuando estén fríos abrir por la mitad y ponerle dentro crema pastelera. Adornar con azúcar GLAS.

PASTELES DE BONIATO O CALABAZA

INGREDIENTES: Harina, Cazalla, Mistela, Azúcar, Aceite, Pasta de calabaza dulce o boniato.

ELABORACIÓN: Se ponen 2 kg de harina en un recipiente, ½ lt. entre cazalla y mistela, ½ kg de azúcar y 1 lt. de aceite caliente. Se hace la masa con todos estos ingredientes. Se reparte la masa en tortitas pequeñas y en el centro de cada tortita se le pone el dulce de boniato o calabaza, se doblan y se meten al horno a cocerlas.

TORTAS DE MANTECA

INGREDIENTES: Harina Manteca de cerdo, Chicharrones de cerdo Azúcar.

ELABORACIÓN: Se hace la masa con harina y la manteca derretida y con los chicharrones. Se extiende la masa y se van haciendo las tortas de tamaño pequeño. Se espolvorea las tortas con bastante azúcar y se meten en el horno, hasta que estén cocidas.

HIGOS FRITOS

INGREDIENTES: ½ kg de higos secos, 2 huevos, 2 cucharadas de postre de azúcar, Aceite de oliva.

ELABORACIÓN: Abrir los higos por la mitad hasta el pezote. Batir los huevos y añadirle el azúcar. Rebozar los higos en este batido dejándolos unos 10 minutos en el huevo. Por ultimo echarlos a la sartén con abundante aceite caliente.



BOLLOS DE MOSTO

INGREDIENTES: Harina, Mosto, Azúcar, Leche, Aceite, Levadura.

ELABORACIÓN: Se amasan los bollos y se barnizan con una yema de huevo, finalmente se les echa azúcar glas.

FRITILLAS

INGREDIENTES: Harina, Agua caliente, Sal, Poco de levadura.

ELABORACIÓN: (Se puede comprar una barra de masa de pan en el horno). Se hacen bolas, se chafan bien y se fríen en la sartén.



PEDOS DE MONJA

INGREDIENTES: Harina, Huevo, Gaseosa de botella.

ELABORACIÓN: Se hacen tortitas, se pasan por harina y se fríen. Se les echa azúcar.



TORTAS FINAS

INGREDIENTES: ¼ kg de harina, 1 lt de aceite, ¼ lt de anís, ½ kg de azúcar.

ELABORACIÓN: El aceite se echa hirviendo sobre la harina, se amasa bien y se le añade el anís. Se hacen barritas pequeñas y se ponen sobre una bandeja untada de aceite. Se meten al horno y cuando estén cocidos y aun calientes se pasan por azúcar.

MAGDALENAS

INGREDIENTES: 12 huevos, ½ kg de azúcar, ½ kg de harina, ¼ lt de aceite, Ralladura de limón.

ELABORACIÓN: Se separan las claras de las yemas y se baten con el batidor a punto de nieve, se les va añadiendo el azúcar poco a poco, luego se le añaden las yemas con la ralladura de limón, el aceite y la harina. Se mezcla bien y se pone en moldes de papel. Se pone al horno media hora.

NUEGADOS NAVIDEÑOS

INGREDIENTES: Almendras peladas fritas o tostadas, Miel, Gorullos, Nueces, Palomitas (poca cantidad), Azúcar (si se desea).

ELABORACIÓN: Para hacer los gorullos se baten 5 huevos y harina la que admita. Se amasa bien y se hacen tiras finas. Se cortan en trozos muy pequeños y se fríe. Poner la miel al fuego en una cacerola o sartén grande para que quepan todos los ingredientes. Se les va dando vueltas para que no se pegue. Para saber cuando está hecha, en un vaso con agua echamos un poco y si no se pega es que ya está. Agregamos todos los ingredientes a la miel y se le van dando vueltas para que se mezcle bien. La superficie que vayamos a utilizar la untamos con agua (es muy importante, si no se pegará la miel). Se hacen tortas grandes y si se quiere se pueden poner en obleas.

