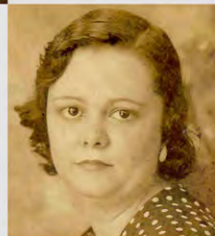


María Teijelo Barra  
María Regina Ramón Teijelo

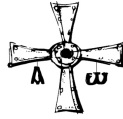
# *Por los fogones bercianos*



Tres manuscritos, uno de triple autoría, una dilatada campaña de captación de secretos guardados en torno a fogones varios, a lo largo y ancho del Bierzo, el todo adobado con la tradición culinaria en el seno familiar, permiten bosquejar un paisaje gastronómico en el que se reflejan de primera mano recetas de tres centurias: siglos XVII, XIX y XX.

Sin pretensiones eruditas, salpimentado con coplillas, romances y otras yerbas, este libro persigue que goce de tan rico patrimonio y esboce alguna que otra sonrisa.





INSTITUTO  
DE ESTUDIOS  
BERCIANOS

# *Por los fogones bercianos*

*Recetas, coplas, romances y otras yerbas*

María Teijelo Barra  
María Regina Ramón Teijelo

Ponferrada, 2006

© Los autores, 2006

© De la presente edición: Instituto de Estudios Bercianos, Ponferrada

Patente y apoyo técnico-económico: Nuevos Soportes Gráficos, S.L., Zaragoza

ISBN: 84-88635-55

Depósito legal: Z-1345-2006

Maquetación: Littera

Diseño de la cubierta: Manuel Silva

Imprime: Litocian, S.L.

IMPRESO EN ESPAÑA - UNIÓN EUROPEA

*A Pío Ramón y a Manuel Silva,  
operarios indispensables  
en la construcción de este templo.*



## *Prefacio*

*N*ació este libro del impulso vital de María Teijelo, mi suegra, poetisa por añadidura, quien decidió arrancarle saberes al valle, montañas, caminos, vaguadas... de su querido Bierzo. Compañero infatigable, Pío Ramón, mi suegro, la condujo en el Rocinante familiar por todos los vericuetos que imaginar quepa, en un alarde de pericia y tesón sin límite.

A la riqueza, variedad y complejidad del trabajo, debido al encanto conversador de mi suegra, súmesele un tanto. En efecto, al terminar algún que otro desplazamiento tomaba ligera conciencia de haber olvidado anotaciones sobre los arcanos culinarios que las ancianas lugareñas le habían confiado.

Fruto del mencionado trabajo de campo fue un manuscrito jeroglífico que nada tiene que envidiar a la Piedra de Roseta. Y aquí entra María Regina Ramón, mi esposa, que con paciencia benedictina descifró, interpoló, extrapoló, pulimentó y experimentó las perlas confiadas. Pero como no hay tres sin cuatro, entré en escena yo. Por designación familiar me tocó noble y arriesgada función: la de degustador oficial.

Justo es reconocer que el goce de semejante función en la descrita maquinaria productiva me llevó al compromiso de apoyar esta obra, contagiado también del generoso impulso que animó la empresa: el compartir algunos de los secretos que alberga vergel tan singular.

Como obra poética, ésta tiene también algunas licencias, aunque sólo una de carácter culinario, que me atrevo a desvelar. Es fruto de una «incursión gastronómica» que nos transporta a Umbrete, en el Aljarafe sevillano, tras recuerdos de infancia con enjambre de primos revoloteando, cual abejas alrededor de un tarro de miel, en torno a soberbias bandejas de magdalenas.

Es este volumen, amable lector, un delicado compromiso entre tradición e innovación. El papel, no se olvide, se basa en la celulosa, lo que en último extremo supone la tala de árboles y unos contaminantes procesos de blanqueo. El material aquí empleado no presenta inconvenientes medioambientales, al tiempo que es lavable, exhibiendo resistencia a la tensión y a la abrasión, lo que le hace muy adecuado para su uso en la cocina, ¡aunque no encima del fogón! Recuperación de una tradición que amenazaba un

imperdonable olvido, estas páginas encierran variopintos tesoros bercianos, desde la gastronomía del importante Convento Bernardo de Carracedo, hasta la de nuestros días, en los albores del siglo XXI. Sirvan estas páginas para presentarle testimonio de que los fogones bercianos funcionan con fruición y continuidad, al menos desde los tiempos del barroco monacal. Para terminar, reconociendo mi débito con la paremiología, si «a todo cochinillo le llega su sanmartín», felizmente a la inversa, tras dilatado proceso, unas tres décadas en su conjunto, este recetario ve la luz por fin.

Goce las fórmulas propuestas que aquí estamos para cuatro días.

MANUEL SILVA  
Yerno, esposo y catador

*... de la sabiduría popular*

Quien come bien, bebe bien;  
quien bien bebe, concededme,  
es forzoso que bien duerme:  
quien duerme no peca; y quien  
no peca, es caso notorio  
que, si bautizado está,  
a gozar del cielo va  
sin tocar el purgatorio.  
Esto arguye perfección;  
luego según los efectos,  
si son santos los perfectos  
los que comen bien, lo son.



## *Presentación*

*T*odo libro tiene su historia. La de éste comienza a finales de los años sesenta, sin pretensiones eruditas, con el simple objetivo de rescatar y hacer perdurar la rica y variada tradición culinaria berciana. El trabajo de campo, recorriendo la variopinta geografía de El Bierzo, finisterre occidental leonés, tierra de transición cultural y de peregrinaje, se hermanó con el entusiasmo de gente sencilla que aportaba sus experiencias. Con frecuencia congregadas en una misma vivienda, las más reputadas cocineras del lugar pujaban por legar sus conocimientos, rubricándose en ocasiones el feliz encuentro con una pantagruélica merienda. De aquí que, a veces, pueda hablarse de aportaciones corales, lo que ocurrió en lugares como Bembibre, Riego de Ambrós, Dehesas de la Abadía, Pombriego (Cabrera Baja), Arganza, Noceda o Carracedo, por citar algunos.

Las personas que desinteresadamente brindaron sus saberes culinarios frisaban, en los albores de este proyecto, los setenta años. De tal modo que un simple cálculo aritmético nos lleva a la conclusión de que hoy, en su mayoría, serían más que centenarias. Todas aquellas cuya identidad nos es conocida figuran mencionadas al pie de las recetas aportadas. Citadas como vecinas de la población en que habitaban en esos momentos, sin especificación de su lugar de origen, nos puede inclinar a pensar en una visión un tanto acotada. Nada más lejos de la realidad, ya que en la década de los setenta del pasado siglo, el éxodo rural, en ocasiones masivo, hacia las urbes más pobladas (Ponferrada, Toreno o Villafranca), ya se había producido. De este modo, algunas de nuestras confidentes eran naturales de lugares tan diversos como Rimor, Villaverde de las Traviestas, Lombillo, Villar, Cariseda, Torre, Corullón, La Válgoma, Ambasmestas, Paradela... mencionados aquí simplemente para transmitir la variedad geográfica que aflora en el conjunto de recetas recopiladas.

Por aquellos años ya se vislumbraba un cambio de tendencia en los hábitos gastronómicos. Se comenzaban a abandonar fórmulas de la cocina popular en beneficio de propuestas más complejas y elaboradas. Ante el temor de que, con la desaparición de las personas mayores, se extinguiera tan importante legado, nuestro propósito se centró en recoger y salvaguardar toda clase de elaboraciones tradicionales.

El Bierzo es eslabón esencial en la Ruta Jacobea. Los peregrinos a Santiago de Compostela, entrando por Foncebadón, reponían fuerzas al punto que traían y llevaban ideas,

técnicas, poemas y recetas. Por consiguiente, es territorio plural que participa de un mismo camino gastronómico, lo que nos lleva a intuir que, merced a los peregrinos, diversos platos fueron matizados por largos y penosos viajes de ida y vuelta. De este modo, semejanzas y parecidos pueden encontrarse entre recetas de empanadas, caldos, pescados, migas, frutas de sartén (orejuelas, flores, huesos de santo...) o brebajes, por ejemplo, a lo largo y ancho del recorrido. No cabe duda de que estamos ante un patrimonio compartido, aunque con matices y singularidades significativas que tienen mucho que ver con su devenir histórico. Tampoco conviene olvidar el débito que la cocina popular tiene contraído con monasterios y conventos, celosos guardianes de semejantes tesoros.

Y como en esta vida hay que estar abierto a las sorpresas, tres hallazgos casuales han contribuido al enriquecimiento de este texto: uno es el manuscrito de Erundina Garnelo, virtuosa cocinera en fogones nobiliarios, que tras conocer el proyecto por las ondas, no dudó en brindarlo generosamente. Otro es el cuaderno de Luz González Nieto, hermana de Arturo, el pionero berciano de la fotografía. Se trata de un manuscrito rescatado del baúl familiar de los recuerdos, donde tres generaciones (abuela, hija y nieta) y otras tantas primorosas caligrafías documentan un relevo culinario que, en su conjunto, resume más de un siglo. Como guinda final hemos de mencionar el *Libro de Coxina del Convento de San Bernardo de Carracedo*, de 1679, hallado en Francia por Bernardo Rodríguez Dupont, sin cuya intervención hubiera sido materialmente imposible incorporar algunas de sus más que tricentenarias recetas. El resto de fórmulas, sin pie alguno, son elaboraciones de uso cotidiano en nuestros fogones familiares.

Nuestro más sincero recuerdo para los escritores, ya fallecidos, Esteban Carro Celada y Álvaro Cunqueiro, maragato el primero, gallego el segundo, que tanto nos alentaron en la gestación de este proyecto. Asimismo nuestra deuda con el profesor y escritor villafranquino Ramón Carnicer, que nos presentó a Bernardo Rodríguez Dupont. Jesús Arauzo y *Nuevos Soportes Gráficos* han hecho lo imposible para que este recetario, heredero de un texto previo que habitó en el seno del núcleo familiar, vea la luz sobre un material tan innovador. Por último, mención especial a la profesionalidad de María Sancho Menjón que, con sus oportunas sugerencias, contribuyó a mejorar el texto. A Mar Palacio y al *Instituto de Estudios Bercianos*, que depositaron su confianza incondicional en esta arriesgada aventura, nuestra gratitud y afecto más sinceros.

A falta de vinos, siempre la mención como reina berciana, esta obra está regada de romances y coplillas, en su mayoría debidos a la inspiración de la primera autora. Esperamos que tan dilatada crianza, como a los buenos caldos, le haya servido al libro que ahora tiene en sus manos para mejorar su bouquet.

MARÍA TELJELO BARRA  
MARÍA REGINA RAMÓN TELJELO

## A la cocina berciana<sup>1</sup>

Sopas de ajo en cazuela  
y salpicón de cangrejos  
los zampaban por San Juan  
los monjes de Carracedo.

*Menú de Predicadores*  
preparaban estos frailes  
y hasta treinta y ocho platos  
servían a los cardenales.

Buena sopa de gallina,  
caldo de las siete carnes,  
caldo berciano con unto  
y perdices al socaire.

Cangrejos y buena anguila,  
trucha fina del Valcarce,  
peces con ajo y jamón  
y pimientos picantes, si son  
en sopas canijos, mejor,  
con ajos y pimentón.

Hasta el abad del monasterio  
con ansias los engulló.

Pollo asado con tocino  
o guisado de hierbas finas,  
ternera del peregrino  
en puchero con judías,  
asada o estofada hasta  
Alfonso X la comía.

Lacón prensado o trufado  
y relleno con fantasía;

patas de cerdo a la almendra  
o de cordero bien cocidas  
y si están bien albardadas  
sabrán mucho más ricas.  
Lomo de cerdo estofado  
o adobado con guindillas,  
o cocido con cachelos,  
será una delicia.

Silla de jabalí,  
cabrito o cordero asado,  
pata de corzo o rebeco  
en las brasas bien dorado.  
Perdices en cazadora  
o con jamón salteadas;  
codornices en su salsa,  
de liebre un buen estofado.  
Conejín en buen guisote,  
sustancioso y perfumado  
con el laurel y el tomillo  
y con vino blanco remojado.

Tortilla de San Benito,  
revuelto de San Bernardo  
que hacían las delicias  
de los monjes ermitaños.  
La empanada y botillos,  
choricines y cachelos,  
todos iban para obispos  
y peregrinos de abolengo.

---

1. Se solicita comprensión, pues estas coplas, a falta de licencias métricas, contienen algunas históricas.

Morros, lenguas y sesos  
eran para los cocineros.  
Tocino con castañas,  
rabos y orejas de cerdo  
se lo daban a los siervos  
por la fiesta de San Pedro.  
La Cocina de la Reina  
bien repleta de romero,  
tomillo, laurel y ajos  
con aromas e inciensos.  
De toda Europa llegaban  
tragadalbas a Santiago  
y en Carracedo llenaban  
de manjares bien el papo.  
*Menú de Predicadores*  
los trovadores gustaron  
y todas sus excelencias  
en las arpas lo cantaron.

Carracedo fue la cuna  
de seis reyes de León  
y en su palacio románico  
el *rey Sabio* trovó;  
engulló buenas pitanzas  
con nobles y caballeros  
y en sus cantigas glosó  
la rica despensa de El Bierzo.  
En Provenza triunfó el ajo,  
en Cataluña el ajolio,  
en Castilla los pucheros,  
en Aragón cosas mil;  
en Navarra y Vasconia  
salsas y platos sin fin,  
en Galicia salsas rojas  
y manjares infinitos,  
pero en la tierra berciana  
la cocina es un paraíso.

MARÍA TEIJELO BARRA

## *Personas que han facilitado recetas y sus municipios respectivos*

Agustín Teijelo Nieto	Toral de los Vados
Ángela Voces	Toral de los Vados
Angelines Álvarez	Vega de Espinareda
Antonia Nieto	Ponferrada
Bernardo Rodríguez Dupont	Aix en Provence
Carmen «la cocinera de Ancares»	Pereda de Ancares
Carmen «la cocinera»	Cancela
Carmen Cornejo de Cuesta	Ponferrada
Carmen González Caamiñas	Ponferrada
Consuelo Nieto Álvarez	Ponferrada
Consuelo Ramón Gavela	Ponferrada
Elena Barba Solís	Villaverde de los Cestos
Elena Macías	Las Médulas
Epifanía Suárez Guerra	Umbrete
Ermitas Sarmiento	Ponferrada
Erundina Garnelo	Las Ventas de Albares
Felicitas Chamorro	Cancela
Francisca Fernández López	Cacabelos
Gervasia Potes	Villadecanes
Josefina Díaz	Ponferrada
Josefina Veiga	Vega de Valcarce
Jovita López Álvarez	Peranzanes (Fornela)
Justa Álvarez	Pereda de Ancares
Luz González Nieto	Ponferrada
Manuel Vázquez Gato	Cacabelos
Manuela Voces	Toral de los Vados
María Rodríguez	Vega de Espinareda
Maruja Yebra	Cacabelos
Menia Arias Suárez	Ponferrada
Ovidia Pombo	Villafranca del Bierzo
Pilar García Sanjuán	Ponferrada
Ramona Álvarez Torres	Ponferrada
Regina Barra Voces	Toral de los Vados
Rosina Miranda de la Rocha	Ponferrada
Sofía Nieto Martínez	Villamartín de la Abadía
Teresa Fernández de Arriba	Villafranca del Bierzo
Valentina Fernández	Molinaseca
Vicenta Pacios	Vega de Valcarce
Victorina González Gómez	Toreno





*Ensaladas, pastas  
y empanadas*

# Empanada berciana



## **Para 6 comensales:**

- 1 1/2 kg de masa de pan*
- 1 huevo*
- 1 pollo*
- 1 conejo (o 1 kg de carne de ternera, según gustos)*
- 1 cebolla grande*
- 1 cucharada de pimentón dulce*
- ajo*
- perejil*
- 1 chorizo*
- 2 lonchas de jamón serrano (con tocino)*
- harina*
- 2 vasos de aceite*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

A la masa de panadero se le añade el huevo y un chorro de aceite para bruñirla. Se trabaja un poco y se deja reposar durante 20 minutos.

Mientras, en una cazuela con aceite se pone la carne. Se agrega la cebolla troceada, el ajo, el perejil picado y la sal, y se rehoga a fuego lento. Después se incorporan el chorizo, cortado en rodajas, el jamón en trozos menudos y la cucharada de pimentón dulce. Se mezclan bien todos los ingredientes, dándoles varias vueltas. Se retira la cazuela del fuego y se deja enfriar. Con un rodillo de pastelero, se extiende la masa sobre una superficie enharinada, dejándola, aproximadamente, de un centímetro de grosor y se divide en dos trozos. Con la mitad de la masa se forra un molde de lata, engrasado de antemano, procurando que sobresalga un poco del borde. Se distribuye bien el relleno, reservando parte de la salsa. Se cubre con la masa restante y, con la yema de los dedos, se unen los bordes haciendo una especie de rizo para que al cocer no se separen las dos capas. Se hace un agujero en el centro, se vierte por él el resto de la salsa, se tapa con un disco de masa y se decora con tiras de masa entrecruzadas y se baña con un poco de aceite. Se cuece en el horno a temperatura alta y se saca cuando esté dorada y bien cocida.

Se sirve fría.





# Empanada de batallón



## **Para 6 comensales:**

- 1  $\frac{1}{2}$  kg de masa de pan
- $\frac{1}{2}$  kg de costillas de cerdo
- 2 chorizos
- 3 ó 4 lonchas de tocino
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 2 patatas grandes
- 1 manojo de acelgas tiernas
- aceite
- sal

## **Modo de hacerlo:**

Se incorporan unas cucharadas de aceite a la masa de pan, se trabaja un poco y se deja reposar aproximadamente 30 minutos. Mientras tanto se prepara el relleno con los ingredientes restantes. En una sartén con aceite se rehogan las costillas adobadas y cortadas, la cebolla picada, el tocino muy menudo, los ajos, el perejil, los chorizos en rodajas y la sal. Una vez hecho el sofrito, se escurre y se reserva.

Las hojas de acelga picadas y las patatas, cortadas en láminas no muy gruesas, se saltean en la grasa sobrante y se apartan. Con la mitad de la masa se forra un molde engrasado o lata especial para empanadas. En el fondo de la empanada se colocan las acelgas y las patatas salteadas y encima el resto del relleno. Se tapa con la masa restante, se unen los bordes y, con la yema de los dedos, se traza una especie de cordón alrededor del molde. Se hace una chimenea en el centro por la que se vierten 2 cucharadas de aceite frito. Se tapa el agujero con un redondel de masa y se introduce en el horno previamente caliente. Cuando la empanada comience a tomar color se baja la temperatura y se rocía con 2 cucharadas más de aceite. Se deja aún en el horno por espacio de 5 minutos. Se cubre con un paño blanco antes de desmoldarla. Se sirve templada y troceada.

*Es la más tradicional de las empanadas bercianas.*

# *Ensalada de bacalao*



## **Para 8 comensales:**

1 kg de bacalao (puesto a remojo la víspera)

$\frac{1}{2}$  kg de patatitas nuevas

12 huevos

pimentón dulce (para espolvorear)

3 dientes de ajo

aceite

vinagre

agua

sal

## **Modo de hacerlo:**

Se escurre el bacalao, ya desalado. Se le quitan la piel y las espinas. Se lava de nuevo en agua abundante. Se seca con un paño limpio y se coloca en una fuente, cortado a tiras. Aparte, se cuecen en agua con sal las patatas nuevas sin pelar y enteras. Una vez cocidas, se escurren, se dejan enfriar, se pelan, se cortan por la mitad y se ponen en una fuente. A continuación, se distribuyen las tiras de bacalao, encima de las patatas. Se pelan los huevos cocidos de antemano, se cortan por la mitad y se colocan alrededor, adornando la fuente.

Por último, se pican los ajos muy menuditos, se agregan al bacalao y se rectifica de sal. Se espolvorea de pimentón dulce y se sazona con aceite de oliva y buen vinagre.

*Plato típico de siega, recogido en Toral de los Vados*



## *Pasta para empanadillas*



### **Para 6 comensales:**

2 vasos de leche  
1 <sup>1</sup>/<sub>4</sub> vasos de aceite de oliva  
1 pellizco de sal  
harina (la que admita)

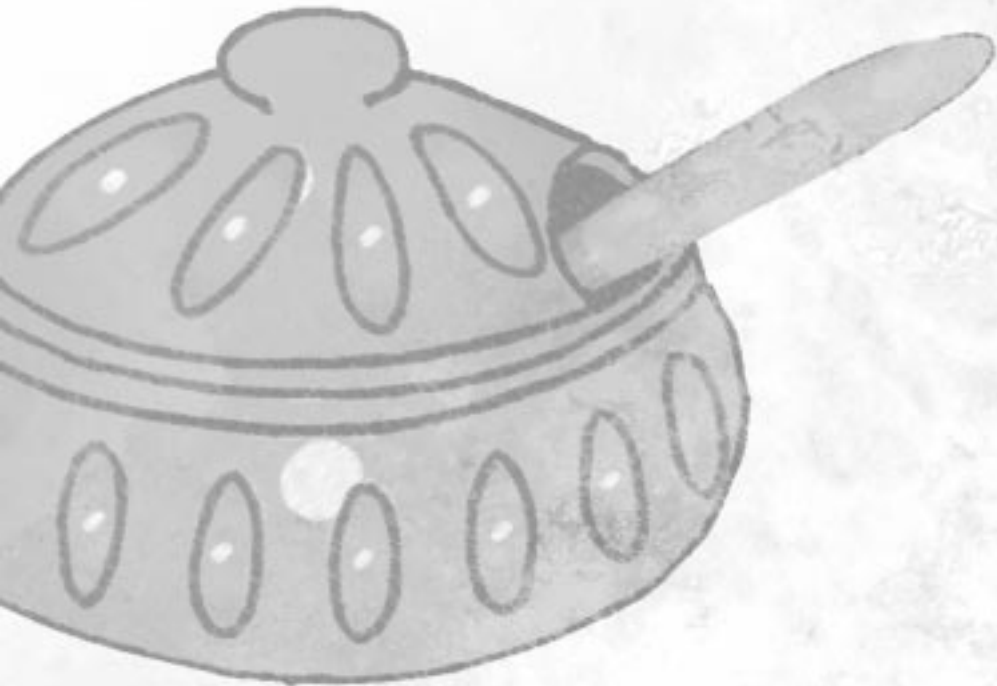
### **Modo de hacerlo:**

Se temple un poco la leche y se le agrega la harina, la sal y el aceite. Se amasa con las manos hasta que los ingredientes queden bien incorporados y se deja reposar unas dos horas como mínimo.

Transcurrido este tiempo, se extiende la masa sobre una superficie enharinada y se rellenan las empanadillas con un picadillo de carne o de bonito.

*Esta pasta sirve indistintamente para freír o cocer al horno.*





*Caldos, sopas,  
purés y legumbres*

# *Alubias blancas con cerdo*



## **Para 8 comensales:**

1 kg de alubias blancas  
1 litro de agua  
1 mano de cerdo  
1 trozo de morro de cerdo  
2 chorizos  
1 trozo de costilla de cerdo adobada  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se dejan a remojo las alubias durante la noche. Se ponen en una cazuela, con agua fría, la mano de cerdo partida por la mitad y limpia, el trozo de morro, los chorizos, la costilla y las alubias escurridas. Se deja cocer todo, aproximadamente una hora, y se va agregando agua fría a medida que se vaya consumiendo. Cuando todos los ingredientes están tiernos, se retira del fuego y se rectifica de sal.

Antes de servir, se separa la carne y se trocea en pequeñas porciones. Se incorpora de nuevo a las alubias y se presenta todo junto en sopera o fuente honda.

*A diferencia de la fabada asturiana, esta receta no lleva morcilla.*



## *Alubias de vigilia*



### **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de alubias*  
*1 cucharadita de pimentón dulce*  
*2 dientes de ajo*  
*1 hoja de laurel*  
*1 ramita de perejil*  
*1 pizca de orégano*  
*guindilla dulce (un trocito)*  
*aceite (un chorrito)*  
*agua*  
*sal*

### **Modo de hacerlo:**

Las alubias se dejan a remojo la víspera. Al día siguiente se escurren y se ponen a cocer en agua fría con los ingredientes, por este orden: los ajos, el perejil, el laurel, el trocito de guindilla, el orégano, el pimentón y, por último, el chorrito de aceite. Se cuecen lentamente, para evitar que las alubias se despellejen. A medida que el caldo se consume, se le va agregando agua fría en pequeñas cantidades hasta finalizar la cocción. Una vez que estén tiernas, se rectifica de sal y, antes de servir, se dejan reposar unos minutos. El tiempo de cocción variará de 55-60 minutos en una olla tradicional a unos 30 en una olla a presión.

*Plato típico conventual.*

# Arroz con cangrejos



## **Para 6 comensales:**

1 kg de cangrejos  
150 gr de jamón serrano (cortado en taquitos)  
3 tomates medianos  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 hoja de laurel  
1 pimiento morrón  
12 cucharadas colmadas de arroz  
aceitunas y pimientos asados (para decorar)  
6 cucharadas de aceite  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien los cangrejos y se ponen a remojo con una cucharada de sal durante media hora. Mientras, en una cazuela de barro o paellera se calienta el aceite, se sofríe la cebolla cortada en trocitos y, cuando se haya puesto transparente, se agregan los cangrejos sin cocer y escurridos; se les da vueltas hasta que se doren, incorporándoles los taquitos de jamón serrano y los tomates, sin piel ni pepitas. Se deja guisar todo junto unos minutos. A continuación, se agregan los ajos y el perejil, machacados en el mortero y desleídos en un poco de agua caliente, el laurel y el pimiento morrón troceado muy menudo.

Transcurridos 15 minutos de cocción, se echa el arroz en forma de lluvia; se agrega agua hasta que lo cubra todo y se rectifica de sal. Se deja cocer tapado y a fuego lento hasta que el grano de arroz quede suelto y el agua se haya consumido. Se adorna con pimientos asados y aceitunas.

Se sirve caliente en la misma paellera.





## *Arroz con champiñones*



### **Para 6 comensales:**

*1/2 kg de champiñones  
2 tomates maduros  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 pimiento verde  
1 vasito de vino blanco  
1 vaso de aceite  
6 pocillos de arroz  
agua  
sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien los champiñones bajo el chorro del grifo, se trocean y se reservan. Se sofríe la cebolla pelada y finamente cortada, al igual que los ajos. A continuación se añaden los tomates pelados y el pimiento verde muy troceado. Se deja que sofría todo junto y se incorporan los champiñones cortados en láminas. Se echa el arroz en forma de lluvia; se agrega el vino blanco, el laurel, la sal y el agua (doble medida que de arroz). Se deja cocer a fuego lento y con la cazuela tapada alrededor de 20 minutos. Si fuese necesario, se puede añadir un poco de agua caliente a lo largo de la cocción.

Se retira y se deja reposar antes de servir.

# Arroz con chorizo



## **Para 6 comensales:**

- 1/2 kg de arroz*
- 3 chorizos (sin piel)*
- 2 dientes de ajo*
- cebolla (unos cascós)*
- 2 ramitas de perejil*
- 1 hoja de laurel*
- 4 cucharadas de aceite*
- agua*
- sal*
- 2 huevos duros (para adornar)*

## **Modo de hacerlo:**

En una cazuela se pone el aceite a calentar. Se sofríen la cebolla picada, los ajos cortados en láminas y los chorizos, en rodajas y pelados. Se agrega el perejil, el laurel y el agua (el doble de la cantidad de arroz). Se pone a hervir y, cuando el agua esté a punto de ebullición, se echa el arroz de golpe, formando un pozo. Se distribuye lentamente y se deja cocer tapado por espacio de 20 minutos, removiéndolo de vez en cuando para que no se pegue. Se rectifica de agua y sal.

Se adorna la fuente con rodajas de huevo duro y se sirve caliente.

*El grano de este arroz deberá quedar suelto y duro, es decir, «al dente».*



## Caldo añadido



### **Para 4 comensales:**

rebanadas de pan (a voluntad)  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón dulce  
restos de caldo  
1 pocillo de aceite  
agua  
sal

### **Modo de hacerlo:**

En el Bierzo, desde muy antiguo, cuando la olla de caldo tocaba a su fin, se preparaban unas sopas a base de rebanadas de pan cortadas muy finas, aceite, majado de ajos, pimentón dulce y, por último, agua. Se añadía sal y se ponía a hervir todo junto.

*Se servía de primer plato.*

# Caldo berciano



## **Para 6 comensales:**

- 1 repollo rizado (o berzas negras)
- 1 taza pequeña de judías (pintas o blancas)
- 2 patatas
- 1 trozo de lacón
- 1 trozo de oreja
- 1 chorizo
- 1 trozo de costilla adobada (o tocino)
- 1 trocito de unto (tamaño de una nuez)
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 diente de ajo
- agua
- sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pone a calentar una olla con agua abundante. Cuando rompe a hervir se añaden los ingredientes por este orden: las judías (da lo mismo pintas que blancas), el lacón, la oreja, la costilla y el chorizo. Se deja cocer todo y se espuma de vez en cuando.

Cuando las judías están casi cocidas, se agregan las patatas peladas y troceadas y la verdura bien lavada y cortada muy menuda. Se pincha el unto con un tenedor y se introduce en la olla, dejándolo cocer 5 minutos para que se ablande. Se saca, se machaca en el mortero con el ajo y el pimentón, se mezcla con unos trozos de patata estrujada y se añade al caldo. Se deja que termine de cocer y se rectifica de sal.

Acabada la cocción, se separa del fuego la olla, se retiran con una espumadera los restos de unto y se saca la carne a una fuente, dispuesta previamente con unos pimientos asados.

Se sirve muy caliente.

*Transcurridos 2 ó 3 días, el caldo resulta más sabroso que recién hecho.*



## *Caldo de pedruelas*



### **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de pedruelas*  
*1 trozo de tocino*  
*2 chorizos*  
*1 morcilla*  
*3 patatas (tamaño regular)*  
*1 cucharada de pimentón*  
*1 cucharada de unto*  
*agua*  
*sal*

### **Modo de hacerlo:**

La víspera, se dejan las pedruelas a remojo en agua fría. En una cacerola con agua se ponen las pedruelas escurridas junto con el tocino, los chorizos, la morcilla y las patatas troceadas. Se echa sal al gusto y se deja cocer a fuego lento alrededor de 55 minutos. Un poco antes de finalizar la cocción, se añaden el pimentón y el unto, machacados previamente en el mortero.

Se sirve bien caliente.

# Caldo de pellejas



## **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de vainas secas*  
*1 trozo de tocino*  
*2 chorizos*  
*1 morcilla*  
*3 patatas (tamaño regular)*  
*1 cucharada de pimentón*  
*1 cucharada de unto derretido*  
*agua*  
*sal*

## **Modo de hacerlo:**

La víspera, se dejan las vainas a remojo en agua fría. En una cacerola con agua se ponen las pellejas escurridas junto con el tocino, los chorizos, la morcilla y las patatas troceadas. Se echa sal al gusto y se pone a cocer a fuego lento por espacio de unos 45 minutos. Un poco antes de finalizar la cocción, se mezclan en el mortero el pimentón y el unto derretido.

Se sirve bien caliente.



## *Lentejas de Vigilia*



### **Para 4 comensales:**

- 1/2 kg de lenteja pardina*
- 1 zanahoria*
- 1 tomate bien maduro*
- 2 dientes de ajo*
- 1/2 cebolla pequeña*
- 1 hoja de laurel*
- 1 ramita de perejil*
- 1/2 pastilla de avecrem*
- 1 chorrito de aceite*
- agua*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

En una cazuela con agua fría se ponen a cocer las lentejas junto con los demás ingredientes, salvo el aceite. Se deja que se hagan lentamente con la cazuela tapada, procurando que no les falte agua (la suficiente para que las cubra). Se agregará ésta a medida que se vaya necesitando. A media cocción se añade el aceite crudo y se dejan a fuego lento hasta que estén tiernas.

# *Papas de leche*



**Para 4 comensales:**

4 tazas de leche fría

8 cucharadas de harina

sal

azúcar

**Modo de hacerlo:**

Se echa la leche en un recipiente. Se añaden las cucharadas de harina y se pone a calentar a fuego lento. Se remueve continuamente con una cuchara de madera, dejándola que hierva durante 3 minutos. A continuación, se añade sal o azúcar, según gusto. Se toman templadas.

*Plato que en las noches invernales se tomaba para cenar en lugares como Toreno o Palacios del Sil.*





## *Potaje de garbanzos con espinacas*



### **Para 6 comensales:**

- 1/2 kg de garbanzos*
- 2 tomates medianos (sin piel ni pepitas)*
- 1 vaso (de los de vino) de aceite*
- 1 cebolla pequeña*
- 1 pimiento verde*
- 2 zanahorias*
- 2 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 2 granos de pimienta negra*
- Cominos en grano*
- 1 hoja de laurel*
- 300 gr de espinacas*
- agua*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

En una sartén pequeña se prepara un sofrito con la cebolla, el pimiento verde, los ajos, el perejil y el tomate. Se reserva.

Mientras, en una olla con agua hirviendo (puede ser también la olla a presión) se ponen a cocer los garbanzos puestos a remojo la víspera. La cantidad de agua debe ser suficiente para que los cubra. Se espuman varias veces. Se agregan el sofrito reservado, las espinacas bien lavadas y cortadas muy menudas, la pimienta, las zanahorias cortadas en rodajitas y el laurel. Se deja cocer todo lentamente alrededor de unos 50 minutos y se rectifica de sal. Si la cocción se realiza en una olla tradicional es obligado agregarle agua de vez en cuando porque se evapora. Una vez tiernos los garbanzos, se retiran del fuego y se dejan reposar 5 ó 10 minutos.

*Si se utiliza olla a presión el tiempo de cocción habrá de reducirse a la mitad.*

## *Puré de guisantes*



### **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de guisantes*  
*1 puerro*  
*1/2 cebolla*  
*1 patata*  
*50 gr de mantequilla*  
*50 gr de jamón*  
*2 yemas*  
*agua*  
*sal*

### **Modo de hacerlo:**

En un cazo con un litro y cuarto de agua se ponen a cocer los guisantes, la patata, el puerro y la cebolla, cortados en trozos menudos.

Mientras, en una sartén se fríe con la mantequilla el jamón en taquitos y se reserva.

Una vez cocidos los guisantes, se trituran, se añade el sofrito de jamón y mantequilla reservados, y se les da un hervor por espacio de 5 minutos. En el momento de servir el puré, se baten las yemas y se agregan poco a poco, revolviendo muy despacio, ya fuera del fuego y sin que esté hirviendo. Se rectifica de sal y se sirve caliente en sopera.



## *Sopa de almendras I*



### **Para 6 comensales:**

*1/2 kg de almendras sin tostar  
2 litros de leche  
1 palo de canela  
1 ó 2 cucharadas de azúcar  
pan cortado en rebanadas (a voluntad)*

### **Modo de hacerlo:**

Las almendras ya peladas se trituran hasta que queden muy molidas y se ponen a macerar en leche, por lo menos, durante 24 horas. Concluido este tiempo, se escurren, reservando la leche, y se tiran.

Con la leche reservada de antemano y en frío (para que no se corte) se prepara la sopa, incorporando los demás ingredientes. Se pone al fuego en una cazuela, dándole vueltas con frecuencia para evitar que se pegue. Se deja hervir un poco y se retira del fuego.

Las rebanadas de pan se agregan unos minutos antes de servirla.

*Plato típico que no podía faltar el día de Nochebuena en la mesa de muchos hogares bercianos. Se tomaba al principio o al final de la cena; era cuestión de gustos.*

## *Sopa de almendras II*



### **Para 4 comensales:**

$\frac{3}{4}$  litro de leche

$\frac{1}{4}$  litro de agua

$\frac{1}{2}$  kg de almendras

$\frac{1}{4}$  kg de azúcar

1 palito de canela

1 pizca de sal

3 ó 4 bizcochos de soletilla

### **Modo de hacerlo:**

Se muelen finamente las almendras, ya peladas, y se reservan. En una cazuela de porcelana se mezclan la leche, el agua, el azúcar, la canela y la sal y se deja hervir durante 5 minutos. Fuera del fuego se deja reposar un rato hasta que la mezcla esté tibia y se cuele. Se arrima de nuevo al fuego y cuando rompa a hervir, se agregan las almendras molidas a cucharadas y sin dejar de dar vueltas para que no se peguen al fondo. Si la sopa quedara muy espesa, se le añade un poco más de agua y que siga hirviendo. Se rectifica de azúcar según los gustos y, una vez terminada la cocción, se reparte en cazuelitas de barro o de cristal, se adorna con bizcochos, cortados a trocitos, se espolvorea de canela molida y se sirve bien caliente.

En lugar de almendras puede emplearse pasta de almendras que se vende en las confiterías para tal fin.

*Si tenemos poco tiempo podemos emplear pasta de almendras que venden en las confiterías. Apenas se nota el cambio.*

*A diferencia de la receta anterior, en esta sopa se hierven y se aprovechan las almendras.*



## *Sopa de cangrejos*



### **Para 6 comensales:**

*1 kg de cangrejos  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 ramita de perejil  
3 tomates medianos  
12 cucharadas de arroz  
1 1/2 litros de agua  
2 huevos duros  
pan frito (picatostes)  
sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se cuecen los cangrejos con la cebolla, los ajos, el laurel y el perejil. Una vez cocidos, se escurren y se reserva el agua.

En una sartén se sofríen unos trocitos de cebolla, pelada y cortada muy menuda, y un diente de ajo picado. Se incorporan al sofrito los tomates, sin piel ni pepitas, y se hace una salsa; se pasa por el chino y se le agrega agua de cocer los cangrejos, colada y reservada de antemano. Se arrima al fuego y cuando el caldo rompa a hervir, se echa el arroz en forma de lluvia. Se deja cocer a fuego lento hasta que el arroz esté tierno. Se le añade el caldo restante, si hubiera espesado. Se rectifica de sal.

Se pelan las colas de los cangrejos, se pican y se incorporan a la sopa, reservando varios cangrejos enteros para decorar cada plato. Aparte, se cortan menudos los huevos duros y se agregan junto con el perejil finamente picado. Se le da un hervor más y se retira. Se sirve caliente y adornada con picatostes.

# Sopa de peces



## **Para 6 comensales:**

- 1 kg de peces pequeños
- 1 kg de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 6 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> litros de agua
- sal

## **Modo de hacerlo:**

Se limpian los peces, se lavan bien y se reservan. En un puchero o cazuela se calienta el aceite y se sofríe la cebolla pelada y finamente picada. Cuando se quede transparente se le añade el pimiento verde muy picado y se sofríe. Se le agrega el pimentón dulce, se fríe ligeramente y se le echa el agua, llevándolo todo al fuego para que rompa a hervir.

Entretanto, se pelan y se cortan a cuadros las patatas, reservándolas. En el mortero se machacan los ajos y el perejil y se apartan.

Cuando el agua de la cazuela esté en ebullición se añaden las patatas, el laurel y el machado del mortero. Se rectifica de sal y se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas. Unos minutos antes de retirar la cazuela del fuego, se incorporan los peces, dejando terminar la cocción y agregando un poco de agua, si fuera necesario. Una vez que estén listos los peces, se deja reposar y se sirve caliente.

*Con el vocablo peces nos estamos refiriendo a barbos, bogas y tencas, variedades abundantes en los ríos bercianos.*



## Sopa de «Santo Tirso»



### Para 6 comensales:

200 gr de jamón serrano  
100 gr de rebanadas finas de pan  
una pizca de tocino  
4 huevos duros  
6 cucharadas de aceite  
1 1/2 litros de agua  
3 dientes de ajo  
un trozo de guindilla dulce  
sal

### Modo de hacerlo:

En una sartén pequeña se pone a calentar el aceite. Se fríen las rebanadas de pan y, una vez doradas, se reservan. En el aceite sobrante se sofríe el jamón y el tocino. A continuación, en el mortero se majan, por este orden, los ajos, la guindilla dulce y el pan frito. Una vez majado todo, la pasta obtenida se coloca en una cazuela de barro, agregándole el agua hirviendo y, por último, el jamón finamente cortado. Se pone a cocer a fuego lento por espacio de 8 ó 10 minutos.

Se tienen cocidos los huevos de antemano, se separan las yemas de las claras, se pican éstas bien menudas y se deshacen las yemas en el mortero. Aproximadamente 2 minutos antes de servir la sopa, se le incorporan estos últimos ingredientes, mezclándolos muy bien con una cuchara. Se rectifica de sal y se sirve en cazuelitas de barro.

Santo Tirso, por ser friolero,  
tomó hirviendo la sopa en cazuelo.

# Sopa del abad



## **Para 4 comensales:**

1 tazón de garbanzos  
1 patata grande  
1 cebolla mediana  
1 hueso de jamón  
1 trozo de tocino fresco  
1 trozo de lacón  
1 pechuga de gallina  
1 trozo de ternera (morcillo)  
1 hueso de rodilla de ternera  
arroz o pasta  
2 huevos duros  
pan frito (en cuadraditos)  
un trozo de jamón (en taquitos)  
agua

## **Modo de hacerlo:**

En una olla con agua fría se ponen a cocer los ingredientes por este orden: la patata y la cebolla, peladas y enteras, el hueso de jamón, el tocino fresco, el lacón, la pechuga de gallina, el hueso de rodilla y el morcillo. Cuando rompa a hervir, se agregan los garbanzos y se espuman varias veces. Una vez desengrasado el caldo, se tapa la olla y se deja cocer a fuego lento durante 2 horas. Si fuera necesario, se le agrega agua hirviendo, dejándolo cocer unos minutos más.

Una vez tierna la carne y el caldo haya quedado blanco, se retira del fuego y se cuela. Se hace una sopa de fideos, arroz, pan u otra pasta cualquiera. Se rectifica de sal, se trocean los huevos muy menudos y se corta el jamón en taquitos. Se fríen los picatostes y se incorpora todo ello a la sopa en el momento de servirla.

*Este mismo caldo se puede servir como consomé.*





## *Sopa del ermitaño*



**Para 4 comensales:**  
rebanadas de pan (a voluntad)  
3 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón  
aceite  
sal  
agua

### **Modo de hacerlo:**

Se calienta el aceite en una sartén, se fríen los ajos y, una vez dorados, se retiran.

Fuera del fuego, se agrega el pimentón, se le da vueltas para que se disuelva bien y se incorpora el agua en cantidad abundante. Se lleva de nuevo la sartén al fuego, se añaden las rebanadas de pan, finamente cortadas, y se deja que den un hervor.

Se rectifica de sal, según el gusto y se sirven bien calientes.

# *Sopas de ajo secas*



## **Para 4 comensales:**

*rebanadas de pan de hogaza (del día anterior)*

*1 pimiento choricero seco*

*2 dientes de ajo*

*1 trocito de unto*

*1 cucharadita de pimentón*

*agua*

*sal*

## **Modo de hacerlo:**

En una cazuela de barro se colocan las rebanadas de pan, cortadas muy finas, hasta colmarla. Se pone a hervir en un puchero con agua y sal el pimiento seco. Se machacan en el mortero los ajos con el unto y el pimentón y se vierte todo en el puchero con el agua hirviendo. Se agrega todo a la cazuela de barro, se tapa y se dejan reposar las sopas migadas por espacio de un cuarto de hora.



## *Sopas de leche*



**Para 4 comensales:**  
rebanadas de pan (del día anterior)  
leche a voluntad  
1 pizca de sal

### **Modo de hacerlo:**

En una cazuela de barro se migan finas rebanadas de pan. Se pone la leche a hervir con la sal. Una vez hervida, se vierte sobre el pan y se deja reposar durante 5 minutos.

*Se tomaban en invierno para cenar en Toreno y en el Valle de Fornela.*

# Sopas del pastor



## **Para 4 comensales:**

3 dientes de ajo

1 guindilla

2 chorizos

rebanadas de pan (a voluntad)

1 vasito de aceite

agua

sal

## **Modo de hacerlo:**

En una olla se pone a calentar agua con un poco de sal. Mientras, se maja el ajo con la guindilla en el mortero, se le añaden unas cucharadas de agua caliente para disolver, se echa en la olla y se deja cocer unos 10 minutos aproximadamente. Se cuela el caldo y se reserva.

Aparte, se fríen en una sartén los chorizos sin piel y desmenuzados. Se retiran. Se cortan unas rebanadas de pan y se agregan al caldo. Se espera a que el agua rompa a hervir y se incorporan los chorizos (escurridos de grasa).

Se dejan las sopas reposar unos 5 minutos y se sirven.

*En otros tiempos, los pastores las hacían con pan de centeno y, en lugar de aceite, empleaban unto o manteca. En el pueblo de Valseco y en los Ancares añadían, además, un huevo escalfado.*



*Verduras, hortalizas  
y patatas*

# Menestra de verduras



## **Para 6 comensales:**

- 1/2 kg de fréjoles (judías verdes)*
- 1/2 kg de alcachofas frescas*
- 2 zanahorias medianas*
- 200 gr de guisantes*
- 3 pencas de acelgas*
- 1/4 kg de champiñones*
- 2 patatas grandes*
- 2 dientes de ajo*
- 1 cebolla pequeña*
- 2 lonchas de jamón serrano*
- 1 vaso (de los de vino) de aceite*
- agua*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan y se hierven las hortalizas. Las patatas se pelan, se cortan a cuadraditos, se fríen y se reservan.

Mientras, se lavan, se trocean muy menudos los champiñones y la cebolla y se guisan con el aceite en una cazuela de barro. A media cocción se agregan el jamón cortado a trocitos y los ajos. Se deja sofreír. Cuando las verduras están tiernas, se escurren y se incorporan a la cazuela de barro, así como las patatas fritas reservadas. Se dejan rehogar lentamente junto con los champiñones y el jamón.

Se rectifica de sal y se sirve caliente.

# *Patatas cocidas con chicharrones*



**Para 4 comensales:**

*1 kg de patatas blancas*

*1 hoja de laurel*

*1 plato de chicharrones*

*pizca de sal*

**Modo de hacerlo:**

Se pelan las patatas, se lavan y se cortan en trozos grandes como para cachelos. Se ponen a cocer con la sal y el laurel, procurando que queden enteras y no se deshagan. Se escurren y se reservan. Se calientan los chicharrones en una sartén y se sirven acompañando las patatas.

# *Patatas con anguilas del Lago de Carucedo*



## **Para 6 comensales:**

2 kg de patatas  
1 kg de anguilas  
2 pimientos verdes  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 hoja de laurel  
3 granos de pimienta negra  
1 cucharada de pimentón dulce  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pone el aceite a calentar en una cazuela de barro (de las de Pereruela). Se agregan las patatas, troceadas, junto con los pimientos, finamente picados, y el pimentón. Mientras, se machacan en el mortero los ajos, el perejil, el laurel y la pimienta y se incorporan a las patatas. Se agrega el agua suficiente para que las cubra y se deja cocer a fuego moderado. A media cocción se añaden las anguilas bien lavadas, saladas ligeramente y cortadas en trozos regulares. Se deja cocer todo junto hasta que las patatas estén tiernas.

Se rectifica de sal y se sirve muy caliente.



# *Patatas con bacalao del arriero*

## **Para 6 comensales:**

- 1 kg de bacalao*
- 1 cebolla pequeña*
- 4 patatas medianas*
- 1 hoja de laurel*
- 2 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 pimiento verde*
- 3 cucharadas de agua (sobrante de hervir el bacalao)*
- agua*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

El bacalao se desala durante 48 horas, cambiando el agua varias veces, se escurre, se trocea y se reserva. En una sartén se sofríe la cebolla pelada y finamente cortada. Cuando la cebolla comience a ponerse transparente se agregan las patatas, peladas y cortadas en trozos, los ajos y el perejil machacados en el mortero, el laurel, y el pimiento picado. Se rehoga, se añade agua hasta que lo cubra todo y se deja a fuego lento por espacio de 20 minutos aproximadamente.

Al cabo de dicho tiempo, se incorpora el bacalao y, con la ayuda de un tenedor, se va entremezclando con las patatas con cuidado, procurando que no se deshaga. Se termina de cocer, dejándolo unos minutos más.

Se rectifica de sal y se sirve a continuación.

*Si a lo largo de la cocción se precisara añadir más agua, debe estar muy caliente.*

# *Patatas con pajaritos*



## **Para 6 comensales:**

12 patatas

12 pajaritos

3 ó 4 dientes de ajo

una pizca de orégano

1 cucharada de pimentón dulce

chichos de cerdo (unas tiras)

## **Modo de hacerlo:**

Se pelan las patatas (procurar que sean alargadas), se lavan y se secan con un paño limpio. Con un cuchillo (o utensilio especial para quitar los corazones de las peras) se vacían las patatas, evitando que se rompan. Se reservan.

Aparte, se despluman los pajaritos, se chamuscan y se limpian bien. Se rellena la tripa con ajo, orégano, pimentón dulce y tiras de chichos de cerdo. Se salan. A continuación, se introduce un pajarito en cada patata, cerrando la abertura con dados o ruedas de patata (obtenidas del vaciado de éstas). Se colocan en una bandeja o lata (como la de las empanadas) y se meten al horno hasta que estén tiernas.

*Hay una variante en la que los pajaritos se pueden sustituir por un sofrito de carne de cerdo o de ternera, picada y adobada; o bien por trozos de chorizo y de jamón sofritos con ajo, cebolla, perejil y pimentón dulce. Esta modalidad es muy típica del Bierzo Alto.*

*Resultarán más sabrosas si se hacen en horno de leña.*

Pajaritos y estorninos,  
en cazuela bien guisados,  
no entrarán en mi huerto  
ni comerán el sembrado.



# Patatas del peregrino



## Para 6 comensales:

- 1  $\frac{1}{2}$  kg de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 6 huevos
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 1 polvito de pimienta molida
- $\frac{1}{2}$  guindilla dulce o picante
- agua
- aceite
- sal

## Modo de hacerlo:

Se pone una sartén a calentar con 2 vasitos de aceite, se le añade una ramita de perejil, cuidando de que al sofreír se quede tiesa pero verde. Se retira del aceite y se coloca en un mortero. En el mismo aceite se fríen los ajos pelados y cortados en rodajitas y, cuando se hayan dorado se reservan. En el aceite sobrante se rehoga la cebolla picada muy menuda y, cuando ésta se haya blanqueado, se agregan las patatas peladas y cortadas en ruedas no muy finas. Se añade agua hasta que las cubra y se sazonan con el laurel, el trozo de guindilla dulce o picante (a gusto de la cocinera) y la sal. Se dejan cocer a fuego lento.

Mientras tanto, se machacan en el mortero el perejil y los ajos. Con un poco de agua de la cocción se diluye el majado y se incorpora a las patatas. Se dejan cocer aproximadamente 30 minutos, procurando que no se deshagan. Se escurren y se colocan en una fuente resistente al horno y, con una cuchara sopera, se hacen huecos. Se cascan los huevos colocándolos en sus respectivos huecos y se espolvorean de sal. Se mete al horno, previamente caliente, y se retira cuando las claras se hayan cuajado y las yemas estén aún líquidas. Se sirven calientes.

# Patatas guisadas



## **Para 6 comensales:**

1 1/2 kg de patatas  
1 cebolla pequeña  
2 dientes de ajo  
1 guindilla  
1 cucharada de perejil  
1 litro de agua  
1 vasito de aceite  
azafrán (4 ó 5 hebras)  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien las patatas, se pelan, se cortan en dados y se les echa sal. En una cazuela con aceite caliente se sofríe la cebolla junto con las patatas; se machacan en el mortero los ajos, el perejil, las hebras de azafrán y la guindilla. Se diluye todo en un poco de agua y se incorpora a las patatas. Se añade el agua restante y se deja cocer lentamente. Se rectifica de sal.

Se dejan reposar unos minutos antes de servir las.

En esta tierra había un can  
que se comió las mejores  
patatas de Peñalba,  
de Molina los chorizos,  
de Bembibre los botillos,  
las androllas de Villafranca  
y los pimientos de Ponferrada.

# Pimientos de batallón

## Para 6 comensales:

12 pimientos morrones grandes  
1/2 kg de magro de cerdo picado  
1/2 kg de ternera picada  
2 lonchas de tocino de jamón  
1 chorizo (bien cortado)  
1/4 de kg de hojas de acelga  
3/4 de kg de patatas  
1 pimiento verde  
1 cebolla grande  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 cucharadita de pimentón dulce  
aceite  
harina  
agua

## Modo de hacerlo:

Con la carne de cerdo y de ternera bien picada, el chorizo troceado, la cebolla pelada y finamente cortada, los ajos, el perejil, las patatas partidas en cuadraditos, el tocino picado, la sal y el pimiento en trozos, se sofríe el aceite y se hace un revoltillo. Se escaldan las acelgas con una pizca de sal durante unos minutos. A continuación se rehogan, se escurren y se añaden. Antes de retirarlo del fuego se le agrega el pimentón dulce, se revuelve bien y se rellenan los pimientos. Se tapan con rodajas de patata, de tamaño no muy grueso.

En una bandeja de horno, previamente engrasada con un poco de aceite, se colocan los pimientos y se meten al horno. Se dejan asar y entretanto se prepara una salsa con dos cucharadas de aceite, una cucharadita de harina, ajo y perejil machacados en el mortero, y agua. Se deslíe bien y se deja espesar durante unos minutos. Se vierte sobre los pimientos 5 minutos antes de retirarlos del horno. Se sirven calientes.



Rojo o verde lustroso por fuera,  
en carnes bien entrado por dentro,  
asado, frito o relleno,  
¡Su majestad, el pimiento!

Delicia de tierras bercianas,  
proclamado a los cuatro vientos,  
solista o amigable compañero,  
¡Su majestad, el pimiento!



# *Pimientos rellenos*



## **Para 6 comensales:**

- 12 pimientos morrones grandes
- 1 kg de ternera
- 350 gr de lomo de cerdo
- 2 lonchas de jamón serrano con algo de tocino
- 2 huevos
- 1 cucharadita de harina
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pizca de pimienta molida
- perejil
- aceite
- sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pica la ternera junto con el lomo de cerdo y el jamón serrano. A este picadillo se le incorpora la cebolla, cortada muy menuda, el ajo majado, el perejil, la pimienta molida y la sal. Se deja reposar unas 2 horas.

Se escogen unos buenos pimientos morrones, se lavan y se vacían de semillas, procurando no romperlos. Se escaldan un segundo en agua hirviendo, se retiran y se dejan escurrir bien. Se rellenan con el picadillo. Aparte, se batan los huevos. Se cogen los pimientos uno por uno y se van terminando de rellenar con 2 cucharadas de huevo batido. Debe penetrar y mezclarse bien con el picadillo, sirviendo al mismo tiempo de tapón.

En una bandeja de horno, previamente engrasada, se van colocando los pimientos y se dejan asar. Se prepara una salsa con 2 cucharadas de aceite, una cucharadita de harina, ajos y perejil. Se vierte sobre los pimientos cuando estén ya asados y 5 minutos antes de retirarlos.

Se sirven muy calientes.



*Carnes*

# *Albóndigas de carne*



## **Para 6 comensales:**

*3/4 kg de carne picada (ternera o mezclada con cerdo)*

*1 huevo batido*

*2 dientes de ajo*

*1 ramita de perejil*

*1 pizca de nuez moscada*

*1 pizca de pimienta*

*1 cucharada de harina tostada*

*1 hoja de laurel*

*2 vasos de agua*

*1 tazón de harina*

*aceite*

*sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se sazona la carne con el ajo y el perejil, machacados en el mortero. Se bate el huevo y se incorpora, con la ayuda de un tenedor. A continuación, se ralla la miga de pan y se agrega, amasando con las manos. Se salpimenta, según los gustos, y se espolvorea de nuez moscada.

Una vez la masa bien ligada, se toman porciones de carne y se hacen bolitas con las manos. Se enharinan y se fríen por tandas en aceite abundante y caliente. Una vez doradas, se escurren y se van colocando en una cazuela de barro. En el aceite sobrante (previamente colado) de freír las albóndigas se dora, sin llegar a quemarse, la cucharada de harina. Se añade el agua, se le dan unas vueltas hasta que la harina quede disuelta y se vuelca sobre las albóndigas. Se agrega el laurel y se pone la cazuela al fuego, dejándolas cocer lentamente en la salsa, durante unos minutos.

Se sirven muy calientes.





## Carne estofada de ternera



### Para 6 comensales:

- 1  $1/2$  kg de carne de ternera (jarrete, aguja sin hueso o pierna)
- 5 cucharadas de aceite
- $1/2$  cebolla pequeña
- 1 vaso (de los de vino) de caldo de puchero
- $1/2$  vaso de vino blanco
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja laurel
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 trocito de guindilla (de las de «cuerno de cabra»)
- sal

### Modo de hacerlo:

Se corta la carne en trozos regulares. En una cazuela de barro (de las de Pereruela) se calienta el aceite, se agrega la carne, dándole vueltas hasta que se dore un poco. A continuación, se incorpora la cebolla pelada y picada, el laurel, el orégano, y el perejil y los ajos machacados en el mortero. Se sofríe todo junto durante unos minutos. Después se le agrega el pimentón desleído en el caldo, el tomate pelado y cortado, la guindilla y, por último, el vino blanco.

Se deja estofar a fuego lento hasta que la carne, al pincharla, salga tierna.

Se rectifica de sal y se sirve caliente.

*Plato que data de finales del siglo XIX. Se servía el día de la fiesta mayor en un banquete con el que el alcalde de Villadecanes obsequiaba a las autoridades, residentes entonces en Villafranca del Bierzo.*

# *Carne guisada con patatas*



## **Para 6 comensales:**

- 1 kg de carne de ternera (o costillas de cerdo)*
- 1 cebolla mediana*
- 1 tomate grande maduro*
- 1 kg de patatas*
- 2 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 6 cucharadas de aceite*
- 1 cucharada de pimentón dulce*
- 1 hoja de laurel*
- 1 guindilla dulce*
- 1 pizca de orégano*
- agua (un tazón)*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

En una cazuela se calienta el aceite, se sofríe la cebolla, se rehoga la carne dándole vueltas y se agrega el pimentón junto con el agua caliente. En el mortero se machacan el ajo y el perejil y se agregan. Se incorpora el tomate troceado sin piel ni pepitas, el laurel, la guindilla y el orégano. Se deja cocer a fuego lento y, cuando la carne esté tierna, se le añaden las patatas cortadas en trozos del tamaño de una nuez y se rectifica de sal. Se agrega agua si fuera necesario.

Se sirve muy caliente.

*Plato de vendimia.*



## Corona de carne picada



### Para 6 comensales:

- 1/2 kg de magro de ternera*
- 1/4 kg de lomo de cerdo o jamón fresco*
- miga de pan o pan rallado*
- 2 huevos*
- harina*
- aceite*
- 3 dientes de ajo*
- cebolla rallada*
- nuez moscada*
- 2 cucharadas de vino blanco*
- 1 cacillo de caldo de puchero*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se pica la carne de ternera junto con la de cerdo y se reserva. Se desmenuza la miga de pan y se le agrega a la carne. Se machacan en el mortero los ajos y se incorporan. Se amasa la carne y se le añaden los huevos enteros hasta formar una bola. Se espolvorea después una pizca de sal y nuez moscada. La carne así amasada, se deja reposar aproximadamente 15 minutos. Luego, se aplasta la bola con las manos y se le da forma de torta gruesa. Se le hace un orificio en el centro con los dedos, dándole la apariencia de una rosca. Después, se espolvorea de harina por ambos lados y se coloca en una cazuela redonda con un poco de aceite caliente y una cucharada de cebolla rallada. Se deja dorar muy lentamente por ambos lados y a media cocción se le agrega una cucharada de harina tostada, disuelta en el caldo y el vino blanco. Se deja que se haga a fuego lento con la cazuela tapada, regándolo con un poco más de caldo, si fuese necesario.

*La miga de pan se puede sustituir por unas cucharadas de pan rallado. También puede acompañarse con salsa de tomate.*

# Filetes de ternera en camisa



## Para 4 comensales:

6 filetes de la pierna  
2 ó 3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de pimentón dulce  
pan rallado  
zumo de limón  
manteca de cerdo  
aceite  
sal

## Modo de hacerlo:

Se aplastan bien los filetes, se salan, se sazonan con el perejil y el ajo, ya majados, el pimentón, la manteca y el aceite. Se les agrega unas gotas de limón y se rebozan en pan rallado. Se envuelve cada filete, por separado, en papel de barba engrasado y se van colocando en la bandeja del horno. Se hornean durante 25 minutos.

Para comprobar su punto se saca un filete y se deshace el envoltorio. Si no están hechos, se prolonga unos minutos más el horneado.

La ternera dijo múu,  
el ternero dijo máa.  
Yo exclamaré máa y múu  
cuando lo vaya a guisar.  
Pondré de aceite una onza,  
de cebollas algo más,  
de ajos echaré tres  
y de pimienta un dedal.  
De perejil un ramito  
no le vendrá nada mal.  
Entre glogó y gluglú  
la carne se guisará;  
y un pimiento choricero  
mejor sabor le dará.



## Lengua de ternera a la escaflata



### Para 4 comensales:

- 1 lengua de ternera de 1 kg
- 1 cucharada rasa de sal nitro
- 14 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 ramita de perejil
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo
- 3 granos de pimienta negra
- ralladuras de nuez moscada
- 1 trufa pequeña (o una pastilla de avecrem)
- 1 puñado de sal gorda
- agua

### Modo de hacerlo:

La lengua, desprovista de colgajo, se lava y se escalfa. Se pela y se deja reposar un rato sumergida en agua fría. Se seca con un paño limpio y, con la punta de un cuchillo o una aguja gorda de hacer calceta, se pincha por todos lados, pero sin romperla. Se coloca en un recipiente de porcelana, cubierta con la sal nitro, la sal gorda y un poco de agua, y se deja reposar durante 24 horas.

Al día siguiente se escurre y sin lavar se coloca en otro recipiente junto con el laurel troceado, los ajos majados y una pizca de agua. Así adobada, se deja reposar en el frigorífico durante 8 días, procurando darle la vuelta diariamente.

Una vez concluido este tiempo, se saca del frigorífico y se tiene a remojo en agua fría 5 horas. Se calienta agua en la olla a presión y, cuando esté a punto de ebullición, se echa la lengua junto con otros 7 dientes de ajo, el perejil, la cebolla pelada y partida por la mitad, la zanahoria, el tomillo, la nuez moscada, la trufa o pastilla de avecrem, la pimienta y una hoja de laurel. Se tapa la olla y se cuentan 30 minutos desde el momento en que la válvula empiece a dar vueltas. Se destapa, se pincha para saber si está tierna, se escurre y se deja enfriar en un plato. Se coloca otro encima, se le pone peso y se prensa durante 24 horas.

Una vez prensada, se corta en lonchas y resulta exquisita consumida como fiambre.

*La sal nitro se compra en farmacias. Hay que seguir al pie de la letra la proporción exacta que determina la receta. La cantidad dependerá siempre del peso de la carne.*

# Lengua de ternera en salsa



## **Para 4 comensales:**

- 1 lengua de buen tamaño
- 5 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 hoja de laurel
- 3 ó 4 granos de pimienta negra
- 1/2 cebolla
- agua
- harina
- huevos
- aceite
- sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pela la lengua, escaldándola en agua hirviendo. Una vez limpia, se pone a cocer en un perol con suficiente agua para que la cubra. Se le incorporan los ajos, el orégano, el perejil, el laurel, unos cascotes de cebolla y la pimienta. Se añade la sal. Una vez cocida, se escurre, reservando el agua de la cocción, se deja enfriar y se corta en lonchas no muy finas. Se sazona cada loncha con ajo y perejil, machacados en el mortero, se rebozan con harina y huevo y se fríen en aceite caliente.

Aparte se sofríe la cebolla restante y se hace una salsa con una cucharada de harina y un cazo del caldo sobrante de la cocción. Se deja hervir y se incorpora con cuidado la lengua rebozada, dejándolo cocer todo junto unos minutos, hasta que se mezclen los sabores. Se acompaña de pimientos asados.



## Lengua de ternera estofada



### **Para 4 comensales:**

- 1 lengua de 1 kg
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 3 ó 4 granos de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 vasito de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite
- agua o caldo de puchero
- sal

### **Modo de hacerlo:**

Se escalda la lengua y se pela. Se sala y se pone en una olla con los ingredientes en crudo: el aceite, las cebollas, los ajos, el laurel, el perejil, la pimienta, el pimentón y el vino tinto. Se tapa bien y se pone a cocer a fuego lento hasta que esté tierna. Se moja con un poco de caldo o de agua, si la salsa del estofado se hubiera consumido, y se corta en rodajas, una vez fría.

Se sirve bien caliente, acompañada de su salsa.

# Redondo de ternera a la escarlata



## **Para 4 comensales:**

- 1 redondo de 1 kg de peso
- 1 cucharada rasa de sal nitro
- 14 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 ramita de perejil
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo
- 3 granos de pimienta negra
- ralladuras de nuez moscada
- 1 trufa pequeña o pastilla de Avecrem
- 1 puñado de sal gorda

## **Modo de hacerlo:**

El redondo se lava y se escalda. Se seca con un paño limpio y, con la punta de un cuchillo o una aguja de tejer, se pincha por todos lados, pero sin romperlo. Se coloca en un recipiente de porcelana, cubierto con la sal nitro, la sal gorda y un poco de agua, dejándolo reposar durante 24 horas.

Al día siguiente se escurre y sin lavar se coloca en otro recipiente junto con el laurel troceado, los ajos majados y un pizca de de agua, y se deja reposar en el frigorífico durante 7 días, procurando darle la vuelta diariamente.

Concluida la semana, se saca del frigorífico y se tiene a remojo en agua fría durante 5 horas. Se calienta agua en la olla a presión y cuando esté apunto de ebullición, se echa la carne con otros 7 dientes de ajo, el perejil, la cebolla pelada y partida por la mitad, la zanahoria, el tomillo, la nuez moscada, la trufa o pastilla de caldo, la pimienta y una hoja de laurel. Se tapa y se cuentan 30 minutos desde el momento en que la válvula empiece a dar vueltas. Se abre la olla, se pincha para saber si el redondo está tierno, se escurre y se deja enfriar en un plato. Se pone otro encima, se coloca un peso y se prensa durante 24 horas. Se corta en lonchas, resultando exquisito como fiambre.

*La cantidad de sal nitro que necesitamos para elaborar esta receta es la misma que para la fórmula de lengua de ternera a la escarlata.*

*La diferencia entre ambas fórmulas es que la lengua, al tener la piel más dura que el redondo, debe estar un día más en el adobo.*





## *Ternera asada*



### **Para 6 comensales**

- 1 1/4 kg de cadera de novillo*
- 1 copa de coñac*
- 1 vaso de vino blanco*
- 4 cucharadas de aceite*
- 4 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 pizca de pimienta*
- manteca de cerdo*
- limón*
- 1 cazo de caldo de puchero*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se adoba la carne con perejil, ajo, pimienta molida, sal y zumo de limón. Se deja reposar durante 2 horas. Transcurrido este tiempo, se ata con liza o bramante, se unta de aceite y manteca de cerdo a partes iguales y se pone al fuego en una cazuela con el aceite. Se deja que la carne se dore lentamente. Cuando ya está dorada por ambos lados, se le agrega el coñac y el vino blanco, dejándola a fuego moderado.

Una vez evaporados el vino y el coñac, se añade el caldo. Se deja que prosiga el asado hasta que la carne esté tierna, incorporando más líquido si fuera necesario. Se retira la liza o bramante y se corta en rodajas. Se sirve acompañada de patatas fritas.

# *Ternera guisada con patatas*



## **Para 6 comensales:**

- 1 kg de ternera*
- 1 trozo de tocino fresco*
- 1 cebolla mediana*
- 4 patatas*
- 1 ramita de perejil*
- 1 cucharadita de pimentón dulce*
- 1 pimiento choricero seco o guindilla dulce*
- 2 hojas de laurel*
- 1 vaso de vino blanco*
- 2 cazos de caldo de puchero*
- aceite*

## **Modo de hacerlo:**

Se corta la carne en trozos. En una cazuela con aceite se sofríe el tocino en taquitos junto con la cebolla finamente picada. Se agrega la ternera y la ramita de perejil, dejando que se dore por ambos lados. A continuación, se incorpora el pimentón, el pimiento choricero o guindilla, el vino blanco y el caldo. Se tapa la cazuela y se deja cocer por espacio de 40 minutos. Mientras tanto, se pelan las patatas, se cortan en trozos regulares y se incorporan a la carne junto con el laurel. Se sirve caliente.



# Botillo



## **Para 4 comensales:**

*Estómago de cerdo o botelo*

*Costillas de cerdo*

*rabo*

*lengua*

*huesos de la cabeza*

*ajos*

*orégano*

*sal*

*3 partes de pimentón dulce*

*1 parte de pimentón picante*

*1 cazo de agua*

*1 vaso de vino blanco*

## **Modo de hacerlo:**

El estómago se limpia bien y se reserva. Se hace un majado con los ajos, el orégano, la sal y el pimentón, se revuelve bien y se disuelve con el agua y el vino. Se sazonan los ingredientes con este adobo y se remueven de vez en cuando para que se impregnen de los sabores y colores de los condimentos. Permanecerán así en reposo durante 30 horas, agregándoles algo más de agua si fuera necesario.

Cumplido el tiempo de sazón, se embuten en la tripa del cerdo, cosiéndola y atándola con un cordel. Se cuelga a secar y se ahuma con leña de roble durante 15 días. A partir de ese momento el botillo ya estará listo para su consumo.

Le viene de antiguo el nombre,  
de rancio y viejo abolengo,  
en mesas de reyes y monjes,  
de templarios y de siervos,  
se degustó este plato berciano,  
con berza negra y patatas aderezado.  
¡Algo tendrá el botillo  
que, camino de Compostela,  
ha pasado la frontera!

*El gorrino y el botillo\**

Hízose grande, grandote  
y llégole el «sanmartín»,  
pero ¡Manuel no alborote!  
¡Que nos den outro goutín!  
Y aquí el gocho y botillo  
pues no entiendo que marrano  
le llamen al cochinillo  
del que el botillo sacamos.  
Y a describirlo me pongo:  
Es ensima un tanto oblongo,  
es un botillo que abrocha  
a un exquisito mondongo  
y tiene un gusto que achocha.  
Compónese este manjar  
de la costilla del gocho  
y de la gocha, irechoncho!  
como es de imaginar  
sin que le puedan faltar  
trocititos de magro ¡Ay chocho!  
me lo pongo a recordar  
cuando más chulo que un ocho  
me lo suelo jamar  
como si fuera un bizcocho.  
Pimentón, sal y laurel  
no le faltará al de marras,  
tampoco ajos mil  
y guindillas machacadas  
que cultivaba Miguel.  
También berza y patatas  
suelen cocer con él,  
haciendo un buen papel  
ya que en El Bierzo una beata  
cree que es santo aquél.  
Por ello, pues, ¡ivenga vino!  
para ahogar mala pena;  
¡más cuidado! que es dañino  
el gorrino, si se abusa:  
que da un gruñido y salimos  
hasta el último destino.

\* Romance del sacerdote-poeta Ricardo Alonso Montiel, *Vatemar*, recitado por Luis Alonso Luengo, con ocasión de «La Fiesta del Botillo» de 1968, organizada por la Casa de León, en Madrid.



## Botillo con «cachelos»



**Para 6 comensales:**  
2 botillos de 1 kg cada uno  
1 1/2 kg de patatas  
agua

### **Modo de hacerlo:**

Se pone una olla al fuego con agua abundante. Cuando rompa a hervir se sumergen los botillos, dejándolos cocer a fuego lento por espacio de 2 horas. Si se tratase de una olla a presión, con 55 ó 60 minutos sería suficiente.

Concluida la cocción, se destapa la olla y se pinchan con un tenedor para saber si están tiernos. A continuación se sacan con cuidado para que la piel no se rompa y se colocan en una fuente honda. En el agua sobrante se ponen a hervir las patatas, peladas y cortadas en cachelos grandes, durante 30 minutos. Cuando las patatas estén tiernas, se escurren y se colocan en la misma fuente, alrededor de los botillos.

Se sirve todo junto y muy caliente.

*Para evitar que la piel de los botillos se rompa durante la cocción se pueden envolver con un paño de algodón o meterlos en una bolsa de tela.*

*Otra manera de acompañar el botillo es con brotes de berza negra cocida muy tierna (llamados cimas) o bien con repollo de asa de cántaro.*

Camino de Compostela  
recitaban los peregrinos:  
botillo berciano,  
manjar divino,  
tú nos darás energía  
para seguir el camino.

Por San Andrés,  
el vino de El Bierzo  
bueno es.  
Y por la Epifanía,  
el botillo berciano  
es mi compañía.

# Chichos de cerdo



## **Para 4 comensales:**

1 kg de magro o espaldilla de cerdo  
pimentón dulce  
rebanadas de pan  
 $\frac{1}{2}$  vasito de vino blanco  
2 cucharadas de agua  
una pizca de orégano  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pica la carne no muy menuda. En un recipiente de barro se adoba con el pimentón, el orégano, el agua y el vino. Se deja en maceración durante 48 horas, removiéndola de vez en cuando para que se impregne del adobo. Transcurrido este tiempo, estará lista para freír.

En un perol se calienta un poco de aceite, se echa la carne y se fríe lentamente. Si fuera necesario, se le agregan unas cucharadas de agua, y se tapa. Se rectifica de sal. Se fríen unas rebanadas de pan y se colocan en el fondo de una fuente, distribuyendo los chichos encima.

Se sirven calentitos.

*Se fríen en su propia grasa, pero para que no se peguen al fondo, se calienta el perol con una cucharadita de aceite.*

*Esta carne adobada es la que se emplea para embutir los chorizos.*

Anda Pepa, mi Pepina,  
traime presto un choricín  
y si pueden serme tres  
yo te daré un buen gotín.  
Un trago de buen vino,  
vino de San Andrés,  
pues el vino de este Santo  
vino nuevo, viejo es.



## *Costillas de cerdo adobadas con ajo y orégano*



### **Para 6 comensales:**

- 1 kg de costillas*
- 1 kg de patatas*
- 1 pimiento choricero seco*
- 2 dientes de ajo*
- 1 pizca de orégano*
- 1 cucharadita de pimentón dulce*
- 2 cucharadas de aceite*
- 1/2 cebolla*
- 2 hojas de laurel*
- 1 vaso de agua*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

En una cazuela de barro se pone a calentar el aceite. Se sofríe la cebolla picada y, antes de que empiece a dorarse, se añaden las costillas troceadas y el pimentón, removiéndolo todo un poco.

En un mortero se machacan los ajos, el orégano y el laurel y se deslíe todo en un vaso de agua caliente con una pizca de sal. Se vierte sobre la carne, que se guisa lentamente con la cazuela tapada. Se remueve de vez en cuando con una cuchara de madera. A media cocción, se incorporan las patatas peladas y cortadas en trozos medianos, así como un poco más de agua y el pimiento choricero machacado. Se mezcla todo bien, se tapa la cazuela y se deja seguir cociendo a fuego lento, durante 20 minutos.

Se sirve calentito.

# *Costillas de cerdo con guindillas*



## **Para 4 comensales:**

1 kg de costillas de cerdo  
4 cucharadas de aceite  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 ramita de perejil  
orégano  
tomillo  
3 ó 4 guindillas dulces  
1 hojita de laurel  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se trocean las costillas, evitando que tengan mucha grasa, en pedazos regulares. En una cazuela de barro se ponen con el aceite y la cebolla pelada y finamente picada. Se sofríe todo junto, dándole varias vueltas.

Mientras, se machacan en el mortero los ajos, el perejil, el orégano, el tomillo, el pimentón y las guindillas (puestas un rato a remojo). Se incorpora este majado al sofrito, agregándole agua suficiente para que lo cubra, así como el laurel y la sal. Se deja cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, hasta que las costillas estén tiernas.

Se sirve en la misma cazuela.





# *Costillas de cerdo y magro de ternera en cazuela*

**Para 8 comensales:**

1 kg de costillas de cerdo

1 kg de magro de ternera

1 chorizo

$\frac{1}{2}$  kg de patatas

4 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de harina

1 hoja de laurel

1 pizca de orégano

1 rama de perejil

$\frac{1}{2}$  guindilla dulce

agua

aceite

sal

**Modo de hacerlo:**

En una cazuela se fríen 2 dientes de ajo muy picados junto con la carne troceada. Se le da varias vueltas y se agrega el pimentón, la harina, el laurel y el orégano. En el mortero se majan otros 2 dientes de ajo y la ramita de perejil. Se agrega un vaso de agua, se deslíe todo bien y se incorpora al guiso. Se rectifica de sal y de agua y se deja cocer a fuego lento con la cazuela bien tapada.

Se corta en rodajas el chorizo y se echa en la cazuela junto con la media guindilla troceada, aproximadamente 20 minutos antes de retirarla del fuego. Se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

*Este guiso debe cocinarse con la cazuela bien tapada y removiéndola de vez en cuando para que no se pegue.*

# *Lacón asado al estilo de Fornela*



## **Para 6 comensales:**

1 lacón  
100 gr de jamón serrano picado  
1 kg de peras carujas  
1 huevo  
miga de pan  
3 dientes de ajo  
3 granos de pimienta negra  
1 pizca de tomillo  
1 pizca de orégano  
2 hojas de laurel  
1 copa de vino blanco  
2 copas de aguardiente de alta graduación  
2 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de manteca  
1 pizca de azúcar  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se limpia y se deshuesa el lacón con cuidado. Se sazona por dentro y por fuera con las especias y la sal. A modo de salpicado, se rocía con una copa de aguardiente fuerte. A continuación, se rellena con la pasta hecha con el jamón picado, la miga de pan, el huevo y el resto de las especias sobrantes.

Se cose con una aguja lanera y se pone en una fuente de horno junto con la manteca y el aceite. Alrededor del lacón se colocan las peras, enteras y desprovistas de corazones, y se mete al horno durante 20 minutos. De vez en cuando, se rocía con el caldo y con su propio jugo a fin de que no se reseque. Antes de sacarlo del horno, se le agrega el vino blanco con el azúcar y se le deja unos 20 minutos más.

Se sirve cortado en lonchas. Se puede comer como fiambre.



## Lacón prensado relleno



### **Para 6 comensales:**

1 lacón fresco o salado  
1 kg de carne de ternera  
 $\frac{1}{2}$  kg de lomo de cerdo  
1 huevo  
Un trocito de jamón serrano  
1 cebolla  
1 copa de vino blanco  
1 ramita de perejil  
4 granos de pimienta negra  
3 ajos  
laurel  
orégano  
tomillo  
2 litros de agua  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se pone a remojo el lacón hasta que la piel se reblandezca. Si el lacón es fresco, será suficiente con 4 ó 5 horas; si es de media cura, necesitará de 2 a 3 días en remojo. Se secciona la pezuña de la pata y se retira. Se inicia el deshuesado por la parte más ancha, sin que la piel se rompa. Cuando se haya separado, con la ayuda de un cuchillo se despega la carne adherida al hueso, se corta en tiras y se reserva. Las carnes de ternera y cerdo se cortan también en tiras, se agregan a la reservada y se adoban con un majado de ajos, perejil, pimienta negra, laurel y vino blanco. Se dejan en este adobo hasta el día siguiente; se cose la piel del lacón con una aguja lanera y bramante o cordel fino de hacer chorizos, comenzando por la parte más estrecha (deberá quedar como una funda).

Se bate un huevo y se incorpora a la carne adobada que servirá de relleno. Se embute la piel del lacón, se aprieta con ambas manos para que la carne quede ligada, y se termina de coser, cerrando bien la abertura.

En una bolsa de tela se introduce el lacón ya relleno. Se pone a cocer en una olla grande con el agua fría junto con la cebolla, el laurel, el orégano, el tomillo, los ajos, el perejil, un pellizco de sal, los huesos del lacón y el trocito de jamón. Se deja cocer hasta que esté tierno. Una vez cocido, se saca de la olla, se le coloca un peso grande encima y se deja prensado durante 24 horas. Transcurrido este tiempo, se corta en rodajas y se sirve frío como fiambre.

# Lacón prensado y viudo



## **Para 4 comensales:**

1 lacón  
1 cebolla  
1 copa de vino blanco  
1 cucharada de azúcar  
1 hoja de laurel  
3 ó 4 granos de pimienta negra  
nuez moscada  
tomillo  
perejil  
ajo  
2 litros de agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pone el lacón a remojo en agua fría; se deshuesa con cuidado para que no se rompa la piel. Una vez despegado el hueso, se retira. La carne se aprieta fuertemente con un bramante o cordel para que no se note el hueco que ha dejado el hueso; se envuelve en un paño blanco y se vuelve a liar muy bien. Se pone a cocer en agua fría con todos los ingredientes como en la receta del lacón prensado relleno, además de la nuez moscada y del azúcar. Con la olla tapada, se deja cocer hasta que esté tierno.

Terminada la cocción, se escurre y se prensa durante 24 horas. Se despoja del bramante y del paño blanco y se corta en lonchas finas. Se sirve como fiambre.

Estiró la pata el cerdo,  
no sin dar gruñidos,  
yo preparé los lacones  
en un caldo bendito.  
¡Es manjar de dioses!  
exclamaba mi gatito,  
y si me dáis otra ración  
estaré más relleno.



## Lacón trufado



### Para 6 comensales:

1 lacón  
1/2 kg jamón magro picado  
1 kg de ternera picada  
1 huevo  
aceitunas deshuesadas  
1 latita de trufas  
1 cebolla  
1 ajos  
4 granos de pimienta negra  
2 cucharadas de vino blanco  
ramita de perejil  
tomillo  
2 hojas de laurel  
orégano  
2 litros de agua  
sal

### Modo de hacerlo:

Se deshuesa el lacón. Se le desprende la piel procurando que no se rompa. La carne obtenida se pica junto con el jamón y la ternera, desprovista de nervios y grasa. Se le incorporan las aceitunas deshuesadas, el perejil, los ajos bien majados y la sal. La pimienta negra se agrega con los granos enteros junto con el vino blanco y el huevo sin batir. Se amasa bien y se rellena la piel, ya cosida, con esta mezcla.

Una vez relleno, se aprieta bien con ambas manos; se cose la boca con bramante o cordel fino; se envuelve en un paño blanco y, por último, se relía fuertemente con otro cordel. Se pone a cocer en el agua fría con los mismos ingredientes que en las recetas anteriores de lacón prensado.

Una vez tierno, se escurre y se deja enfriar. Cuando haya enfriado, se corta en lonchas y se sirve como fiambre.

*En esta receta, el lacón no se necesita prensar, porque el relleno queda muy bien ligado.*

# Lomo de cerdo asado



## Para 4 comensales:

- 1 kg de lomo
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 copa de coñac
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de agua
- sal

## Modo de hacerlo:

Se machacan los ajos y el perejil en el mortero. Se agrega el aceite y el pimentón, se mezcla todo bien y se hace una pasta con la que adobaremos el lomo. Se ata con un bramante o liza y se deja reposar en el frigorífico o en sitio fresco durante 48 horas.

Transcurrido este tiempo, se coloca el lomo en una fuente de asar junto con el aceite y el agua y se mete al horno. A lo largo de la cocción, se irá rociando la carne con el propio jugo que vaya soltando. Minutos antes de sacar la fuente del horno se le agrega la copa de coñac, rebajado con 2 ó 3 cucharadas de agua.

Se rectifica de sal y se sirve caliente, acompañado de patatas fritas.

## *Romancillo a la matanza recogido en Fornela*

Los cerdos de mi matanza  
berrean como condenados  
cuando Julián con destreza  
en la gorja el cuchillo les clava.  
No desperdicies la sangre,  
ni una gota tan siquiera,  
tengo de hacer afilloas  
pa preparar la merienda.

¡Échate una parva, majo,  
de aguardiente casero  
y licores de frailes  
que prepara Josefa,  
y rosquillas del santo  
que las hace mi Manuela!  
Y si quieres algo más,  
vete a tu casa y trujeras,  
todo lo que tú guardas  
dentro de la masera.



# Lomo de cerdo asado con leche y especias



## **Para 4 comensales:**

- 1 lomo de cerdo
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 litro de leche
- 1 cucharada de miel
- 6 almendras

## **Modo de hacerlo:**

Se ata el lomo con rafia fuerte para que no se deforme. Se adoba con la nuez moscada, la pimienta, el orégano y la sal. Se reserva.

En una cazuela de barro se calienta la mantequilla y se rehoga hasta que se dore. Se pincha dos veces para que suelte la sangre y se cambia de cazuela. Se calienta la leche, se disuelve la miel, se vierte sobre la carne y se deja cocer mansamente hasta que esté tierna con la cazuela tapada, agregando más leche si fuera necesario.

Una vez finalizada la cocción, se escurre, se deja enfriar y se prensa entre dos tablas con una piedra encima. A continuación, se machacan en el mortero las almendras, que habrán estado a remojo durante varias horas, y se añaden a la leche sobrante, dejándola hervir hasta que resulte una salsa bien ligada.

Se corta en lonchas finas y se sirve acompañado de su salsa o como fiambre.

# Lomo de cerdo con conejo



## **Para 6 comensales:**

2 kg de lomo de cerdo sin deshuesar

1 conejo de 1 1/2 kg

1 repollo rizado (no muy blanco)

2 cucharadas de pimentón dulce

2 hojas de laurel

3 dientes de ajo

1 cebolla mediana

aceite

agua

orégano

sal

## **Modo de hacerlo:**

Se corta el lomo en trozos regulares, se adoba con el orégano, el ajo majado, el laurel y el pimentón, dejándolo macerar por espacio de 4 horas en un recipiente de barro.

Por otro lado, se trocea el conejo y se mezcla con el lomo, agregándoles, además, la cebolla finamente picada. Se deja reposar todo junto. Se escurre y se coloca la carne en una olla (también se puede usar la olla a presión) con un poco de aceite. Se sofríe todo, se tapa y se deja cocer a fuego lento. De vez en cuando se destapa la olla y se pincha con un tenedor para saber si la carne está tierna. Al final de la cocción se comprueba si está bien de sal, agregando una pizca si fuera necesario.

Aparte se hierve el repollo, después de haberlo lavado y cortado. Una vez cocido, se escurre, se coloca en una fuente y se sazona con la misma salsa del guiso.

La carne y la verdura se sirven por separado y bien calientes.

*El conejo puede sustituirse por un pollo de igual peso.*





## *Lomo de cerdo con leche*



### **Para 4 comensales:**

*1 kg de lomo en un trozo*

*2 dientes de ajo*

*1/4 litro de leche*

*3 granos de pimienta molida*

*1 pizca de orégano*

*1 cucharada de manteca de cerdo*

*aceite*

*sal*

### **Modo de hacerlo:**

En una cacerola se pone el aceite a calentar junto con la manteca. Cuando la manteca se haya derretido y mezclado bien con el aceite, se echa el lomo y se fríe por ambos lados. Una vez dorada la carne se agrega la leche, la pimienta, los ajos y el orégano. Se deja cocer lentamente con la cacerola bien tapada, dándole vueltas de vez en cuando. Se rectifica de sal.

Cuando la leche cambie de color, el lomo estará en su punto. Se corta en lonchas finas, después de haber enfriado y reposado varias horas, y se sirve en su propia salsa.

# *Lomo de cerdo mechado*



## **Para 4 comensales:**

1 kg de cinta de lomo  
3 lonchas de jamón serrano (con algo de tocino)  
1 ramita de perejil  
3 dientes de ajo  
1 pizca de pimienta molida  
1 huevo  
miga de pan  
manteca de cerdo  
aceite  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Con un cuchillo se abre el lomo a lo largo y se sazona con los ajos, el perejil y la pimienta, previamente majados en el mortero. Se coloca con cuidado el jamón y la miga de pan, mezclada con huevo batido, encima. Se reconstruye la forma del lomo y se ata bien con bramante o liza de hacer chorizos.

Se pone el aceite y la manteca a calentar en una cacerola, dorándolo a fuego vivo. Se reduce la llama y se tapa, dejando que se haga poco a poco. Se rectifica de sal. Una vez tierno, se retira del fuego, se deja enfriar y se corta en lonchas. Se sirve acompañado de patatas fritas, ensalada de lechuga o escarola, o pimientos asados.

# Cabrito guisado



## **Para 6 comensales:**

1  $\frac{1}{2}$  kg de cabrito  
1 cebolla mediana  
4 ajos  
1 vaso de agua  
1 pizca de tomillo  
1 pizca de orégano  
laurel  
1 cucharada de harina  
 $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco  
aceite  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se corta el cabrito en trozos pequeños y se rehoga en un poco de aceite con la cebolla, los ajos, el tomillo, el laurel y el orégano, dándole varias vueltas. A continuación, se rocía con el agua y se deja cocer a fuego lento. A media cocción, se echa el vino blanco y se deja que se reduzca el caldo. Cuando al pinchar la carne con el tenedor se note tierna, se agrega la cucharada de harina, dándole vueltas hasta que se disuelva. Se deja al fuego 5 minutos más para que la salsa espese. Se rectifica de sal.

El cabrito dijo bée,  
el cordero dijo báa,  
puestos en el asador  
los dos exclamaron bla, bla, bla, blá.

# Cordero asado



## Para 6 comensales:

- 1/2 cordero lechal*
- 10 patatas pequeñas (para guarnición)*
- 1 cucharada de cebolla rallada*
- 4 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 pizca de pimienta molida*
- 1 cucharadita de vinagre o limón*
- 1 vaso de vino blanco o coñac*
- 3 cucharadas de agua*
- 2 ó 3 cazos de caldo*
- manteca de cerdo*
- aceite*
- sal*

## Modo de hacerlo:

Se corta el corderito en cuatro trozos. Se sazona con los ajos y el perejil majados, la pimienta molida, la sal y el zumo de limón. Se embadurna bien la carne de aceite y manteca de cerdo. Se deja reposar durante varias horas en el frigorífico o en sitio fresco.

Se engrasa una bandeja de horno, se coloca el cordero y se añade el agua. Se mete al horno, previamente caliente, y se deja que vaya haciéndose lentamente. Al cabo de 40 minutos en el horno, se le da vuelta, se moja con el coñac o vino blanco y se deja asar hasta que salga tierno. Se riega de vez en cuando con un cazo de caldo de puchero.

Cuando está tierno, se echa por encima, y con cuidado, la cebolla rallada. Se deja asar un rato más, rociándolo de vez en cuando con su propia salsa. Si fuera necesario, se puede añadir más caldo. Se rectifica de sal.

Una vez asado, se retira del horno y se reserva en fuente aparte. Se colocan las patatitas peladas y enteras en el mismo asador y se meten al horno para que se hagan en la misma salsa.

Se sacan del horno, se colocan alrededor del cordero y se vierte la salsa sobrante por encima. En fuente aparte se sirven pimientos asados o una ensalada de lechuga.



## *Estofado de cabrito*



### **Para 6 comensales:**

- 1 kg de cabrito*
- 1 kg de patatas*
- 1 cabeza de ajos*
- 1 cebolla mediana*
- 1 ramita de perejil*
- 1 hoja de laurel*
- 1 vasito de aceite*
- 1 vasito de vino blanco*
- 1 bote de pimientos morrones*
- 1 vaso de agua*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

En una cazuela de barro se pone el cabrito cortado en trozos regulares, con el aceite crudo, la cebolla pelada y troceada, los ajos pelados y machacados, el perejil y el laurel. Se pone al fuego, dejándolo que se haga lentamente y tapado durante 25 minutos. Se remueve con frecuencia para que no se pegue al fondo.

Cuando está a media cocción, se agrega el vino blanco y el agua y se deja estofar a fuego lento hasta que la carne quede tierna y haya soltado su jugo. Antes de finalizar el estofado, se incorporan las patatas peladas y cortadas en cuadrados de tamaño regular, se agrega un poco más de agua, hasta que las cubra, se rectifica de sal y se deja cocer otros 10 minutos. Se pinchan con un tenedor para comprobar que están tiernas y, unos instantes antes de retirarlo del fuego, se colocan los pimientos por encima y se sirve inmediatamente.

# *Conejo asado al estilo del Bierzo*



## **Para 4 comensales:**

- 1 conejo de 2 kg*
- 3 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 pellizco de tomillo*
- 2 cucharadas de cebolla rallada*
- 3 granos de pimienta negra*
- 2 vasos de vino blanco*
- 2 cortezas de jamón o de tocino fresco*
- 1 vaso de aceite*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

El conejo, limpio de vísceras, se lava y se escurre. Se corta en canal, se adoba con los ajos, el perejil, el tomillo, la cebolla rallada, la pimienta y un vaso de vino blanco. Se sazona de sal y se deja en maceración durante 3 horas. Después, se calienta el aceite en una cazuela de barro, se escurre el conejo, se unta bien de aceite por todas partes y se incorpora. Se añaden las cortezas de jamón (nunca rancias) y se deja asar a fuego lento, con la cazuela tapada. Se le da vueltas de vez en cuando y, cuando empieza a dorarse, se le agrega el adobo donde estuvo macerando la carne. Se tapa y se continúa asando.

Una vez tierno, se añade el vino blanco restante y se deja al fuego unos minutos más hasta que se evapore.

Se rectifica de sal y se sirve caliente o frío. Se acompaña con ensalada.

# Conejo de Borrenes



## **Para 4 comensales:**

1 conejo de 2 kg  
4 cucharadas de aceite  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
1 cucharadita de harina  
4 almendras tostadas  
3 granos de pimienta negra  
1 yema de huevo  
tacos de tocino entreverado  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de caldo  
orégano  
2 hojas de laurel  
perejil  
tomillo  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lava el conejo y se corta en trozos regulares. En una cazuela de barro se sofríe junto con la cebolla, los ajos, el tocino y el aceite. Cuando se haya dorado un poco, se le agrega el vino blanco y el caldo. Se incorpora el laurel, el orégano y el perejil. Se tapa y se deja cocer lentamente hasta que esté tierno.

Un poco antes de retirarlo del fuego, se machacan en el mortero las almendras tostadas, la pimienta negra, la yema de huevo, la harina y una pizca de tomillo, agregándolo todo a la salsa para que dé un hervor. Se rectifica de sal. Una vez que la salsa haya espesado, el conejo estará listo para servir.

# Conejo escabechado



## **Para 4 comensales:**

- 2 conejos
- 1 vasito de vinagre
- 1 vasito de vino
- 3 cucharadas de agua
- 6 dientes de ajo (sin pelar)
- 2 hojas de laurel
- 6 gramos de pimienta negra
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 palito de canela
- 1 trozo de caña de azúcar

## **Modo de hacerlo:**

Se cortan los conejos en trozos regulares, se salan y se fríen en abundante aceite caliente. Se escurren, se cuela el aceite sobrante y se reserva.

En una cazuela de barro se coloca la carne, se vierte por encima el aceite reservado, se agregan los ajos enteros, el laurel, el vino y el vinagre mezclados con el agua y el majado de pimienta y nuez moscada. Por último, se incorporan la canela y la caña de azúcar, dejándolo cocer a fuego lento.

Cuando la carne está tierna se separa del fuego y se deja enfriar. Una vez fría se traslada a una orza provista de tapa, se añaden el laurel y los ajos fritos, así como la salsa colada, dejándolo reposar durante 24 horas. Al día siguiente se cubre todo con aceite de oliva crudo y se almacena en la bodega durante algún tiempo antes de destinarlo a su consumo.

*Esta misma receta sirve también para el lomo de cerdo en conserva.*





*Caza y  
aves de corral*

# Codornices con pimientos



## **Para 6 comensales:**

6 codornices  
6 pimientos grandes de Rimor  
6 lonchas de tocino fresco  
150 gr de tocino entreverado  
6 rodajas de patata  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
unas gotas de vinagre  
marinada para la caza  
1 pellizco de sal

**Para la marinada:** 1/2 litro de buen vino tinto; 3 cebollas peladas;  
2 zanahorias en rodajas; 4 granos de pimienta negra; 2 clavos;  
3 dientes de ajo; romero; tomillo; 3 cucharadas de aceite.

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan los pimientos, se vacían de semillas y se reservan. Se limpian y vacían las codornices, dejándolas macerar en la marinada especial para la caza, por espacio de 24 horas, y moviéndolas de vez en cuando.

Transcurrido este tiempo, se escurren, se salan, se adoban con el majado de ajo, perejil y vinagre y el tocino de jamón, cortado a taquitos. Se envuelve cada codorniz en una loncha de tocino y se rellenan los pimientos con cada una. Se tapa cada pimiento con una rodaja de patata.

Cuando estén todos rellenos, se colocan en una bandeja resistente al calor, untada con manteca y aceite y se meten al horno, dejándolos cocer a temperatura moderada. Cuando al pincharlos las codornices salgan tiernas, se sacan del horno.

Se sirven en una fuente sobre rebanadas de pan frito.



## *Codornices estofadas*



### **Para 4 comensales:**

- 8 codornices
- 4 tiras de tocino fresco
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 pizca de tomillo
- 4 granos de pimienta negra
- 1 vaso (de los de vino) de coñac o vino blanco
- 2 cucharones de caldo de puchero
- sal

### **Modo de hacerlo:**

Se despluman y limpian bien las codornices, se salan y se rellenan con las tiras de tocino, el ajo y el perejil. Se colocan en una cazuela de barro junto con los ajos, el perejil y el coñac y se lleva al fuego. Se dejan estofar lentamente, tapando la cazuela. Cuando llevan 30 minutos, se incorpora el caldo, la pimienta y el tomillo, dejándolo reducir siempre a fuego lento, y agregando más caldo si fuera necesario.

Se rectifica de sal y se sirve en su propia salsa con una guarnición de patatas fritas o ensalada.

# *Conejo de monte al estilo de Fornela*



## **Para 6 comensales:**

- 2 conejos de monte (de buen tamaño)*
- 3 ó 4 tiras de tocino fresco*
- 1 cebolla pequeña*
- 1 cabeza de ajos*
- 1 pizca de orégano*
- 1 pizca de tomillo*
- 4 granos de pimienta negra*
- 1 cucharadita de harina*
- vino blanco*
- vinagre*
- 1 cazo de caldo de puchero*
- aceite*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se desuellan y limpian de vísceras los conejos, se lavan y se trocean. Se adoban con la cebolla, los ajos, el orégano, el tomillo, la pimienta, el vino blanco y el vinagre (a partes iguales). Se sazonan de sal. Se colocan en un recipiente profundo de barro y se dejan macerar durante 2 días, dándoles vuelta de vez en cuando.

Transcurrido dicho tiempo, se escurren, se colocan en una fuente y la maceración se reserva.

Mientras, en una cazuela de barro se calienta el aceite con el tocino picado muy menudo. Cuando empiece a derretirse, sin que tome color, se añaden los trozos de conejo y se rehogan. Una vez dorados, se espolvorea la harina, dándole varias vueltas. Se escurren los ajos y la cebolla del adobo, se machacan en el mortero y se incorporan a la cazuela. A continuación, se cuele la marinada, se mezcla con el caldo, añadiéndolo poco a poco, según lo vaya necesitando. Se deja a fuego lento con la cazuela tapada hasta que la carne esté tierna.

Se rectifica de sal y se sirve caliente en su propia salsa, colada de antemano.



# *Conejo de monte estofado*

**Para 6 comensales:**

- 1 conejo que roce los 2 kg*
- 1 cebolla*
- 3 ó 4 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 pizca de tomillo*
- 1 pizca de orégano*
- 2 hojas de laurel*
- 1 cucharada de pimentón dulce*
- 1 guindilla dulce*
- 1 copa de vino tinto*
- 1 vaso de aceite*
- sal*

***Modo de hacerlo:***

El conejo limpio y desollado se trocea y se pone en una cazuela de barro con la cebolla finamente cortada, los ajos sin pelar, el perejil, el tomillo, el orégano, el laurel, el pimentón, la sal, el vino y el aceite, cubriéndolo todo. Se deja en maceración durante 24 horas.

Transcurrido este tiempo, en un puchero se pone el conejo junto con los demás ingredientes de la marinada. Se le agrega la guindilla, puesta la víspera a remojo, muy picada y se arrima al fuego, bien tapado. Se deja estofar lentamente y bien tapado, removiéndolo de vez en cuando, para evitar que se pegue. Se rectifica de sal y se retira del fuego cuando el conejo esté tierno.

Se deja reposar unos 10 minutos antes de servir.

# *Conejo de monte o liebre estofada*



## **Para 4 comensales:**

2 conejos de monte  
3 vasos de vino tinto  
1 vaso de vinagre  
8 dientes de ajo  
1 cebolla  
aceite  
1 vasito de vino blanco  
orégano  
tomillo  
laurel  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se limpian, desuellan y lavan bien los conejos. Se cortan en trozos regulares y se colocan en un recipiente hondo, a ser posible de barro. Se machacan en el mortero, ajos, unos trocitos de cebolla, laurel, orégano y tomillo. Con este majado se adoban los conejos cubriéndolos después con el vino tinto y el vinagre. Se dejan en maceración durante 4 días, en lugar fresco o en frigorífico, procurando removerlos cada día.

Pasado este tiempo, se escurren y se sofríen en un poco de aceite con unos cascacos de cebolla y 3 dientes de ajo, en una olla a presión o en un puchero de los de estofar. Una vez dorada la carne, se le añade el líquido resultante de la maceración, se tapa la olla y se deja estofar a fuego lento.

Cuando esté a medio estofar se destapa la olla, se le agrega el vino blanco (si se hubiera reducido mucho el líquido) y se deja hasta que la carne esté tierna.

Se sirve muy caliente y en fuente honda.

*Si se quiere, se le pueden agregar como guarnición, unas patatas peladas y cortadas en forma de avellana, cuando la carne esté a mitad de cocción.*



# Jamón de jabalí asado



## Para 10 comensales:

- 1 pata de jabalí
- 1 kg de patatas pequeñas
- 1 cebolla mediana
- 4 ajos
- 2 hojas de laurel
- 6 granos de pimienta negra
- 1 rama de perejil
- tomillo y orégano
- 1/2 litro de vino blanco
- 6 cucharadas de buen vinagre
- 1 copa de coñac
- 1 trozo de jamón
- 1 cucharada de pimentón dulce
- manteca de cerdo fresca
- 150 gr de jamón (en un trozo)
- 2 manzanas
- 1 1/2 vaso aceite
- 1 puñado de sal

Si el Bierzo tiene caza,  
buena carne y buen venado,  
León mira con codicia  
cómo guisan estos platos.

## Modo de hacerlo:

Se deshuesa la pata de jabalí y con ayuda de un bramante o cordel se aprieta fuertemente para darle forma y para que no se note el hueco dejado por el hueso. Se coloca en un recipiente de barro.

Aparte, se machacan los ajos, la pimienta negra y el perejil. Se deslíe todo en el vino blanco y se vierte sobre la carne. A continuación se mezcla el vaso de aceite con las cucharadas de vinagre. Se bate bien con un tenedor y se agrega, junto con el laurel, el tomillo, el orégano, la sal y la cebolla, cortada muy menuda.

Se le dan varias vueltas para que se impregne bien del adobo, se tapa el recipiente con un paño limpio y se deja en maceración en sitio fresco por espacio de 3 ó 4 días. Diariamente conviene darle vuelta con el fin de que se perfume con las hierbas aromáticas.

Se saca del adobo y se deja escurrir sobre un paño blanco. Se unta bien con manteca de cerdo y se pone en una cazuela de barro, en cuyo fondo se habrán colocado las manzanas, peladas y sin corazones. Se mete al horno, caliente de antemano, y se deja hasta que la carne esté tierna, vigilando de darle la vuelta hasta que se dore uniformemente.

Mientras tanto, con el líquido de la maceración, los huesos del despiece y un trozo de jamón se hace un caldo que emplearemos para rociar el asado de vez en cuando. Media hora antes de retirarlo del horno, se rocía de coñac y vino blanco. Se rectifica de sal. Con dos cucharadas de aceite y una de pimentón se hace una mezcla, y con la ayuda de un pincel, se embadurna la pieza por ambos lados.

Una vez tierna, se saca del horno y se tapa. En la salsa se pueden guisar unas patatitas enteras y peladas que servirán de guarnición. Se sirve caliente o frío, acompañado de ensalada o guarnición de patatas. Las manzanas se retiran y no se aprovechan.

# Lomo de jabalí con puré de manzanas



## **Para 4 comensales:**

- 2 kg de lomo de jabalí
- 6 manzanas reinetas
- 8 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharilla de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 1 tacita de vinagre
- 2 vasos de vino tinto
- 2 cucharadas de miel
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lava el lomo y se coloca bien escurrido en una cazuela de barro. Se machacan en el mortero los ajos y la pimienta y se añaden.

A continuación, se incorporan por este orden los demás ingredientes: el vinagre, un vaso de vino, el orégano, el laurel, la miel disuelta en agua y la sal. Se deja en maceración durante 4 días, procurando darle vueltas de vez en cuando.

Transcurrido este tiempo, se escurre la carne, se cuela el líquido de la maceración y se reserva.

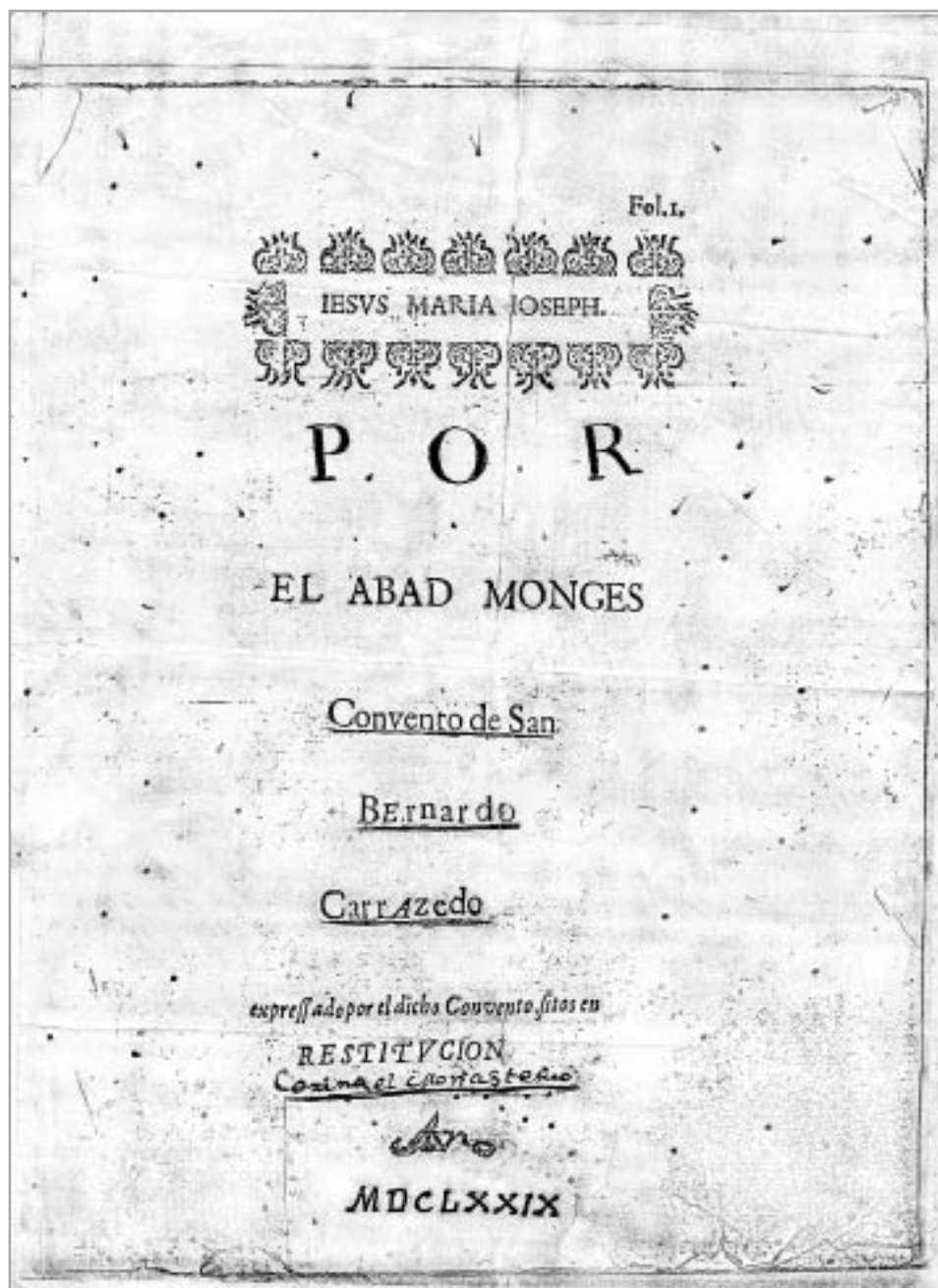
En una cazuela profunda se calienta la manteca, se sofríe la cebolla cortada muy menuda, y se agrega la carne, dándole varias vueltas hasta que se dore.

A continuación se añade el vaso de vino restante y, de vez en cuando, se riega con el adobo reservado. Se deja a fuego lento durante 1 hora y se pincha para comprobar el punto. Las manzanas enteras, peladas y desprovistas de corazón y de semillas se colocan alrededor de la carne, retirándolas al finalizar el asado. Se deja enfriar, prensándolo entre dos tablas y poniéndole una piedra de peso.

Mientras, se hace un puré con las manzanas asadas, se le agrega un poco de salsa sobrante y se rectifica de sal. Por último, se corta el lomo en lonchas finas y se sirve acompañado de puré de manzanas.

*Receta del libro de «Cocina del Convento de San Bernardo de Carracedo», 1679, transcrita por Bernardo Rodríguez Dupont, de Aix-en-Provence*





**Libro de Cocina del Convento de San Bernardo de Carrazedo, MDCLXXIX.** Hallado en Francia en una biblioteca particular por Bernardo Rodríguez Dupont, de ascendencia berciana, profesor en Aix en Provence, que en los años ochenta del pasado siglo, generosa y pacientemente, nos transcribió y envió el recetario y sin cuya colaboración hubiera sido imposible incorporar algunas de sus más que tricentenas elaboraciones.

# *Gallina en pepitoria*



## **Para 6 comensales:**

1 gallina  
1 cebolla mediana  
1 tomate maduro  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 pizca de tomillo  
1 hoja de laurel  
4 granos de pimienta  
1 pellizco de nuez moscada  
1 vaso (de los de vino) de jerez o de moscatel  
aceite para freír  
200 gr de harina  
sal  
agua

## **Modo de hacerlo:**

Se pela la gallina y se corta en trozos. Se adoban con el ajo, el perejil, el tomillo, la nuez moscada y la pimienta machacados. Se sazonan de sal y se dejan reposar durante 30 minutos. Pasado este tiempo se enharinan y se doran en aceite bien caliente. Se escurren y se colocan con cuidado en una cazuela de barro. En el aceite sobrante se rehoga la cebolla, pelada y finamente cortada. Cuando se vuelva transparente se incorpora el tomate, desprovisto de piel y pepitas, y el laurel.

A continuación se agrega el jerez o moscatel y el tomillo. Se vuelca todo sobre la gallina, añadiéndole agua suficiente para que la cubra y se deja cocer bien tapada hasta que al pincharla resulte tierna.

Se sirve muy caliente en su propia salsa.

## *Pavo de Navidad*



### **Para 8 comensales:**

- 1 pavo (de aproximadamente 3 kg)
- $\frac{1}{2}$  kg de carne picada de ternera
- 150 gr de jamón fresco
- o lomo de cerdo
- 1 huevo
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de pan rallado
- 50 gr de tocino de jamón
- 100 gr de pasas de corinto
- 100 gr de ciruelas pasas  
(deshuesadas)
- 1 copa de jerez dulce
- 1 copa de vino blanco seco
- 1 pizca de nuez moscada
- pimienta
- sal
- 1 cazo de caldo de puchero
- 1 pastilla de *avecrem*
- 1 cebolla

### **Modo de hacerlo:**

El pavo se limpia bien, se salpimenta, se espolvorea de nuez moscada por dentro y por fuera, se remoja el interior con jerez y vino blanco, se deja escurrir en una fuente, y se reserva. Las pasas y ciruelas se ponen a remojo durante un rato en el alcohol reservado.

Mientras, se pica la carne, se mezcla con el pan rallado, la nuez moscada, las pasas, las ciruelas y el huevo duro (cortado muy menudo) y se liga el picadillo con el huevo sin batir. Se amasa bien la farsa y se rellena el pavo, cosiéndolo con una aguja lanera. Con la punta de un cuchillo bien afilado se mecha con tiras de tocino de jamón, procurando que no se rompa la piel.

El pavo, relleno y mechado, se unta de manteca de cerdo, se coloca en una fuente refractaria regándolo con un chorretón de aceite de oliva. Se mete al horno, ya caliente, y se asa a temperatura alta, dándole vueltas de vez en cuando.

A media cocción, se rocía con coñac y se deja evaporar. Cuando se haya casi consumido la salsa, se agrega el *avecrem*, disuelto en el cazo de caldo, y se vierte en la fuente.

Se reparte por encima del pavo la cebolla, pelada y cortada en lonchas, y se moja con caldo de vez en cuando hasta que termine el asado. Se retira del horno cuando la carne esté tierna; se cuele la salsa y se sirve en salsera aparte. El pavo se presenta entero o trinchado, adornado con rodajas de piña en almíbar.

# *Pollo a la campesina*



## **Para 6 comensales:**

- 1 pollo de 1 1/2 kg*
- 4 patatas*
- 1 cebolla mediana*
- 1 pimiento verde*
- 2 tomates maduros*
- 2 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 cucharada de pimentón dulce*
- 1 hoja de laurel*
- 1 pizca de tomillo*
- 1 vaso de vino blanco (optativo)*
- 1 vaso de aceite*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se limpia el pollo, se lava y se pone entero en un puchero o en olla a presión junto con el aceite. Se agrega la cebolla, pelada y picada en trozos menudos, los ajos, el perejil, el laurel, el pimiento, los tomates sin piel ni pepitas, el tomillo, el pimentón y la sal. Se pone al fuego, se tapa y se deja estofar a fuego lento.

A media cocción, se añaden las patatas, cortadas en forma de dados. Se rectifica de sal y, si fuera necesario, se agrega algo de agua y se le incorpora el vino blanco.

Se retira cuando las patatas estén tiernas. Se sirve muy caliente.

## *Pollo asado*



### **Para 4 comensales:**

- 1 pollo de buen tamaño*
- tiras de jamón con tocino*
- 3 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 pizca de pimienta molida*
- 3 cucharadas de vino blanco*
- 3 cucharadas de aceite*
- 1 cucharada de manteca de cerdo*
- 5 ó 6 taquitos de tocino fresco*
- 1 vaso de vino blanco*
- 1 cazo de caldo de puchero*

### **Modo de hacerlo:**

Se limpia bien el pollo y se chamusca un poco por si acaso le quedasen restos de plumas. Se salpimenta y se sazona de ajo y perejil por dentro y por fuera; se moja el interior del pollo con el vino. Se mecha con las tiras de jamón y, así adobado, se deja reposar unas 2 horas. Al cabo de este tiempo, se calienta el aceite en una cazuela de barro, se fríen los taquitos de tocino, agregando el pollo ya mechado y untado con la manteca. Se asa el pollo a fuego lento, en cazuela tapada, vigilando que no se quemé.

Se dora por ambos lados dándole la vuelta. A mitad del asado, se rocía con el vino blanco y el caldo. Cuando al pincharlo salga tierno, se mete al horno durante 20 minutos. Se rocía con el jugo que vaya soltando. Transcurridos esos minutos y cuando haya adquirido un bonito color dorado, se saca del horno y se sirve caliente. La salsa se cuele y se presenta en salsa aparte.

La gallina dijo cló  
y alumbró un pollito;  
lo cebaré con maíz  
para que esté gordito.  
Cuando se haga grande  
lo mecharé con tocino,  
lo pondré en la cazuela  
asadito con buen vino.

# *Pollo hervido con especias*



## **Para 4 comensales:**

1 pollo de 1 1/2 kg  
1 cebolla mediana  
3 ó 4 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 ramita de perejil  
tomillo  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

En una olla con agua caliente se pone a hervir el pollo junto con los demás ingredientes. Se deja a fuego lento hasta que esté tierno, agregándole agua de vez en cuando, si fuera necesario. Una vez cocido, se escurre.

Se sirve frío.

*El caldo de la cocción se puede aprovechar para una sopa de fideos o de sémola.*



*Pescados*

# Anguilas al estilo de Corullón



## **Para 6 comensales:**

12 anguilas grandes  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
3 granos de pimienta negra  
1 pizca de tomillo  
1 ramita de perejil  
1 cucharada de harina  
1 vaso de vino tinto  
1 cuchara de vinagre  
1 vaso de caldo de pescado  
manteca de cerdo fresca  
aceite  
sal

## **Modo de hacerlo:**

En una olla con agua fría se ponen las cabezas de las anguilas junto con los ajos, unos cascos de cebolla, la pimienta, el perejil, el tomillo y un pellizco de sal. Se deja hervir unos 15 minutos y se reserva.

Mientras tanto, en una cazuela de barro se sofríe la cebolla restante pelada y troceada, así como los ajos. Cuando comienza a tomar color, se escurren y se majan en el mortero. En la mezcla de aceite y manteca sobrante, se echan las anguilas limpias y cortadas en trozos grandes. Se les da la vuelta con una cuchara de madera, procurando que no se peguen y que se fríen por ambos lados. Se espolvorea la harina por encima y se deja dorar ligeramente. Se incorpora el majado de cebolla y ajos, perejil; se rocía con vino tinto y el caldo de pescado. Se agrega el laurel, dejándolo cocer todo junto por espacio de 20 minutos. Un poco antes de retirar la cazuela del fuego se agrega el vinagre y se rectifica de sal.

Se deja reposar, fuera del fuego.



## *Anguilas al estilo de Sobrado*



### **Para 4 comensales:**

- 6 anguilas gorditas
- 4 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 3 guindillas choriceras dulces
- 1 ramita de perejil
- 4 granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso (de los de agua) de vino blanco
- 1 cucharada de almendras tostadas
- 1 cucharadita de vinagre o zumo de limón
- 1 pizca de sal

### **Modo de hacerlo:**

Se limpian las anguilas, se lavan, se cortan en trozos grandes y se sazonan con unas gotas de vinagre, ajos y sal. Se rebozan en harina, se fríen ligeramente y se van colocando los trozos en una cazuela de barro. Se reservan. En el mismo aceite que hemos utilizado para freír las anguilas, se sofríen los ajos enteros y sin piel. A continuación, se machacan en el mortero las guindillas (puestas la víspera a remojo), las almendras tostadas, el perejil, la pimienta y los ajos fritos. Se incorpora el majado a las anguilas junto con el vino blanco y se deja cocer unos minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando, a modo de vaivén, para que la salsa no se pegue.

Se sirven acompañadas de pimientos asados, cortados en tiras, y rebanadas de pan frito.

# *Anguilas de las pesquerías de los monjes de La Granja de San Vicente*



## **Para 6 comensales:**

- 1 1/2 kg de anguilas grandecitas*
- 5 cucharadas de aceite*
- 1 cucharada de manteca de cerdo fresca*
- 1 cebolla*
- 3 dientes de ajo*
- 1 ramita de perejil*
- 1 vasito de vino blanco*
- 1 hoja de laurel*
- 1 pizca de tomillo*
- 3 granos de pimienta negra*
- 1 cucharada rasa de harina*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se limpian las anguilas, se lavan y se cortan en trozos grandes. Se ponen a hervir las colas y las cabezas de las anguilas junto con la cebolla, pelada y cortada en trozos grandes, el perejil, la sal, los ajos, la pimienta y un poco del vino blanco. Este caldo «corto», previamente colado, lo emplearemos después para la elaboración de la salsa del guiso.

En una cazuela de barro se mezcla el aceite con la manteca y, cuando esté caliente, se fríen las anguilas. Una vez doradas, se espolvorean con la cucharada de harina y se rocían con el caldo y el vino. Se añade el laurel y el tomillo. Se revuelve todo un poco, se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento unos 5 minutos. De vez en cuando se mueve la cazuela a modo de vaivén, para que la salsa espese y no se pegue el fondo. Si fuese necesario se puede agregar más caldo.

Se sirven calientes en la misma cazuela.

## *Anguilas de río guisadas*



### **Para 4 comensales:**

6 anguilas de buen tamaño

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

4 almendras tostadas

1 ramita de perejil

1 cucharada de harina

2 hebras de azafrán

aceite

agua

sal

### **Modo de hacerlo:**

Se limpian las anguilas, se lavan y se secan con un paño. Se cortan en trozos regulares de unos 5 cm. Se calienta el aceite en una cazuela de barro, se sofríe la cebolla pelada y picada, y se le agregan las anguilas, dándoles la vuelta con mucho cuidado, procurando que no se despellejen.

Se machacan en el mortero los ajos y el perejil, se diluye todo en agua caliente y se incorpora a las anguilas, dejándolas cocer durante un cuarto de hora. Se rectifica de sal.

En sartén aparte, se calientan 3 cucharadas de aceite y se dora la harina, sin dejar que se queme. Se le agrega el azafrán y un poco de agua, y se incorpora a las anguilas, dejándolas cocer otros 5 minutos. Se machacan las almendras, tostadas ligeramente, y se añaden al guiso.

Se sirve caliente.

# Anguilas de Villaverde fritas



## **Para 4 comensales:**

1 kg de anguilas medianas

harina

vinagre o limón

ajo

perejil

aceite

sal

## **Modo de hacerlo:**

Después de limpias y secas, se trocean las anguilas en grandes porciones. Se sazonan con ajo, perejil, vinagre o limón y sal. Se dejan en maceración durante una hora y a continuación se enharinan ligeramente. Se fríen en aceite bien caliente y se escurren.

Se sirven calientes acompañadas de ensalada o pimientos fritos enteros.

*Este plato lo servían en la cantina de Villaverde por la fiesta de San Blas y en las fiestas de Agosto.*

## **Variante:** *Anguilas de Villaverde en escabeche*

La misma elaboración que en la receta anterior, salvo que las anguilas se dejan en la maceración del escabeche durante veinticuatro horas.



## *Anguilas fritas*



### **Para 6 comensales:**

12 anguilas de buen tamaño (24 si son pequeñas)

ajos

aceite

sal

### **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien, se secan con un paño limpio y se salan. Se fríen en aceite abundante como cualquier otro pescado, después de haberles introducido en la barriga ajo muy picado.

Se sirven calientes acompañadas de pimientos fritos o de ensalada de lechuga y tomate.

Cuando como pescado,  
las espinas se me atragantan.  
Mi padre siempre me dice:  
¡San Blas bendito te valga!

# *Carpa con tomate*



## **Para 6 comensales:**

2 kg de carpas  
2 cebollas medianas  
4 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 pizca de tomillo  
1 hoja de laurel  
1 chorrito de limón o vinagre  
1 cucharadita de azúcar  
1/2 kg de tomates maduros  
aceite  
harina  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se calienta el aceite, se sofríe una cebolla pelada y finamente picada junto con los ajos cortados menudos. Se reserva el sofrito.

Se limpian las carpas, se espinan y se cortan a filetes; se sazonan de sal y se les echa el chorrito de limón o vinagre. Se dejan en reposo unos minutos.

De antemano, se habrá preparado una salsa con los tomates, la cebolla picada, los ajos, el laurel, el perejil, el tomillo y la cucharada de azúcar. Una vez hecha la salsa, se pasa por el colador chino o se tritura con el pasapurés y se reserva.

En una sartén se calientan 3 ó 4 cucharadas de aceite y se fríen los filetes, ligeramente enharinados. Se escurren y se colocan en una cazuela de barro por el orden siguiente: capa de salsa de tomate, capa de filetes de carpa, así hasta agotar la salsa. Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento por espacio de 15 minutos.

Este plato se sirve acompañado de patatas fritas cortadas a cuadraditos o en bastón.

## *Carpa del pantano de Bârcena*



### **Para 6 comensales:**

2 kg de carpas  
1 cebolla pequeña  
4 dientes de ajo  
1 pizca de tomillo  
1 pizca de romero  
1 hoja de laurel  
4 granos de pimienta negra  
1 vaso de vino tinto  
 $\frac{1}{2}$  limón  
1 yema de huevo  
aceite  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se limpian las carpas, se les quita la espina y se cortan a filetes. Se colocan en una cazuela de barro, sazonadas con ajo majado, el zumo de limón, la cebolla finamente picada, el tomillo, el romero, la pimienta, el laurel, el vino y la sal. Se dejan en maceración durante 2 horas.

Se calienta aceite en otra cazuela, se añaden los filetes de carpa junto con el adobo y se dejan cocer a fuego muy vivo durante unos minutos, al cabo de los cuales se reduce la temperatura para que sigan cociendo a fuego lento.

Una vez tiernos los filetes, se sacan con sumo cuidado a otra cazuela; se cuele la salsa y se deja cocer hasta que se reduzca a la mitad. Por último, se espesa ésta con yema de huevo crudo y batida.

Se rectifica de sal y se sirve rápidamente para que no se enfríe.

# Lamprea en cazuela



## Para 4 comensales:

- 2 lampreas
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 clavo de especia
- 3 granos de pimienta negra
- 1/2 palito de canela
- 2 cucharadas de manteca de vaca
- 1/2 vasito de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/2 vasito de vino tinto
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 trocito de caña de azúcar
- agua caliente
- sal

## Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro se calienta la manteca y se sofríe la cebolla cortada muy menuda hasta que se blanquee. A continuación, se agregan las lampreas cortadas en trozos regulares y se sofríen un poco, añadiéndoles después el aceite, el vinagre, el vino, la canela, la caña de azúcar y la sal. Se machaca en el mortero el clavo, la pimienta y los ajos, incorporándolo todo a la cazuela. Se cubre con agua caliente y se deja guisar mansamente durante una hora. Al cabo de este tiempo se espesa la salsa con pan rallado y se retira del fuego.

Se deja reposar unos minutos antes de servir.





## *Peces fritos con pimientos*



### **Para 6 comensales:**

*1 1/2 kg de peces (tamaño mediano)*

*1 1/2 kg de pimientos verdes*

*varias lonchas de jamón serrano con tocino*

*1 limón*

*aceite*

*sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se limpian y se lavan bien los peces. Se les echa a cada uno en la tripa unas gotas de limón. Se sazonan de sal y se rellenan de pimiento verde muy picado y trocitos de jamón que tenga tocino. Se frien en aceite bien caliente por ambos lados, procurando que no se quemem.

Se escurren bien de aceite y se colocan en una fuente, adornada con pimientos fritos.

Pecesito quiso ser  
en las riberas del Sil,  
pero el pescador  
con su caña lo atrapó.  
Con ajos, pimiento y jamón  
la barriga le rellenoó;  
con tocino y un chorrito de limón  
una camisa le enjaretó;  
en aceite lo bruñoó  
y en un santiamén  
se lo engulló.

# Truchas a la berciana



## **Para 6 comensales:**

12 truchas de buen tamaño

10 ó 12 dientes ajos

250 gr jamón serrano con algo de tocino

2 limones

$\frac{1}{2}$  litro de aceite

sal

## **Modo de hacerlo:**

Se vacían las truchas y se lavan en agua abundante. Se dejan escurrir, se secan bien con un paño y se sazonan. Se introducen unas gotas de limón y ajo bien picado en la tripa de cada una. Se pica el jamón serrano bien menudo y se rellenan con él las truchas. Se dejan reposar 30 minutos.

Se calienta el aceite en una sartén profunda y cuando esté a buena temperatura se fríen las truchas, dándoles la vuelta para que se doren por ambos lados. Se escurren y se colocan en una fuente, adornada con rodajas de limón, dispuestas alrededor.

La trucha saltó del río  
a la red del pescador;  
la puso sobre las brasas,  
con tocino bien hebrado,  
por ambos lados la asó.  
Se la zampó el muy comilón.

## Truchas al estilo de El Temple



### Para 6 comensales:

- 10 ó 12 truchas
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 limón
- 150 gr de jamón serrano (cortado en dados)
- 3 ó 4 cucharadas de aceite
- 3 granos de pimienta negra
- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas de harina (para la salsa)
- harina (para rebozar)
- 3 rebanadas de pan frito
- 1 huevo duro
- 1/2 litro de aceite
- sal

### Modo de hacerlo:

Se limpian bien las truchas, se lavan y se secan con un paño limpio. Se les sazona la tripa con limón, ajo y perejil, bien picados. Se envuelven en harina una por una, se fríen en aceite bien caliente y se reservan.

Aparte, se sofríe el jamón y se agrega ajo y perejil machacados en el mortero, así como la harina. Se revuelve todo bien y a continuación se añade el agua, la pimienta molida y el zumo del limón. Se deja hervir la salsa unos minutos, se rectifica de sal y se vierte por encima de las truchas.

En sartén aparte se fríe el pan, previamente troceado, se escurre y se machaca en el mortero. Se distribuye por encima de las truchas (que estarán ya colocadas en una fuente) y a continuación se adornan con huevo duro picado.

# Truchas al estilo de Vega de Valcarce



## **Para 6 comensales:**

- 12 truchas (de 200 gr cada una)
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 4 granos de pimienta negra
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- $\frac{1}{2}$  vasito de vino tinto
- 1 vasito de caldo de pescado
- 3 cucharadas de coñac
- 2 patatas
- 6 cucharadas de aceite
- sal

## **Modo de hacerlo:**

En una sartén pondremos 3 cucharadas de aceite. Cuando el aceite empiece a humear, echaremos la cebolla pelada y finamente picada, así como los ajos. Se sofríen un poco, se escurren y se reservan en el mortero. En el aceite restante se fríen ligeramente las truchas por ambos lados. Se reservan.

En una cazuela de barro se colocan las patatas, cortadas en rodajas no muy gruesas, cubriendo el fondo; se agregan los granos de pimienta, el laurel y el majado de cebolla y ajos reservado en el mortero. Se rocían con el caldo, el vino y el coñac. Se añade, por último, el aceite del sofrito. Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas. A media cocción, se colocan las truchas con mucho cuidado. Se espolvorea todo con el perejil picado y se rectifica de sal. Si la salsa se hubiera consumido, se le agrega un poco más de caldo.

Se sirven calientes y cuando las patatas estén tiernas.

## Truchas al horno



### Para 6 comensales:

12 truchas de buen tamaño  
 1 cabeza de ajos mediana  
 1 ramita de perejil  
 2 limones  
 3 ó 4 rebanadas de pan  
 1 cucharadita de harina  
 1 taza de agua  
 1 vaso de aceite  
 sal

### Modo de hacerlo:

Se limpian las truchas, se lavan bien y se secan con un paño. Se colocan en una besuguera o fuente resistente al horno. Se hacen cuatro cortes a cada trucha. En cada corte, así como en la tripa, se ponen trocitos de ajo y de perejil y un chorrito de limón. Se sazonan de sal, se rocían con un poco de aceite y se meten al horno.

Mientras, se fríen unos dientes de ajo, el perejil y el pan, se machacan en el mortero y se reservan. En el aceite sobrante se dora la harina (sin que se quemé), se le incorpora el majado del mortero, previamente desleído en un poco de agua caliente, y se prepara una salsa de consistencia ligera. Cuando las truchas están doradas, se vierte la salsa por encima y se dejan unos minutos más en el horno.

Se sirven calientes.

### *Diálogo entre el salmón y la trucha*

Sil abajo, hasta Ponferrada  
 llegar quiero –díjole un día  
 la trucha al salmón postinero.

—¡Pobre hermana!  
 Tú tan gentil y galana  
 ¿no sabes que morirás contaminada?

—En aguas claras o contaminadas,  
 llegar quiero a esas tierras en  
 donde mi madre contaba  
 que las truchas con pimientos  
 eran un plato suculento.

# Truchas con untaza



## **Para 6 comensales:**

2 kg de truchas frescas

unto

pimientos

aceite

ajos

sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan y se vacían bien las truchas. Se secan con un paño y se colocan sobre otro en una fuente. Se sazona la barriga con ajo machacado y sal. Se introducen 3 trocitos de unto fresco en cada una.

En aceite caliente se derriten unos trozos de unto (cuyo empleo es fundamental, ya que las deja muy sabrosas) ayudándose con el tenedor. En esta mezcla se doran las truchas por ambos lados.

Se sirven calientes acompañadas de pimientos fritos o asados del Bierzo.

Dice un refrán en el Bierzo,  
y lo decía también Sampiro\*,  
que los monjes en sus mesas  
comían a dos carrillos;  
zampaban buenos compangos  
de anguilas y truchas finas:  
unas eran del río Selmo,  
las otras de aguas bravías,  
pero las del Valcárcel y Burbia  
resultaban ser más finas.  
Si se les pone jamón a tiras  
dentro de la barriga,  
y se fríen con buen unto  
estarán más exquisitas,  
y hasta el propio diablo  
dirá que ¡están benditas!

\* Sampiro, hermano bastardo y consejero del rey Ordoño II, nació en Sorribas.

## *Truchas rellenas al horno*



### **Para 6 comensales:**

12 truchas  
1/4 kg de picadillo de cerdo  
4 o 5 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
2 lonchas de tocino de jamón  
harina (para rebozar)  
1 copa de vino blanco  
aceite  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se limpian bien las truchas y se les quita la espina con cuidado (siguiendo el sentido de la cabeza a la cola). Se reconstruyen, dándoles forma de nuevo. Se sazonan con sal, perejil y ajo muy machacados, dejándolas reposar en sitio fresco durante 1 hora.

Transcurrido este tiempo, se rellena una por una con el picadillo de cerdo, se les dan unas puntadas en la tripa, se envuelven en harina y se colocan en una fuente refractaria.

Aparte, se fríen unos ajos con el tocino de jamón y se vuelcan por encima de las truchas antes de meterlas al horno. Se asan en el horno a temperatura moderada por espacio de 30 minutos, vigilándolas de vez en cuando y mojándolas con su propio jugo para que no se sequen.

Antes de retirar las truchas del horno, se rocían con el vino blanco, dejándolas reposar unos 10 minutos hasta que se sirvan a la mesa.

Se acompañan de pimientos asados y rodajas de huevo duro.

# *Bacalao a la berciana*



## **Para 4 comensales:**

*1 kg de patatas*  
*3/4 de bacalao*  
*1 cebolla de tamaño regular*  
*3 dientes de ajo*  
*1 hoja de laurel*  
*2 guindillas dulces*  
*una cucharada de pimentón dulce*  
*aceite*  
*perejil*  
*sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se corta el bacalao en trozos y se deja a remojo durante 24 horas. En una olla con agua hirviendo se escalda el bacalao. Se retira y se reserva en un plato. Se ponen 6 cucharadas de aceite en una cazuela de barro, resistente al fuego, y junto con la cebolla, los ajos el perejil y las patatas, cortadas en trozos regulares, se rehogan ligeramente. Se les agrega una cucharada de pimentón dulce. Fuera del fuego, se les da varias vueltas, procurando que el pimentón no se queme, y se echa un cuarto de litro de agua sobrante de escaldar el bacalao. Se añaden el laurel y las guindillas, cortadas en trocitos.

Al cabo de 35 minutos de cocción se incorpora el bacalao, se tapa la cazuela y se deja al fuego unos minutos más, removiendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo. Se rectifica de sal. Se sirve en platos soperos.





# Bacalao con huevos cocidos I



## Para 6 comensales:

1 kg de bacalao (puesto a remojo la víspera)

12 huevos

6 pimientos morrones (de buen tamaño)

3 cucharadas de aceite

3 dientes de ajo

1 cucharada de pimentón dulce

1 vaso de aceite

agua

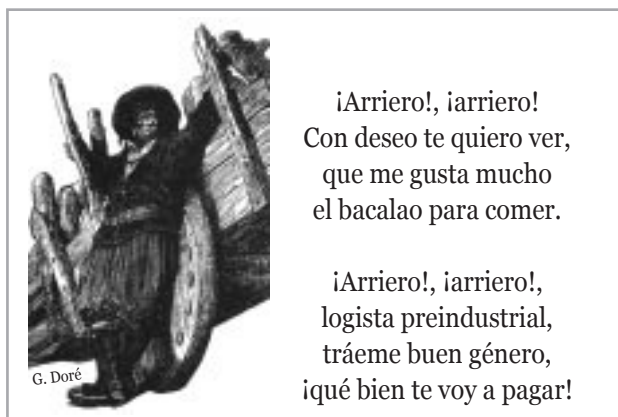
sal

## Modo de hacerlo:

Se cuece el bacalao (ya desalado) en agua abundante. Se escurre y se reserva. En recipiente aparte se cuecen los huevos. Una vez cocidos, se lavan bajo el chorro de agua fría, se pelan y se reservan.

Mientras, se asan los pimientos, se les quita la piel, se cortan en tiras y se reservan. A continuación, se echa en una fuente el bacalao; se colocan encima los huevos duros cortados por la mitad, y las tiras de pimientos se disponen alrededor. Se rectifica de sal.

Por último, para sazonar se hace un refrito con el aceite, los ajos y el pimentón dulce. En el momento de servir se vierte sobre la fuente, bien caliente.



¡Arriero!, ¡arriero!  
Con deseo te quiero ver,  
que me gusta mucho  
el bacalao para comer.

¡Arriero!, ¡arriero!,  
logista preindustrial,  
tráeme buen género,  
¡qué bien te voy a pagar!

## *Bacalao con huevos cocidos II*



### **Para 6 comensales:**

*1 kg de bacalao (puesto a remojo la víspera)*

*1 kg de patatas*

*12 huevos*

*2 hojas de laurel*

*4 dientes de ajo*

*1 vaso de aceite*

*2 cucharadas de pimentón dulce*

*1 cazo de agua de la cocción*

*3 pimientos morrones*

*sal*

### **Modo de hacerlo:**

El bacalao cortado en trozos regulares se lava bien, bajo el chorro del grifo y se reserva. Se pone al fuego una olla con agua y, cuando rompa a hervir, se echa el laurel y los trozos de bacalao. Cuando éste haya cocido, se escurre y se deja enfriar. En recipiente aparte, se cuecen los huevos, se retiran y se pelan bajo el chorro de agua fría, reservándolos. En una sartén se calienta el aceite y se sofríen los ajos, procurando que no se quemem. Fuera del fuego, se agrega el pimentón, dándole vueltas, y el agua resultante de hervir el bacalao. Se reserva.

En el agua de la cocción del bacalao se echan las patatas peladas y cortadas en trozos grandes y se hierven. Se escurren antes de que se deshagan.

A continuación se pone el bacalao en una fuente, cuidando de que no se desmenuce, y se añaden las patatas. Se colocan los huevos partidos por la mitad y se echa, por encima, parte del sofrito reservado. Entretanto se asan unos pimientos morrones, se pelan, se trocean, se sazonan de sal y se incorporan al sofrito sobrante.

Se sirve todo en una única fuente, antes de que se enfríen.

*Plato típico de vendimia, trilla o siega.*



# Bacalao con verdura I



## Para 6 comensales:

1 kg de bacalao  
2 repollos (o coles rizadas)  
6 dientes de ajo  
2 cucharadas rasas de pimentón dulce  
4 cucharadas de aceite  
agua  
sal

## Modo de hacerlo:

Se cuece los repollos en agua abundante. A media cocción se echa un poco de sal. Una vez tiernos, se escurren y se reservan. Aparte, se hierve en agua abundante el bacalao, desalado y troceado. Se retira, se escurre y también se reserva. Se guarda un poco de agua.

A continuación, se calienta el aceite en una sartén y se fríen los ajos. Cuando empiecen a dorarse se añade el pimentón (fuera del fuego para que no se quemé) y el agua que hemos reservado de la cocción del bacalao. Se pone al fuego y se deja hervir unos minutos, dándole vueltas. Se deja reposar.

En una fuente se coloca un lecho de verdura y después el bacalao, cubriéndola. Se echa por encima el sofrito y se sirve inmediatamente.

Anda, mi niña, anda  
a bailar *El Bien Parao*,  
y, si lo bailas conmigo,  
cortarás el bacalao.

## Bacalao con verdura II



### **Para 6 comensales:**

800 gr de bacalao  
2 repollos (o coles rizadas)  
2 patatas medianas  
 $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña  
3 tomates maduros  
1 hoja de laurel  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
6 cucharadas de aceite  
agua  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se cuece la verdura como en la receta anterior, añadiéndole, además, las patatas peladas y cortadas en trozos pequeños.

En una cazuela se calienta el aceite, se sofríe la cebolla cortada muy menuda, se incorporan los tomates (cortados en trozos, pelados y sin pepitas) y la hoja de laurel. Se rehogan. A continuación, se agrega el bacalao desalado, troceado y desprovisto de piel y espinas.

Aparte, se machacan los ajos y el perejil en el mortero y se añaden al bacalao. Se deja cocer lentamente durante 20 minutos.

A continuación, se echa encima de la verdura, que está ya escurrida y colocada en una fuente. Se sirve inmediatamente para que no se enfríe.



## Bacalao en salpicón



### **Para 4 comensales:**

1 kg de bacalao  
4 huevos  
1 cebolla  
3 ajos  
2 pimientos morrones  
1 rama de perejil  
pimentón dulce  
6 cucharadas de aceite  
4 cucharadas de vinagre  
agua  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se corta el bacalao en tiras gruesas. Se pone a remojo con un puñadito de sal durante 24 horas (cambiando el agua y agregando sal cada 3 ó 4 horas).

Transcurrido este tiempo, se seca el bacalao con un paño limpio y se va colocando en una fuente llana. Se machacan los ajos y el perejil en el mortero, reservándolos; se pone a remojo con un pizco de sal una cebolla pelada y cortada menudita, por espacio de una hora. Se lavan los pimientos morrones, se cortan en trozos menudos, se agregan a la cebolla (ya escurrida) y se reservan en un plato. Se hierven los huevos, se enfrían bajo el chorro de agua fría y se pelan.

Con el aceite, el vinagre y el majado de ajo y perejil reservado, se hace una vinagreta, batiéndola bien con el tenedor. Los huevos cortados en gajos, los pimientos troceados y la cebolla picada se incorporan a la fuente del pescado.

Se rectifica de sal, se sazona con la vinagreta distribuyéndola bien por la fuente y, por último, se espolvorea de pimentón.

*Tradicionalmente, se servía para merendar en los días de la maja del trigo.*

# Bacalao guisado



## **Para 4 comensales:**

1 kg de bacalao, puesto a remojo la víspera  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 ramita de perejil  
1 vasito (de los de vino) de agua  
1 pimiento verde  
6 cucharadas de aceite  
sal

## **Modo de hacerlo:**

En una cazuela se calienta el aceite y se sofríe la cebolla. Cuando empieza a tomar color, se incorpora el bacalao cortado, y se rehoga. Se añade el pimentón y el laurel, dándole varias vueltas para que no se queme.

Mientras, se machacan en el mortero los ajos y el perejil y se incorporan al bacalao. Se añade el agua cubriéndolo y se deja cocer durante 10 minutos. Se corta un pimiento verde muy menudo y se agrega.

Se rectifica de sal y se sirve caliente.



## Besugo de Navidad



### Para 4 comensales:

1 besugo de 1 kg  
3 dientes de ajo  
1 cucharadita de perejil  
1 hoja de laurel  
3 rebanadas de pan  
1 cucharadita de harina  
4 granos de pimienta negra  
1 limón sin pelar y cortado  
en rodajas (para adornar)  
1 tazón de caldo de puchero  
1 chorrito de aceite  
agua

### Para el adobo:

1 limón (el zumo)  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1/2 vaso de vino blanco  
sal

### Modo de hacerlo:

Se descama el besugo, se vacía, se lava, se seca con un paño y se le hacen unos cortes. Se adoba con ajo, perejil, vino blanco y zumo de limón. Se añade sal. Así adobado, se deja reposar en el frigorífico unas 4 horas.

Al cabo de este tiempo, se escurre, se coloca en una besuguera, se rocía con un chorro de aceite y se le echan los ingredientes del adobo por encima. Se mete al horno y se asa.

Mientras, se sofríen los ajos y el perejil. Se escurren y el aceite se reserva. Se machacan en el mortero junto con el laurel y la pimienta hasta obtener una pasta homogénea. Se deslíe con el caldo y se vierte sobre el besugo, dejándolo en el horno para que se continúe asando. En una sartén con un poco de aceite, se fríe la harina, se le agregan las cucharadas de agua y se hace una salsa con la que se rocía el pescado.

En el aceite reservado se fríe el pan, se escurre y se machaca en el mortero, adornando con ello el besugo por encima.

Se colocan unas rodajas de limón en los cortes y se sirve caliente en la propia besuguera.

Besugo en besuguera,  
estarás arropadito  
con cebolla y hierbas finas,  
y como decía el refrán  
a la moza Catalina:  
«el besugo asado en la cocina».

# Besugo en su salsa



## **Para 4 comensales:**

- 1 besugo de 1 1/2 kg
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de aceite
- 1 ramita de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 cacillo de caldo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 tacita de aceite
- 1 rebanada de pan

## **Modo de hacerlo:**

Se descama y se limpia el besugo. Se sazona de sal y se reserva. En una besuguera se pone la cebolla picada en rodajas muy finas junto con el vino blanco, el aceite, el perejil sin machacar, el ajo, el caldo y el pimentón, colocando el besugo encima. Se mete al horno.

Mientras tanto se fríe por separado el pan y el hígado en aceite caliente, se escurre y se reserva. Cuando el besugo está hecho se machaca el hígado y el pan frito reservados, se deslíe en un poco de salsa, se cuele y se vierte por encima del pescado. Se mete al horno otros 10 minutos más.

Por Santa Catalina,  
el besugo asado  
en la cocina.





## Congrio a los ocho ajos



### Para 4 comensales:

1 kg de congrio (abierto)  
8 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 cucharada rasa de harina  
4 ó 5 cucharadas de aceite  
1 hoja de laurel  
una pizca de tomillo  
una cucharada de perejil  
2 cucharadas de caldo de pescado  
agua  
sal

### Modo de hacerlo:

Se corta el congrio en trozos regulares y se sazona. En una cazuela, preferiblemente de barro, y en aceite caliente se fríe el congrio, ligeramente enharinado. Se escurre, y se coloca en otro recipiente.

Aparte, se fríen los ajos y se reservan en el mortero. Se sofríe la cebolla y se le agrega. Se machaca todo junto y se diluye con 3 cucharadas del agua donde previamente ha hervido la cabeza del congrio. Se cuele por el chino y se vierte sobre el pescado. Se añade el laurel cortado en 3 trozos, y el tomillo.

En el aceite sobrante se prepara una salsa friendo la harina, sin que llegue a dorarse, y agregándole el caldo. Se incorpora también al congrio. Se deja cocer a fuego lento, con la cazuela tapada y moviéndola a modo de vaivén, con frecuencia, para que no se pegue, por espacio de 25 ó 30 minutos. Diez minutos antes de retirarlo del fuego se espolvorea de abundante perejil picado. La salsa ha de quedar ligera y homogénea.

¡Carretero!, ¡carretero!  
contigo me quiero casar,  
la merluza para comer  
y el congrio para cenar.

# Congrio al arriero de Noceda



## **Para 4 comensales:**

6 rodajas de congrio abierto  
8 patatas pequeñas  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 hoja de laurel  
1 guindilla pequeña  
1 cucharada de harina  
1 cucharada de pimentón dulce  
4 cucharadas de aceite  
2 vasos de caldo de pescado  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se calienta el aceite, se sofríe la cebolla pelada y finamente cortada junto con los ajos. Se escurre todo y se reserva en el mortero. Se fríen las rodajas de congrio, ligeramente enharinadas y se apartan.

Mientras, las patatas, peladas y cortadas en rodajas, se sofríen en aceite, agregándoles el pimentón y el caldo de pescado (resultante de hervir la cabeza y la cola del congrio). Se incorpora el majado de cebolla, ajo y perejil junto con el laurel y la guindilla, puesta a remojo y picada. Se rectifica de sal, y se deja cocer todo a fuego lento, con la cazuela bien tapada.

Una vez que las patatas estén tiernas, se agrega el congrio y se deja que dé un hervor todo junto, otros 15 minutos.

*Este plato servía de alimento a los arrieros de Noceda y de Bembibre, cuando transportaban el pescado de Galicia a Castilla por el Camino Real, ruta que atravesaba el Puerto del Manzanal.*



## Congrio en salsa



### Para 4 comensales:

1 kg de congrio abierto (cortado en rodajas)  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
4 granos de pimienta negra  
1 hoja de laurel  
5 cucharadas de aceite  
harina  
agua  
sal

### Modo de hacerlo:

En una cazuela de barro se calienta el aceite y se fríen los ajos enteros y pelados. Se retiran y se majan con el perejil, reservándolos.

En el aceite sobrante se fríen las rodajas de congrio, ligeramente enharinadas. Una vez frito, se moja con caldo de la cocción de cabeza, colas y unos cascotes de cebolla. Se incorpora el laurel y la pimienta molida, y el majado de perejil y ajos. Se deja cocer por espacio de 20 minutos a fuego lento y con la cazuela tapada, moviéndola de vez en cuando para que el congrio no se pegue. A media cocción, se le agrega caldo si fuera necesario. Se rectifica de sal y se sirve caliente y en la misma cazuela.

Los arrieros me dejan  
merluzas y lubinas,  
congrios y buen marisco  
ique me saben a delicia!

# Merluza a la cazuela



## **Para 6 comensales:**

8 rodajas de merluza fresca  
2 cucharadas de cebolla rallada  
4 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 ramita de perejil  
1 pizca de tomillo  
1 cucharada de harina  
5 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de vinagre  
2 pocillos de caldo de puchero  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se calienta el aceite en una cazuela de barro. Se sofríe un poco la cebolla rallada. Una vez blanqueada, se añaden las rodajas de merluza y se fríen por ambos lados.

Del mismo aceite de freír la merluza se retiran 2 cucharadas y se calientan en una sartén pequeña. Se dora la harina, sin llegar a quemarse, y con el caldo de puchero se hace una salsa que se agrega al pescado. Se deslíe en el mortero el majado de ajos y perejil con el vinagre y se vierte en la cazuela junto con el laurel y el tomillo. Se deja cocer a fuego lento con la cazuela tapada hasta que la salsa espese, vigilando que la merluza no se deshaga. Se agrega más caldo, si fuese necesario, y se rectifica de sal.

Se sirve muy caliente y en la misma cazuela.



## *Merluza a la cazuela con almendras*



### **Para 6 comensales:**

- 1 merluza de 1 <sup>1</sup>/<sub>4</sub> kg (o bien 8 rodajas grandes)
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de tomillo
- 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 pocillos de caldo de puchero
- 6 almendras tostadas
- harina
- sal

### **Modo de hacerlo:**

Se calienta el aceite en una cazuela de barro y se fríen los ajos enteros y pelados junto con el perejil (deben quedar sólo ligeramente dorados). Se reserva. Se sazonan las rodajas de merluza con sal y unas gotas de limón.

En aceite aparte, se fríen las rodajas de merluza, ligeramente enharinadas. Se escurren y se colocan cuidadosamente en la cazuela con los ajos, el perejil y el aceite que teníamos reservados. Se deja cocer a fuego lento con la cazuela tapada, y dando vuelta a las rodajas con sumo cuidado para que no se deshagan. Se añade el laurel, el tomillo, el vinagre y el caldo de puchero. Unos minutos antes de finalizar la cocción, se machacan en el mortero las almendras (ligeramente tostadas) y se incorporan a la merluza. Se deja cocer un poco más, agregándole más caldo si fuera necesario.

Se rectifica de sal y se sirve caliente en la misma cazuela.

# *Merluza con patatas al estilo berciano*



## **Para 4 comensales:**

4 rodajas grandes de merluza fresca  
600 gr de patatas  
4 pimientos  
1 cebolla mediana  
8 dientes de ajo  
pimentón dulce  
4 cucharadas de aceite  
laurel  
tomillo  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pelan las patatas, se cortan en trozos grandes y se ponen a cocer en agua fría en una cazuela (a ser posible de barro) con la sal, el laurel y el tomillo, durante 20 minutos.

En una sartén se calienta el aceite y se sofríe la cebolla finamente picada, por espacio de 5 minutos, dándole vueltas con una cuchara de madera hasta que se ponga transparente. Se le agregan los ajos bien cortados, dejándolos que se doren junto con la cebolla. Fuera del fuego, se agrega al sofrito el pimentón dulce, procurando removerlo con una cuchara para que no se queme. Cuando están cocidas las patatas, se añaden con cuidado las rodajas de merluza, ligeramente saladas. Una vez recuperada la ebullición se deja cocer durante otros 5 minutos.

Transcurrido este tiempo, se retira del fuego, se escurre el agua –reservando una tacita que se agregará al sofrito– y se vierte éste sobre el pescado y las patatas. Se lleva de nuevo al fuego y se deja cocer otros 6 minutos más. Se presenta en la misma cazuela y adornado con tiras de pimientos.

Se sirve caliente.



## *Merluza en salsa de almendras*



### **Para 6 comensales:**

10 rodajas de merluza  
5 taquitos de jamón  
6 almendras tostadas  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de zumo de limón  
5 cucharadas de aceite  
harina para rebozar  
sal

### **Modo de hacerlo:**

En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar. Se pela la cebolla, se pica muy menuda y se sofríe ligeramente.

Se salan las rodajas de merluza, se rocían con el zumo de limón, se enharinan ligeramente y se agregan a la cazuela junto con los taquitos de jamón. Se machacan en el mortero los ajos, el perejil y las almendras tostadas, añadiendo 3 cucharadas de caldo para diluir el majado. Se incorpora a la cazuela. Se corta la hoja de laurel en 3 trozos y se agrega también, junto con un cazo de caldo de pescado. Se deja cocer a fuego lento con la cazuela tapada, aproximadamente 20 minutos, y meneándola, a modo de vaivén, para que la salsa espese y no se pegue al fondo.

Se rectifica de sal y de caldo, si fuera necesario. Se sirve bien caliente en la misma cazuela.

Porque yo no tengo mar,  
estoy mirando a Galicia,  
y por mis sendas  
el pescado pasa para Castilla.

# Merluza rellena



## **Para 4 comensales:**

- 1 merluza de 1 kg
- 3 lonchas de jamón
- 1 lata de aceitunas
- 1 huevo duro
- 2 cucharadas de mantequilla (o aceite de oliva, según el gusto)
- 1 chorrito de vinagre
- sal

## **Para la salsa verde:**

- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

## **Modo de hacerlo:**

A la merluza hay que sacarle la espina con cuidado y sin abrirla. Se sala y se frota la piel con un poco de vinagre. Se hace un picadillo con el jamón, las aceitunas, el huevo duro y los restos de merluza que suelen quedar pegados a la espina. Se rehoga un poco con la mantequilla y se rellena el hueco que ha quedado en la merluza. Hay que tener en cuenta que se habla de rehogar y no de freír. Una vez que se ha rellenado cuidadosamente, se envuelve en papel vegetal, se coloca en una bandeja y se mete al horno durante 30 minutos.

Entretanto, con el ajo, la sal y el perejil, provisto de sus tallos, se hace un majado en el mortero, incorporando el aceite hilo a hilo hasta que la salsa emulsione. A mitad de cocción se cubre con la salsa la merluza y se deja que termine de hacerse.

Transcurrido el tiempo necesario, se retira del horno y se desenvuelve del papel vegetal con mucha precaución. Realizada esta delicada operación se coloca la merluza en la misma bandeja, y se sirve en su propia salsa.





4

Molitura al 9 Quillo

Se pone en una cazuela un trazo de molitura de la parte de la cola  
 se agrega de limpijo y se cocina un ratito en un recipiente de barro se pone la molitura  
 de la parte de arriba se le da de ajo y se cocina en un recipiente de pimentón y paprika  
 se cocina al horno se le da de sal y se cocina en un recipiente

Se pone en una cazuela en molitura se agrega condimento de harina a medida se le da el jugo de la  
 molitura se cocina de la cola y se le da de sal y se cocina en un recipiente de barro se pone  
 se cocina todo bien se le da de sal y se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar

Molitura al 10

Se pone un trazo de molitura a este día que cocine la vajilla se ablanda  
 se cocine con sal fina se le pone sobre la piel un poco de limpijo  
 se hace un pedacito de jamón asado y se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 y se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar

Banga en su salsa

Se pone un Banguero para cocinar <sup>se le da</sup> se le da de sal y se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar

Banga al horno

Se pone un Banguero para cocinar se le da de sal y se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar  
 se cocina en un recipiente de barro se pone a cocinar en un recipiente de barro se pone a cocinar

**Manuscrito de Erundina Garnelo.** Natural de las Ventas de Albares, virtuosa cocinera en fogones nobiliarios, conoció el proyecto de este libro a través de un programa radiofónico, dirigido por Yolanda Ordás y Benigno Crespo en 1985. Tras localizar a la primera autora no dudó en desprenderse de tantas experiencias culinarias, escritas en un bloc de cartas para correspondencia aérea, legándonoslo desinteresadamente.

# *Raya al estilo de Fornela*



## **Para 6 comensales:**

- 1 raya en salazón*
- 1 kg de patatas*
- 1 cebolla mediana*
- 4 huevos duros*
- 1 hoja de laurel*
- 1 bote de pimientos morrones*
- 1 cucharadita de pimentón*
- 1 vaso de aceite*
- agua*
- sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se pone la raya a remojo en agua templada durante 2 días. Al cabo de este tiempo, se pela bien hasta quitarle todas las asperezas. Se cuece en agua hirviendo junto con unos trozos de cebolla (el resto se reserva para la salsa) y la hoja de laurel.

A media cocción de la raya, se incorporan las patatas, peladas y cortadas en trozos medianos, se rectifica de sal y se deja el tiempo necesario hasta que estén tiernas.

Mientras, en una sartén con un poco de aceite se sofríe la cebolla restante. Cuando queda transparente, y sin que llegue a dorarse, se le agrega el pimentón (ya fuera del fuego para que no se quemé) y unas cucharadas del agua resultante de la cocción. Se deja hervir unos minutos y se retira, reservándola.

Una vez cocidas, se escurren y se colocan en una fuente. Se adornan con los pimientos y los huevos duros, cortados a cuartos, y se rocía la salsa caliente por encima. Se sirve inmediatamente.



*Ranas, cangrejos  
y caracoles*

# *Ancas de rana con salsa de tomate*



## **Para 4 comensales:**

8 ancas de rana  
1/2 kg de tomates  
1 cebolla mediana  
4 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 hoja de laurel  
1 guindilla choricera  
1 vasito de vino blanco  
aceite  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se calientan 4 cucharadas de aceite en una cazuela de barro y se fríen en él los ajos. Cuando se hayan dorado, se retiran, se machacan en el mortero y se reservan. Se fríen las ancas de rana, ya limpias, en el aceite sobrante. Se reduce el fuego, se agrega el vino blanco y se dejan cocer lentamente hasta que estén tiernas.

Aparte, se sofríe la cebolla pelada y cortada muy menuda. Cuando se haya deshidratado un poco, se agregan tomates sin piel ni semilla y se hace la salsa. Se añade el laurel, la guindilla y el perejil. Se pasa la salsa por el pasapurés y se echa por encima de las ancas de rana. Se incorporan los ajos fritos y majados, se rectifica de sal, dejándolo cocer todo aproximadamente 10 minutos, hasta que al pincharlas salgan tiernas.

Se sirven calentitas y en la misma cazuela.

Le dijo la rana al sapo:  
«me voy corriendo a mi charca,  
que si viene el pescador  
me quita las ancas».



## *Ancas de rana guisadas I*



### **Para 6 comensales:**

16 ancas de rana  
1 cebolla pequeña  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 vaso de vino blanco  
6 cucharadas de aceite  
6 cucharadas de agua  
1 pizca de pimienta blanca molida  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se pelan las ancas de rana y se dejan bien limpias. Aparte, En una cazuela con aceite caliente, se sofríen la cebolla pelada y cortada, los ajos y el perejil; se retiran y se reservan. A continuación, se fríen las ancas en el aceite sobrante. Cuando estén doradas, se incorpora el vino blanco. Se machacan en el mortero la cebolla, los ajos y el perejil reservados, incorporándolo todo a las ancas de rana. Se añaden las cucharadas de agua caliente y, al primer hervor, se espolvorea de pimienta molida, dejando cocer todo durante unos 20 minutos, procurando que no se deshagan las ancas. Se rectifica de sal. Si la salsa quedara poco espesa, minutos antes de retirar la cazuela del fuego se le agrega una yema cocida y estrujada.

## *Ancas de rana guisadas II*



### **Para 10 comensales:**

2 docenas de ancas de rana

100 gr de jamón con tocino

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 limón exprimido

1 ramita de perejil

1 guindilla

4 granos de pimienta negra

1 hoja de laurel

1 vaso de vino blanco

2 cazos de vino blanco

2 cazos de caldo

aceite

sal

### **Modo de hacerlo:**

En una sartén con aceite caliente se sofríe la cebolla. Cuando ésta empieza a blanquearse, se incorporan las ancas limpias y adobadas con el zumo de limón, así como el jamón cortado en pedacitos. A continuación, se agrega la harina y se remueve todo bien hasta que se dore. Se moja con el caldo y el vino blanco y se deja hervir unos minutos hasta que la salsa espese.

Aparte, tendremos machacados en el mortero los ajos, el perejil, la pimienta y la guindilla. Se incorpora el majado a la salsa. Se añade el laurel y se deja cocer hasta que las ancas estén tiernas.

Se rectifica de sal y se sirven calientes.



## *Ancas de rana rebozadas I*



### **Para 6 comensales:**

16 ancas de rana

3 huevos

harina (para rebozar)

1 vaso grande de vino blanco o zumo de limón

2 dientes de ajo

1 ramita de perejil

aceite

sal

### **Modo de hacerlo:**

Se pelan las ancas de rana, dejándolas bien limpias. Se dejan macerar en el vino blanco o zumo de limón durante una hora. Después se escurren, se secan con un paño limpio y se sazonan con ajo, perejil y sal. Se baten 3 huevos y se rebozan las ancas en harina y huevo batido. Se fríen en aceite abundante, dándoles la vuelta y vigilando que no se quemen.

Se sirven, acompañadas de pimientos asados y presentados en fuente aparte.

Salta, salta, ranita  
que aunque tú no lo sepas,  
con perejil, ajos y limón  
irás de un salto al perol.

## *Ancas de rana rebozadas II*



### **Para 6 comensales:**

12 ancas de rana  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 pizca de pimienta molida  
 $\frac{1}{2}$  limón exprimido  
2 huevos para rebozar  
harina  
aceite suficiente para freír  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se limpian bien las ancas, se les echa el zumo de limón y se dejan reposar 1 hora. Luego se lavan ligeramente y se ablandan en leche por espacio de 30 minutos. Una vez que se hayan ablandado, se escurren, se lavan un poco y se secan con un paño. Se sazonan con el ajo, el perejil, la pimienta y la sal. Se rebozan en harina y huevo y se fríen en aceite abundante.

Se escurren bien y se sirven calientes.





## Cangrejos en salsa



### **Para 3 comensales:**

*1 1/2 kg de cangrejos*  
*3 dientes de ajo*  
*1 hoja de laurel*  
*1 cucharada de harina*  
*1 polvito de pimienta molida*  
*1 vaso de jerez seco*  
*1 vaso de caldo*  
*3 ó 4 cucharadas de aceite*  
*agua*  
*sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se cuecen los cangrejos en agua fría y con sal. Se escurren, reservándolos. En una cazuela se pone el aceite a calentar y se fríen los ajos. Se incorporan los cangrejos y se sofríen junto con la cucharada de harina y la pimienta molida. Se añade el jerez, el agua de cocer los cangrejos y el laurel. Con la cazuela tapada, se dejan cocer lentamente unos 15 minutos a fin de que se reduzca la salsa y quede espesita. Se rectifica de sal.

Para evitar que se pegue, se moverá la cazuela de vez en cuando a modo de vaivén. Se sirve caliente.

# *Cangrejos en salsa picante al estilo de Villadepalos*



## **Para 6 comensales:**

2 kg de cangrejos  
1/2 cebolla  
4 dientes de ajo  
1/2 guindilla picante  
6 cucharadas de aceite  
3 cucharadas de vinagre  
1 hoja de laurel  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

En una olla con agua fría se ponen los cangrejos con un poco de sal, el laurel y dos dientes de ajo, dejándolos que den un hervor. En una sartén con tres cucharadas de aceite se fríe el otro par de ajos, hasta que queden dorados; se escurren y se reservan. En el mismo aceite sobrante se sofríe la cebolla picada y se maja en el mortero con los ajos reservados y la guindilla.

A este majado se le agregan tres cucharadas del agua de la cocción de los cangrejos, se diluye bien y se vierte en la olla. Se pone al fuego, dejándolos hervir unos 10 minutos más.

A continuación se escurren de la salsa y se sirven sobre un lecho de cebolla picada y pimientos rojos troceados y sazonados con aceite, sal y vinagre.



## *Cangrejos en salsa vinagreta al estilo de Villadepalos*



### **Para 6 comensales:**

- 2 kg de cangrejos*
- 2 huevos*
- 1 cebolla*
- 4 dientes de ajo*
- 1 hoja de laurel*
- 1 ramita de perejil*
- tomillo*
- pimienta negra*
- 2 cucharadas de vino blanco*
- 3 cucharadas de vinagre*
- 3 cucharadas de aceite*
- 2 litros de agua*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

En una cacerola se ponen dos litros de agua a hervir con la cebolla cortada, los dientes de ajo, el perejil, la pimienta, el laurel, el tomillo y el vino blanco. Cuando el agua rompa a hervir se incorporan los cangrejos bien lavados, se dejan cocer durante diez minutos y cuando vayan a ser retirados del fuego se les agrega la sal. Se dejan reposar otros diez minutos en el agua, después se escurren y se dejan enfriar. Mientras tanto, se prepara una salsa vinagreta con aceite, vinagre, cebolla rallada, dos yemas de huevo duro y una pizca de pimienta molida. Se mezcla bien todo hasta que la salsa quede bien ligada.

Los cangrejos, ya fríos, se colocan en platitos pequeños, añadiéndoles una cucharada de salsa por encima. Se sirven como aperitivo.

# *Caracoles guisados I*



## **Para 4 comensales:**

2 kg de caracoles

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

agua

sal

## **Para la salsa:**

4 dientes de ajo

1 ramita de perejil

2 granos de pimienta negra

miga de pan

3 cucharadas de aceite

vinagre

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien los caracoles en agua salada. En una olla con agua fría se ponen a cocer, junto con la cebolla, los ajos, el laurel y la sal durante 45 minutos. Se reservan.

Aparte, se prepara un majado con los dientes de ajo, el perejil, la pimienta y la miga de pan, remojada en vinagre y agua. Se añaden las cucharadas de aceite, revolviéndolo todo bien y en la misma dirección hasta que quede una pasta bien trabada. Luego se añade a los caracoles, dejándolo hervir todo junto unos 7 minutos.

Se sirven bien calientes y en su salsa.



## Caracoles guisados II



### **Para 4 comensales:**

2 kg de caracoles  
100 gr de jamón serrano  
1 puerro tierno  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 pizca de tomillo  
1 ramita de perejil  
1 guindilla seca  
1 vaso de vino blanco  
aceite  
agua  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien los caracoles en agua salada. Se ponen a cocer en una olla con agua fría y se separan del fuego al primer hervor. Se escurren y se les asusta, volviendo a agregar agua fría sin darles tiempo a que se escondan. Se ponen de nuevo al fuego junto con los demás ingredientes por este orden: el puerro cortado en rodajas, el perejil, el laurel, el tomillo y el vino blanco. Se dejan cocer a fuego lento.

En una sartén se hace un sofrito con los ajos, el jamón y la guindilla. Cuando el jamón se haya dorado, se incorpora a la olla donde están los caracoles, dejándolos cocer de 10 a 15 minutos más hasta que espese la salsa.

Se rectifica de sal, se retiran y se sirven calientes.

Caracol, col, col,  
saca los cuernos al sol;  
con cariño y emoción  
te guisaré en cazuela,  
con tocino y con jamón.





*Despojos y casquería*

# Callos de feria del Espino



## **Para 8 comensales:**

3 kg de callos (estómago, pata, morro y oreja)

1 hueso de jamón

$\frac{1}{2}$  cebolla

3 dientes de ajo

1 guindilla roja

2 hojas de laurel

1 ramita de perejil

4 granos de pimienta negra

2 cucharaditas de pimentón

aceite

manteca

agua

sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien los callos, se chamuscan un poco, se cortan menudos y se ponen a cocer con el hueso de jamón en una olla de agua fría. En el mortero se machacan los ajos, el perejil, la pimienta, la guindilla y el laurel. Se incorpora a los callos para que hierva todo junto.

Mientras, en una sartén con aceite y manteca se sofríen unos trocitos de cebolla, se agrega el pimentón, se deslíe bien y se vierte en la olla. Se rectifica de sal y de agua, si fuera necesario, y se retira del fuego cuando los callos estén tiernos.

Se sirven caldosos y bien calientes.





## Callos del Mesón



### Para 6 comensales:

- 2 kg de estómago de ternera o novillo
- 1 pata
- 2 orejas
- 1 morro
- 1 hueso de jamón
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 guindilla
- 4 hojas de laurel
- 4 granos pimienta negra
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 vaso (de los de vino) de vinagre
- aceite
- agua
- sal

### Modo de hacerlo:

Se lavan bien los despojos (estómago, pata, orejas y morro) y se ponen a remojo con agua, ligeramente salada, y un vaso de vinagre alrededor de 2 horas.

Después, se lavan de nuevo, se cortan en trozos menudos y se ponen a cocer en agua abundante con 2 hojas de laurel. Se dejan hervir 20 minutos, al cabo de los cuales se retiran y se escurren.

Se tendrá otra olla con agua muy caliente en la que echarán los callos para que cuezan de nuevo, añadiendo, entonces, los demás ingredientes, por este orden: la cebolla pelada y troceada, el hueso de jamón, la guindilla, el laurel, los ajos machacados, el perejil y la pimienta molida. Se deja hervir todo junto hasta que se consuma parte del agua.

Aparte, en una sartén se calienta un poco de aceite y se hace una salsa con la harina y el pimentón. Se vierte en la olla. Se deja cocer a fuego lento unos 10 minutos más y se retira cuando los callos, al pincharlos con un tenedor, estén tiernos.

Se rectifica de sal y se sirven caldosos y muy calientes.

*Si se les quiere añadir garbanzos, habrán de cocer aparte.*

## Callos estilo mesón



### Para 8 comensales:

3 kg de callos (estómago, pata y morro en partes proporcionales)

1 hueso de jamón

1 mano de cerdo

1 oreja de cerdo

2 guindillas secas y dulces

8 granos de pimienta negra

4 dientes de ajo

2 hojas de laurel

1 cucharada de harina

1 cucharada de pimentón dulce

orégano

tomillo

3 cucharadas de aceite

1 cucharada de manteca

2 cucharadas de sal gorda

vinagre

agua

### Modo de hacerlo:

Se lavan bien los callos en abundante agua fría y se cortan en trozos regulares. Se dejan a remojo con 2 cucharadas de sal y un chorretón de vinagre, durante 1 hora. A continuación se escurren y se lavan de nuevo. En una olla de porcelana se pone a calentar abundante agua y cuando rompa a hervir se echan los callos. Al cabo de 5 minutos de cocción se sacan, se escurren y se echan en otra olla que tendremos preparada con agua fría. Se añaden la pata de cerdo, la oreja, el hueso de jamón, el orégano, el tomillo y el laurel y se pone al fuego para que los ingredientes cuezan juntos.

Mientras tanto, en una sartén con el aceite y la manteca se sofríen los ajos y la cebolla muy picada. Se escurren, se majan en el mortero junto con los granos de pimienta y se añaden a los callos. En la grasa sobrante se dora la harina y el pimentón, y se incorpora también. Las guindillas, a remojo de antemano, se machacan y se agregan. Se deja cocer todo, con la olla bien tapada, alrededor de 3 horas. Una vez consumida el agua (queda como un guisado), se sacan la pata de vaca, la mano de cerdo y la oreja y se deshuesan. Deshuesado y troceado todo, se vierte en la olla para que se reanude la cocción unos 7 minutos más.

Si quedara la salsa muy ligera, se agrega un poco más de harina, dejándolo cocer otros 5 minutos.

Se sirven caldosos y muy calientes.

*A esta misma receta, a veces, se le agregan garbanzos o judías.*



## *Corazón de ternera guisado*



### **Para 6 comensales:**

- 2 corazones de ternera*
- 1 cebolla*
- 3 dientes de ajo*
- 1 hoja de laurel*
- 1 ramita de perejil*
- 1 cucharadita de pimentón*
- 1 trocito de guindilla «choricera»*
- 2 cucharadas de manteca de cerdo*
- aceite*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se lavan los corazones y se limpian de nervios. Se cortan en trozos menudos. En una sartén con el aceite y la manteca se sofríe la cebolla pelada y finamente cortada. Cuando comienza a tomar color, se añaden los trozos de carne, se remueve bien y se deja dorar. A continuación, se agrega el pimentón, la guindilla y el laurel.

Aparte, se machacan en el mortero los ajos, la sal y el perejil. Se incorpora este majado a la carne y, con la cacerola bien tapada, se deja cocer a fuego lento hasta que esté tierna.

Se rectifica del sal y se sirve muy caliente.

# Chanfaina de bodas



## **Para 6 comensales:**

1 oreja de cerdo  
1 pezuña de cerdo  
2 kg de callos de cordero (tripa y patas)  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
3 granos de pimienta negra  
laurel  
1 trozo de guindilla picante  
1 cucharada de pimentón  
1 vaso de aceite (de los de vino)  
2 cucharadas de manteca fresca  
 $\frac{1}{2}$  de guisantes tiernos  
harina  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

En una cazuela se sofríen la oreja, la mano de cerdo y los callos junto con los ajos, la cebolla y el laurel. Se rehogan bien en el aceite y la manteca y se agrega la harina y el pimentón.

Mientras, se machaca en el mortero el perejil, la pimienta y la guindilla y se incorpora al guiso. Se echa todo en una olla y se pone a cocer con agua abundante, alrededor de hora y media.

En un recipiente aparte, se hierven los guisantes y, cuando estén tiernos, se añaden y se deja cocer todo junto unos 15 minutos más, a fuego lento. Se rectifica de sal y se sirve caliente.

*Este plato solía prepararse, tradicionalmente, en Rimor, para el banquete de bodas.*



## Hígado guisado



### **Para 6 comensales:**

*hígado del cerdo sacrificado en la matanza*

*1 kg de sangre de cerdo*

*1 kg de patatas*

*1 cebolla*

*ajos*

*1 cucharada de pimentón dulce*

*1 guindilla dulce*

*orégano*

*1 hoja de laurel*

*2 cucharadas de manteca de cerdo*

*1 vaso de aceite*

*agua*

*sal*

### **Modo de hacerlo:**

En un recipiente de barro con aceite y manteca caliente se sofríe el hígado cortado en trozos menudos, junto con la cebolla picada, durante 10 minutos. Después, se agrega la cucharada de pimentón, la guindilla, el laurel, los ajos picados, el orégano y el agua caliente hasta cubrirlo todo.

Cuando el agua rompa a hervir, se agregan las patatas, peladas y cortadas, se baja el fuego y se destapa la cacerola para que el líquido se evapore durante la cocción. Momentos antes de retirarla del fuego, se incorpora la sangre, cocinada y desmenuzada, dejando que dé un hervor todo junto.

Unos minutos después se rectifica de sal y se sirve a la mesa.

# *Mollejas de ternera en salsa I*



## **Para 4 comensales:**

1 kg de mollejas tiernas  
2 lonchas de jamón entreverado  
1/2 cebolla  
2 dientes de ajo  
2 granos de pimienta negra  
1 cucharadita de pimentón  
2 cucharaditas de harina  
1 pocillo de caldo de puchero  
1 vaso (de los de vino) de aceite  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien las mollejas y se cuecen en agua con sal durante 15 minutos. Se escurren, se pelan y se cortan en trozos menudos.

Mientras, se sofríen la cebolla y los ajos. Cuando éstos hayan tomado algo de color, se incorporan el pimentón y la harina. Se remueve todo bien y se agrega el caldo. Se deja cocer un poco hasta que la salsa quede espesita.

Se rehogan las mollejas y el jamón picado. Se incorporan a la salsa junto con la pimienta y se dejan cocer a fuego lento otros 15 minutos. Al finalizar la cocción, se pinchan con un tenedor para comprobar si están tiernas y se rectifica de sal.

Se retiran del fuego y se sirven calientes.



## *Mollejas de ternera en salsa II*



### **Para 4 comensales:**

- 1 kg de mollejas de ternera*
- 2 dientes de ajo*
- 1 guindilla picante*
- 1 hoja de laurel*
- 2 granos de pimienta negra*
- 1 cucharadita de harina*
- aceite*
- agua*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

Se cuecen las mollejas como en la receta anterior. Una vez escurridas y troceadas, se sofríen en un poco de aceite junto con los ajos y la guindilla. A continuación, se incorporan la harina, la pimienta y el laurel. Se agrega un vasito de agua para la salsa y se deja cocer hasta que las mollejas estén tiernas.

Se rectifica de sal y se sirve en caliente.

# *Riñones de cerdo en camisa de tocino*



## **Para 4 comensales:**

8 riñones pequeños de cerdo  
8 lonchas finas de tocino ahumado  
2 dientes de ajo  
8 rebanadas de pan  
4 granos de pimienta  
limón o vinagre  
3 cucharadas de vino blanco o coñac (opcional)  
2 cucharadas de aceite  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se abren los riñones y se les quita la grasa y la telilla. Se les da vuelta y vuelta en la parrilla para que suelten el orín, se retiran y se lavan. Se ponen a remojo en 2 litros de agua fría durante una hora. Después se escurren, se secan con un paño limpio y se frotan con zumo de limón o vinagre de calidad. Se sazonan con ajo majado y pimienta negra. Cada riñón se envuelve en una loncha de tocino, se ata y se fríe en aceite caliente procurando que se dore por ambos lados. De vez en cuando se rocían con la propia grasa que van soltando y se le agregan las cucharadas de coñac o vino blanco. Se incorpora la sal una vez que estén tiernos.

Se sirven calientes sobre rebanadas de pan frito.





# Riñones flambeados con aguardiente



## Para 4 comensales:

- 2 riñones de ternera
- $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 vaso (de los de vino) de aguardiente
- 1 copa de coñac
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de aceite
- 3 ó 4 granos de pimienta negra
- 1 vaso (de los de vino) de leche
- 1 cucharada de harina
- agua
- sal

## Modo de hacerlo:

Se abren los riñones por el medio, se colocan sobre la plancha caliente durante unos minutos, dándoles vuelta y vuelta hasta que suelten el orín. A continuación se lavan y se dejan a remojo en agua con vinagre durante unos minutos. Se lavan de nuevo con agua fría y se secan bien con un paño limpio. Se cortan en trozos menudos, se colocan en un recipiente resistente al fuego, se rocían con el coñac y el aguardiente y se les prende fuego. Se espera a que termine de consumirse el alcohol.

En cacerola aparte, se calienta el aceite y se sofríe ligeramente la cebolla pelada y cortada en trocitos, se agregan los riñones, se les da unas vueltas y se dejan unos minutos al fuego hasta que se ablanden.

Se incorporan a la cazuela la pimienta, machacada en el mortero con el diente de ajo, y la cucharada de harina, desleída en un chorrito de agua. Se remueve todo bien y, por último, se añade la leche. Se rectifica de sal y se deja a fuego lento hasta que los riñones estén tiernos, procurando que la salsa no se pegue. Si la salsa espesara demasiado, se le agrega más leche, dejándola que se incorpore bien.

Se sirven muy calientes.

*Nuestra informante contaba que antiguamente no se empleaba el coñac en esta preparación, y que fue su madre quien comprobó que éste, mezclado con el aguardiente, aportaba a los riñones un aroma y sabor especiales. Decía, además, que la leche que empleaba su abuela era la que se destinaba para la elaboración del requesón.*

# *Sangre de cerdo guisada*



## **Para 4 comensales:**

1 litro de sangre  
1/2 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón dulce  
1/2 vasito de agua templada  
1 hoja de laurel  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de manteca de cerdo  
agua  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pone a cocer la sangre con una pizca de sal, durante 15 minutos. Una vez cocida, se pone a escurrir en un colador y se deja enfriar. Después que la sangre se haya enfriado, se corta en cuadraditos y se reserva.

En una cazuela de barro se calienta el aceite y la manteca, se sofríe la cebolla, pelada y finamente picada. Cuando la cebolla se haya sofrido, se agrega la sangre troceada y, a continuación, el pimentón. Se revuelve bien, añadiéndole el agua templada.

Se machacan los ajos en el mortero y se incorporan a la cazuela junto con el laurel. Se le da varias vueltas y se deja cocer unos minutos, al cabo de los cuales se retira del fuego.

Se deja reposar la sangre, se rectifica de sal y se sirve calentita, acompañada de cachelos.



## *Sesos de ternera rebozados*



### **Para 4 comensales:**

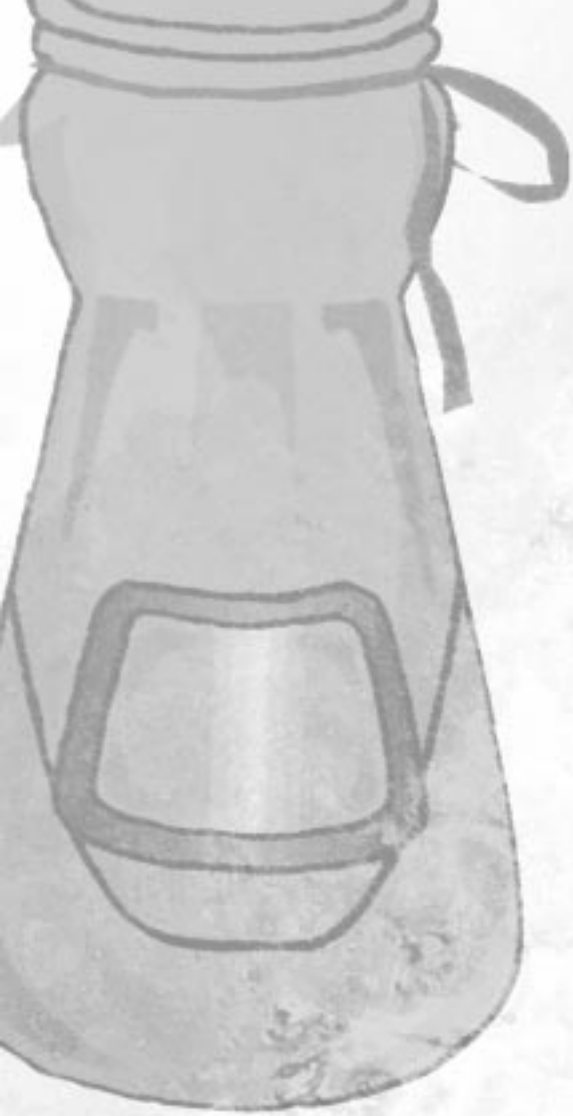
una sesada  
2 ó 3 huevos (según tamaño)  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
harina (para rebozar)  
1 cucharada de vinagre  
aceite  
agua  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se quita la telilla que envuelve los sesos, se lavan bien y se cuecen en agua con sal y vinagre durante 15 minutos. Después se retiran, se escurren y se dejan enfriar. Cuando ya están fríos, se cortan en trocitos muy menudos, se les añade el ajo y el perejil bien picados, dejándolos reposar aproximadamente una hora. Se rebozan en harina y huevo en pequeñas cantidades y se fríen en aceite abundante y muy caliente.

Se escurren bien y se sirven calentitos.





*Conservas*

# *Codornices escabechadas*



## **Para 4 comensales:**

6 codornices  
4 dientes de ajo  
4 granos de pimienta negra  
2 hojas de laurel  
1 cucharadita de tomillo  
 $\frac{1}{2}$  litro de aceite  
 $\frac{1}{4}$  litro de buen vinagre  
 $\frac{1}{4}$  litro de vino blanco  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se despluman las codornices, se vacían por dentro y se chamuscan con alcohol para quitarles bien las plumitas, se lavan bien y se secan con un paño limpio. Se sazonan de sal por dentro y por fuera.

En una cazuela de barro se ponen las codornices con el aceite frío, los ajos cortados en rebanadas, unos granos de pimienta, el laurel y el tomillo. Se rehogan a fuego mediano, dándole vueltas para que no se quemem. Se incorpora el vinagre y el vino blanco y se deja cocer a fuego lento, con la cazuela bien tapada, hasta que las codornices estén tiernas. Se rectifica el punto de sal.

Cuando estén hechas, se dejan enfriar y reposar en el escabeche un par de días antes de consumirlas.

Se sirven frías, con la salsa servida en salsera aparte, acompañadas de ensalada.

*Las codornices así preparadas se pueden conservar hasta una semana en la parte menos fría del frigorífico*

*Esta fórmula sirve también para las perdices.*

# Conserva de alcachofas



## **Para 20 raciones:**

*7 kg de alcachofas*  
*3 cucharadas de harina*  
*1 1/2 litros de agua*  
*3 limones*  
*1 1/2 cucharada de sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se limpian las alcachofas, quitándoles las hojas y partes más duras. Se lavan en un recipiente de cristal con agua y las cucharadas de harina.

Se prepara una mezcla con el agua, el zumo de los limones y la sal. Se colocan las alcachofas en tarros de cristal resistente, sin llenarlos del todo, se vierten unas cucharadas de la mezcla anterior en cada uno, hasta completar su capacidad, y se tapan herméticamente. A continuación, se cuecen al baño María durante 2 horas, se dejan enfriar y se procede a su etiquetado y almacenado.

## *Escabeche*



*4 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
4 gramos de pimienta negra  
1 pizca de tomillo  
1 vaso de aceite  
1 vaso de vino blanco  
1 vaso de vinagre  
sal*

### ***Modo de hacerlo:***

En una sartén se pone a calentar el aceite con el laurel y los ajos pelados y un poco machacados. Se doran ligeramente, se escurren y se reservan. A continuación, al aceite sobrante se le agrega el vino blanco, el vinagre, la pimienta y el tomillo, dejándolo hervir durante diez minutos. Después se retira del fuego incorporando los ajos reservados, el laurel y una pizca de sal.

Se deja enfriar, se vierte en un puchero de barro y se conserva tapado.

*Esta fórmula se puede emplear para platos de caza y toda suerte de pescados.*



## *Escabeche de conejo doméstico*



### **Para 6 comensales:**

- 1 conejo de 2 kg*
- 2 cebollas pequeñas*
- 3 dientes de ajo*
- 8 granos de pimienta negra*
- 4 hojas de laurel*
- 3/4 litro de aceite*
- 1/4 litro de vinagre*
- 1/4 litro de vino blanco*
- sal*

### **Modo de hacerlo:**

El conejo limpio y vaciado, se lava bien, se trocea y se sazona con sal y pimienta. En una cazuela de barro se coloca con todos los ingredientes y se pone al fuego. Se deja cocer muy lentamente hasta que el conejo esté tierno. Después se retira y se deja reposar en el mismo escabeche durante varios días.

Se conserva bien tapado en lugar fresco y seco.

# Lomo de corzo en conserva



## **Para 6 comensales:**

1 lomo de corzo  
3 ó 4 dientes de ajo  
orégano  
tomillo  
laurel  
1 litro de aceite  
 $\frac{1}{4}$  litro de vinagre  
 $\frac{1}{4}$  litro de vino blanco  
sal

## **Modo de hacerlo:**

El lomo de corzo, con el fin de que pierda el tufillo, se pone durante 2 días en una marinada, preparada con aceite, vinagre, vino blanco, ajo majado, orégano, tomillo y laurel. Se le echa sal. Después, se saca del adobo, se escurre y se reserva.

En una olla se pone a calentar la marinada y cuando rompa a hervir, se añade el lomo (cortado en trozos regulares) y se deja cocer muy lentamente con la olla tapada. Una vez tierna la carne, se retira del fuego y se deja enfriar.

Se coloca en un recipiente de barro, procurando que quede completamente cubierto por el aceite, se tapa bien y se conserva en sitio fresco y seco.

*Se puede tomar recién hecho, pero nunca debe ser recalentado.*

*Es un plato muy socorrido para consumir durante el verano, sobre todo en los días de faenas agrícola.*

En Fornela, el urogallo,  
ciervo, corzo y conejín;  
en Ancares, codorniz,  
corzo y jabalí.  
De rebecos y perdices  
yo llenaré un taleguín.

## *Maceración para la caza*



1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 pizca de orégano  
1 pizca de tomillo  
2 hojas de laurel (bien picadas)  
6 granos de pimienta negra  
 $\frac{1}{4}$  litro de vino blanco  
1 vaso (de los de vino) de aceite  
1 pocillo de vinagre  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Se coloca la carne, limpia y troceada, en un recipiente de barro. Se adoba con todos los ingredientes de la marinada, y se deja en reposo para que se ablande durante 2 días. Conviene darle vueltas, de vez en cuando, con el fin de que se impregne bien de los sabores de los condimentos.

Después, la carne se retira y se escurre, quedando lista para su preparación (dependiendo de la receta que se elija), bien en un guisado, bien en un asado o simplemente estofada.

*El líquido de la maceración se puede colar y aprovechar para rociar con él, si es el caso, la bandeja del asado.*

# *Truchas escabechadas*



## **Para 6 comensales:**

*12 truchas de buen tamaño*

*3 dientes de ajo*

*2 hojas de laurel*

*1 taza de vinagre*

*1 taza de vino blanco*

*aceite*

*sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se limpian las truchas y se lavan bien. Se secan con un paño blanco y se sazonan de sal. Se fríen en aceite bien caliente, se colocan en una fuente de barro, porcelana o cristal, dejándolas enfriar.

Se cuele el aceite sobrante (si estuviera quemado), se vuelve a echar en la sartén y se fríen en él los ajos y el laurel, reservándolo.

En un cazo se hierve el vinagre y el vino blanco durante 5 minutos. Se vierte en la sartén, mezclándolo con los ajos, el laurel y el aceite que habíamos reservado. Se deja enfriar y, una vez frío, se incorpora a las truchas, dejándolas en reposo durante 24 horas.

Al día siguiente ya se pueden consumir o guardar en conserva.

*Para la conserva, se colocan las truchas en tarros de cristal de boca ancha, se cierran herméticamente y se ponen al baño María, por espacio de media hora. Cuando el agua haya enfriado, se sacan y se colocan en sitio fresco y seco.*



*Fritos  
y platos varios*

# Croquetas de chicharros



## **Para 6 comensales:**

- 1 chicharro de 1/2 kg de peso
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 pastilla de caldo de ave (Avecrem o similar)
- 1 pizca de pimienta molida
- 1/2 limón exprimido
- 1 vaso de aceite
- 1 litro de leche
- harina (la que admita la bechamel)
- 2 huevos
- pan rallado
- sal
- aceite

## **Modo de hacerlo:**

Se lava el chicharro, se limpia de piel, tripas, cabeza y espinas. Se desmenuza con la ayuda de unas tijeras, se sazona con el ajo y el perejil bien picados y se reserva.

En una sartén grande se calienta el aceite y se sofríe la cebolla, pelada y finamente picada. Cuando empieza a quedar transparente (nunca a dorarse) se añade el pescado reservado y sazonado de antemano con ajo y perejil. Se rehoga con la cebolla, sin dejar de dar vueltas, para evitar que se queme, y cuando haya soltado su jugo, se le añade el limón, se incorpora la harina y la leche, procediendo a la elaboración de una salsa bechamel bien espesa. Mientras la leche se calienta, se agrega la pastilla de caldo y la pimienta y se remueve lentamente con una cuchara de madera hasta que la pasta quede bien ligada. Se rectifica de sal. Se vierte la masa en una fuente llana y se deja enfriar hasta que se hagan las croquetas.

Una vez la masa fría y compacta, con la ayuda de unas cucharillas se forman las croquetas. Se empanan, pasándolas por huevo batido y pan rallado, y se fríen en abundante aceite caliente.

*Las croquetas, una vez empanadas, se conservan en el congelador en condiciones excelentes.*



## *Pastel de perdiz a la ancaresa*

### **Para 4 comensales:**

3 perdices  
3 huevos  
cebollas  
ajos  
perejil  
pimienta negra  
tomillo  
romero  
orégano  
laurel  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de harina  
1 vaso de leche  
aguardiente  
nuez moscada  
sal

### **Modo de hacerlo:**

Las perdices, desplumadas y limpias, se chamuscan con un algodón empapado en aguardiente para quitarles bien todas las plumitas. Se ponen al fuego en una cacerola junto con el tomillo, el laurel, el perejil, las cebollas picadas, los ajos y unos granos de pimienta, alrededor de 45 minutos.

Cuando las perdices están tiernas, se retiran del fuego, se deshuesan y desmenuzan. Con la leche, la harina, la mantequilla, una pizca de pimienta y de sal se prepara una salsa bechamel a la que se añadirán los huevos batidos y la carne desmenuzada. Se unta un molde refractario con manteca o mantequilla y se vierte en él toda la mezcla; se tapa bien y se pone a cocer al baño María o a horno moderado unos 40 minutos. Finalizado el tiempo de cocción, se pincha con una aguja y, si ésta sale limpia, puede retirarse.

*Este plato puede consumirse templado o frío, acompañado de salsa de tomate y siempre con guarnición de lechuga*

De las aves torcaces, la perdiz,  
la más linda y postinera,  
aunque está mucho más guapa  
dentro de la cazuela.

# *Tortilla de cangrejos*



## **Para 2 comensales:**

*cangrejos*  
*4 huevos*  
*2 dientes de ajo*  
*1 cucharadita de perejil*  
*2 cucharadas de pan rallado*  
*1 chorrito de leche*  
*aceite*  
*sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan los cangrejos y se cuecen. Se escurren, se dejan enfriar y se pelan. Con las colas peladas se hace un picadillo fino, al que añadiremos el perejil, los ajos muy picados, la leche y el pan rallado. Se le echa sal y se reserva.

Aparte, se baten los huevos con energía, se incorpora el picadillo que tenemos preparado de antemano y, en una sartén con aceite caliente, se deja que cuaje. Se le da vuelta (como si de una tortilla de patata se tratara) para que se dore por las dos caras.

Se sirve caliente y se acompaña de una ensalada de tomate y lechuga.





*Postres y repostería*

# Bica berciana



## **Para 6 comensales:**

100 gr de almendras molidas  
150 gr de harina  
200 gr de azúcar  
5 huevos  
100 gr de mantequilla  
1 pellizco de sal  
1 ralladura de limón  
1 sobre de levadura química

## **Modo de hacerlo:**

Se mezclan los huevos con el azúcar y se batien bien con las varillas hasta que adquieran consistencia cremosa. Se añade, sin dejar de batir, la sal, la harina en forma de lluvia, las almendras, la mantequilla blanda, pero no caliente, y, por último, la levadura. Se perfuma con la ralladura de limón, incorporándola bien.

De antemano, habremos untado con mantequilla y espolvoreado de harina un molde rectangular (al estilo de las latas para empanadas). Se vierte la mezcla en él y se cuece durante 30 minutos a temperatura moderada. Se pincha con una aguja de calcetar y, si ésta sale limpia, la bica estará ya cocida.

Se deja enfriar dentro del horno y se desmolda fría.

Camino de Compostela  
cantaban los peregrinos:  
«Bica de dioses,  
manjar divino».



## *Bizcocho de almendras*



### **Para 10 comensales:**

12 yemas de huevo  
1/4 kg de almendras molidas  
1/4 kg de azúcar  
4 claras de huevo  
80 gr de harina fina  
40 gr de fécula de patata  
esencia de limón  
1 sobre de levadura química

### **Modo de hacerlo:**

Se mezclan las almendras peladas y molidas con el azúcar. Se incorpora la fécula de patata, así como las yemas bien batidas. Se mezcla todo bien y se reserva.

A continuación y en recipiente aparte, se batan las claras a punto de nieve y se agregan con la esencia de limón a la pasta. Por último, se incorpora la harina sin dejar de trabajar hasta que esté todo bien ligado. Se pone en un molde engrasado y enharinado y se mete al horno, vigilando con frecuencia para el bizcocho no se queme. Una vez cocido, se saca del horno y se deja enfriar.

Se desmolda y se espolvorea de azúcar glas (molida en el molinillo de café).

# *Bizcocho de clara de huevo*



## **Para 6 comensales:**

*6 claras de huevo*

*200 gr de azúcar*

*150 gr de harina fina*

*100 gr de manteca o mantequilla*

*un poquito de esencia o ralladura de limón*

*1/2 sobre de levadura química*

## **Modo de hacerlo:**

Se montan las claras a punto de nieve de tres en tres para que suban más, agregándoles un pellizco de sal, ya que les dará firmeza y evitará que se bajen. Una vez batidas todas, se agrega el azúcar (una cucharada por cada clara) y la harina (la misma proporción que de azúcar). Se incorpora la manteca o mantequilla, ligeramente derretida.

Se unta con mantequilla un molde de bizcocho, se espolvorea de harina (sacudiendo la sobrante) y se vierte la masa. Se mete al horno (calentado previamente) y se deja cocer por espacio de 50 minutos, procurando que no se queme. El horno no debe estar muy fuerte. Cuando el bizcocho haya tomado color y esté bien cocido, se deja enfriar dentro del horno con la puerta abierta.

Se saca del molde y se coloca sobre una rejilla de las de mazapán.



## *Bizcocho de nata*



### **Para 4 comensales:**

- 3 huevos*
- 1 tazón de harina*
- 1 tazón de nata*
- 7 cucharadas de azúcar*
- 1 ralladura de limón*
- 1 sobre de levadura química*

### **Modo de hacerlo:**

Se baten las claras a punto de nieve. Se mezclan las yemas batidas. La nata se bate con un tenedor, agregándole el azúcar poco a poco. A continuación, se incorpora a los huevos, así como la levadura y la harina hasta que forma una crema espesita. Por último, se añade la ralladura de limón. Se echa la mezcla en un molde, previamente engrasado y espolvoreado de harina, y se cuece en el horno, caliente de antemano. Se saca del horno cuando al pincharlo con una aguja, ésta salga limpia.

Se deja enfriar y se desmolda.

# *Magdalenas de Lacia*



## **Para 4 comensales:**

200 gr de harina  
6 cucharadas de leche  
6 cucharadas de azúcar  
6 cucharadas de mantequilla  
3 huevos  
3 cucharaditas de levadura química  
ralladura de limón

## **Modo de hacerlo:**

Se separan las claras de las yemas y se baten por separado. Se trabajan bien las yemas con el azúcar y el zumo de limón. Cuando la mezcla adquiera consistencia cremosa, se incorporan las claras a punto de nieve. A continuación y, sin dejar de batir, se agrega el resto de los ingredientes, alternando la mantequilla blanda con la harina y la levadura. Se perfuma con la ralladura de limón, se vierte en moldes de magdalenas (sólo hasta la mitad), se espolvorea cada una con un poco de azúcar y se cuecen en el horno a temperatura moderada. Se sacan cuando hayan subido y tomado un bonito color dorado. Se dejan enfriar antes de guardarlas.



## *Magdalenas de mi abuela*



### **Para 4 comensales:**

*1 taza de leche (tamaño mediano)*

*1 taza de azúcar*

*1 taza de aceite*

*2 tazas de harina*

*4 huevos*

*3 cucharaditas de levadura química*

*ralladura de limón*

*1 copita de coñac*

### **Modo de hacerlo:**

Se baten los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla blanca y homogénea. Se agregan, sin dejar de batir, la leche, la harina (con la levadura incorporada y pasada por el tamiz), la ralladura de limón, el coñac y, por último, el aceite. Se mezclan bien los ingredientes hasta que la masa adquiera consistencia.

Se tienen preparados los moldes de magdalenas y se llenan sólo hasta la mitad (de lo contrario, al subir rebosaría la crema y no tendrían buena presentación). Se colocan los moldes encima de una bandeja y se meten al horno, calentado durante 10 minutos. Se dejan cocer a temperatura media. Se sacan cuando hayan subido lo suficiente y adquirido un color ligeramente dorado.

Se dejan enfriar.

# Magdalenas de Umbrete



## **Para 10 comensales:**

9 huevos  
 $\frac{1}{2}$  kg de harina  
 $\frac{1}{2}$  kg de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  litro de aceite  
1 sobre de levadura química

## **Modo de hacerlo:**

Se baten las claras a punto de nieve, agregándoles después las yemas una a una. Para que el proceso sea más rápido deberán utilizarse las varillas. Se incorporan los demás ingredientes sin dejar de batir y siguiendo este orden: el azúcar, la harina con la levadura incorporada y, por último, el aceite. El aceite no se añadirá hasta que los demás ingredientes no estén bien ligados.

Obtenida una masa densa y cremosa, se llenan los moldes de magdalenas hasta las  $\frac{3}{4}$  partes de su capacidad y se espolvorean de azúcar para que al subir no se desborden. Por último, se colocan en una bandeja y se meten al horno, calentado de antemano durante 10 minutos. Se dejan cocer hasta que se doren ligeramente. Se sacan del horno y se dejan enfriar.

Una vez frías, se guardan en bolsas de plástico, conservándose tiernas y frescas varias semanas.

*Se puede incorporar una copita de coñac para perfumar la masa.*





## *Mojicones*



4 huevos  
igual peso de azúcar  
igual peso de mantequilla  
igual peso de harina  
ralladura de limón  
una pizca de sal  
1 sobre de levadura química

### **Modo de hacerlo:**

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema untuosa. A continuación, se agregan los huevos uno a uno sin dejar de remover con un tenedor hasta que queden bien incorporados. Se agrega poco a poco la harina junto con la levadura, la sal y, por último, la ralladura de limón. Se rellenan los moldes hasta la mitad y se meten al horno previamente caliente. Cuando adquieran un bonito color dorado se sacan y se dejan enfriar.

# *Pastel benedictino*



## **Para 10 comensales:**

8 huevos  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche  
 $\frac{1}{2}$  litro de aceite  
 $\frac{1}{2}$  kg de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  kg de harina  
200 gr de manteca de cerdo o mantequilla  
esencia de limón o canela en polvo  
1 sobre de levadura química  
sal

## **Modo de hacerlo:**

Se baten bien los huevos con la sal. Aparte, se trabaja el azúcar con el aceite y la mantequilla blanda (pero no derretida) hasta que se haga pomada. Se incorpora la leche a los huevos batidos, se agrega la pasta obtenida anteriormente, se mezcla bien y, por último, se echa la harina en forma de lluvia con la levadura. Se baten todos los ingredientes juntos y se vierte la mezcla en un molde, previamente engrasado y enharinado. Se mete en el horno y se cuece a temperatura moderada.

Una vez que el pastel haya cocido se saca del horno y se deja enfriar antes de desmoldar.



## *Pastel de almendras*



### **Para 4 comensales:**

3 huevos  
1/4 kg de almendras  
1/4 kg de azúcar  
harina (la que admita)  
1 pocillo de manteca de cerdo  
1 copita de aguardiente  
1 cucharadita de levadura química

### **Modo de hacerlo:**

Se baten los huevos con el azúcar hasta que la mezcla adquiera consistencia cremosa. Se agregan los demás ingredientes por este orden: la manteca de cerdo (derretida), las almendras peladas y molidas, el aguardiente y la harina con la levadura incorporada. Se sigue batiendo hasta que se obtenga una crema homogénea y se pone a cocer al horno en un molde, previamente engrasado y enharinado.

# *Pastel de castañas*



## **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de castañas*

*1/2 kg de azúcar*

*2 claras de huevo (batidas)*

*1 ramita de anís*

*1 cucharadita de canela en polvo*

*2 cucharadas de miel*

*1 pizca de sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se pelan las castañas y se ponen a hervir junto con el anís y la sal. Una vez cocidas, se hace un puré espeso y se mezcla con el azúcar, reservando 2 cucharadas para batir con las claras, y la miel. Se ponen a cocer a fuego muy suave, removiendo la mezcla a menudo hasta que espese. Se vierte en un molde redondo de cristal. Se batan las claras a punto de nieve con las cucharadas de azúcar reservadas y se añaden cubriendo el puré por encima.

Por último, se espolvorea de canela y se hornea unos minutos hasta que la clara se dore. Se deja reposar en el frigorífico durante varias horas antes de ser consumido.



## *Rosca de Rimor*



### **Para 10 comensales:**

- 12 huevos
- 2 kg de harina
- 1 kg de azúcar
- $\frac{1}{4}$  kg de mantequilla o manteca
- $\frac{1}{2}$  vasito de aguardiente
- 2 cucharadas de anís
- 1 papeleta de levadura

### **Modo de hacerlo:**

Se separan las claras de las yemas. Se montan las claras a punto de nieve. Aparte, se baten las yemas con el azúcar y se incorporan a las claras, con cuidado para que no se bajen. Se agrega la harina con la levadura incorporada, poco a poco y sin dejar de batir. Después, se añade la mantequilla ligeramente derretida y, por último, el vasito de aguardiente. Se mezcla todo bien y se vierte en un molde engrasado y espolvoreado de harina. Se mete al horno, ya caliente, vigilándola hasta que esté cocida.

Se deja enfriar antes de desmoldar.

# Rosca del centurión



## Para 10 comensales:

12 huevos  
1 kg de azúcar  
1 kg de harina  
200 gr de mantequilla  
200 gr de manteca de cerdo  
1 copita de aguardiente  
2 cucharadas de anís dulce  
1 sobre de levadura química  
sal

## Modo de hacerlo:

Se baten bien los huevos como si fueran para roscón. Cuando la mezcla adquiera consistencia cremosa, se agregan los ingredientes por este orden: el azúcar, los licores, la mantequilla y la manteca derretidas y se bate todo bien. A continuación se coloca la harina en un recipiente en forma de pozo, se hace un hueco en el centro, se echa allí la sal junto con la levadura y se añade la mezcla reservada, incorporándola con una cuchara hasta que quede bien ligada y de consistencia blanda.

Con las manos enharinadas se forma una bola, se aplasta ligeramente dándole forma de torta y se hace un hueco en el centro hasta que adquiera el aspecto de rosca. Tapada con un paño, se deja reposar durante 4 horas para que levante. Transcurrido este tiempo, se mete en el horno previamente caliente. Antes de que finalice la cocción, se pinta con yema de huevo batido y azúcar.

Se deja en el horno 5 minutos más para que se dore el barniz. Se saca y se deja enfriar.

Traime Jimena la rosca  
y la jarra colorada,  
toda llenita de vino,  
porque ha venido mi amada.



## *Roscón con baño blanco*



### **Para 10 comensales:**

*baño blanco:*

*2 claras de huevo*

*375 gr de azúcar*

*1 cucharada de zumo de limón*

*3 cucharadas de agua*

### **Modo de hacerlo:**

El bizcocho se prepara con la misma receta que el roscón de San Blas. La diferencia es que va bañado con una cobertura de almíbar blanco, que se prepara de la forma siguiente: con el agua, el zumo de limón y el azúcar se prepara el almíbar. Se le deja hervir, dándole vueltas sin parar hasta que adquiera consistencia de «punto de hebra» y sin que llegue a dorarse como el «punto de caramelo». Se deja enfriar.

Mientras, se baten las claras a punto de nieve y se les incorpora el almíbar hilito a hilito, sin dejar de dar vueltas hasta que la mezcla quede consistente.

Una vez que el roscón se haya enfriado, se cubre bien con este baño.

# *Roscón de San Blas*



## **Para 10 comensales:**

12 huevos

12 cucharadas de azúcar

12 cucharadas de harina

1 cucharada de bicarbonato o levadura química

mantequilla (para untar el molde)

## **Modo de hacerlo:**

Se separan las claras de las yemas. Se baten bien las yemas. A continuación se agrega el azúcar, sin dejar de batir hasta que la mezcla se vuelva blanca y de consistencia cremosa. Aparte, se baten las claras a punto de nieve y se incorporan a la mezcla poco a poco con un tenedor, procurando que éstas no se bajen. Se agregan las cucharadas de harina una a una y sin dejar de batir. Se incorporan bien, se vierte la mezcla en un molde profundo, engrasado y enharinado, y se mete rápidamente al horno, caliente de antemano. Se cuece a temperatura moderada durante 30 minutos.

Al cabo de este tiempo, se pincha con una aguja de calcetar y, si ésta sale limpia, se saca el roscón del horno para evitar que se quemé.

Se deja enfriar y se desmolda.





## *Tarta de almendras de Molinaseca*



### **Para 10 comensales:**

500 gr de almendras molidas

550 gr de azúcar

7 cucharadas de agua

7 yemas de huevo

1 peladura de limón

### **Modo de hacerlo:**

Se prepara un almíbar con el agua y el azúcar; se le incorporan las almendras muy molidas y las yemas bien batidas. Se mezcla todo bien, sin dejar de remover, y se deja cocer, teniendo precaución de que no se pegue al fondo del recipiente. Se engrasa una fuente refractaria, se vierte la mezcla en ella y se mete al horno a temperatura moderada, por espacio de unos minutos.

Se deja enfriar en la misma fuente y se adorna con guindas o con higos confitados, cortados en láminas. Se desmolda fría.

# Tarta de galletas



## **Para 4 comensales:**

- 1 caja de galletas de consistencia firme y rectangulares
- 1 pastilla de mantequilla sin sal
- 1 tableta de chocolate a la taza
- 2 yemas de huevo
- 200 gramos de azúcar
- 1 vaso de vino moscatel
- 1 taza de leche
- coco rallado

## **Modo de hacerlo:**

Se bate el azúcar con la mantequilla y las yemas hasta que adquiera consistencia de pomada. A continuación se incorpora el chocolate derretido, trabajándolo muy bien hasta que quede todo bien ligado. Se reserva para el relleno.

Aparte se mezcla la leche con el vino moscatel y se reserva. En una bandeja rectangular se colocan por capas las galletas mojándolas en la mezcla de vino y leche, untándolas con la crema, así hasta agotarlas. Por último, se espolvorea de coco rallado.

Se deja reposar hasta el día siguiente, que estará más jugosa.



## Tarta de moka



### **Para 8 comensales:**

1 bizcocho de forma circular (o en su defecto un roscón)

### **Para la crema:**

2 yemas;  $\frac{1}{4}$  kg de mantequilla; 5 cucharadas de azúcar;  
5 cucharadas de café en solución

### **Para el almíbar:**

$\frac{1}{2}$  vaso de ron o vino blanco;  $\frac{1}{2}$  vaso de agua; 4 cucharadas de azúcar;  
1 palito de canela; 1 peladura de limón

### **Para el relleno y adorno:**

2 claras de huevo; 1 cucharada de azúcar; 1 tarro de mermelada de albaricoque;  
12 almendras tostadas y peladas; 12 guindas confitadas o en almíbar

### **Modo de hacerlo:**

Se corta el bizcocho o roscón en 4 capas. En un cazo se prepara el almíbar poniendo a hervir todos los ingredientes juntos. Se deja enfriar y se reserva.

Se ablanda un poco la mantequilla y se mezcla con las yemas y el azúcar hasta que resulte una crema homogénea. Se agrega el café templado y se sigue batiendo hasta que quede bien incorporado. A continuación, en una bandeja de loza o cristal, se coloca la primera capa y se emborracha con unas cucharadas de almíbar ya frío. Se tapa con la segunda capa y se rellena de mermelada de albaricoque. Se coloca encima la tercera capa que se cubre con crema moka, preparada de antemano. Se corona con la cuarta capa y con la crema moka restante se recubre bien toda la tarta, alisándola con un cuchillo. Se reserva.

Se baten las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Una vez levantadas y sin dejar de batir, se añade 1 cucharada de azúcar bien colmada y unas gotas de limón. Se sigue batiendo un poco más hasta que la mezcla tenga cierta consistencia. Se cubre bien toda la tarta, se espolvorea de almendras (tostadas y molidas de antemano) y se adorna con las guindas intercaladas.

*La bandeja debe ser de loza o cristal, nunca de plata o alpaca, porque de otro modo la capa borracha tomaría sabor.*

# *Almendrados*



## **Para 6 comensales:**

*1/2 kg de almendras*

*1/2 kg de azúcar*

*6 claras de huevo*

*3 obleas (de 10 cms de diámetro)*

## **Modo de hacerlo:**

Se mezcla el azúcar con las almendras molidas. Se añaden las claras sin batir, incorporándolas bien con la ayuda de una cuchara. Se recortan pequeños redondeles de obleas y se van poniendo montoncitos de pasta en cada uno. Se adornan con una almendra entera y pelada, y hundida ligeramente en el centro de la masa.

Se colocan con cuidado en una bandeja y se meten al horno, dejándolos cocer a temperatura moderada.



## *Almendrados de las monjas Concepcionistas*



### **Para 6 comensales:**

1 libra (460 gr) de almendras  
5 cuarterones (575 gr) de azúcar  
7 claras de huevo  
1 chorro de limón (o corteza)  
agua  
hostias (sin consagrar)

### **Modo de hacerlo:**

Se pelan las almendras y se lavan bien. Después se machacan. Para cada libra de almendras se clarifican 5 cuarterones de azúcar, se hace un almíbar, dejándolo hervir hasta que adquiera el punto. A continuación, se echan las almendras en el almíbar dando vueltas constantemente con el cucharón hasta que queden bien incorporadas; después se deja en el fuego (que ha de ser brasa) que hierva un poco, pero sin dejar de dar vueltas para que no se pegue nada al fondo. Se retira del fuego, se le echan las claras de huevo, batidas a la nieve y se revuelven muy bien con las almendras y el almíbar. Una vez incorporadas las claras, se ponen de nuevo al fuego y se dejan hervir hasta que vuelva a quedar en su punto (pero sin dejar de dar vueltas). Cuando al echar un poquito en una hostia y con un palito se forme un agujero en el centro y no se cierre, entonces se puede retirar de la lumbre y hacer los almendrados; si, por el contrario, se cierra es que se necesita más punto de cocción. Luego se cuece en horno suave.

*Cuando se hace el almíbar se le echa un poco de zumo de limón o su corteza para que le dé esencia.*

# *Almendrados de Ledo I*



## **Para 4 comensales:**

250 gr de almendras molidas

250 gr de azúcar

2 claras de huevo (sin batir)

## **Modo de hacerlo:**

Se mezclan las almendras, se amasan bien con el azúcar, se incorporan las claras sin batir y se da forma a los almendrados con las manos. Se colocan en una bandeja y se meten al horno. Una vez dorados, se sacan y se dejan enfriar.

*La familia Ledo inauguró a comienzos del siglo XIX un obrador y una confitería, «Casa Ledo», en la Plaza Mayor de Villafranca del Bierzo. Años más tarde, Tomás Ledo fundaría la fábrica de almíbares, que gozaría de gran reputación a nivel nacional, tras dar a conocer sus productos en la Exposición de París de 1889. De «Almíbares Ledo» pasaría a denominarse «Conservas Ledo», resultando ser una de las empresas agroalimentarias pioneras de España y el primer matadero de El Bierzo. No sólo se dedicaba a las conservas vegetales y almíbares, sino que envasaba también perdices, truchas, embutidos... Hasta 1990 sus productos se distribuían en los Paradores Nacionales de Turismo.*

*Lamentablemente, la fábrica se cerraría en 1996, quedando su maquinaria e instalaciones aún en pie y la marca relegada al olvido.*

*Con el reclamo publicitario «Glorias del Bierzo» se anunciaba en 1908, en el número extraordinario de septiembre de «La Luz de Astorga», editado con motivo de la Coronación canónica de la Virgen de la Encina, patrona del Bierzo.*



# GLORIAS DEL BIERZO

Todas las personas de gusto que han tenido la suerte de probar los

## ALMIBARES DE LEDO

no se cansan de proclamar la universal fama de los mismos, y de sus no sospechosos testimonios, está evidenciado, sin jactancia que, ni en España, ni en el Extranjero, hasta ahora, tienen rival los prodigiosos

### Almibares de la antigua y formal casa de Ledo

Única poseedora del envidiable secreto que encierra el mérito de poder hacer inimitables sus delicadas y esquisitas **FRUTAS EN ALMIBAR**, puede vanagloriarse la casa de

### Viuda é Hijos de T. Ledo

de **Villafranca del Bierzo**, de ser la primera de su clase, en cuanto á la bondad y pureza de sus productos y la **única que legitimamente** puede ostentar en la región berciana los honrosos y primeros premios obtenidos por sus triunfos en cuantas Exposiciones se han presentado sin otro título que el de su propio merecimiento.

Si queréis convenceros de la verdad de estas afirmaciones, no teneis más que gustar una sola vez los finos

## ALMIBARES DE LEDO

y entonces podeis estar seguros de que entre las gentes de esquisito gusto, vosotros mismos no cesareis de hacer la mejor propaganda, porque el más rico obsequio que podeis brindar al amigo es el

### ALMIBAR DE LEDO

que, después de conocido, tiene el privilegio de ser el más superior de todos.

## Viuda é Hijos de T. Ledo

Villafranca del Bierzo.

## *Almendrados de Ledo II*



### **Para 6 comensales:**

*1 kg de almendras*

*1 kg de azúcar*

*1 vaso de agua*

*2 claras a punto de nieve*

### **Modo de hacerlo:**

Se prepara un almíbar con el agua y el azúcar. Una vez hecho éste, se agregan las almendras molidas, dejándolas cocer unos minutos. Se deja enfriar la mezcla y se incorporan, entonces, las claras batidas a punto de nieve. Se les da forma a los almendrados, poniéndolos encima de una oblea y hundiendo una almendra entera en cada uno. Se hornean a fuego moderado y se enfrían encima de una rejilla.





## *Almendrados de Ledo III*



### **Para 6 comensales:**

*1/2 kg de azúcar*  
*1/2 kg de almendras molidas*  
*6 claras de huevo*  
*1 vaso de agua*  
*1 chorrito de zumo de limón*  
*obleas*

### **Modo de hacerlo:**

Con el agua y el azúcar se prepara un almíbar a punto de hebra. Se retiran del fuego y se deja enfriar. Una vez frío, se añaden las almendras molidas y las claras ligeramente batidas con el chorrito de limón. Se pone al fuego, sin dejar de dar vueltas, hasta que cueza y se incorpore todo bien. Obtenida una pasta homogénea, se retira del fuego y se deja enfriar.

Se recortan redondeles de obleas. En cada uno, se coloca un montoncito de la pasta obtenida y se adorna con una guinda confitada. Se colocan en una bandeja y se meten al horno a temperatura moderada. Cuando hayan adquirido un bonito color dorado, se sacan del horno y se dejan enfriar.

*Si sobresaliera un poco la base de oblea, una vez fríos, se debe recortar cuidadosamente con unas tijeras.*

# *Bollitos de gloria*



*1/2 kg de harina  
65 gr de mantequilla  
2 huevos  
1/2 copa de leche  
4 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de levadura química  
una pizca de bicarbonato  
una pizca de sal*

## **Modo de hacerlo:**

Se mezclan todos los ingredientes y se trabaja con las manos hasta que queden bien incorporados y se consiga una masa homogénea y suave. Se deja reposar durante 2 horas. Posteriormente, se amasa de nuevo, se extiende varias veces con el rodillo y se da forma a los bollitos con un vaso.

Se cuecen a horno moderado.



## *Bollos de manteca de cerdo*



### **Para 8 comensales:**

*1/2 kg de manteca de cerdo fresca*  
*2 huevos (separadas las claras de las yemas)*  
*1 kg de harina*  
*1/2 kg de azúcar*  
*1 cucharadita de bicarbonato*  
*1 copa de anís o aguardiente*

### **Modo de hacerlo:**

Con una cuchara se amasa la manteca y el azúcar hasta que quede bien ligado. Se agregan las yemas sin batir, el bicarbonato y la copa de anís o de aguardiente. Con la harina se hace un pozo con un hueco en el centro en el que se introducirá la pasta, formada con el resto de los ingredientes. Se amasa todo junto durante poco tiempo (estos bollos no quieren que la masa quede apelmazada y grasienta). Se deja reposar una hora, cubierta con un paño.

Transcurrido este tiempo, se extiende la masa (dejándola del grosor de un dedo) y con un vaso se les da forma. En una placa o bandeja de horno engrasada se colocan con cuidado los bollos, separados unos de otros para que al cocer no se peguen entre sí. Con una muñequilla de algodón o pincel se barniza la superficie con clara de huevo sin batir. Se espolvorean con azúcar y almendras molidas y se cuecen a horno moderado.

Cuando se hayan dorado, se sacan del horno y se dejan enfriar sin despegarlos, pues si se tocan calientes, se desharían fácilmente. Una vez fríos, se desprenden con la hoja de un cuchillo, se colocan en una bandeja y se dejan reposar 3 ó 4 días antes de ser consumidos; de lo contrario, la manteca repugnaría, resultando indigesta.

Se meten en latas herméticamente cerradas, conservándose, de este modo, frescos y tiernos durante mucho tiempo.

# *Galletas al horno*



## **Para 12 comensales:**

10 huevos  
1/2 kg de azúcar  
1 1/2 kg de harina  
100 gr de mantequilla  
1 cucharadita de bicarbonato  
esencia de anís  
1 pizca de sal

### **Modo de hacerlo:**

Se coloca la harina en forma de pozo encima de la mesa donde vayamos a trabajar. Se hace un hueco en el centro y en él se van incorporando los ingredientes por este orden: los huevos sin batir, la sal, la mantequilla, el azúcar, la esencia de anís y el bicarbonato. Se trabaja bien la masa con las manos y se deja reposar al abrigo de corrientes y cubierta con un paño blanco, por espacio de una hora.

Transcurrido este tiempo, se extiende la masa y se da forma a las galletas. Se colocan en una bandeja y se meten al horno, previamente calentado; 5 minutos antes de sacarlas, se pintan con yema batida y rebajada con un poco de agua. Por último, se espolvorean de azúcar.

Se dejan enfriar en la misma bandeja antes de sacarlas porque, de lo contrario, al estar calientes se desharían.



**Tres generaciones ponferradinas en un mismo cuaderno.** Manuscrito rescatado del baúl familiar de los recuerdos, entre cartas, fotografías y otros papeles viejos. De abuela a nieta, tres caligrafías documentan una tradición culinaria familiar. Iniciado hacia 1870 por Ramona Álvarez Torres (1832-1902), maestra nacional en Turienzo Castañero, con la receta *Carne de membrillo*, lo continua Consuelo Nieto Álvarez (1863-1940), sucesora en el negocio familiar *El Buen Gusto* (*tejidos, quincalla, paquetería...*), con la receta *Lacón relleno*, hacia 1900, heredándolo, años más tarde, Luz González Nieto (1884-1970), maestra nacional, profesora de piano y colaboradora en el quehacer diario de *Tejidos y Confecciones la Verdad*, enriqueciéndolo a partir de *Fórmula de galletas*.

# Galletas de nata



## **Para 6 comensales:**

- 1 taza de nata
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 1 cucharilla de canela
- 1 huevo (sin batir)
- harina (la que admita)

## **Modo de hacerlo:**

Se mezcla la nata con el azúcar, el huevo, la ralladura de limón y la canela. Se bate bien para que se mezclen todos los ingredientes. Se incorpora la harina poco a poco hasta formar una masa elástica y ligera que no se adhiera a las manos.

Sobre una superficie enharinada se extiende la masa con el rodillo hasta dejarla de 1/2 cm de grosor. Con un vaso pequeño se da forma a las galletas. Se colocan sobre una bandeja engrasada y se meten al horno a temperatura moderada. Se sacan cuando estén doradas.

Fuera del horno y casi frías, se rebozan en una mezcla de azúcar y canela. Se guardan en latas, bien cerradas, conservándose tiernas más de 15 días.

*A falta de nata, estas galletas también pueden elaborarse con mantequilla.*

*Dado que hoy las harinas tienen poca fuerza, hemos comprobado que si se añade una cucharada rasa de levadura, las galletas salen mejor.*



# Hojaldre



## **Para 6 comensales:**

250 gr de harina

250 gr de mantequilla

1 yema o 2 (según tamaño)

$\frac{1}{2}$  vaso de agua templada

1 puñadito de sal

## **Modo de hacerlo:**

Se coloca la harina sobre la mesa en forma de pozo. Se hace un hoyo en el centro y se echa una o dos yemas junto con la mitad de la mantequilla. Se amasa, se liga bien la pasta y se va añadiendo poco a poco el agua con la sal disuelta. Cuando esté bien trabajada, se aplana en forma de cruz con un rodillo o botella hasta que quede con un grosor de medio centímetro.

Se esparce por encima un poco de mantequilla y se recubre con las 4 puntas de la cruz, dejándose reposar 20 minutos. Se espolvorea la mesa con harina y se vuelve a extender la masa, dejándola más larga que ancha; se esparce la mantequilla restante y se dobla sobre sí misma en 3 pliegues u hojas. Se repite la misma operación 3 veces, dejándola descansar 15 ó 20 minutos tapada.

Se extiende de nuevo, se corta en cuadrados, se untan con clara de huevo y se cuecen a horno fuerte. Mientras, se hace un almíbar y se echa por encima una vez cocidos los hojaldres.

## *Medias lunas*



### **Para 4 comensales:**

250 gr de harina  
150 gr de mantequilla  
80 gr de azúcar  
4 yemas  
canela molida  
1 huevo (para pintar)

### **Modo de hacerlo:**

Se colocan los ingredientes sobre una encimera de mármol. Se incorporan trabajándolos mucho hasta formar una masa muy fina. Se extienden pequeñas porciones con un rodillo pastelero y se van cortando medias lunas con un molde o bien con una copa, de tal forma que sólo se apoye sobre la pasta la mitad de la circunferencia.

Se ponen en una bandeja, pintándolas con huevo batido y se espolvorean de azúcar. Se cuecen a horno suave.





## *Pastas de almendra*



### **Para 4 comensales:**

$\frac{1}{2}$  kg de almendras molidas

$\frac{1}{2}$  kg de mantequilla

$\frac{1}{2}$  kg de harina

$\frac{1}{2}$  kg de azúcar

2 huevos

### **Modo de hacerlo:**

Se trabaja el azúcar junto con la mantequilla, la harina, las almendras y los huevos batidos. Se amasa todo bien y se da forma a las pastas. Por último, se pintan con huevo batido y se espolvorean de almendra molida.

Se cuecen a horno suave.

# *Pastas de chocolate*



## **Para 6 comensales:**

225 gr de almendra molida

225 gr de azúcar

225 gr de harina

100 gr de manteca de vaca

1 huevo

1 tableta de chocolate

## **Modo de hacerlo:**

Se pulveriza la tableta de chocolate, se bate el huevo y se mezclan bien todos los ingredientes. Se trabaja la masa un rato y, a continuación, se hacen las pastas con nueces aplastadas y se cuecen al horno.



## Sequillos



### **Para 10 comensales:**

- 450 gr de harina
- 450 gr de manteca de cerdo
- 225 gr de azúcar
- 2 yemas
- 3 cucharadas de aguardiente
- 2 cucharadas de anís
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 claras de huevo (para barnizar)
- 2 cucharadas de azúcar

### **Modo de hacerlo:**

Se mezcla bien la manteca con el azúcar, el aguardiente, el anís, el bicarbonato y las yemas de huevo. Se incorpora la harina poco a poco y se amasa con las manos sobre la mesa de trabajo. Se sigue amasando y, cuando la pasta tenga una cierta elasticidad, se deja en reposo unas 2 horas en un sitio templado y cubierta con un paño blanco.

Una vez que la masa haya reposado, se extiende sobre una superficie enharinada, dejándola de 1 cm de grosor y con un vaso (de los de vino) se les da forma. Se colocan en una bandeja engrasada y se cuecen a horno moderado. Unos minutos antes de sacarlos se barnizan con clara de huevo sin batir y se espolvorean de azúcar. Se dejan enfriar en la misma bandeja y, una vez fríos, se despegan con la hoja de un cuchillo, con cuidado para que no se rompan. Se conservan frescos y tiernos guardándolos en tarros de cristal o en latas, procurando siempre que queden bien tapados.

Se dejan reposar unos 5 días antes de ser consumidos para que la manteca no repugne, ni resulten indigestos.

# Tartaletas



## **Para 10 comensales:**

200 gr de almendras molidas

$\frac{1}{4}$  kg de azúcar

2 huevos enteros

6 claras

2 cucharadas de harina

1 cucharada de manteca de cerdo

esencia de vainilla

mermelada de melocotón

6 almendras picadas (para adornar)

## **Modo de hacerlo:**

En una ensaladera o recipiente hondo se echan los huevos enteros, las almendras molidas, el azúcar y la esencia de vainilla. Se trabaja todo enérgicamente con una espátula. Cuando estos ingredientes estén bien mezclados, se incorpora la harina poco a poco y sin dejar de dar vueltas. Se baten las claras a punto de nieve y se añaden con mucho cuidado. Se untan con manteca o mantequilla unos moldes apropiados para tartaletas, se forran con masa de hojaldre, se rellenan con la pasta anterior y se meten al horno. Se cuecen a temperatura regular.

Una vez cocidas las tartaletas, se sacan del horno y, aún calientes, se bañan con mermelada de melocotón, se espolvorean de almendras picadas y se corona cada una con una guinda confitada.

Al dulce son  
de coplillas y romances,  
la despensa del Bierzo  
proporciona materiales,  
para que expertas manos creadoras,  
truequen labores  
en exquisitos sabores.



## *Torta de la diosa Ceres*



### **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de harina*  
*1/2 kg de almendras*  
*1/2 kg de miel*  
*2 cucharadas de zumo de limón*  
*6 cucharadas de mantequilla*  
*2 cucharadas de agua*  
*1 pizca de sal*  
*8 huevos*  
*ralladura de limón*

### **Modo de hacerlo:**

Se baten los huevos enteros. Cuando estén bien batidos se agrega la miel junto con las cucharadas de agua y sin dejar de remover. A continuación, se incorporan por este orden: La harina, las almendras molidas, el zumo de limón, la ralladura, la sal y, por último, la mantequilla.

Se unta de mantequilla un molde grande, se espolvorea de harina y se vierte en él la crema repartiéndola bien con una cuchara. Se mete en el horno de pan hasta que la torta esté cocida.

Se retira del horno y se deja enfriar en el molde. Una vez fría, se pinta de miel con un pincel.

*Ceres era diosa romana de la agricultura. Su fiesta principal era la Cerealia (del 12 al 19 de abril), en la que los participantes se vestían de blanco.*

# *Tortas de chicharrones I*



## **Para 10 comensales:**

- 2 huevos enteros*
- 1 kg de harina*
- 1/4 kg de azúcar*
- 1/4 kg de chicharrones*
- 1 nuez de levadura prensada*
- 2 cucharadas de manteca de cerdo*
- 1 tazón de leche*
- 1 tazón de agua*

## **Modo de hacerlo:**

Se diluye la levadura en el agua, ligeramente azucarada. Se deja levantar por espacio de 15 minutos. Se mezcla con otra cantidad igual de leche y se agrega la sal y la harina. Se trabaja bien la masa y se deja reposar durante 1 hora en un lugar templado y al abrigo de corrientes de aire. Cuando la masa haya doblado su tamaño se incorporan los demás ingredientes por este orden: la manteca, los huevos, el azúcar y los chicharrones finamente picados. Se mezclan bien todos los ingredientes y se amasa hasta que la pasta adquiera elasticidad y consistencia. Se corta en varios trozos para volverlos a unir amasando de nuevo. Se vuelve a dejar reposar durante 2 horas.

Transcurrido dicho tiempo, se amasa por última vez con un poco más de harina. Se separan porciones de masa y se les da forma de tortas pequeñas. En una bandeja de horno, previamente engrasada, se van colocando las tortas, espolvoreadas de azúcar. Se introducen en el horno ya caliente y se cuecen a temperatura elevada.

Una vez cocidas, se retiran del horno y se dejan enfriar para ser consumidas.



## *Tortas de chicharrones II*



### **Para 20 comensales:**

2 kg de masa de pan  
 $\frac{1}{2}$  kg de chicharrones (bien desmenuzados)  
 $\frac{1}{2}$  kg de azúcar  
3 huevos enteros  
3 cucharadas de manteca de cerdo fresca  
2 copitas de aguardiente  
harina

### **Modo de hacerlo:**

Se compran 2 kg de masa de pan. Se hace una bola y, con un cuchillo, se le dan varios cortes en los que se irán colocando los ingredientes. Se amasa bien, incorporando la harina poco a poco. En un sitio, al abrigo de corrientes de aire, se deja reposar aproximadamente 3 horas. Se forra con papel de aluminio la bandeja de horno y se unta con manteca de cerdo.

Trascurrido dicho tiempo, se trabaja de nuevo la masa y se extiende, formando tortas de tamaño regular y del grosor de un dedo. Se espolvorean de azúcar y se meten al horno a temperatura alta y previamente caliente.

Cuando las tortas hayan tomado color, se baja la temperatura del horno y se dejan en él hasta que hayan cocido. Se dejan enfriar antes de consumirlas.

*Se sirven como postre, merienda o para acompañar los desayunos. Se mantienen tiernas durante varios días.*

## *Tortas de chicharrones III*



### **Para 6 comensales:**

1 kg de masa de pan  
400 gr de chicharrones  
200 gr de azúcar  
150 gr de manteca de cerdo  
4 huevos  
1 copa de aguardiente o de anís

### **Modo de hacerlo:**

Se compra 1 kg de masa de pan. Se amasa un poco con las manos y se extiende sobre una superficie enharinada. Se le hacen unos cortes y se agregan los chicharrones, troceados de antemano y mezclados con la manteca y el azúcar. Se continúa amasando hasta que se haya incorporado. Se realizan nuevos cortes en la masa, se echan los huevos y el anís y se mezclan, espolvoreando un poco de harina para que no se pegue a las manos. Se sigue trabajando hasta que quede compacta y elástica. Se forma una bola y se deja reposar en una fuente, tapada con un paño limpio por espacio de 4 horas.

Una vez que haya reposado la masa y comience a levantar, se corta en dos mitades y se hacen 2 tortas rectangulares de algo más de un dedo de grosor. Se enharinan, se colocan en dos bandejas de horno, se pellizca la superficie de la masa con los dedos, espolvoreándolas de azúcar. Se meten al horno, previamente caliente, y se cuecen a temperatura alta (mejor en horno de leña).

Una vez cocidas y doradas, se sacan del horno y se dejan enfriar antes de ser consumidas. Se conservan varios días.





# Tortas de Villafranca



## Para 6 comensales:

- 1/4 kg de harina*
- 3 huevos*
- 1 vaso de leche fría*
- 2 cucharadas de azúcar*
- 2 cucharadas de aceite*
- 1/2 cucharadita de bicarbonato*
- una pizca de sal*

## Modo de hacerlo:

En un recipiente se mezclan la harina, la sal y el bicarbonato. Aparte, se batan los 3 huevos, la leche y el aceite. Una vez batido todo se incorporan los demás ingredientes, removiendo con un tenedor hasta que se ligen bien. Se calienta una sartén untada con manteca de cerdo o con tocino y se va echando la mezcla a cucharadas. Cuando empiezan a verse burbujas, se les da la vuelta para que se doren por el otro lado, retirándolas y colocándolas en una fuente, unas encima de otras.

Se sirven cubiertas de miel, mermelada, crema de chocolate o caramelo.

Tortas de las Bernardas  
tomé para cenar,  
y bien regaditas de miel  
sirvieron para almorzar.

# Arroz con leche



## **Para 8 comensales:**

1 litro de leche  
100 gr de arroz  
200 gr de azúcar  
ralladura de 1 limón  
1 palito de canela  
6 higos confitados o en almíbar  
caramelo líquido

## **Modo de hacerlo:**

Se coloca el arroz en un colador y se lava bajo el chorro de agua fría. Se deja escurrir. Mientras, se pone al fuego el recipiente con la leche, la canela y la peladura de limón. Cuando rompa a hervir, se añade el arroz en forma de lluvia y se deja cocer a fuego lento, removimiento de vez en cuando con una cuchara para que no se pegue al fondo. Cuando el arroz esté casi tierno, se agrega el azúcar, sin dejar de dar vueltas hasta que finalice la cocción.

Una vez cocido, se separa del fuego y se retiran la canela y la peladura de limón. Se vuelca en una fuente profunda y se deja enfriar.

Una vez se haya templado se adorna con caramelo líquido, formando hilitos, e higos confitados o en almíbar, colocados en los extremos. Se sirve frío.



## Crema de castañas



### **Para 6-8 comensales:**

- 1/2 kg de castañas*
- 4 cucharadas de azúcar*
- 1 palito de vainilla*
- 1 pizca de sal*
- 2 yemas de huevo*
- 1 cucharadita de mantequilla*
- leche la que admita*

### **Modo de hacerlo:**

Si las castañas fueran frescas las hervimos, ya peladas, en la leche junto con la vainilla y dos cucharadas de azúcar, dejándolas el tiempo necesario hasta que estén tiernas. A continuación, se trituran por el pasapurés y se reservan.

En un cazo aparte se pone a hervir leche junto con 2 cucharadas de azúcar, las yemas, la sal y la mantequilla. Se le agrega la pasta de castañas y se mezcla bien dándole vueltas para que no se pegue. Se separa del fuego, se deja enfriar y se rectifica de azúcar si fuera necesario. Se puede conservar en recipientes al Baño María y utilizarla bien para rellenar tartas, bien como guarnición de carne asada o en salsa.

*Si las castañas fueran pilongas, habría que dejarlas a remojo durante 24 horas. Transcurrido dicho tiempo se ponen a hervir con agua y sal. A media cocción se escurren y se vuelven a cocer siguiendo el mismo procedimiento que para las castañas frescas.*

# Fuente nevada



## **Para 4 comensales:**

- 1 litro de leche
- ralladura de limón
- 1 palito de canela
- 3 cucharadas de harina
- 4 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 paquete de galletas «María»
- 1 bote grande de melocotón en almíbar
- 1 tarrina de cerezas o guindas en almíbar

## **Modo de hacerlo:**

Se reserva una taza de leche poniendo el resto a calentar junto con la ralladura de limón, la canela y el azúcar. Una vez que haya hervido, se cuele y se retira del fuego.

Se disuelve la harina en la leche reservada, procurando que no tenga grumos, se incorpora a la leche hervida y se arrima al fuego, sin dejar de dar vueltas. Al primer hervor se agregan las yemas batidas removiendo constantemente para que no se corten. Una vez la crema haya espesado, se retira del fuego, se vierte en una fuente ovalada y se deja enfriar.

Mientras, se remojan las galletas en almíbar de melocotón y se cubre la fuente con ellas, no dejándolas muy juntas unas de otras. Se baten las claras a punto de nieve, añadiendo una cucharada de azúcar, al final, para que adquieran consistencia firme. Se decora cada galleta con una rodaja de melocotón boca abajo, se reparte el merengue en montoncitos alrededor y encima de cada melocotón y se corona cada uno con una guinda en almíbar. Se sirve frío.

*Resulta un postre barato y finísimo.*



## Leche frita



### **Para 4 comensales:**

$\frac{1}{2}$  cuartillo ( $\frac{1}{4}$  litro) de leche  
100 gr de azúcar  
4 cucharadas de harina de flor  
1 raspadura de limón  
1 palito de canela

### **Para rebozar:**

1 huevo  
harina  
aceite  
azúcar

### **Modo de hacerlo:**

Se pone en un perol la harina. Se echa en ella poco a poco, y revolviendo de izquierda a derecha, la leche fría, procurando que no se formen grumos. Se añade la raspadura de limón, el palito de canela y el azúcar. Cuando esté bien mezclado todo se lleva el perol a la lumbre y se deja cocer hasta que espese. Se retira del fuego y se vierte en una fuente para que se enfríe. Una vez fría la masa, se cortan cuadraditos, se rebozan con pan rallado (o harina) y huevo batido y se fríen en aceite caliente.

Finalmente, se espolvorean de azúcar antes de servirlos.

# *Leche frita de los monjes benedictinos*



## **Para 6 comensales:**

1 litro de leche  
6 cucharadas colmadas de azúcar  
6 cucharadas colmadas de harina de trigo o de maíz  
3 yemas de huevo  
1 peladura de limón  
1 palo de canela

## **Para rebozar:**

3 huevos; aceite; harina; azúcar

## **Modo de hacerlo:**

Reservaremos una taza de leche poniendo el resto a calentar junto con el azúcar, la canela y la peladura de limón. Al primer hervor, se separa del fuego y se le añade la harina, disuelta en la leche fría reservada. Se mezcla bien con una cuchara. Se lleva de nuevo al fuego y se deja hervir unos minutos a fuego lento, sin dejar de darle vueltas. Se retira la peladura y la canela; se incorporan las yemas una a una, batiendo siempre con un tenedor y se vierte la crema en una fuente llana. Se alisa bien la superficie y se deja enfriar varias horas.

Una vez fría, se corta en cuadrados regulares, se rebozan con huevo y harina y se fríen en aceite abundante y bien caliente. Se escurren, se colocan sobre papel absorbente de cocina y se espolvorean de azúcar.

Este postre se sirve frío o templado, según los gustos.



# *Natillas de las monjas del convento de San José de Villafranca del Bierzo*



## **Para 8 comensales:**

1 litro de leche  
200 gr de azúcar  
10 yemas de huevo  
1 peladura de limón  
1/2 palito de canela  
10 bizcochos de soletilla  
caramelo líquido

## **Modo de hacerlo:**

Se pone la leche a hervir en un recipiente junto con la peladura de limón y la canela. Una vez hervida, se separa del fuego y se retiran la canela y la peladura de limón. Se reserva. Mientras, se baten las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla blanca y homogénea. Se agrega la leche poco a poco y siempre sin dejar de batir hasta que quede bien incorporada. Se pone a cocer al baño María sin dejar de dar vueltas para que las yemas no se corten.

Una vez que las natillas hayan espesado, se vuelcan sobre una fuente de loza o cristal, adornada de bizcochos. Por último, se hacen filigranas con el caramelo líquido y se sirven frías.

# Suflé



## **Para 6 comensales:**

1 litro de leche

4 huevos

5 cucharadas de azúcar

bizcochos de soletilla o galletas

1 cucharada de Maizena

1 chorrito de limón

1 vaso de anís seco o de aguardiente

## **Modo de hacerlo:**

Se calienta la leche hasta que hierva. Se separan las claras de las yemas y se baten por separado. Cuando comience la ebullición, se incorporan (fuera del fuego y sin dejar de batir con un tenedor) las yemas batidas con el azúcar (reservando una cucharada) y la *Maizena*. Se lleva de nuevo al fuego, dándole vueltas para que no se pegue al fondo.

Se forra con bizcochos el fondo de un molde refractario, caramelizado de antemano. Se vierte la crema encima y, a continuación, se corona con las claras batidas a punto de nieve, a las que habremos añadido la cucharada de azúcar reservada y el chorrito de limón. Se mete al horno unos minutos y se sirve.

Se rocía con el anís seco o el aguardiente, se prende fuego y se flambea en presencia de los comensales.





## *Tocinillo de cielo*



### **Para 6 comensales:**

*250 gr de azúcar*

*1 vaso de agua*

*1 barrita de vainilla o palito de canela*

*6 yemas de huevo*

*1 huevo entero*

### **Modo de hacerlo:**

En un recipiente se pone a hervir el agua con el azúcar y la vainilla hasta conseguir un almíbar ligero. Se comprueba su punto y consistencia con una cuchara si, al levantarla, queda prendida de la misma la última gota.

En un cazo aparte se echan las yemas con el huevo entero y se va incorporando el almíbar, una vez frío y desprovisto de la barrita de vainilla, sin dejar de batir como cuando se elabora la mayonesa.

Cuando la mezcla haya quedado bien ligada, se vierte en un molde o flanera corriente, se pone al baño María y se mete al horno hasta que se cuaje. Si al pincharlo con un palillo éste sale seco, el tocinillo estará ya listo. Entonces se saca del horno, se deja enfriar, se coloca en una fuente y se sirve adornado con crema chantilly o merengue.

# Buñuelos



## **Para 6 comensales:**

8 huevos  
75 gr de mantequilla  
 $\frac{1}{4}$  litro de agua  
1 vaso (de los de vino) de coñac  
1 cucharada de azúcar  
1 pellizco de sal  
la peladura de 1 limón  
1 palo de canela  
125 gr de harina  
aceite abundante para freír

## **Modo de hacerlo:**

En un cazo se pone a calentar el agua. Cuando ésta rompa a hervir, se incorporan la mantequilla, el azúcar, la sal, la peladura de limón, el coñac, la canela y, por último, la harina de golpe. Se trabaja enérgicamente con una cuchara hasta que la masa se despegue del cazo. Se deja enfriar un poco y se agregan los huevos uno a uno, sin batir. Hasta que el primer huevo no quede bien incorporado a la masa no se añadirá el siguiente.

Con una cuchara se cogen porciones de masa y se fríen en aceite abundante y bien caliente.



## Buñuelos de Pascua



### **Para 4 comensales:**

- 1 libra (460 gr) de harina
- 1 litro de leche
- 1 vaso de agua
- 1 palo de canela
- 2 cucharadas de miel
- 100 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 1 pizca de sal

### **Modo de hacerlo:**

Se reserva una taza de leche poniendo el resto a calentar junto con el agua, la canela y la miel. Al primer hervor se separa del fuego y se añade la harina, disuelta en la leche fría reservada. Se mezcla bien con una cuchara, se agrega la sal y se arrima de nuevo al fuego, sin dejar de dar vueltas para que no se pegue. A continuación, se incorpora la mantequilla, removiendo con energía hasta que quede bien ligada. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Una vez este templada, se añaden los huevos uno a uno, sin dejar de remover hasta que quede incorporado el último. Con la ayuda de dos cucharas se toman porciones de masa, se les da forma de bolas y se fríen en abundante aceite caliente.

Por último, se escurren, se colocan en una fuente y se pintan con miel disuelta en unas gotas de agua. Se sirven fríos.

# *Buñuelos rellenos*



## **Para 4 comensales:**

5 huevos  
50 gr de mantequilla  
1 pocillo de aceite  
150 cc de agua  
1 copita de anís o aguardiente  
1 peladura de limón  
1 pellizco de sal  
harina  
crema pastelera  
almíbar

## **Modo de hacerlo:**

En un cazo se pone a hervir el agua junto con la sal, la peladura de limón y la canela. Cuando el agua esté en ebullición se agregan la mantequilla, el aguardiente y la harina, removiendo bien con una cuchara de madera.

Una vez trabajada la masa, se retira el cazo del fuego y se añaden los huevos uno a uno (hasta que el primer huevo no quede bien ligado no se incorporará el siguiente). La masa debe quedar bien trabada y sin grumos. Se colocan pequeñas cantidades en una bandeja y se meten al horno.

Una vez fríos, se rellenan de crema pastelera y se pintan con almíbar.



# Churros



## **Para 5 comensales:**

- 1/2 kg de harina fina*
- 1/2 litro de agua*
- 1 cucharada de sal*
- 1 cucharada de aceite*
- 1 cucharada de azúcar*
- 1 peladura de limón*
- 1 litro de aceite (para freír)*

## **Modo de hacerlo:**

En un puchero se pone a calentar el agua junto con el azúcar, la sal y el aceite. Cuando rompa a hervir, se retira del fuego y se echa la harina de golpe, dándole vueltas enérgicamente para que se incorpore bien y no se formen grumos. Se deja enfriar en el mismo recipiente. Una vez fría, se rellena la churrera de masa, se cierra, se coloca el rodillo de madera, se presiona para que salga por el orificio del otro extremo y se fríen por tandas en aceite abundante, en el que habremos frito, de antemano, una peladura de limón. Antes de echar la masa, nos habremos asegurado de que el aceite esté bien caliente.

En una fuente llana y recubierta de papel absorbente (para que no queden grasientos) se van colocando los churros, una vez fritos y escurridos. Por último, se espolvorean de azúcar y se consumen calientes.

# Filloas de fraile



## Para 6 comensales:

3 huevos  
12 cucharadas de harina  
1 vaso de leche  
 $\frac{1}{2}$  vaso de agua  
1 cucharada de azúcar  
1 copa de aguardiente de hierbas  
1 pizca de sal

## Modo de hacerlo:

Se baten bien los huevos con el aguardiente. Se agrega la harina poco a poco y, con la ayuda de una cuchara, se incorpora bien hasta formar una pasta sin grumos. A continuación, se añade el agua, la leche, la sal y el azúcar. Se liga todo bien hasta obtener una crema suave y ligera que se adhiera a la cuchara.

En una sartén caliente y untada de mantequilla, se echa un cazo de la crema preparada, se extiende bien meneando la sartén de forma circular, se dora por ambos lados y se retira. Así se procederá con las siguientes.

A medida que se van haciendo las filloas, se cubren con dulce de melocotón o de moras silvestres, se enrollan formando canutillos y se colocan ordenadamente en una fuente. Se espolvorean de azúcar y se sirven calientes.

*Si se quieren tomar flambeados, se rocían con aguardiente y se les prende fuego.*



# Filloas de sangre



## Para 6 comensales:

- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 1 vaso de sangre de cerdo
- harina la que admita
- manteca de cerdo para untar la sartén
- miel

### Modo de hacerlo:

Se baten los huevos, se les añade la leche hervida y fría. Se incorpora la harina poco a poco hasta formar una pasta ligera y sin grumos. A continuación, se agrega la sangre, se bate bien la mezcla y se cuele. Se calienta una sartén, untada con manteca de cerdo, y se vierte un cazo de la mezcla, extendiéndola bien hasta que cubra el fondo. Se deja cuajar y se le da la vuelta para que se dore por el otro lado. Se saca de la sartén, se coloca en una fuente y se unta con una cucharada de miel. Se procede de igual modo con las siguientes hasta agotar la pasta.

Al terminar, habremos formado una gran torre de filloas que se mantendrán calientes hasta el momento de ser consumidas.

*Sólo conviene engrasar la sartén de vez en cuando y siempre antes de verter la pasta. Postre de matanza que se tomaba acompañado de una copa de aguardiente.*

Échame una copa majo  
de aguardiente casero,  
y un gotín de cuturrús  
que lo fai bien la abadesa.  
Tengo de facer filloas  
pa preparar la merienda.  
Si quieres algo más,  
vete a tu casa y trujeras  
todo lo que guardas tú,  
dentro de la masera.

# *Fisuelos al estilo de Laciaana*



## **Para 6 comensales:**

2 huevos

leche

harina

1 peladura de limón

aceite (para freír)

azúcar

sal

## **Modo de hacerlo:**

Se pone harina en un recipiente, formando un pozo. Se hace un hueco en el centro y se echan en él un poco de leche, 1 huevo y una pizca de sal. Se revuelve todo bien con una espátula de madera hasta que no queden grumos. Se sigue agregando más leche y otro huevo, obteniendo una pasta cremosa y de consistencia parecida a la que se utiliza para rebozar sesos. A continuación, se fríen cucharadas de esta pasta en aceite hirviendo (en el que habremos frito de antemano la peladura de limón para quitarle su fuerte sabor) y en cantidad abundante.

Se escurren con una espumadera, se colocan en una fuente, se espolvorean con azúcar a placer y se sirven.





# *Fisuelos al estilo de Toreno*



**Para 4 comensales:**

- 1 huevo
- leche (a voluntad)
- harina (la que admita)
- 1 cucharadita de levadura química
- aceite
- sal

**Modo de hacerlo:**

Se bate el huevo, se le añade la leche fría, la harina y la levadura. Se continúa batiendo, hasta que la pasta tenga consistencia de engrudo. Con la ayuda de una cuchara se vierten porciones de masa en aceite abundante y casi hirviendo. Cuando estén dorados, se escurren con una espumadera y se retiran a una fuente.

Se sirven con azúcar para consumir solos, o sin él, para acompañar el chocolate o el café con leche.

A la rueda, rueda,  
te invito a fisuelos;  
no se lo digas a nadie  
porque me quedo sin ellos.

# *Guisandillas de fraile*



## **Para 4 comensales:**

*1/2 kg de harina  
1 huevo  
1 taza de agua  
1 trozo de mantequilla  
sal*

## **Para la crema:**

*1/2 litro de leche; 4 yemas de huevo; 60 gr de harina;  
cucharadas de miel; 1 palito de canela*

## **Modo de hacerlo:**

Para preparar la crema del relleno se hierva la leche con la canela y se retira del fuego. Se baten los huevos con la miel, se añade la harina y se mezcla bien. Se vierte la leche caliente poco a poco, dándole vueltas constantemente con una cuchara de madera. Se pone al fuego y se calienta al baño María hasta que espese. Se deja enfriar antes de utilizarla. Mientras tanto se hace una pasta bien trabada con todos los ingredientes, se amasa un poco y se deja reposar en sitio fresco durante 2 horas, tapada con un paño envuelto en harina. Al cabo de este tiempo, se le da unas vueltas y se deja reposar un rato más.

Sobre una superficie enharinada se extiende la masa con el rodillo, dejándola muy fina como para empanadillas, se cortan redondeles, se rellenan de crema, se doblan y se unen los bordes presionando con los dientes de un tenedor. Se fríen con aceite bien caliente hasta que queden doradas.

Se escurren sobre una rejilla y se dejan enfriar antes de consumir.



# Orejuelas



## **Para 12 comensales:**

- 2 huevos
- 3 pocillos de leche
- 1 pocillo de aceite
- 1 pocillo de aguardiente
- 1 cucharada colmada de azúcar
- 1 cucharadita de levadura
- harina
- 1 cucharadita rasa de sal
- 1 litro de aceite (para freír)

## **Modo de hacerlo:**

Se pone harina encima de la mesa en forma de pozo. Se hace un hueco en el centro donde se irán agregando los ingredientes por este orden: los huevos, la leche, el aceite, el aguardiente, la sal, el azúcar y la levadura. Se incorporan bien todos los ingredientes con la harina y se trabaja con las manos hasta que se haya formado una pasta elástica y ligera. Se deja reposar tapada con un paño en lugar templado por espacio de 2 ó 3 horas.

Transcurrido este tiempo, se amasa de nuevo y se van cogiendo pequeñas cantidades que se estiran con un rodillo. La masa estirada debe ser de 1 cm de grosor para que al freír quede hueca y hojaldrada.

Se calienta aceite en una sartén profunda y cuando ésta haya alcanzado buena temperatura, se fríe la masa en pequeñas porciones desiguales, dándoles la vuelta y dorándolas por las dos caras. Se escurren bien con una espumadera y se espolvorean de azúcar glas. Se colocan con cuidado para que no se rompan en un cesto o caja de cartón, puesto que cunden mucho.

Si se mantienen tapadas con un paño, se conservan 15 días tiernas y hojaldradas.

# Rosquillas



## **Para 8 comensales:**

*Por cada huevo:*

*2 cucharadas de leche*

*2 cucharadas de aceite*

*2 cucharadas de azúcar*

*1 cucharada de vino blanco*

*1 copa de aguardiente anisado*

*un poquito de bicarbonato (o papeleta de gaseosa)*

*harina (la que admita)*

## **Modo de hacerlo:**

Se trabaja todo bien hasta que los ingredientes queden bien ligados. Se deja descansar la masa por espacio de 1 hora. A continuación, se da forma a las rosquillas, se fríen en abundante aceite caliente, se escurren y se espolvorean de azúcar molido.

*Añadiremos más harina si vemos que la masa se nos adhiere a los dedos. Debe quedar elástica y suave.*



## Suspiros de monja



### **Para 8 comensales:**

- 4 cuartillos (2 litros) de agua
- 1 cuartillo (1,156 kg) de azúcar
- 1 limón (sólo la corteza raspada)
- 1 huevo entero
- 1 cuartillo (1,156 kg) de harina

### **Modo de hacerlo:**

Se pone al fuego en una cacerola con el agua, el azúcar y la corteza de limón. Se va espolvoreando con la harina y se mueve sin cesar hasta que la pasta resulte cocida y bien espesa. A continuación, se retira del fuego, añadiéndole el huevo crudo y sin batir, procurando que no se corte para lo cual es menester agitar bien la masa.

En una sartén con aceite bien caliente o manteca de vaca (según los gustos) se van echando porciones de la mezcla del tamaño de una nuez, se les da vueltas con la espátula, se retiran y se espolvorean de azúcar.

*«Al dorarse la masa en la grasa bien caliente, la verdad es que suspiran como las monjas: de ahí el nombre de "suspiros"». (Ramona Álvarez Torres, h. 1872.)*

# Torrijas



## **Para 10 comensales:**

1 barra de pan grande (mejor del día anterior)

4 huevos

4 cucharadas de azúcar

$\frac{1}{2}$  litro de leche

$\frac{1}{2}$  palito de canela

4 cucharadas de anís

1 cucharadita de canela en polvo

aceite (para freír)

azúcar (para espolvorear)

## **Modo de hacerlo:**

Se corta el pan en rebanadas de aproximadamente 1 dedo de grosor. Se colocan en una fuente honda y se reservan.

Mientras, se hierve la leche con el azúcar y la canela en rama. Se deja enfriar. Se echa la leche templada sobre las rebanadas, dejándolas unos minutos en reposo para que el pan se ablande. Se escurren, se colocan en otra fuente, cuidando de que no se rompan, y se rocían con el anís. Se rebozan en huevo batido y se fríen en una sartén amplia con aceite abundante y bien caliente. Se les da vuelta y vuelta, se sacan con una espumadera y se ponen a escurrir encima de papel absorbente.

Se colocan en una fuente llana y se espolvorean con azúcar y canela bien mezcladas.



*Frutas  
y mermeladas*

# *Castañas en almíbar*



## **Para 4-5 tarros de 375 gr:**

*1 kg de castañas*

*1 kg de azúcar*

*1 1/2 litros de agua*

*1 barrita de vainilla*

*1 pizca de sal*

### **Modo de hacerlo:**

Las castañas, ya peladas, se ponen a cocer en agua fría. Cuando la segunda piel se desprenda, se escurren con una espumadera y se pelan. Se reservan.

Mientras, se prepara un almíbar con el agua, el azúcar y la vainilla, dejándolo hervir a fuego moderado por espacio de 10 minutos y espumándolo con frecuencia. Se echan las castañas en este almíbar y se dejan cocer por espacio de 2 ó 3 minutos. Se escurren y se dejan enfriar. Una vez frías, se vuelven a cocer los mismos minutos. Se escurren y se dejan enfriar de nuevo. Esta operación se repite tantas veces como sea necesario, hasta que las castañas estén tiernas, pero que no se rompan.

Se conservan en el mismo almíbar o, si se prefiere, se dejan secar dentro del horno, a temperatura moderada, y se envuelven después en papel de aluminio.





## Confitura de calabaza



### **Para 4-5 tarros de 375 gr:**

1 kg de calabaza de cabello

1 kg de azúcar

1 palito de canela

1 cucharada de sal

agua

### **Modo de hacerlo:**

Se descortezca la calabaza y se corta en varios trozos, extrayéndole las semillas. Se pone a cocer en una cazuela con agua hirviendo a la que habremos agregado, previamente, la sal. Se deja a fuego lento hasta que esté tierna (aproximadamente 1 hora). A continuación, se escurre, se tritura la pulpa con la batidora y se reserva.

Mientras, se prepara un almíbar con el azúcar, la canela y un vaso de agua. Cuando el almíbar haya adquirido «el punto», se agrega la pulpa reservada, se deja cocer, sin dejar de remover, para que no se pegue, y se espuma de vez en cuando. Cuando la mezcla quede transparente se retira del fuego y se deja enfriar. Se envasa en tarros, esterilizados de antemano, se etiquetan y se procede a su almacenado.

*Se conserva durante mucho tiempo y se emplea como relleno de pasteles.*

# *Dulce de membrillo*



## **Para 2 kg de dulce:**

2 kg de membrillos  
azúcar (el mismo peso que pulpa de membrillo)  
1 palito de canela  
1 peladura de limón  
2 cucharadas de zumo de limón  
agua

### **Modo de hacerlo:**

Se lavan bien los membrillos y se cepillan para quitarles la pelusilla. Se pelan, se trocean, despojándoles de corazones y semillas, y se cuecen en agua fría en cantidad suficiente para que los cubra.

Una vez que la fruta está cocida, se escurre (reservando el agua de la cocción que puede servir para preparar una jalea), se pasa por el pasa-purés y se pone de nuevo al fuego junto con el azúcar, la peladura de limón y la canela. Se deja cocer a fuego suave de una hora a hora y media, removiendo constantemente para que no se pegue al fondo. Se espuma de vez en cuando, se añade el zumo de limón y se deja cocer 5 minutos más. Se retira cuando la pasta quede espesa y se despegue fácilmente. Si fuera necesario, se le agrega un poquito más del agua reservada. Se prueba el punto echando una cuchara en un plato y comprobando que permanece firme.

A continuación, se deja enfriar un poco y se echa en un recipiente de madera o de vidrio, nunca metálico, y se deja secar, destapado, durante unos días para que se endurezca y no se forme moho.

*Para evitar que nos quememos es aconsejable darle vueltas con una cuchara de mango largo porque, a medida que va espesando, se forman «volcanes» que salpican y provocan quemaduras.*



## Higos en almíbar



**Para 14-15 tarros de 375 gr:**

4 kg de higos

4 kg de azúcar

3 palitos de canela

$\frac{1}{2}$  limón (la peladura)

agua

### **Modo de hacerlo:**

Se escogen los higos duros y que todavía suelten leche. Se pincha cada higo varias veces con una aguja de calcetar y se dejan a remojo durante 24 horas, cambiándoles el agua varias veces. Es conveniente ponerlos en un recipiente tapado y de grandes dimensiones pues tienden a quedar flotando en la superficie y no deben quedar amontonados.

Concluido el tiempo de remojo, se escurren, se colocan en una cazuela, cubiertos de agua fría y se ponen al fuego hasta que den un hervor. Se retira parte del agua, dejándolos sólo hasta la mitad. Se les agrega el azúcar, la peladura de limón y la canela y se les da un nuevo hervor. Se dejan reposar hasta el día siguiente para que se impregnen del almíbar.

Transcurridas 24 horas, se vuelven a cocer, removiéndolos para que no se peguen y se dejan de nuevo en reposo. Se repite esta operación aún otros 3 días más, hasta que dejen de soltar espuma y adquieran todos un tono color verdoso. Se dejan enfriar y se envasan en tarros de cristal, esterilizados de antemano, y bien cubiertos por el almíbar. Se tapan y se hierven al Baño María durante 30 minutos. Se etiquetan y se almacenan como las mermeladas.

*Si se quieren dejar escarchados sólo hay que dejarlos secar al aire libre. Se emplean para el adorno de tartas. Esta receta también figura en el libro, muchas veces mencionado, *Coxina del Convento de San Bernardo de Carracedo, 1679*, aunque los frailes empleaban miel en lugar de azúcar.*

# Mermelada de albaricoques



## **Para 5-6 tarros de 375 gr:**

1 kg de albaricoques

1 kg de azúcar

1 chorrito de zumo de limón

agua

### **Modo de hacerlo:**

Se lavan y se cepillan los albaricoques bien maduros. Se abren por la mitad y se deshuesan. Se ponen a hervir en un recipiente de acero inoxidable con un vaso de agua durante 15 minutos.

Transcurrido este tiempo, se agrega el azúcar y se deja cocer a fuego lento, removiendo constantemente hasta que se disuelva el azúcar. Se prolonga la cocción entre 15-20 minutos hasta que la mermelada adquiera su punto. Se agrega el chorrito de limón 5 minutos antes de retirarla del fuego. Se puede triturar, si se quiere, con la batidora de mano. Se envasa en tarros de cristal, previamente esterilizados y se tapan de inmediato. Se etiquetan con el nombre y la fecha de elaboración.

Buena fruta,  
azúcar no mala,  
un tanto de cariño,  
y sale mermelada.



## *Mermelada de melocotón*



**Para 5-6 tarros de 375 gr:**

1 kg de melocotones

1 kg de azúcar

1 chorrito de limón

agua

**Modo de hacerlo:**

Se lavan, se pelan y trocean los melocotones. Se deshuesan y se ponen a hervir en una cacerola con agua suficiente para que los cubra.

Cuando la fruta se deshace con el tenedor, se agrega el azúcar, removiendo vigorosamente hasta que ésta se disuelva. Se deja cocer por espacio de 20 minutos, vigilando que no se pegue al fondo. Se le agrega el chorrito de limón una vez que haya adquirido su punto y se deja cocer 5 minutos más.

Si se quiere, se puede triturar con la batidora de mano o con el pasa-purés, procurando prolongar 5 minutos más la cocción. A continuación se procede a su envasado en tarros de cristal esterilizados, tapándolos de inmediato. Se etiquetan para su almacenado.

# Mermelada de naranja



## **Para 6-7 tarros de 375 gr:**

10 mandarinas

3 limones

4 naranjas de zumo

2 kg de azúcar

agua

### **Modo de hacerlo:**

Se pelan las mandarinas y los limones. Las peladuras obtenidas se cortan muy finas y se dejan a remojo durante 3 días, cuidando de cambiarles el agua diariamente.

Transcurrido este tiempo, se ponen a hervir en un poco de agua. Una vez que estén bien cocidas, se escurren y se trituran.

De la mandarinas reservadas y peladas se extrae el zumo, se tritura la pulpa y se mezcla todo con las peladuras, ya cocidas, en el mismo recipiente. Se exprimen los limones y el zumo obtenido se añade junto con el azúcar. Se deja cocer todo a fuego muy lento, removiendo a menudo. A media cocción, se incorpora el zumo de las naranjas y se deja cocer, espumando la superficie de vez en cuando, hasta obtener una consistencia espesa y homogénea. Se retira y se deja reposar. Se vierte en tarros, previamente esterilizados y se tapan inmediatamente.

Para evitar confusiones en su almacenado, se etiquetan con el nombre y la fecha de elaboración.

El tiempo de cocción dura entre 35-45 minutos.



# Mermelada de piña y manzanas



## **Para 5-6 tarros de 375 gr:**

1 kg de piña natural

4 manzanas reinetas

1 kg de azúcar

1 vaso de agua

### **Modo de hacerlo:**

Se pela la piña, se corta en rodajas suprimiendo las partes duras, y se trocean muy menudas. Se reserva. A continuación, se pelan las manzanas, se les quita el corazón y las semillas y, también, se trocean. Seguidamente se pone en una olla la fruta lavada y escurrida, junto con el azúcar y el agua. Se cuece a fuego lento durante 30 minutos, a contar desde el momento en que rompa a hervir. Se remueve a menudo para que no se pegue al fondo. Se comprueba el punto de cocción y se deja enfriar.

Se envasa en tarros esterilizados de antemano y se etiquetan con el nombre y la fecha de elaboración para su almacenado.

Con un te quiero  
y un tarro de mermelada,  
vámonos de fiesta resalada.

# *Turrón de frutas*



## **Para 6-8 comensales:**

1 kg de azúcar  
1 kg de almendras  
1 clara de huevo  
frutas confitadas

### **Modo de hacerlo:**

Se mezcla el azúcar con las almendras molidas y se trabaja mucho hasta que se obtenga una pasta homogénea. Se añade la clara y se amasa de nuevo hasta que quede bien incorporada. Se forra una caja con obleas blancas y se van alternando capa de pasta de almendras, capa de frutas confitadas cortadas en pedacitos. La primera y la última capa ha de ser de pasta de almendras. Se prensa durante 3 días.

*Para que este turrón tenga color blanco ha de emplearse sólo clara de huevo.*

*Postre navideño de elaboración artesanal.*





*Vinos y licores*

## *Aguardiente de guindas o cerezas*



### **Para 5-6 tarros de 500 gr:**

1 kg de guindas o cerezas  
2 litros de aguardiente de orujo  
1/2 kg de azúcar  
2 palitos de canela  
4 granos de café

### **Modo de hacerlo:**

Se lava bien la fruta, se le corta el rabito y se coloca en tarros de cristal que cierren herméticamente. Se agrega el aguardiente y la canela. Se espolvorea el azúcar por los tarros, se tapan bien y se etiquetan. Se deja en reposo durante varios meses antes de ser consumido.

Las guindas o cerezas pueden consumirse aparte y el aguardiente puede servirse en copitas, acompañando al café. Es muy digestivo.

## *Aguardiente de moras silvestres*



**Para 1 1/2 litros de aguardiente:**

1/2 kg de moras

1/2 kg de azúcar

1 litro de aguardiente de orujo

1 copita de coñac

1 palito de canela

**Modo de hacerlo:**

Se lavan las moras y se dejan escurrir. Se colocan en tarros, previamente esterilizados. Se mezclan la canela y el azúcar con el aguardiente y el coñac. Se agita todo y se añade a las moras. Los tarros se tapan herméticamente y se dejan en maceración durante varios meses hasta que el licor se torne de color oscuro. Entonces, se filtra, se embotella y se tapa bien, procediendo, a continuación, a su etiquetado.

Se almacena en lugar fresco.

# *Aguardiente de naranja*



## **Para 1 litro de aguardiente:**

1 litro de aguardiente de orujo  
1 vaso (tamaño agua) de cualquier licor  
4 mandarinas medianas  
300 gr de azúcar  
1 palito de canela

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan las mandarinas, se pelan y se cortan muy menudas las peladuras. Se ponen a macerar con el aguardiente, el azúcar y el licor. Se añade el palo de canela partido por la mitad. Se vierte la mezcla en tarros de cristal, bien tapados, y se deja reposar por espacio de 3 ó 4 meses antes de ser consumido. Transcurrido este tiempo, se filtra por un tamiz o paño limpio y se procede a su envasado y etiquetado.

*Esta bebida puede tomarse a temperatura ambiente, muy fría y rebajada con unos cubitos de hielo.*

# *Aguardiente del Convento de Carracedo*



## **Para 1 $\frac{1}{4}$ litros de aguardiente:**

1 litro de aguardiente

$\frac{1}{4}$  litro de agua

$\frac{1}{2}$  gr de esencia de almendras amargas

300 gr de azúcar

## **Modo de hacerlo:**

Se mezcla la esencia de almendras amargas con un poco de azúcar hasta formar una pasta. Se disuelve con el agua y el aguardiente y se deja reposar por espacio de 15 días. Se filtra con un paño de lana que esté limpio. Si el aguardiente quedase turbio, se seguirá filtrando hasta que se clarifique.

Se procede, entonces, a su embotellado, etiquetado y almacenado en la bodega.

# *Aperitivo de ciruelas pasas*



## **Para 1 litro de aperitivo:**

*1 botella de vino tinto (de buena calidad)*

*250 gr de ciruelas pasas*

*3 cucharadas soperas de azúcar*

*50 gr de azúcar*

*1/8 litro de coñac*

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan las ciruelas con agua abundante. Se colocan en un tarro de cristal que cierre herméticamente; se espolvorean por encima con unas cucharadas de azúcar, se agrega el coñac, se tapa bien el tarro y se dejan macerar por espacio de 4 ó 5 días. Durante el transcurso de la maceración conviene agitar todos los días.

Concluido este tiempo, se incorpora el vino tinto en su totalidad y el resto del azúcar. Se tapa de nuevo el recipiente y se deja reposar unos 8 ó 10 días más. Al cabo de los cuales, se estrujan ligeramente las ciruelas con un tenedor para extraer el jugo, se filtra por un tamiz o paño blanco y se embotella. A continuación, se procede al encorchado y etiquetado. Se conserva por tiempo indefinido.

El vino tinto es mi primo,  
el vino blanco es pariente.  
No hay lugar en El Bierzo  
donde no encuentre a mi gente.

# *Aperitivo de vino blanco a la naranja*



## **Para 1 litro de aperitivo:**

$\frac{3}{4}$  litro de vino blanco seco  
3 naranjas  
1 vaso de coñac (tamaño agua)  
150 gr de azúcar

## **Modo de hacerlo:**

Se lavan y se cepillan bien las naranjas. Con la ayuda de un cuchillo, se pelan y se cortan las peladuras en tiras muy finas, procurando no aprovechar la parte blanca de la piel. Se mezclan con el vino blanco y el coñac (si se prefiere, el aguardiente; eso va en gustos). Se deja macerar por espacio de 1 mes. Al cabo del tiempo de maceración, se filtra por un tamiz o paño blanco y se añade el azúcar.

Se embotella, se tapa bien y, a continuación, se procede a su etiquetado y almacenado.

## *Fervido o ferbudo*



Bebida de consumo corriente, aunque no exclusivo, durante el sanmartino. Consiste en vino tinto en el que se han hervido previamente unas cucharadas de miel y canela. Se toma caliente.

*Sanmartino o Sanmartín es la época próxima a las fiestas de San Martín, 11 de Noviembre, en que suele hacerse la matanza del cerdo. También se aplica este término a la matanza misma.*

Traime Josefa el roscón  
y la jarra de ferbudo colorado,  
toda cheima hasta el borde  
porque tengo un invitado.



## *Fuego sagrado o Queimada*



**Para 1 litro de queimada:**

1 litro de aguardiente de orujo

1 limón (la peladura)

1 mandarina (la peladura)

200 gr de azúcar

unos granos de café

**Modo de hacerlo:**

En un recipiente de barro especial para queimadas o, en su defecto de porcelana, se colocan el aguardiente, el azúcar (reservando 2 cucharadas) y las peladuras de limón y de naranja. Se prende fuego y se le da vueltas con un cucharón al que habremos puesto el azúcar reservado con el objeto de que se quemé bien el aguardiente. Al mismo tiempo, se le añaden los granos de café y se deja arder unos minutos más hasta que el alcohol se haya evaporado y, de esta forma, resulte más suave.

Se apaga la llama con una tapadera y se deja enfriar unos segundos. A continuación se sirve en copitas o en tacitas de barro apropiadas.

# Licor Centurión



## **Para 1 litro de licor:**

- 16 hojas de guindo
- 1 litro de aguardiente de orujo
- 1 kg de azúcar
- 1 palito de canela
- 1 vaso de agua
- 1 limón (la peladura)

## **Modo de hacerlo:**

Se escogen las hojas de guindo, se lavan bien y se colocan en un tarro, previamente esterilizado. A continuación se agregan la canela, el azúcar y la peladura de limón. Se incorpora el aguardiente y se deja en maceración durante 20 días con el tarro herméticamente tapado.

Al cabo de los cuales, se filtra el licor por un tamiz y se reserva. Se hace un almíbar flojo con el vaso de agua y un poco de azúcar. Se deja enfriar. Una vez frío, se mezcla con el licor reservado, se filtra de nuevo y se mete en botellas. A continuación, se tapan bien y se procede a su etiquetado. Puede conservarse por tiempo ilimitado.

*Se toma con el café y no conviene abusar porque es muy fuerte.*

## *Licor de café*



### **Para 1 litro de licor:**

- 1 litro de aguardiente de orujo*
- 1/4 litro de café (bien cargado)*
- 1/2 kg de azúcar*
- 1 pastilla de chocolate a la taza*
- la peladura de 1 limón*
- 1/2 vaso de agua*

### **Modo de hacerlo:**

Se hierve el agua con el azúcar durante unos minutos hasta conseguir un almíbar clarito. A continuación se le añade el chocolate (bien desmenuzado) y se deja cocer en el almíbar hasta que quede completamente fundido. Se cuela por un colador de malla fina y se reserva.

Mientras, se hace un café bien cargado con 1/4 litro de agua y 125 gr de café molido. Se le incorpora la peladura de limón cortada muy menuda y se vierte sobre la mezcla reservada. Se deja enfriar, se echa en un tarro grande, previamente esterilizado, y se incorpora el aguardiente. Se deja en reposo durante 10 días, transcurridos los cuales, se filtra por un tamiz o paño limpio, se envasa en botellas de cristal, se tapan bien y se etiquetan. Se deja reposar aún 15 días más antes de ser consumido.

# *Licor de los frailes del convento de Carracedo*



## **Para 3 1/4 litro de licor:**

3 litros de aguardiente de orujo

1 gramo de cilantro

6 gramos de hierba Luisa

1 polvillo de nuez moscada

8 gramos de semillas de anises silvestres

3/4 litro de miel

10 gramos de caña de azúcar

varias hebras de azafrán

## **Modo de hacerlo:**

Se incorporan todos los ingredientes al aguardiente y se dejan en maceración durante 20 días en la bodega o en sitio oscuro. Después, se filtra y se guarda en una cántara bien tapada.

Con prístino aguardiente  
y receta de buen fraile,  
hago un licor bendito  
que es envidia de la gente.

## Licor de fresas



### Para 1 <sup>1</sup>/<sub>4</sub> litros de licor:

1 kg de fresas maduras

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> litros de anís seco

5 cucharadas de azúcar

1 palo de canela

### Modo de hacerlo:

Se lavan bien las fresas, se les quita el rabito y se estrujan con un tenedor. A continuación, se ponen en un tarro de cristal de boca ancha junto con el azúcar y el anís.

Se remueve todo bien, se tapa el tarro herméticamente y se deja reposar durante 60 días, agitándolo de vez en cuando.

Transcurrido el tiempo de reposo, se filtra por un tamiz, se embotella, se etiqueta y se deja reposar de nuevo durante 2 meses más antes de ser consumido.

# Licor de hierbas



## **Para 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> litros de licor:**

2 litros de aguardiente  
16 hojas de guinda o cerezo  
1 kg de azúcar  
1 palito de canela  
1 ralladura de limón verde

## **Modo de hacerlo:**

En un tarro de boca ancha se ponen todos los ingredientes junto con el aguardiente, removiéndolo todo bien con una cuchara y dejándolo reposar durante 15 días. Se tapa herméticamente y se mantiene en un lugar oscuro.

Al cabo de la quincena, se filtra, se envasa y se deja en reposo durante un mes más antes de ser consumido.

## Licor de naranja



**Para 1  $\frac{1}{4}$  litros de licor:**

1 litro de aguardiente de orujo

$\frac{1}{4}$  litro de leche hervida y fría

8 cucharadas de miel

1 palo de canela

1 palo de vainilla

6 naranjas

**Modo de hacerlo:**

Se pelan las naranjas y se cortan en trozos pequeños. Se mezclan con los demás ingredientes. Se deja reposar en un recipiente tapado durante 20 días en la bodega, dándole vueltas de vez en cuando. Después se filtra, se embotella, y puede ser consumido.

# Licor de moras de zarza



## **Para 3 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> litros de licor:**

2 libras (920 gr) de moras  
3 litros de aguardiente de orujo  
1 palo de canela  
1 palo de vainilla  
1 libra (460 gr) de miel  
1 libra (460 gr) de caña de azúcar  
unos granos de comino

## **Modo de hacerlo:**

En una cántara provista de corcho se vierte el aguardiente y se incorporan el resto de los ingredientes. Se instala en la bodega para protegerla de la luz y se deja reposar por espacio de un mes, agitándola de vez en cuando.

Transcurridos los 30 días, se filtra, se embotella y se deja dormir durante dos meses más. Al cabo de dicho tiempo ya puede ser consumido.



# Limónada



## **Para 5 litros de limonada:**

2 kg de limones  
4 litros de vino tinto (de calidad)  
1 kg de azúcar  
3 palitos de canela  
 $\frac{1}{2}$  litro de agua  
2 naranjas

### **Modo de hacerlo:**

Se trocean los limones sin pelar y se colocan en una cacerola de porcelana de tamaño grande, junto con el azúcar y la canela. Se dejan en reposo por espacio de 10 días, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Al quinto día de maceración, se cuecen, aparte, las peladuras de 3 limones y de 2 naranjas en  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Cuando las peladuras estén bien tiernas, se retiran, se dejan enfriar y se agregan al recipiente de la maceración junto con el vino tinto. Se deja reposar todo durante los 5 días restantes, sin olvidarse de removerlo.

Después, se filtra por un tamiz y se embotella o se conserva en un garrafón de boca ancha, procurando que la limonada permanezca bien tapada. Se etiqueta y se almacena en sitio fresco.

Si quieres que te quiera,  
para el Jueves Santo,  
dame rosquillas,  
que con un vaso de limonada  
aguanto hasta la madrugada.

# Sangría



## **Para 1 litro de sangría:**

1 kg de melocotones perfumados  
1/4 kg de azúcar  
1 litro de vino tinto (de buena calidad)  
1 palito de canela

## **Modo de hacerlo:**

Se escogen los melocotones bien maduros, se pelan, se trocean y se colocan en un recipiente de vidrio junto con 6 u 8 huesos de los extraídos a la fruta. Se corta el palito de canela en varios trocitos y se agrega. A continuación, se incorpora el vino y el azúcar y se deja en maceración durante de 2 horas. A continuación, se cuele, se filtra por un tamiz y se envasa en botellas, previamente esterilizadas.

Se puede consumir sola o rebajada con gaseosa.

Dicen que doña Mencía  
se hizo amiga de Noé,  
como es pasaje bíblico,  
de ella tengo que beber.

## *Vino de nueces verdes*



### **Para 1 litro de vino:**

1 litro de vino tinto

7 nueces verdes

1 vaso (tamaño vino) de aguardiente de orujo

4 cucharadas soperas de azúcar

### **Modo de hacerlo:**

Las nueces, sin pelarlas, se cortan en 4 trozos. Se ponen en un tarro de cristal, que cierre herméticamente, junto con el vino tinto. Se dejan macerar por espacio de 40 días.

Transcurrido el tiempo de maceración, se filtra el vino por un tamiz o paño blanco y se lleva a ebullición junto con el azúcar y el aguardiente durante 15 minutos. Se retira del fuego y se deja enfriar.

A continuación, se embotella, se etiqueta y se procede a su almacenado. Las botellas han de quedar bien tapadas con los corchos para que el vino pueda conservarse por tiempo ilimitado.

Al otro lado del Boeza,  
tiene mi abuelo una viña,  
la cava, la poda, la mima  
y, también, la vendimia.



## *Breve glosario de términos bercianos*

**AFILLOAS.** Frutas de sartén que se realizan con masa de harina, huevos batidos y leche. En la comarca berciana se preparan de dos tipos: las de leche y las que llevan sangre, que se degustan durante la matanza.

**ALBARDADAS.** Forma de aderezar las aves, antes de asarlas, envolviéndolas con lonjas de tocino gordo para que queden más jugosas.

**ALMORTAS.** v. pedruelas.

**ANDROLLA.** Variante del botillo que se elabora en tripa más delgada y pequeña, en la que se embute sólo pieles, despojos, tocino y rabos. Se cuece y se acompaña, igual que el botillo, de verduras y patatas.

**BICA.** Suerte de bizcocho, con forma de rosca, representativo de la repostería berciana, que incorpora almendras a la receta tradicional.

**BOTILLO.** Embutido que se elabora con los huesos de las costillas del cerdo y de la cabeza, el espinazo y el rabo, con bastante carne magra adherida, adobados con sal, ajos, orégano, pimentón, vino blanco y agua. Presentado en la tripa del cerdo llamada *llosco* o *ciego*, y si es más grande en el estómago o *botelo*. Se ata con una cuerda y se cura al humo de roble durante 15 días.

**CACHELOS.** Se denominan popularmente así a las patatas, cortadas en trozos grandes, hervidas en el caldo de cocción de botillos, androllas o chorizos y que, junto con otras hortalizas, les sirven de acompañamiento. Se consumen calientes.

**CARUJAS.** Variedad de peras de invierno en la provincia de León, de consistencia dura, desabridas, pero buenas para dulces y elaboración de morcillas.

**CHANFAINA.** Guisado hecho con carne de oveja o cordero y despojos de cerdo, aderezado con cebolla y otros condimentos. Plato de origen pastoril en el que se aprovechan la sangre y entrañas del cordero. Muy común en Castilla y León. La variante berciana incorpora hortalizas de temporada. Se suele preparar en los días de matanza.

**CHICHARRONES.** Residuos de las pellas del cerdo, de consistencia dura y sólida, obtenidos tras retirarles la manteca. Se emplean en la elaboración de tortas y dulcería.

**CHICHOS.** Nombre que se le da a la carne picada y adobada para hacer chorizos, calentada en sartén y sin añadir aceite.

**CIMAS.** Tallos muy tiernos del cardo y de otras verduras, como la berza negra.

**COMPANGO.** Comida fiambre que se daba a un criado de labor, que se tomaba con pan y, a veces, se reducía a queso, tocino o cebolla.

**FARSA.** Picadillo o relleno.

**FERBUDO.** v. fervido.

**FERVIDO.** Etimológicamente significa que hierva, que causa ardor. Se trata de una bebida de consumo corriente, aunque no exclusiva, durante la matanza. Consiste en un jarro

de vino caliente en el que se han disuelto unas cucharadas de miel. En algunos lugares se le añade también canela.

**FILLOAS.** v. afilloas.

**FISUELOS.** Crepitantes masas fritas, espolvoreadas de azúcar, que tienen su origen en ambientes rurales y con un clima exigente en calorías.

**GORJA.** Vocablo que proviene del francés *gorge*, que significa garganta.

**LACÓN.** Vocablo que se refiere al brazuelo del cerdo, de influencia gallega.

**MASERA.** Artesa grande donde se amasaba el pan y que servía a la vez para conservarlo al mismo tiempo que otras viandas.

**MOCA O MOKA.** Café de gran calidad que se traía de la ciudad de Moka (Yemen). Por extensión, se aplicó a cualquier clase de crema hecha con café.

**MOLLEJA.** Estómago muscular de las aves. Apéndice carnoso y blando, comúnmente formado por infarto de las glándulas, en vacas y terneros.

**MUELAS.** v. pedruelas.

**OREJUELAS.** Frutas de sartén elaboradas con masa de harina, huevos, aceite, leche, aguardiente y azúcar. Es un dulce típico de la Semana Santa berciana, acompañamiento ideal de la limonada.

**PARVA.** Simple mendrugo de pan acompañado de una copita de orujo, que la gente trabajadora de la montaña acostumbraba a tomar temprano, como tentempié para abrir boca antes del almuerzo.

**PECES.** Pescados de río: barbos, bogas y tencas, entre las variedades que más abundan en los ríos bercianos.

**PEDRUELAS.** Variedad de legumbre, denominada también *titos*, *almortas* o *muelas* (por tener forma de muela regular), según las distintas localidades. Planta que florece en Junio, es autóctona de España y su cultivo, hoy, abunda poco.

**PELLEJAS.** Son las vainas secas de las almortas o pedruelas, que se utilizaban para la elaboración de caldos, tras haberlas dejado durante horas a remojo.

**ROSCÓN.** Bollo en forma de rosca grande que se elabora sólo con huevos, azúcar y harina, sin incorporar ninguna materia grasa.

**SANMARTINO O SANMARTÍN** es la época próxima a las fiestas de San Martín (11 de noviembre), en que suele hacerse la matanza del cerdo. También se aplica el término a la matanza misma.

**SUSPIROS.** Golosina que se prepara a partir de harina, azúcar y huevos. Su nombre está relacionado con el sonido emitido por la masa durante la fritura.

**UNTAZA.** Grasa de unto derretido.

**UNTO.** Grasa ligeramente rancia que se obtiene tras calentar la tira adiposa que el cerdo tiene en cada uno de los costados. Una vez derretida se hace una bola homogénea, similar a una hogaza de pan y se recubre con abundante sal para que se conserve todo el año. En el Bierzo es indispensable para sazonar el caldo de berzas con patatas y en algunas preparaciones de pescados de agua dulce (truchas y anguilas).

# *Algunas medidas utilizadas y sus equivalencias*

**CUARTERÓN.** Cuarta parte de una libra, equivalente a 115 gramos.

**CUARTILLO.**

- Medida de capacidad para áridos, equivalente a 1,156 litros.
- Medida de capacidad para líquidos, equivalente a 0,504 litros.

**LIBRA.** Peso antiguo de Castilla, dividido en 16 onzas y equivalente a 460 gramos. En Aragón, Baleares, Cataluña y Valencia tenía 12 onzas, 17 en las provincias Vascongadas y 20 en Galicia, y, además las onzas eran desiguales según los pueblos.

**ONZA.** Decimosexta parte de la libra castellana, equivalente a 28,716 gramos.

Una **CUCHARADA SOPERA** equivale a:

- 10 gramos de harina, almidón o fécula
- 15 gramos de azúcar
- 15 gramos de sal
- $\frac{1}{8}$  decilitro de leche, aceite, vinagre, etc.
- 20 gramos de queso rallado
- 3 gramos de hierbas aromáticas

Una **CUCHARADITA RASA** contiene:

- 4 gramos de sal fina
- 5 gramos de azúcar
- $1\frac{1}{2}$  gramos de pimienta

Una **TAZA RASA** contiene aproximadamente:

- 200 gramos de azúcar
- 125 gramos de harina
- 200 gramos de arroz
- 2 decilitros (de aceite...)





# Índice

Prefacio .....	5
Presentación .....	7
A la cocina berciana .....	9
Personas que han facilitado recetas y sus municipios respectivos .....	11

## *E*NSALADAS, PASTAS Y EMPANADAS

1. Empanada berciana .....	14
2. Empanada de batallón .....	15
3. Ensalada de bacalao .....	16
4. Pasta para empanadillas .....	17

## *C*ALDOS, SOPAS, PURÉS Y LEGUMBRES

5. Alubias blancas con cerdo .....	20
6. Alubias de vigilia .....	21
7. Arroz con cangrejos .....	22
8. Arroz con champiñones .....	23
9. Arroz con chorizo .....	24
10. Caldo añadido .....	25
11. Caldo berciano .....	26
12. Caldo de pedruelas .....	27
13. Caldo de pellejas .....	28
14. Lentejas de Vigilia .....	29
15. Papas de leche .....	30
16. Potaje de garbanzos con espinacas .....	31
17. Puré de guisantes .....	32
18. Sopa de almendras I .....	33
19. Sopa de almendras II .....	34
20. Sopa de cangrejos .....	35
21. Sopa de peces .....	36
22. Sopa de «Santo Tirso» .....	37
23. Sopa del abad .....	38
24. Sopa del ermitaño .....	39
25. Sopas de ajo secas .....	40
26. Sopas de leche .....	41
27. Sopas del pastor .....	42

## V ERDURAS, HORTALIZAS Y PATATAS

28. Menestra de verduras .....	44
29. Patatas cocidas con chicharrones .....	45
30. Patatas con anguilas del Lago de Carucedo .....	46
31. Patatas con bacalao del arriero .....	47
32. Patatas con pajaritos .....	48
33. Patatas del peregrino .....	49
34. Patatas guisadas .....	50
35. Pimientos de batallón .....	51
36. Pimientos rellenos .....	52

## C ARNES

### VACA Y TERNERA

37. Albóndigas de carne .....	54
38. Carne estofada de ternera .....	55
39. Carne guisada con patatas .....	56
40. Corona de carne picada .....	57
41. Filetes de ternera en camisa .....	58
42. Lengua de ternera a la escarlata .....	59
43. Lengua de ternera en salsa .....	60
44. Lengua de ternera estofada .....	61
45. Redondo de ternera a la escarlata .....	62
46. Ternera asada .....	63
47. Ternera guisada con patatas .....	64

### CERDO

48. Botillo .....	65
☞ El gorrino y el botillo .....	66
49. Botillo con «cachelos» .....	67
50. Chichos de cerdo .....	68
51. Costillas de cerdo adobadas con ajo y orégano .....	69
52. Costillas de cerdo con guindillas .....	70
53. Costillas de cerdo y magro de ternera en cazuela .....	71
54. Lacón asado al estilo de Fornela .....	72
55. Lacón prensado relleno .....	73
56. Lacón prensado y viudo .....	74
57. Lacón trufado .....	75
58. Lomo de cerdo asado .....	76
59. Lomo de cerdo asado con leche y especias .....	77
60. Lomo de cerdo con conejo .....	78
61. Lomo de cerdo con leche .....	79
62. Lomo de cerdo mechado .....	80

## **CABRITO Y CORDERO**


63. Cabrito guisado .....	81
64. Cordero asado .....	82
65. Estofado de cabrito .....	83

## **CONEJO**

66. Conejo asado al estilo del Bierzo .....	84
67. Conejo de Borrenes .....	85
68. Conejo escabechado .....	86

# *C*AZA Y AVES DE CORRAL

## **CAZA**

69. Codornices con pimientos .....	88
70. Codornices estofadas .....	89
71. Conejo de monte al estilo de Fornela .....	90
72. Conejo de monte estofado .....	91
73. Conejo de monte o liebre estofada .....	92
74. Jamón de jabalí asado .....	93
75. Lomo de jabalí con puré de manzanas .....	94
 Libro de Coxina del Convento de San Bernardo de Carracedo, 1679 .....	95

## **AVES DE CORRAL**

76. Gallina en pepitoria .....	96
77. Pavo de Navidad .....	97
78. Pollo a la campesina .....	98
79. Pollo asado .....	99
80. Pollo hervido con especias .....	100

# *P*ESCADOS

## **PESCADOS DE RÍO**

81. Anguilas al estilo de Corullón .....	102
82. Anguilas al estilo de Sobrado .....	103
83. Anguilas de las pesquerías de los monjes de La Granja de San Vicente .....	104
84. Anguilas de río guisadas .....	105
85. Anguilas de Villaverde fritas .....	106
86. Anguilas fritas .....	107
87. Carpa con tomate .....	108
88. Carpa del pantano de Bárcena .....	109
89. Lamprea en cazuela .....	110
90. Peces fritos con pimientos .....	111
91 Truchas a la berciana .....	112
92. Truchas al estilo de El Temple .....	113
93. Truchas al estilo de Vega de Valcarce .....	114

94. Truchas al horno .....	115
95. Truchas con untaza .....	116
96. Truchas rellenas al horno .....	117
<b>PESCADOS MARINOS Y SALAZONES</b>	
97. Bacalao a la berciana .....	118
98. Bacalao con huevos cocidos I .....	119
99. Bacalao con huevos cocidos II .....	120
100. Bacalao con verdura I .....	121
101. Bacalao con verdura II .....	122
102. Bacalao en salpicón .....	123
103. Bacalao guisado .....	124
104. Besugo de Navidad .....	125
105. Besugo en su salsa .....	126
106. Congrio a los ocho ajos .....	127
107. Congrio al arriero de Noceda .....	128
108. Congrio en salsa .....	129
109. Merluza a la cazuela .....	130
110. Merluza a la cazuela con almendras .....	131
111. Merluza con patatas al estilo berciano .....	132
112. Merluza en salsa de almendras .....	133
113. Merluza rellena .....	134
☞ Manuscrito de Erundina Garnelo .....	135
114. Raya al estilo de Fornela .....	136

## RANAS, CANGREJOS Y CARACOLES

115. Ancas de rana con salsa de tomate .....	138
116. Ancas de rana guisadas I .....	139
117. Ancas de rana guisadas II .....	140
118. Ancas de rana rebozadas I .....	141
119. Ancas de rana rebozadas II .....	142
120. Cangrejos en salsa .....	143
121. Cangrejos en salsa picante al estilo de Villadepalos .....	144
122. Cangrejos en salsa vinagreta al estilo de Villadepalos .....	145
123. Caracoles guisados I .....	146
124. Caracoles guisados II .....	147

## DESPOJOS Y CASQUERÍA

125. Callos de feria del Espino .....	150
126. Callos del Mesón .....	151
127. Callos estilo mesón .....	152
128. Corazón de ternera guisado .....	153

129.	Chanfaina de bodas .....	154
130.	Hígado guisado .....	155
131.	Mollejas de ternera en salsa I .....	156
132.	Mollejas de ternera en salsa II .....	157
133.	Riñones de cerdo en camisa de tocino .....	158
134.	Riñones flambeados con aguardiente .....	159
135.	Sangre de cerdo guisada .....	160
136.	Sesos de ternera rebozados .....	161

## CONSERVAS

137.	Codornices escabechadas .....	164
138.	Conserva de alcachofas .....	165
139.	Escabeche .....	166
140.	Escabeche de conejo doméstico .....	167
141.	Lomo de corzo en conserva .....	168
142.	Maceración para la caza .....	169
143.	Truchas escabechadas .....	170

## Fritos y platos varios

144.	Croquetas de chicharros .....	172
145.	Pastel de perdiz a la ancaresa .....	173
146.	Tortilla de cangrejos .....	174

## POSTRES Y REPOSTERÍA

### BIZCOCHOS, ROSCONES Y TARTAS

147.	Bica berciana .....	176
148.	Bizcocho de almendras .....	177
149.	Bizcocho de clara de huevo .....	178
150.	Bizcocho de nata .....	179
151.	Magdalenas de Laciana .....	180
152.	Magdalenas de mi abuela .....	181
153.	Magdalenas de Umbrete .....	182
154.	Mojicones .....	183
155.	Pastel benedictino .....	184
156.	Pastel de almendras .....	185
157.	Pastel de castañas .....	186
158.	Rosca de Rimor .....	187
159.	Rosca del centurión .....	188
160.	Roscón con baño blanco .....	189
161.	Roscón de San Blas .....	190
162.	Tarta de almendras de Molinaseca .....	191

163.	Tarta de galletas .....	192
164.	Tarta de moka .....	193

#### **GALLETAS, PASTAS Y TORTAS**

165.	Almendrados .....	194
166.	Almendrados de las monjas Concepcionistas .....	195
167.	Almendrados de Ledo I .....	196
☞	«Glorias del Bierzo», Viuda é Hijos, de T. Ledo .....	197
168.	Almendrados de Ledo II .....	198
169.	Almendrados de Ledo III .....	199
170.	Bollitos de gloria .....	200
171.	Bollos de manteca de cerdo .....	201
172.	Galletas al horno .....	202
☞	Tres generaciones ponferradinas en un mismo cuaderno: Ramona Álvarez Torres, Consuelo Nieto Álvarez y Luz González Nieto .....	203
173.	Galletas de nata .....	204
174.	Hojaldre .....	205
175.	Medias lunas .....	206
176.	Pastas de almendra .....	207
177.	Pastas de chocolate .....	208
178.	Sequillos .....	209
179.	Tartaletas .....	210
180.	Torta de la diosa Ceres .....	211
181.	Torta de chicharrones I .....	212
182.	Tortas de chicharrones II .....	213
183.	Tortas de chicharrones III .....	214
184.	Tortas de Villafranca .....	215

#### **CREMAS Y FLANES**

185.	Arroz con leche .....	216
186.	Crema de castañas .....	217
187.	Fuente nevada .....	218
188.	Leche frita .....	219
189.	Leche frita de los monjes benedictinos .....	220
190.	Natillas de las monjas del convento de San José de Villafranca del Bierzo ....	221
191.	Suflé .....	222
192.	Tocinillo de cielo .....	223

#### **CHURROS, BUÑUELOS Y FRUTAS DE SARTÉN**

193.	Buñuelos .....	224
194.	Buñuelos de Pascua .....	225
195.	Buñuelos rellenos .....	226
196.	Churros .....	227
197.	Filloas de fraile .....	228
198.	Filloas de sangre .....	229
199.	Fisuelos al estilo de Laciana .....	230
200.	Fisuelos al estilo de Toreno .....	231

201. Guisandillas de fraile .....	232
202. Orejuelas .....	233
203. Rosquillas .....	234
204. Suspiros de monja .....	235
205. Torrijas .....	236

## *F* RUTAS Y MERMELADAS

206. Castañas en almíbar .....	238
207. Confitura de calabaza .....	239
208. Dulce de membrillo .....	240
209. Higos en almíbar .....	241
210. Mermelada de albaricoques .....	242
211. Mermelada de melocotón .....	243
212. Mermelada de naranja .....	244
213. Mermelada de piña y manzanas .....	245
214. Turrón de frutas .....	246

## *V* INOS Y LICORES

215. Aguardiente de guindas o cerezas .....	248
216. Aguardiente de moras silvestres .....	249
217. Aguardiente de naranja .....	250
218. Aguardiente del Convento de Carracedo .....	251
219. Aperitivo de ciruelas pasas .....	252
220. Aperitivo de vino blanco a la naranja .....	253
221. Fervido o ferbudo .....	254
222. Fuego sagrado o Queimada .....	255
223. Licor Centurión .....	256
224. Licor de café .....	257
225. Licor de los frailes del convento de Carracedo .....	258
226. Licor de fresas .....	259
227. Licor de hierbas .....	260
228. Licor de naranja .....	261
229. Licor de moras de zarza .....	262
230. Limonada .....	263
231. Sangría .....	264
232. Vino de nueces verdes .....	265
Breve glosario de términos bercianos .....	267
Algunas medidas utilizadas y sus equivalencias .....	269







Entre rifirrafes de D. Carnal  
y D.<sup>a</sup> Cuaresma, este libro  
acabóse en plenas carnestolendas.







# INSTITUTO DE ESTUDIOS BERCIANOS



Excmo. Ayuntamiento de Ponferrada  
Concejalía de Cultura



CONSEJO COMARCAL DEL BIERZO