

# CUENCA

Guía gastronómica



## Cuenca deliciosa

HERENCIA Y VANGUARDIA GASTRONÓMICA

Patrocinado por las siguientes  
instituciones españolas:



AYUNTAMIENTO DE CUENCA



Castilla-La Mancha



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INDUSTRIA, COMERCIO  
Y TURISMO

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE TURISMO

PLAN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA EN CUENCA

CUS  
EN  
CA

CAPITAL  
ESPAÑOLA de la  
GASTRONOMÍA







# Cuenca

## ¿Qué tiene esta ciudad?



*Nos decía Manuel Vicent que, "sucede en todas las ciudades arriesgadas en la historia: el viajero no las descubre hasta que no se sorprende a sí mismo por la espalda perdido en sus calles, sentado en un banco, tomando una cerveza en un bar"; y nos decía también, el catedrático de Sociología José Juan Toharia que, "España tiene ya quince ciudades declaradas oficialmente por la UNESCO, Patrimonio de la Humanidad, bien merecidas por la razón de su contenido, histórico, patrimonial, natural y gastronómico" y por tanto, incardinadas en el infinito de la belleza y de la sinrazón, tal cual expresa un verso del mismo Baudelaire "elevadas a la condición de propiedad de todos, es decir, de nadie".*

Algo tiene esta ciudad que la ha hecho grande y de todos. Decía el pintor Espina y Capo que "Cuenca no tenía aire, solo viento", con cuya palabra se refería a la nitidez de la atmósfera con quense, sin brumas ni celajes, que achica pero no enturbia los objetos del fondo. Limpidez y silencio. También hay que descubrir esta ciudad cuando me envuelve el silencio porque con ello, aprendo de otra belleza diferente que la hace especial.

Y es que, Cuenca, sabe a manjar de la tierra curtida por el sol y la historia. La vasta variedad de alimentos tienen en común sus profundos olores e intensos sabores, como corresponde a los productos nacidos en estas tierras agrestes y, elaborados a ese fuego lento que proporciona el sol; aderezados por la historia de los pueblos que por aquí han

pasado y sentado raíz y, sobre todo, la sabiduría del paso del tiempo. Cuenca sabe a añejo. Nuestra ciudad es una despensa de sabores naturales. La gastronomía tradicional de Cuenca es tan variada y rica como su propia historia y los platos o guisos son tan diferentes como sus civilizaciones y comunidades de convivencia que por ella han pasado y vivido. La historia y la tradición han definido los sabores del tiempo y el paladar de cada momento.

Es asimismo, un mosaico de rincones gastronómicos adaptados al paisaje urbano en los que los espacios de bella traza popular se mezclan con monumentos urbanos, edificios conventuales, casas palaciegas y rincones tradicionales de excelente ambientación y carta.

## ¿Y qué ofrece la provincia?

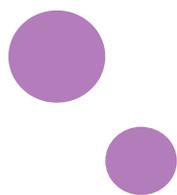
De la Cuenca provincial casi todo vale. Podríamos ir desgranando tierra por tierra y aunque el buen saber de las gentes ha hecho que tampoco para la gastronomía existan fronteras y los guisos manchegos se combinen con los platos recios de la Serranía, porque hay una cocina en cada rincón de esta provincia castellano-manchega y hay una característica personal que les puede definir y que les puede identificar. En Cuenca, la cocina encantada, es una cocina singular. En sus comarcas se cuece una gastronomía definida por el encanto de su rica naturaleza y su pobre economía. En la serranía, los inviernos ofrecen esa singularidad marcada por los platos del fogón bajo, con migas, ajoarriero, zarajos, gazpacho o morteruelo. Éste es el plato por excelencia. Es el que incumpliendo las leyes de la creatividad gastronómica, sobrevive de generación en generación y abre tanta variedad como comarca productora. Plato encantado en una cocina encantada, la misma que Alonso Quijano manifestase en sus legados quijotescos.

En Cuenca, la cocina es encantada como su naturaleza. Tiene un origen rural y pastoril, pero en cada una de sus comarcas, se cuece una cultura gastronómica especial donde el cordero alterna con la trucha o el cerdo se adereza con el cangrejo. Y es que, en este contraste de paisajes, de naturaleza, de fisonomía y de personalidad, el alma del pueblo -ese lugar donde se produce la simbiosis de salud y bienestar- la identidad gastronómica es esencial para el desenvolverse de las sociedades.



## Tierra variada en cocinas

La historia ha definido esta Tierra. Las civilizaciones han cruzado la meseta castellana de este a oeste y de norte a sur, han aportado excelencias como la salazón, el aceite y las especias; provocando intercambios entre producción y comercio; aplicando conocimientos adaptados a paisajes diferentes; y con ello, nos ha enriquecido el placer culinario en sabores y gustos. Y por si fuera poco, numerosos conquenses fueron a las Américas y desde allí, trajeron productos nuevos que han sabido incardinar sus sabores entre los que la propia Tierra de Cuenca ofrece. Sin dejar atrás, ese chocolate que tuviera a bien aderezar nuestros postres, no sin antes servir de alimento calórico y vitamínico para los Tercios de Flandes.



### Por eso, hay una cocina histórica,

marcada por la huella de un Islam hispano en el que los tratamientos de la carne y la aplicación del dulce enseñorearon su emblema. De origen árabe se alternaba con aquellas “Maquamas y Risalas” morunas que bien nos recordaba el arabista Fernando de la Granja:

*...los árabes de nuestras sierras conquenses comían un borrego grueso ideal para la comida, ancho de pecho, de lomo enhiesto, negro, soberbio, con cuernos como un carnero, con grasa que dé buen olor, con más sebo que carne, con huesos por los que corra el tuétano, engordado con cebada de ancas repletas, con el que puedan guisarse buenos platos y preparar en cualquier momento sabrosos asados del que puedan hacerse a su vez, buenas sopas.*

### Y en esa historia, está la cocina popular o serrana,

la de los moriscos comerciantes y los arrieros cristianos, los que trasgredían el ideario del buen caminante, buscando largos recorridos, alimentando el alma y el cuerpo a la vez. Trashumancia y mercados, esquilos y molinos, donde se trataba la venta de sus ganados, a veces de la propia lana preparada en talleres familiares, reuniéndose en grupo y comiendo una buena caldereta, plato que en el siglo XV se hizo muy habitual en fiestas y celebraciones:

*Con falda de cordero, pierna deshuesada, cebollas, ajo picado, tomates naturales, vino blanco, laurel y orégano, a veces perejil y sobre todo, aceite crudo, sal y agua, se preparaba en una olla con cordero troceado. Mantenido a fuego lento durante hora y media hasta que el cordero estuviera tierno, se quitaba la espuma para evitar el gusto amargo y sirviendo en un plato, guarnicionada con tomates y cebolla, era exquisito manjar de cualquier buen comensal.*

### Cocina de paisaje y cocina de paisanaje.

Puede ser manchega o alcarreña porque la tierra variada es tan personal y selecta como sus comarcas naturales; cocina remarcada por unas materias primas de esencia cuyo aderezo bien singularizan su personalidad en el trato. Ahí están, el cordero y el cerdo; las legumbres y hortalizas; las salazones y pescados de agua dulce donde reina la trucha; el aceite y los vinos; el queso y como sutileza de dioses, el ajo en su aderezo singular y, cómo no, la miel, con su carta de naturaleza en la mitología clásica como componente festivo del Olimpo de los dioses. Pero no todo queda ahí, porque tiene en sus postres una fuerza que le identifica: alajú conquense, tan árabe como cristiano; las bizcochás y tortas de manteca, los melindres, las rosquillas de aceite, los nochebuenos o las yemas alcarreñas y esos pestiños o cruces de Calatrava en La Mancha.

## Cocina de la abuela.

La historia y la tradición han definido los sabores del tiempo y el paladar de cada momento. La gastronomía tradicional de Cuenca y su provincia es tan variada y rica como su propia orografía e historia y así, los platos y guisos son tan diferentes como sus civilizaciones y comunidades de convivencia que por ella han pasado y vivido. Por eso hay una cocina de la abuela, en Semana Santa, en Navidad, en el invierno pastoril, en la sembrera de primavera o en el verano de siega, sin olvidar las bodas o bautizos, todo aquello que define la tradición, la habilidad y el sabor más tradicional, el único, el de siempre, el que permanecerá a pesar de los nuevos aderezos vanguardistas.

Muy común en los pueblos a la práctica de la “matazón” y con ella, el cerdo criado por una familia durante una serie de años; alimentado y preparado para su trato culinario. Para las “gachas” o “gachas de mantanza” o de “matazón”, se necesitaba harina de almortas (pitos o titos), aceite, sal, ajos y tocino, chorizo, pimientos secos y a elegir, morcilla y/o picadillo de cerdo:

*... se cortan los torreznos pequeños de tocino, se desarma el chorizo para aprovecharlo y se parten los ajos. En una sartén profunda se pone aceite a calentar y se sofríen los ajos. Cuando éstos se están tostado, se agregan los torreznos y la carne del chorizo hasta que estén bien fritos.*

A la grasa caliente se le agrega la harina de almortas, poco a poco y espolvoreada, dándole vueltas sin cesar para evitar los grumos. Cuando se ha hecho una masa compacta de color tostado se le añade agua y sal y no se deja de revolver. En un mortero machacamos los pimientos.

## Hay una cocina conventual,

remarcada por los muchos cenobios y monasterios de frailes y monjas que bien saben adornar con la espiritualidad del trabajo; cocina cuidada y armoniosa donde la esencia gastronómica te hace sentir el peso de una Cuenca milenaria que se observa desde sus alacenas: El Parador de Turismo el mismo que fuera convento de los dominicos de San Pablo, icono de la tradición con cocina conventual antaño donde el vino regaba los platos de huerta –ahora con una cocina de alta vanguardia, moderna y de autor-. Entre las celosías del tiempo, los dulces bien elaborados por esas carmelitas descalzas, benedictinas o concepcionistas.

## Y por último, la cocina de Autor,

la vanguardista, la que ha cambiado hábitos y adecuaciones culinarias aplicadas con técnicas e ingredientes modificados en su textura, su presencia, incluso sus sabores de origen. Ante una sociedad cambiante como la actual, nacen a diario nuevas tendencias y, como sabemos, el arte culinario no es una excepción. El factor creatividad cobra cada vez más importancia para un público que busca productos y servicios originales a través de los cuales vivir experiencias memorables.

La cocina de autor es una perfecta representación de tendencia gastronómica. Esta tipología de cocina, tan celebrada y curiosa, se basa en la creación de platos en base a la creatividad y experiencia del chef. Es decir, el chef como autor de una obra, que en este caso es un plato. Es una cocina que manifiesta grandes rasgos de personalidad e innovación, y donde el sello de identidad juega un papel crucial.

La utilización de múltiples productos y técnicas culinarias permite crear platos innovadores en los que se combinan diferentes colores, texturas y sabores. La suma de estos elementos consigue convertir una comida o una cena en una experiencia gastronómica en la que los cinco sentidos del comensal entran en juego –como bien dice Bartalent-.

## Elementos de la tierra

### El queso.

Con denominación de origen desde 1984, el queso manchego es el producto más universal de esa comarca conquense. Su secreto la excelente oveja manchega.

Según su grado de curación nos encontramos con quesos frescos de sesenta días, quesos semi-curados que se curan durante seis meses en queserías tradicionales y de dos a tres meses, en queserías industriales; y quesos curados que tardan más de seis meses en alcanzar su sabor y su firmeza.

Los quesos con una maduración superior se denominan añejos y pueden llegar a tardar hasta veinticuatro meses en alcanzar un sabor intenso y peculiar.

El queso manchego se suele degustar, solo o mejor con un buen vino, ya que es la mejor manera de disfrutar de la gran cantidad de matices de sabor que despliega en nuestra boca.

En la actualidad, numerosos quesos manchegos han alcanzado premios y reconocimientos de alta distinción.



### Los vinos.

Como sucede en otras especialidades gastronómicas, Cuenca destaca por la variedad y calidad de sus caldos. En cuatro denominaciones de origen: La Mancha, Manchuela, Ribera del Júcar y Uclés. De los doce Vinos de Pago que tiene Castilla La Mancha, Cuenca solamente tiene uno situado en el término de Huete.

Estos vinos conquenses, en la actualidad, están sorprendiendo en el mercado nacional e internacional gracias a su tratamiento y calidad, y es que las bodegas de nuestra provincia apuestan cada vez más por la innovación, añadiendo a las tradicionales variedades de uva Macabea, Airén o la tinta Cencibel, otras como la de Cabernet-Sauvignon, la Syrah, Garnacha, Cabernet Franc, Malbec o la Merlot, escogidas y adaptadas al terreno.

Actualmente, en el término de Landete se encuentra una finca con denominación de origen Manchuela- con más de 120 hectáreas y a 1.100 metros de altitud, cosechando un vino ecológico, sin maquillajes ni aditivos.



### El aceite.

En las comarcas de la Alcarria y la Mancha, encontramos zonas olivícolas que proporcionan las aceitunas verdeja o castellana en la Alcarria y cornicabra en la Mancha. La aceituna se recoge con mimo a mano, como antaño y se prensa de manera tradicional, en frío. De ese modo, el aceite que proporciona es de alta calidad, entre verdoso y dorado, muy suave y afrutado con un ligero aroma a almendras. El aceite de oliva es un ingrediente básico en casi todas las recetas tradicionales aunque es en platos fríos como el ajo arriero como mejor se degusta su extraordinario sabor. El aceite de la Alcarria posee denominación de origen desde 2006.



## *El Azafrán.*

El conocido azafaran o azafrán amarillo fue traído por los árabes hace ya más de mil años. En el mes de octubre se produce el milagro y campos enteros despiertan de color lila. Hay que recoger la flor en un día o podrían perderse las hebras rojas (los estambres) que tradicionalmente se ha separado de la flor. Luego se tuestan sobre un cedazo para obtener todo el aroma. Cada gramo de azafrán requiere alrededor de doscientas flores, lo que justifica su precio. Como el origen del nombre revela, el azafrán se usa como un colorante natural de muchos platos, además de proporcionar un delicioso sabor de fondo de cualquier preparación.



## *El Ajo Morado (de Las Pedroñeras).*

La gran calidad del ajo morado le ha convertido en ingrediente estrella en la gastronomía nacional e internacional. Las nuevas presentaciones del producto, envasados ya pelados o en diferentes salsas o adobos hacen que sean más fáciles de utilizar en la cocina diaria. Las horcas de ajos trenzados, tan deliciosas como ornamentales, se han convertido ya en un símbolo de la gastronomía conquense exportada a todo el mundo.



## *El pan y la harina.*

Tradicionalmente, en nuestra tierra se cocía el pan blanco o pan candeal. Una pieza grande y redonda, elaborada con la harina más fina, con unas incisiones en la parte superior. Se endurecía con relativa facilidad pero entonces se utilizaba en diferentes preparaciones. Muchos de los platos de nuestra gastronomía siguen teniendo como base el pan, desde el morteruelo al ajo arriero, las torrijas o el alajú.

Es fácil encontrar hornos que siguen elaborando pan tradicional. La calidad de nuestro trigo garantiza siempre el sabor más exquisito. Con harina y sin levadura se hace la torta cenceña para el gazpacho pastor.





## Y vamos al **RECETARIO** como hilazón...

Y lo mismo que hemos dividido la cocina por comarcas, podríamos hacerlo por estaciones del año. **La cocina de invierno**, calórica por excelencia, en base a un buen morteruelo, cordero o “tajás de la matazón”. Y entre sus variantes de bajas temperaturas, la cocina navideña nos hace sentirnos felices porque se aplica todo tipo de recuerdo a los tiempos pasados donde la vida rural llenaba el ambiente navideño, en villancicos, platos y licores, al compás de un turrón o de un pavo, gallina, liebre o conejo.

**La cocina de primavera**, en la que suele reinar la Semana Santa y ahí sí que tenemos dónde elegir, en platos gustosos y en aderezos culinarios de profunda tradición, religiosa, de ayuno, abstinencia o desenfreno: la garbanzá, los rellenos, el cocido semasantero o los jugosos zarajos en sarmiento, mientras las chuletillas de ese buen cordero pascual, se asan en parrillas al son del Miserere.

Esto dio lugar a que nuestras abuelas, incluso mucho antes con más inventiva que avíos, hayan ayudado a crear una tradición culinaria propia de Semana Santa con recetas de tiempos lejanos donde los potajes con espinacas y bacalao se hacían presentes en las mesas, alternando con otras variantes de guisos a base de pescado o con diferentes legumbres y verduras. En definitiva, platos de cuchara.

La dulcería típica de la Semana Santa cobra protagonismo con los pestiños, borrachuelos y torrijas.... éstas se denominan dentro de las llamadas "frutas de sartén" de las que Sancho Panza en el Quijote, personaje cervantino y nada melindroso en esto del buen yantar, da buena cuenta de estos dulces de sartén en las bodas de Camacho el rico, después de zamparse medio puchero, con tres gallinas y dos gansos.

**Y llega el verano**, con una sencilla cocina en la que los platos ligeros hacen de una buena trucha, variedad excelsa, en todo tipo de mezclas para su aderezo o su condimento; pero también un buen ajo arriero fresco, con el gazpacho donde el tomate hace succulento el paladar, sin olvidar que bacalao, hortalizas, berenjenas, calabacines o ricos productos de la huerta componen un buen recetario.

**Y en el otoño**, bello porque sí, de alto color en hoja caída, de profundas imágenes para el viajero, el artista o el paseante, hay una cocina llena de ricos productos de caza menor, donde se consumen todo tipo de platos de esa cocina llamada popular, cocina de puchero y cocina de autor.

Junto con los preparados a base de verdura y un compendio de platillos fritos como la ensaladilla rusa, el salpicón de mariscos, los huevos rellenos de atún o las croquetas...., donde tampoco faltaba el pescadito frito con el bacalao, rey de la tradición, en sus distintas preparaciones: frito, con tomate o encebollado.

# Gachas



## Gachas de almortas

Cuenca y Serranía

Ponemos a cocer abundante agua, una hoja de laurel y el hígado.

Freímos las patatas cortadas muy finas como para tortilla, las apartamos y freímos los torreznos de panceta y los chorizos en trozos. Se apartan y se reservan.

Tostar harina de almortas con el pimentón, añadirle agua y remover bien la harina. Después, añadimos el hígado ya cocido y rallado, ponemos el caldo de cocer el mismo hígado y dejamos que se vaya haciendo removiendo constantemente con un cucharón hasta que el aceite salga por encima del pimentón.

## Gachas de maíz

Mancha Alta y Baja

En un caldero o cazuela se pone agua con sal y cuando hierva se le echa harina de maíz. Se mueve para que no se peguen y cuando la harina está tostada se apartan y se les añade aceite de freír sardinas o tajadas de tocino.





*Oscar Usero Jakhloul*

## Gachas de almortas

Restaurante El Torreón

### Ingredientes:

- Para 10 – 12 personas
- Harina de almortas – 850 gr.
- Agua o caldo de carne
- Chorizo – 800 gr.
- Panceta – 800 gr.
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Pimiento de La Vera dulce – 1 cucharada sopera
- 2 trozos de guindilla
- Hígado de pato – 400 gr.
- Ajo – 7 dientes.



### Preparación, cómo hacer la receta de gachas de almortas:

En una sartén, pochamos el ajo, la panceta y el chorizo. Una vez pochados, reservamos.

En otra sartén, echamos el hígado con aceite de oliva virgen extra y un poco de pimentón de La Vera. Una vez este el hígado hecho, reservamos.

En una sartén de tamaño mayor, añadimos la harina de almortas, con un poco de agua y removemos, a fuego lento, hasta que la harina esté bien hecha y no tenga sabor a harina cruda.

Una vez hecha la harina, añadimos los chorizos, ajos y panceta e hígado reservados.

Removemos y listo.

Servimos con cachito de guindilla al gusto.

# Gachas



## Gachas de migas de guijas

Manchuela

Se cuece el hígado macerado, el agua de la cocción se guarda y se fríen unos dientes de ajo. Hecho esto, mezclamos los ajos, la harina de guijas y el aceite. Cuando esta pasta está ligeramente tostada, se le añade el agua de la cocción del hígado, se sala a gusto y se pone a fuego lento hasta que la mezcla tome cuerpo y desaparezca el agua (normalmente, hasta que se vean borbotones). Luego se sirve.



José Atienza

## Gachas con carabineros y garum

Restaurante La Martina

### Ingredientes:

- 100ml aceite de oliva
- 4 dientes de ajo morado de Las Pedroñeras
- 1 cucharadita de pimentón
- 75 gr harina de almortas
- 240 ml de caldo de carabineros
- 1 carabinero pelado por persona
- 1 pipeta rellena de garum



### Preparación, cómo hacer la receta de gachas con carabineros y garum:

Realizamos un fondo potente con cabezas de carabineros tostados en el horno y reservamos.

En una sartén con aceite frío colocamos los ajos y dejamos que se vayan confitando poco a poco, cuando comienzan a dorarse subimos fuego y los retiramos.

Agregamos la harina de almortas y las tostamos bien para que no sepan a crudas, agregamos pimentón y acto seguido el caldo de carabinero, dejamos reducir hasta que consigan "follar"\* y que suba la grasa arriba.

Pelamos la parte del abdomen del carabinero y quitamos la tripa con un palillo y lo pinchamos a la larga. En una plancha lo marcamos con un poco de aceite y sal y lo tapamos con una tapa durante 3 minutos y reservamos.

\*"Follar" la acción de chup chup o la acción de hervir las gachas cuando la grasa sube a la superficie.

A top-down photograph of a white ceramic bowl with a yellow rim, filled with almond almonds (almortas). The almonds are light beige and have a smooth, slightly irregular shape. Some are whole, while others are split. The bowl is placed on a dark brown wooden surface with a prominent grain pattern. A few almonds are scattered on the wood to the right of the bowl.

# Almortas

## Almorta

La almorta es también llamada chicharro, guija, pito, tito o muela. Es una especie perteneciente a la familia de las leguminosas muy conocida en el ámbito mediterráneo. Se tiene conocimiento de su uso hace ya cuatro mil años en la India y siempre fue un complemento en sopas, guisos, ensaladas y otros platos salados.

Su harina se consumió en muchos pueblos españoles y constituyó, y sigue haciéndolo, la base de las gachas manchegas. La almorta es baja en grasas y con alto contenido en fibra. A pesar de su prohibición para consumo humano en determinados momentos (1967), desde el 2018, el gobierno de Castilla La Mancha autorizó su consumo culinario en función de unos parámetros determinados.



*Jorge Susinos*

## Potaje de Almortas

Restaurante La Martina

### Ingredientes:

- 1Kg de Almortas (titos)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos morados de las pedroñeras
- 2 hebras de azafrán de la mancha
- 150 gr espinacas frescas
- c/s agua
- 100 gr bacalao desalado
- 
- Sofrito
- 50 gr aceite
- 2 dientes de ajo morado de las pedroñeras
- 1 cucharada de pimentón
- 80 gr pan de pueblo tostado
- 
- Para decoración:
- Galleta de almorta y espinaca
- 200 ml de licuado de espinaca
- 125 ml de aove
- 25 g de harina de almortas
- 1 diente de ajo morado de las pedroñeras
- 1 Flor de huevo
- Begoñas



### Preparación, cómo hacer la receta de potaje de almortas:

Colocamos en agua templada las almortas y las dejamos a remojo la noche anterior.

Calentamos 200 gr agua y hacemos una infusión con las hebras de azafrán y la reservamos.

En una olla añadimos aceite de oliva y cuando esté templado agregamos los ajos y antes de que comiencen a dorarse agregamos la cebolla un poco de sal y dejamos pochar al máximo.

Agregamos las espinacas para rehogarlas un poco y agregamos la infusión de azafrán y añadimos 1 litro de agua tapamos y dejamos que hierva.

Cuando haya cocido unos 10 minutos agregamos las almortas previamente en remojo y dejamos al mínimo y co-

ceamos unas 3 a 4 horas a fuego muy suave.

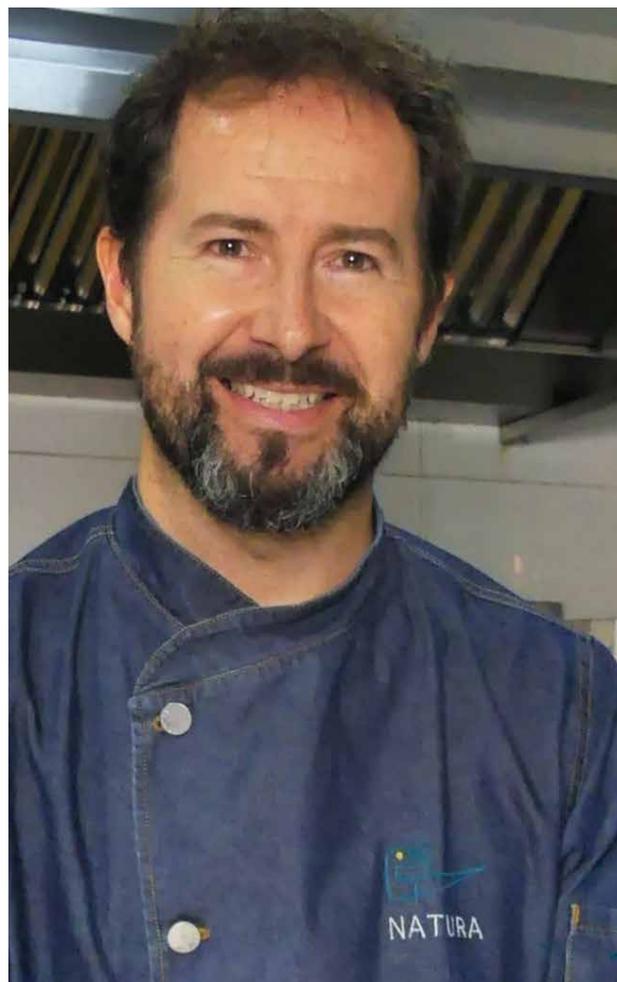
Realizamos el sofrito en una sartén con aceite y doramos los ajos con la cebolla cuando este bien pochadas agregamos el pan el pimentón y un poco del agua de la cocción y reservamos.

Cuando estén cocidas las almortas las retiramos y en ese caldo agregamos el bacalao y el sofrito y dejamos cocer durante otros 10 minutos.

Sacamos el bacalao y trituramos en una túrmix y colamos por un chino y reservamos en baño maría hasta el emplato.

Galleta de almorta:  
Juntamos todos los ingredientes y en una sartén antiadherente dejamos que evapore el licuado y sacamos a papel absorbente.

# Almortas



*Daniel Peña*

**Salteado de almortas  
verdes en escabeche y  
garum, con  
espuma de plancton y  
sushi de shitake**

Escuela de Hostelería Natura

## Ingredientes:

- Salteado de almortas verdes en escabeche y garum:
  - 300gr de almortas verdes
  - 100gr de tocino
  - 2 dientes de ajo
  - 1/2 cebolla
  - Garum
  - 50gr de aceite de oliva
  - 50gr de jugo de limón
  - 50gr de agua
  - 50gr de vino blanco
- Sushi de Shitake y bacalao:
  - 2 algas nori
  - 150gr de arroz
  - 75gr de bacalao desalado
  - 75gr de shitake confitado
  - Sal
- Souflado de arroz y algas:
  - 150gr de arroz
  - 50gr de algas deshidratadas
  - Sal
- Espuma de Plancton:
  - 250gr de patata
  - 125gr de nata
  - 100gr de agua de la cocción de las patatas
  - 35gr de aceite de oliva
  - 3gr de plancton
  - Sal
- Decoración:
  - 5 champiñones portobello
  - Aceite de oliva
  - Vainas de las almortas
  - Escamas de pimentón

**Preparación, cómo hacer la receta de salteado de almortas verdes en escabeche y garum, con espuma de plancton y sushi shitake:**



### SALTEADO DE ALMORTAS VERDES EN ESCABECHE Y GARUM:

Después de recolectadas las almortas verdes, sacar de sus vainas y escaldar en agua hirviendo durante 30 seg., sacar y echar en agua con hielo.

Por otro lado, preparar con el aceite, el jugo, el agua y el vino, un escabeche. Cortar la ebullición y en dicho momento, añadir las almortas escaldadas y dejar todo el conjunto, enfriar. Reservar.

### SUSHI DE SHITAKE Y BACALAO:

En un cazo con agua hirviendo con sal, echar todo el arroz a cocer, del cual, a los 18 min. retirar la mitad y refrescar con agua fría. La otra mitad, dejarla pasar un poco más, hasta los 25 min. prox.

Una vez fría la primera mitad, extender en dos láminas de alga nori ligeramente húmedas, poner sobre este las shitakes picadas, el bacalao cocido y desmigado, y enrollar. Reservar en frío protegidos ambos rulos con film.

### SOUFLADO DE ARROZ Y ALGAS:

Triturar la otra parte del arroz escurrido junto con la variedad de algas pulverizadas. Colar este puré y extender sobre papel de hornear. Proteger con otro papel y deshidratar al horno. Reservar.

Cortar rodajas, poner sobre bandeja de horno y papel y hornear a 180°C. Sacar cuando souflen y doren. Reservar.

### ESPUMA DE PLANCTON:

Cocer las patatas peladas y cortadas en agua, partiendo de frío, unos 20 min. Mezclar en thermomix a 70°C con el agua, la nata y el plancton. Incorporar el aceite en hilo hasta conseguir una emulsión fina. Colar, llenar sifón e introducir cargas de N2O y reservar en baño a 70°C.

Cortar láminas muy finas de champiñón portobello, y reservar en el aceite.

Limpiar las vainas de almortas de las hebras y reservar.

# Oreja



## Oreja a la plancha

Cocemos la oreja en una cazuela (ahora se hace en olla exprés) y hay que hacerlo a fuego lento y en mucho tiempo. Se le echa cinco hojas de laurel, tomillo, dientes de ajo y un poco de sal. Una vez escurrido, lo cortamos en trozos pequeños. En un mortero hacemos un majado con dientes de ajo, orégano, tomillo y una cucharadita de pimentón. Una vez majado añadimos un poco de aceite de oliva.

Impregnamos por completo nuestra oreja en un recipiente y dejamos reposar un mínimo de una hora para que absorba todos los sabores.

Cocinamos la oreja en una plancha o en una sartén bien caliente a fuego fuerte para que se tueste y removerla de vez en cuando para que no se pegue y quede muy dorada.



*Nacho Ruiz*

## Oreja a la plancha con alioli de ajo asado y kale crujiente

Natura Restaurante Bistró

### Ingredientes:

- Para 2 personas
- 2 unidades de oreja de cerdo
- 5 gr de pimentón dulce ahumado
- Sal
- 2 hojas de laurel
- Un chorrito de vino blanco
- Media cebolla
- 1 ajo
- Un chorrito de aceite suave
- Agua para cubrir
- 



- PARA EL ALIOLI
- 4 dientes de ajo
- 40 gr de mantequilla
- 150 gr de mahonesa
- 
- PARA EL KALE CRUJIENTE
- 4 hojas de Kale
- Una pizca de sal
- Aceite suave
- 10 gr de azúcar
- Una pizca de sal
- 20 ml de aove

### Preparación, cómo hacer la receta de oreja a la plancha:

#### PREPARACIÓN OREJA

1. Sofreír la cebolla cortada en juliana junto con el ajo.
2. Añadir el pimentón y a continuación el vino blanco.
3. Añadir el resto de ingredientes junto con la oreja y cubrir con agua. Cocer la oreja hasta que esté tierna (unas 3 horas).
4. Sacar las orejas y enfriarlas. Cortarlas a lo largo y picarlas en la picadora de carne.

5. Envasar en bolsas de 25x35 cm 600 gr de oreja y poner al baño maría. Estirar el contenido en toda la bolsa y aplanar con ayuda de una tabla de corte.
6. Refrigerar.
7. Marcar a la plancha sobre una lámina de papel sulfurizado a fuego medio hasta que esté bien tostada.
8. Agregar repollo pochado en el interior y cerrar la oreja en forma de taco.

#### PREPARACIÓN ALIOLI

1. Asar los ajos junto con la mantequilla a 170° durante 40 minutos.
2. Escurrir los ajos de la mantequilla y tritararlos junto con la mahonesa. Introducir en manga o biberón.

#### PREPARACIÓN KALE CRUJIENTE

1. Separar las hojas de las pencas del Kale.
2. Aliñar las hojas con aceite y sal y embadurnar bien todas las caras de las hojas con aceite.
3. Colocarlas en una gastronorm con papel sulfurizado separadas entre sí.
4. Hornear durante 12 minutos a 180° hasta que estén crujientes, si no darles unos minutos más.

# Cordero



## Estofado de carne

Mancha

Se corta la carne de cordero, se le hace un sofrito con ajos de laurel, pimiento, cebolla y medio vaso de vino.

Se pone todo a cocer, cuando esté hecho, se le añaden trozos de huevos cocidos y se sirve



*Juan Pedro Romera*



## **Corderísimo** Restaurante Romera Bistrot

### **Ingredientes:**

- 1 L leche entera
- 200 gr azúcar
- 20cl María brizar
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón y una naranja
- 3 huevos
- 1 barra de pan brioches
- Aceite de girasol para freír
- Miel de azafrán karkom

### **Preparación, cómo hacer la receta de cordero:**

Infusionar la leche con el azúcar, la canela, el licor, la ralladura de la naranja y el limón. Llevar a ebullición y tapar durante 15 min sin fuego para dejar infusionar.

Cortar rebanadas de pan brioche y empanar en la infusión durante 30 min. Dar la vuelta y dejar otros 30 min.

Ecurrir y rebozar en huevo batido.

Freír en abundante aceite de oliva a temperatura media.

Ecurrir y cubrir con miel de azafrán karkom.

Recomiendo comer en caliente.

# Cordero



## Carne a la caldereta

Serranía y Alcarria

Se corta la carne en trozos pequeños, se rehoga con sal y perejil unos minutos. Se le ponen ajos abundantes y tres hojas de laurel. Se le añade agua y se pone a cocer. Se puede añadir unas hierbas olorosas y una pastilla de caldo de carne. Si es caldereta de oveja, se le puede añadir vino, cebolla y pimienta también y la cocción un poco más larga.

Si es caldereta de jabalí, habría que freír antes la carne en sartén con pimienta, un poquito de canela, laurel y sal, luego hecha, un litro de vino blanco, cocinándola a fuego lento.



*Ismael Castillejo*

## Somarro de oveja madurada

Restaurante Sierra Alta  
(Vega del Codorno)

### *Ingredientes:*

- Principal
- 500 gr Pierna de oveja machorra.
- Aceite de Oliva 0,4 suficiente para confitar
- 
- Adobo
- Sal (20 gr por kilo de carne)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de Pimentón dulce
- 2 hojas de Laurel
- Orégano a gusto
- 10 ml de Vinagre
- Aceite de oliva
- Tomate encurtido
- 3 tomates verdes (preferiblemente de huerto)
- 1 litro de agua
- 200 ml Vinagre
- 80 Sal
- 
- Salsa de jugo de carne
- Jugo de carne decantado del confitado (Reducir hasta obtener una salsa)



### *Preparación, cómo hacer la receta de somarro de oveja maturada:*

#### Adobo:

Se prepara el adobo mezclando todos los ingredientes que los componen turbinando en thermomix o similar.

#### Tomate encurtido:

Se prepara un encurtido (agua, vinagre y sal), se mezcla con los tomates enteros y sin pelar y se envasa al vacío hasta el emplatado.

#### Salsa de jugo de carne:

Una vez terminado el confitado, se reserva el aceite y se espera que se separe del jugo de carne. Con mucho cuidado

se extrae el jugo de carne y se reduce hasta obtener una textura de salsa.

#### Lingotes de somarro de oveja madurada:

Se deshuesa la carne de la oveja, luego de eso se introduce en el adobo durante 48 horas. Al pasar este tiempo se saca, se escurre muy bien y se extiende con palos para dejarlo secando 7 días al sereno.

Pasado los días, se confita en aceite de oliva 0,4. Luego se desmiga y se compacta en un molde rectangular para presarlo y que tome la forma que deseamos (lingotes).

Para finalizar, en una sartén caliente doramos los lingotes por todas sus caras.

A close-up photograph of a roasted lamb leg, known as 'Cordero', resting on a bed of sliced, roasted potatoes. The lamb is golden-brown and glistening, while the potatoes are soft and yellowish. The dish is presented in a white, rectangular ceramic baking dish with a ribbed texture. The background shows a wooden surface and a piece of burlap fabric.

# Cordero

## Cordero asado

Un cordero lechal más cuatro cucharadas de manteca de cerdo para su asado. Lo partimos en cuartos sin deshuesar y se pone en una fuente de barro con la parte interior hacia arriba.

En cada uno de ellos se vierte un vaso de agua con una cucharada de manteca de cerdo y se introduce en el horno a 250 grados C. y a continuación se reduce la temperatura a 180 grados. Al cabo de hora y media se le da la vuelta al cordero, se sazona y se continúa asando durante otros quince minutos más. Listo para servir.



*Antonio Ortega*

## **Paletilla de lechal al horno**

Restaurante Asador de Antonio

### **Ingredientes:**

- 1 paletilla cordero lechal
- 3 dientes de ajo
- ½ limón
- 1 cucharada de manteca
- ½ vaso de agua
- Pizca de sal



### **Preparación, cómo hacer la receta de paletilla de lechal al horno:**

A la paletilla se le condimenta con sal y en una bandeja para horno se coloca con el agua y el ajo. Se mete al horno durante 1 hora a 200 °C.

Transcurrido ese tiempo se le da la vuelta, se le añade el limón y la manteca y se vuelve a meter al horno hasta que esté dorada.

# Croquetas



## Croquetas de cocido

Con los restos del cocido: gallina, pollo, el chorizo sin piel, morcilla sin piel, carne de ternera (morcillo) y algo de jamón. Unos 300 gramos en total. Se hace una masa con tres huevos y pan rallado –unos 100 gramos- a ser posible, ca-sero ese pan, y en una sartén dos cucharadas de aceite de oliva virgen para su fritura.

La bechamel con mantequilla, leche, harina, sal y pimienta negra molida, siempre al gusto de cada casa. Puede haber croquetas de jamón, de pollo, de atún, de bacalao, calabacín, boletus y queso.



**Nacho Villanueva**

Foto: Saúl García

## Croquetas de pato

Restaurante Recreo Peral

### Ingredientes:

- 1 Litro de aceite virgen(0,4)
- 500 gr. Cebolla
- 2 Cabezas de Ajo
- 900 gr. De harina de maíz
- 10 Litros de Leche de cabra
- 800 gr. De queso de oveja
- 200 gr. Nata
- 2 kg de carcasas de pato
- 800 gr, de magret y muslo de pato
- Pan rallado grueso sin gluten
- Huevo Ecológico



### Preparación, cómo hacer la receta de croquetas de pato:

Confitamos en el aceite las carcasas de pato junto con la grasa del mismo 12 horas a 70 grados.

Picamos en brunoise fina la carne de pato , el ajo y la cebolla .

Freímos en el aceite confitado el ajo y la cebolla junto con el pato . Una vez frito retiramos y reservamos el sofrito.

En ese aceite tostamos la harina y vamos añadiendo poco a poco la leche de cabra caliente, removemos durante 40 minutos y añadimos el queso remo-

viendo de nuevo otros 8 minutos, terminados los cuales añadimos el sofrito reservado y cocinamos 2 minutos más. Cuando la masa deja de pegarse a las paredes de la olla , habrá alcanzado la textura adecuada.

Por lo que procederemos a verter la masa en un recipiente plano, tapamos con film para que no genere costra la misma.

Una vez fría , se bolean las croquetas en pan rallado pasándolas antes por el huevo.

# Trucha



## Truchas a la ribera o a la serrana

Es la reina de los ríos de nuestra Serranía.

Una vez bien limpias, las truchas se adoban con sal y pimienta. Se rebozan en harina y se fríen para colocarlas en una cazuela de barro y se reservan. Se fríe la cebolla en láminas finas, pimienta verde o roja, troceado pequeño y un poco de ajo. Este sofrito se vierte encima de las truchas y se cubre con un poco de agua y se deja hervir. Aparte se hace una picada con ajo, perejil y coñac, echándolo encima y dándole ese último hervor. Listas para servir.

## Truchas con setas a la cazuela

Serranía

Se lavan bien las truchas y setas. A las truchas se les quitará la cabeza y espina y se trocearán en filetes dependiendo del tamaño de la trucha. Una vez fileteada la trucha y troceadas las setas, se pondrán en cazuela de barro todo junto, con el vino y el resto de ingredientes, ajo sal, jamón, y se mete al horno, previamente caldeado a temperatura idónea donde se horneará durante veinte o treinta minutos. Este plato se sirve caliente.



Jesús Segura

## Trucha Restaurante Casas Colgadas

### Ingredientes:

- 250 gr de chalotas
- 250 gr de vino blanco decente
- 250 gr de vinagre de arroz
- 330 gr de nata
- 1 kg de mantequilla
- Sal
- Pimienta blanca



### Preparación, cómo hacer la receta de trucha:

Se ahúma la trucha con heno, los tiempos de ahumado siempre van a depender del tipo de pescado, su densidad y grado de humedad y del peso de la pieza (y su grosor). Cuanto mayor es la superficie de carne expuesta al humo y al calor, menor es el tiempo de ahumado y posteriormente se envuelve en un trapo seco. Lo mejor es dejar un mínimo de 30 minutos de reposo en un lugar seco y limpio, a temperatura ambiente, aunque el resultado será mucho mejor si puede reposar entre 2 y 3 horas. Lo acompañamos de una beurre blanc picamos la chalota en muy fina. En un cazo, ponemos la chalota y la rehoga-

mos un minuto y medio con un pegote de mantequilla y una pizca de sal. En cuanto empieza a ablandarse, agregamos el vino blanco y llevamos a ebullición, dejando que cueza unos minutos mientras se evapora.

Vamos preparando la mantequilla, que tendremos a temperatura ambiente. La cortamos en dados. Fuera del fuego y sin que la salsa cueza, empezamos a agregar dados de mantequilla al cazo, sin dejar de remover para que la mantequilla se incorpore a la salsa de manera paulatina. Luego seguimos con el fuego muy bajo.

La temperatura del fuego debe estar al mínimo para que la salsa no llegue a hervir o se corta. Cuando hayamos incorporado toda la mantequilla, añadimos la nata y mezclamos bien. Probamos y rectificamos al gusto de sal y pimienta y ya tendríamos la salsa lista.

# Mojete



## Mojete

El moje o méjete manchego es una de las ensaladas de La Mancha conquense. Es muy popular especialmente en primavera y verano. De hecho se empieza a tomar antes de que llegue la Semana Santa por eso en algunas zonas se conoce como el moje de Cuaresma o moje de Pascua.

Los ingredientes son muy sencillos, aunque varían en función de la zona o el cocinero. El tomate es el elemento prin-

cipal, puede ser fresco o en conserva, tiras de cebolla, aceitunas verdes o negras, huevo cocido y por último, atún en conserva o migas de bacalao desalado en crudo, según la época y el lugar. Hay quien le pone pimiento rojo asado.

El aliño del mojete es variable, pues hay quien le pone solamente aceite y sal; o bien, ajo y comino, sin olvidar esa vinagreta tradicional ya que lo importante es que el moje no quede seco.



*José Ignacio Herraiz*



## **Mojete de Cuenca**

**Restaurante Raff San Pedro**

### ***Ingredientes:***

- Para 4 pax.
- 1 kg de tomate en conserva
- 2 Uds sardina de Cuba
- 50 gr cebolleta encurtidas
- 100 gr de tomate verde en agusal
- 50 gr piparra en vinagre.
- 75 gr aceite oliva virgen extra
- 
- **INGREDIENTES PARA EL AIRE DE TOMATE**
- 1/2 L. Agua de la conserva de tomate filtrada
- 10gr de lecitina de soja

### ***Preparación, cómo hacer la receta de mojete de Cuenca:***

Limpiamos las sardinas de Cuba retirando pieles y espinas.

Disponemos los lomos cubiertos de aceite de oliva.

Ayudándonos de un brazo de cocina montamos el aire de tomate.

Troceamos los tomates en conserva.

Emplatamos de una forma artística.

Acompañamos del aire alrededor.

Terminamos con unos brotes de temporada.

# Morteruelo



## Morteruelo

Es el plato típico de la cocina encantada y tiene tantas variedades en su gusto, en base a la carne, sea de caza menor o animales de corral, cabeza de cerdo, o bien hígado de cerdo y tocino, y, sin duda, según el cocinero o cocinera tradicional o el chef actual.

Se coloca toda la carne desmenuzada y se pone a cocer con laurel, en una olla grande con agua. Se deja hervir durante hora y media. Hay que conservar el caldo de cocción. En una sartén con un poco de aceite se ponen los ajos hasta que se doren, se retira y se sofríe con un poco de pimien-

tón. Hay quien luego le echará algo de pimienta y canela. Se tuestan más dientes de ajo.

El agua de cocer la misma se vierte en la sartén y se le añade aceite con pimentón y luego el pan hecho migas que se empaque bien. Se le añade a continuación la carne desmenuzada y troceada –una vez quitados los huesos y la piel-, se le va dando vueltas a todo hasta conseguir una pasta más o menos uniforme, sazonado a gusto, una vez que este todo un poco frito el plato está listo.



María Gómez

## Morteruelo Marino

Restaurante La Casita de Cabrejas

### Ingredientes:

- Ingredientes para 6/8 personas:
- Fumé de pescados (1 litro)
- Aceite de oliva 200 mililitros
- 200 gramos de rape
- 200 gramos de lubina
- 100 gramos de merluza
- 100 gramos de salmón
- 200 gramos de hígado de rape
- Pan de pueblo (350 gramos, utilizar solo la miga)
- Sal (al gusto)
- Especias (clavo, pimentón, canela, pimienta). Al gusto.

### Preparación, cómo hacer la receta de morteruelo marino:

Hacemos el fumé de pescado con las espinas y las cabezas de los pescados y añadimos un puerro, 2 zanahorias, 1 cebolla pequeña. Lo sofreímos y ponemos a cocer durante unos 30 minutos a fuego lento.

Cocemos la carne de los pescados con muy poca agua. El hígado lo cocemos también a parte con poca agua. Cuan-

do veamos que está cocido, lo escurrimos y vamos con la elaboración.

Ponemos el aceite en una sartén (mejor si es aceite de freír pescados, pero no es necesario, sino que se recomienda). Sofreímos el pescado desmigajado y el hígado.

A continuación, echamos el pan rallado.

Se le da unas vueltas y se le añade el caldo que, previamente, hemos colado. Y se va tostado todo en la sartén. Añadimos las especias y la sal. Cuando veamos que va saliendo, el aceite estará totalmente tostado y "listo para comer", como decía mi abuela.



# Ajo Arriero



## Ajo Arriero

Este plato que recibe este nombre en la capital y la Serranía, también se le llama Atascaburras en La Mancha y Manchuela, incluso Matahambre, cuando se hace tortilla de harina y pan duro rallado, partida en trozos, quedando una especie de tortas que, en la Serranía, servía de complemento en cocidos y potajes.

La variedad está en la comarca y un poco en la cantidad de los ingredientes.

Se ponen a cocer las patatas con las hojas de laurel y la cabeza de ajos. El bacalao desmigado y salado en agua, después se leva y seca bien.

Se pone en un mortero las patatas, el bacalao, los ajos, la miga de pan y se va dando vueltas, muchas vueltas hasta conseguir una especie de puré, añadiéndole el agua de la cocción y el aceite, poco a poco, a ser posible oliva virgen. Cuando se consigue el punto de consistencia se sirve con huevo cocido por encima. Es típica todo el año, aunque se dio más a conocer en Semana Santa.



*José Hubertus Triguero*

## **Bacalao al ajuarriero o Atascaburras**

**Restaurante Paranoia**

### ***Ingredientes:***

- 250 gr de bacalao. Elige el tipo de bacalao que más te convenga:
- Si quieres ahorrar, elige bacalao salado, que puede estar desmigado o en palitos.
- Esto requiere un esfuerzo extra porque hay que desalarlo, aunque si está muy desmigado no tardarás mucho.
- Si quieres prepararlo rápidamente y sin apenas esfuerzo, elige bacalao desalado,
- que es menos económico que el salado, pero solamente retirando la piel y las posibles espinas,
- lo tienes listo para utilizarlo. Yo he utilizado migas de bacalao desalado.
- 600 gr de patatas.
- Agua para cocer el bacalao de la cual utilizaremos unos 200 ml para mezclarla con el resto de ingredientes.
- 3 dientes de ajo.
- 40 gr de nueces.
- 2 huevos duros.
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra y un poco más para decorar al final.



### ***Preparación, cómo hacer la receta de bacalao al ajuarriero o atascaburras:***

Si el bacalao está salado, deberás desalarlo. Para ello, revisa con tus dedos si tiene espinas y quítaselas, e igualmente con posibles pieles. Córtalo en taquitos muy pequeños y échalos en un bol. Llénalo de agua y deja que repose 10 minutos.

Cámbiale el agua de nuevo a los 10 minutos, y al cabo de ese tiempo ponlo en una escurridera bajo el chorro de agua fría, remuévelo durante un par de minutos con tus manos para que termine de soltar la sal, y listo.

Si el bacalao ya estaba desalado, simplemente quítale las posibles espinas y pieles.

Cuece las patatas. Puedes hacerlo en una olla con agua hirviendo durante 20 minutos o hasta que estén tiernas, o en el microondas. Para ello, ponlas en un recipiente apto para microondas con su tapadera encima (pero sin cerrar del todo) o en un estuche de vapor y cocínalas en el microondas a máxima potencia (suelen ser 800W) durante unos 10-12 minutos. Comprueba con un tenedor que se pueden atravesar sin problemas y, si no es así, déjalas cocinando algún minuto más.

Cuando se hayan enfriado un poco las patatas y puedas manipularlas, pélaslas.

# Migas



## Migas ruleras

Se fríen en aceite un cuarto de ajos pelados. Cuando estén medio fritos se le añade un kilo de pan cortado a cuadritos, humedeciéndolo en agua liado en un trapo toda la noche. Es un plato del que se aprovecha el pan sobrante de días anteriores.

En otra sartén se fríe la panceta cortada en trocitos, -en algunos casos, también chorizo- la cual una vez frita la mezclamos con el pan y los ajos, tostando todo ello al fuego hasta que estén a nuestro gusto.

En la Serranía también se llaman Migas de Peón; en la Mancha hay Migas de Pan y Migas con patatas o Migotes, cuando tiene forma de tortilla.



*Fran Martínez*

## Migas

Restaurante 5 sentidos

### Ingredientes:

- 4 personas
- 1 barra de pan de leña del día anterior (450gr)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo grande
- 1 cucharada de coñac
- 3 chorizos
- 3 tiras de panceta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 3gr de gel burger
- Agua
- Pimentón dulce
- 4 huevos camperos
- 200ml de mosto tinto
- 3gr de sucro emul
- Uvas para decorar



## Preparación, cómo hacer la receta de migas:

-El día anterior a la elaboración del plato cortaremos nuestro pan al gusto y lo humedeceremos sin llegar a calarlo.

Tapamos con un trapo de cocina y dejamos reposar toda la noche.

-En una cazuela a fuego medio añadiremos un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y sofreiremos nuestros ajos sin pelar.Retiramos.

-Añadimos el pimiento rojo y la cebolla, ambos picados muy finamente y pochamos durante 10 minutos.Retiramos y reservamos junto a los ajos.

-Añadimos otro chorro de aceite y turno para la carne, en trozos pequeños la sofreiremos.Retiramos y reservamos.

-Turno para el coñac, le damos un hervor y el pimentón, el cual lo tostaremos durante 10 segundos sin dejar de remover.

-Añadimos nuestras migas junto a 3 cucharadas de agua y removemos para que no se quemen ni se nos peguen durante 3 minutos.

-Añadimos la verdura y la carne e integramos todo sin dejar de remover hasta que quede todo tostado.

-Retiramos las migas del fuego y ponemos en una bandeja de horno.

-Diluimos los 3gr de gel burguer en 10cl de agua y los añadimos a las migas, removemos con la mano hasta formar nuestra placa de migas y horneamos durante 10 minutos a 180 grados.

-Cortamos al gusto.

Elaboración del huevo a baja temperatura:

-Con ayuda de un roner y una cazuela grande con agua ponemos el agua a 70

grados y una vez llegada la temperatura añadimos los 4 huevos y cocinamos durante 15 minutos.

Para el aire de mosto tinto:

-En un bol disponemos el mosto tinto, añadimos el suero emul y con ayuda de una batidora de mano turbinamos hasta que quede el aire bien montado.

Montaje del plato:

-En un plato hondo ponemos el huevo a baja temperatura y las uvas, añadimos nuestra placa de migas encima, tapando el huevo y las uvas y disponemos nuestro aire de mosto tinto.

Para comerlas romperemos la placa de migas y mezclaremos todo.

# Pisto Manchego



## Pisto Manchego

Es un plato económico que se suele hacer con las verduras de temporada y de elaboración sencilla.

Picamos la cebolla y los ajos, troceado según los gustos de cada uno, aunque es habitual hacerlo en trozos pequeños. Después lo hacemos con el pimiento rojo y el pimiento verde, y ponemos una cazuela a fuego lento con una buena cantidad de aceite. Cuando esté caliente echamos el aceite y los ajos y lo dejamos cocinar entre tres y cinco minutos.

Cuando se haya pochado un poco la cebolla, le añadimos los pimientos, removemos bien y dejamos cocinar durante diez o quince minutos. Hay que ir removiendo de vez en cuando.

Mientras se pochan vamos troceando el calabacín en cuadritos y añadimos a la cazuela los calabacines, el tomate y un poco de sal, removemos y dejamos cocinar unos treinta minutos hasta que quede al gusto. El valor más importante lo darán los tomates. Siguiendo la tradición debemos hacerlo con tomates cogidos del huerto, haciéndole un corte de cruz a cada tomate, escalfándoles quince minutos y luego los pasamos por agua fría, los pelamos y los trituramos, añadiéndolos a la cazuela.

Este plato se suele servir también como complemento de un filete de carne, pollo o pescado.



*Carlos Valera*

## Pisto Manchego

Restaurante  
La Cocina  
del Torremangana

### Ingredientes:

- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 3 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 1 Tomate pera
- 1 KG Calabacín
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

### Preparación, cómo hacer la receta de pisto manchego:

Calentamos agua en una cacerola amplia hasta la ebullición. Introducimos los tomates en el agua hirviendo durante unos 15-20 segundos, los sacamos y los introducimos en un cuenco de agua con hielo, para después pelarlos y triturarlos.

Pelamos los dientes de ajo y los picamos muy pequeñitos.

Pelamos las cebollas y las picamos muy finas.

Lavamos bien los pimientos y los calabacines y los cortamos en trocitos de tamaño parecido al de las cebollas y lo reservamos todo por separado.

Calentamos una cantidad generosa de aceite de oliva virgen extra en una ca-

zuela y pochamos primero las cebollas y los ajos durante 15 minutos a fuego suave. Añadimos los pimientos picados y pochamos 15 minutos más. Al final incorporamos el calabacín y el tomate triturado y ponemos sal al gusto. Por último tapamos y dejamos cocer al menos durante una hora.

Después de este tiempo, retiramos la tapadera de la cazuela, subimos a fuego medio, y cocemos hasta que el agua del tomate y las verduras se haya evaporado, para que quede jugoso, bien homogéneo y consistente.

Si queremos, podemos añadir un huevo frito encima del pisto, a la hora de servirlo.

# Berenjenas



## Berenjenas

En el “Libro de Agricultura” de Abu Zacarías (capítulo vigésimo) nos habla de “como plantar las berenjenas”. Traída de la India posiblemente por los árabes, la darían a conocer en el momento de su expansión hacia Occidente (Península Ibérica). Este hecho nos acerca a su posible origen en España, concretamente en Al-Ándalus y su llegada a tierras de Levante, Murcia, La Mancha y otras ciudades con huertas y agua.

Se supone que en la Cuenca islámica, las huertas que hubo desde el barrio del Alcázar hacia el río Júcar, tuvieron planta-

ción de hortalizas y entre ellas, se cultivarían berenjenas, siendo un producto que gustaba mucho al gobernador conquense Abu Beka. (El alcaide de Medina-al-Kunka, Abu Beka, pidió auxilio al califa almohade Yacub Yúsuf pero éste se encontraba en África atendiendo otros asuntos y denegó la ayuda en 1176. La Kura de Santavería).

De una u otra manera. Aunque no es un plato tradicional de nuestra “Cocina de la abuela”, si es propio en la “la Cocina manchega”. Cuenca es una variedad de sabores.



Mariano Alcarria

## Berenjenas pico de Gallo con piñones y queso

Restaurante Piola  
Gastrobar

### Ingredientes:

- Berenjena
- Tomate
- Cilantro
- Cebolla roja
- Aceite de oliva
- Queso manchego
- INGREDIENTES Muselina (Ali-oli con merengue):
- 9 claras y un pellizco de sal para el alioli:
- 1 diente ajo pelado
- 1 huevo
- 1 pellizco de sal
- 1 poquito zumo de limón
- 250 c.c. aceite de oliva



### Preparación, cómo hacer la receta de berenjenas pico de gallo con piñones y queso:

Freímos las berenjenas a fuego medio bajo para que no se queme, pelamos el tomate y lo picamos en dados pequeños o medianos evitando que se queden muy grande, añadimos el queso manchego en lascas.

Para la Muselina en un vaso de batidora, pon el huevo con el ajo, la sal y unas gotas de limón.

Pon la batidora a velocidad baja hasta que empiece a emulsionar.

Ve añadiendo a continuación, gotas de imón y aceite a chorrito fino.

Cuando ya la tengamos, reserva.

Monta, con la ayuda de unas varillas, la clara del huevo.

Cuando la tengas, mezcla con el alioli con movimientos envolventes.



# Hongos, boletus, champiñones y setas

## Patatas con hongos

Cogidos niscalos, hongos o robellones –da igual cómo llamarlos-, en una sartén se sofríen y cuando estén casi hechos, los sacamos y en el mismo aceite sofreímos las patatas, -cortadas y chascadas- a fuego medio. Cuando esté a medias de hacer, añadimos una cuchara de harina procurando que no queden grumos y añadimos la cucharada de pimentón un poquito después, para que tueste un poco. Añadimos los hongos y cubrimos todo con agua caliente, les ponemos unas bolas de pimienta y sazonomos al gusto.

Dejamos cocer 45 minutos hasta que las patatas estén hechas, dejamos reposar y al plato.

## Boletus edulis en tortilla con bechamel

Serranía Baja

Limpiar bien las setas, quitar los poros a los ejemplares más viejos y filetearlas. En una sartén con un poco de aceite rehogar cebolla cortada a cuadraditos y un diente de ajo muy troceado.

Cuando la cebolla empiece a dorarse añadir las setas y dejar perder el agua. Sacar, escurrir y reservar.

Hacer seis tortillas finas (parecidas a un crepé gordo). Colocar encima de alguna tortilla algunas setas y cubrirla con otra tortilla como si fuera un sándwich. Rebozarlas en huevo batido y darles una vuelta por la sartén con aceite. Colocar en el fondo de una fuente salsa de tomate casera, colocar encima las tortillas rellenas de setas y cubrirlas con una bechamel suave. Espolvorear con queso rallado por encima. Gratinar en el horno justo antes de servir.

## Champiñones al brandy

Manchuela

En una sartén añadir un poco de aceite de oliva. Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo y la sal. Añadir una vez hecho, los champiñones, el jerez y el brandy. Rehogar durante unos cinco minutos aproximadamente hasta ver los champiñones tiernos. Al plato y degustar.

## Setas de cardo a la manchega

Mancha

Se lavan bien un par de kilos de setas, usando varias aguas hasta conseguir una limpieza total y a fondo. Se parten en rebanadas y se espolvorean con sal y pimienta. Se rehogan con aceite de oliva hasta conseguir que estén doradas y se evapore el agua que expulsan al freír. Finalmente se diluye una cucharadita de pimentón picante o dulce (según los gustos) en una copita de aguardiente y con ello se rocían las setas. Exquisito plato.



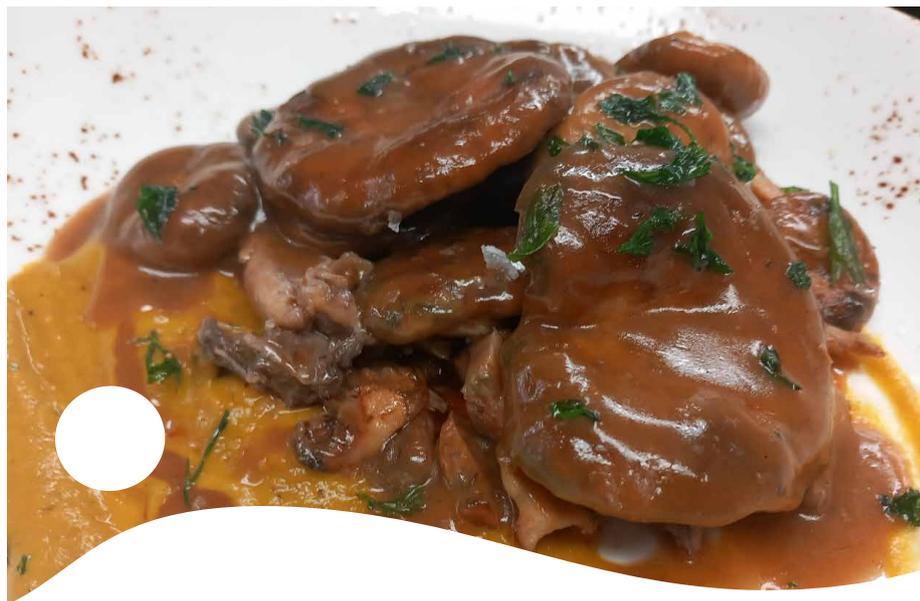
*Alberto Millán y María Beltrán*

## Níscalos escabechados en escabeche de conejo de campo

Restaurante Posada  
San José

### *Ingredientes:*

- 1 conejo de campo
- 2 kg. de níscalos
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 1 cabeza de ajos
- 4 hojas de laurel
- Pimienta en grano al gusto
- 2 vasos de aceite de oliva
- 0.5 l. de vinagre de vino blanco
- 1.5 l. agua
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vinagre de Jerez



### *Preparación, cómo hacer la receta de níscalos escabechados en escabeche de conejo de campo:*

Troceamos el conejo de campo y lo doramos en una olla, lo reservamos. En ese aceite pochamos las cebollas y las zanahorias hasta que la cebolla “claree”. Juntamos en esa olla todos los ingredientes excepto el Vinagre de Jerez y dejamos cocer a fuego medio hasta que el conejo esté tierno. Se puede añadir algo de agua si lo viéramos necesario. Casi al final de la cocción añadimos el vinagre de Jerez para darle potencia al escabeche y ajustamos de sal el guiso. Una vez tengamos el conejo escabechado, colamos todo ese escabeche.

Vamos preparando los Níscalos, bien limpios de tierra, y los ponemos en una o varias bolsas de vacío en las que repartiremos todo el escabeche que he-

mos obtenido. Sellamos las bolsas y las ponemos en el horno 3 horas y media a 80°. Esa temperatura hará que los níscalos se cocinen y cojan todo el sabor deseado pero no pierdan toda esa textura que tanto gusta de esta seta.

Sacamos los níscalos de las bolsas, colando el caldo restante para reducirlo y que quede más trabado, ya que ahora se ha unido el jugo de los hongos. Esta va a ser la salsa del plato.

Mientras, por un lado desmigamos la carne del conejo y por otro trituramos toda la verdura y los trozos de hongos “menos bonitos” hasta obtener un puré muy fino. Estas dos cosas las usaremos para el emplatado.

# Gazpachos



## Gazpacho pastor

Serranía y Capital

Se fríen patatas, en algunos casos, a medias de freír y en otros, bien tostadas y ajos por separado.

En una olla a presión se ponen cuatro litros de agua, liebre pequeña, media perdiz, un hueso de jamón y medio puñado de sal. Se deja abierto hasta que empiece a hervir, retirando la espuma de grasa que pueda aparecer en la superficie de cocción. Se cierra la olla y se deja cocer una hora, en función del tamaño de la liebre. Se va probando el caldo y se agrega sal en función del gusto.

Se reserva el caldo y se saca la carne para desmenuzarla y quitar todos sus huesos.

Se corta el pan duro en trozos y en una sartén poco honda se coloca el pan, los trozos de carne y se le echa el caldo hasta que se cubra el pan. Se le echan las patatas cuando ha cocido, machacando sobre la misma sartén para que todo quede mezclado y se deja unos treinta minutos a fuego lento.

Debe de quedar una mezcla tipo papilla cuando el caldo se haya absorbido. Es el momento en que se prepara otra sartén de tortillas, con una gota de aceite para que no se pegue y se pone a fuego rápido. Cuando esté como una tortilla se sirve con uva dispuesta alrededor

## Gazpacho de matagorrino

Cocer el hígado y freír panceta. En el caldo del hígado añadir el pan, el hígado picado, la panceta y un poco de aceite del que haya soltado la misma panceta. Se va removiendo hasta trabarse y se le añade la especia. Plato ligado al matagorrino en otoño o invierno.

## Gazpacho manchego

Mancha y Mancuela

Freír bien con aceite de oliva la carne, el jamón y el tomate. Ponerlos en la olla a presión y añadir cabeza de ajos entera, el laurel, pimentón, tomillo, romero, pimienta y sal.

Añadir agua y dejarlo cocer a presión unos veinticinco minutos, teniendo en cuenta que el agua debe de cubrir la carne.

Una vez cocido se deja enfriar y se deshuesa y desmenuza la carne, retirando el laurel y la cabeza de ajos.

Se vuelve a calentar sin tapar y se añaden los caracoles (este ingrediente se puede quitar porque no es del gusto de mucha gente).

Se le añade la torta de gazpacho y se mezcla a fuego lento durante cinco minutos. Luego, otros cinco minutos fuera reposando y a la mesa.



*Miguel Escutia*

## Gaspacho Pastor

Restaurante Raff  
San Pedro

### Ingredientes:

- ½ conejo de campo
- 1 paloma torcaz
- ½ liebre
- 200 g de tortas cenceñas
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 4 chalotas
- 2-3 dientes de ajo
- 4 ajetes tiernos
- 4 cucharadas de salsa de tomate casera
- 100 ml vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- Pimienta negra
- 100 ml de palo cortado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Preparación, cómo hacer la receta de gaspacho pastor:

Preparar el caldo con el conejo, la liebre y la torcaz. Dorar la carne con los dientes de ajo y el pimiento rojo y cubrir con agua, añadir el laurel y cocer en la olla a fuego lento durante 2-3 horas.

Cortar los pimientos verde y rojo con la cebolla y los ajetes y pochar. Hacer un majado con ajo, sal y el vino blanco y

palo cortado. Añadir al sofrito y dejar que evapore. Añadir la salsa de tomate, el pimentón y la pimienta negra al sofrito y rehogar.

Cuando la carne esté cocida, desmenuzarla y añadirla a la sartén. Cubrir con el caldo y dejar que reduzca a la mitad. Después incorporar las tortas cenceñas y cocer todo 2-3 minutos.

Para servir:

Reservamos los lomos del conejo y liebre y la pechuga de la paloma. Los sellamos en plancha y se presentan en el plato junto con unas setas y jugo del guiso.



# Potaje de Semana Santa



## Potaje de Semana Santa

Serranía

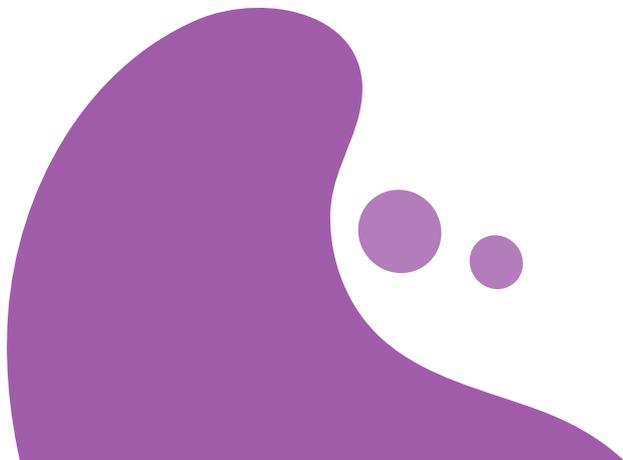
También llamado Potaje de Cuaresma o guiso conquense del Viernes Santo, es el plato más típico de nuestra Semana de Pasión, en pueblos y capital.

Se ponen los garbanzos a remojo el día anterior y el bacalao en agua durante veinticuatro horas.

En un plato hondo ponemos dos huevos, dos dientes de ajo y el perejil bien picado y lo echamos todo mezclado. Le vamos poniendo la miga de pan, más o menos, como si lo hiciéramos para albóndigas blandas. Ponemos una sartén con aceite y cuando esté caliente hacemos una bolas y las freímos por todos los lados (reellenos en la Serranía) y una vez fritas, las echamos en la olla donde previamente hemos puesto los garbanzos, la patata cortada en cuadrados y las espinacas. Se cuece a fuego lento.

En el mismo aceite de esos reellenos pochamos la cebolla, la sacamos y en el mismo, el bacalao enharinado que retiraremos a la olla. Añadimos el huevo cocido y dejamos cocer a fuego lento mientras vamos probando de sal. Reposo todo el tiempo posible porque estará mejor.

Si se hace con hueso rancio, morcillas con la grasa de la orza, hueso de espinazo de cerdo, chorizos y carne de cordero, se le llama Potaje Serrano





*Jorge Ferré*

## Potaje de Semana Santa

Restaurante Tasca del  
Arte

### Ingredientes:

- 2 Cucharadas de aceite de nuestras olivas
- 1 Diente de ajo de Las Pedroñeras.,
- 1 Cebolla mediana
- 200 gr. Espinacas
- 1 Tomate de la Hoz del Huécar.
- Una pizca de azafrán de Motilla del Palancar.
- 400 gr. Garbanzos de campillo de Altobuey.
- 400 gr. Bacalao desalado por nosotros.
- Fuego y mucho amor



### Preparación, cómo hacer la receta de potaje de Semana Santa:

En un puchero de barro se ponen a hervir cinco puñados de garbanzos a fuego lento. Cuando están a medio cocer se le echan las espinacas, y un sofrito de tomate, cebolla menuda y un poco de sal.

Como complemento antes de servirlo se le ponen unos rellenos, que deben

dar un hervor con todo ello. Estos rellenos se hacen a base de un sofrito de bacalao desmenuzado y cebolla muy fina. Se van cogiendo porciones de esta pasta con una cucharada y se frien en aceite abundante y fuerte.

# Bacalao



## Bacalao salado

Los ajos laminados, la cebolla picada y las patatas en rodajas se sofríe todo junto.

Se echa el caldo del bacalao cocido y el propio bacalao y se pone pimiento pelado y picado encima. Se le da unas vueltas y se sirve.

## Bacalao de Cuenca

En una cazuela de barro poner en el fondo una capa de tomate que previamente hemos frito con una gotita de miel. A continuación se coloca una capa de pimientos del piquillo bien estirados. Después se adereza disponiendo el bacalao desalado y desmigado encima. Por último calentamos durante cinco minutos antes de servir el plato a fuego lento.



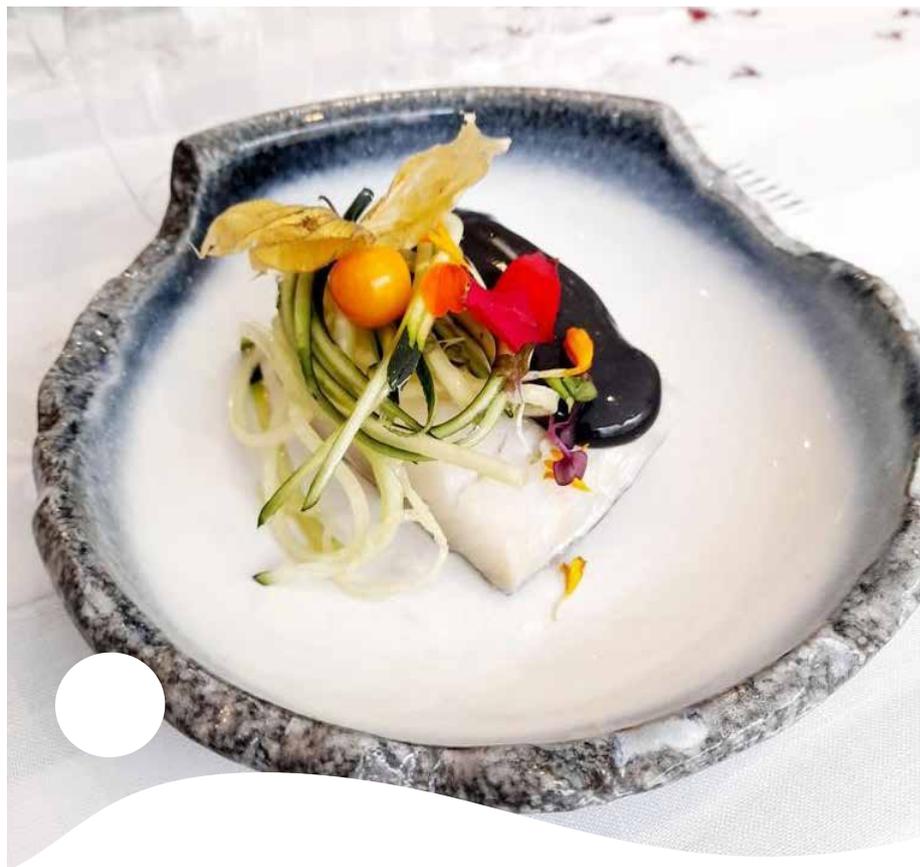
María Isabel López

## Bacalao con pil-pil negro

Restaurante Pits

### Ingredientes:

- 4 personas
- Bacalao 800g, 4 trozos de 200g.
- Aceite de oliva 300ml
- Ajos morados de las Pedroñeras, 6 dientes
- Guindilla Cayena 1
- Tinata de calamar pasteurizada 1 sobre
- Calabacín 1
- Sal
- Pimienta
- Limón



### Preparación, cómo hacer la receta de bacalao con pil-pil negro:

En una cazuela vertemos el aceite , la guindilla y los ojos laminados. Cuando estén dorados los retiramos.

En ese mismo aceite freímos el bacalao, primero con la piel hacia arriba.

Una vez frito, reservamos en caliente y cuando el aceite esté templado montamos el pil-pil con el suero que ha soldado el bacalao, añadiendo la tinta de calamar, emulsionamos bien con unas barillas, hasta montar el pil-pil.

El calabacín lo cortamos en forma de tallarines y lo aliñamos con sal, pimienta, aceite y limón.

Montamos el plato con el bacalao, cubrimos con el pil-pil negro y terminamos con el calabacín.

# Conejo



## Conejo a la vinagreta

Serranía

Troceado el conejo se pone en una sartén o cazuela de barro y se fríe bien. Una vez, bien frito, se añade el vinagre, el tomillo, los ajos, el laurel y se "Salpimienta". Añadimos un vaso de agua, tapamos y dejamos que hierva a fuego lento hasta que se consuma el agua. Se puede comer frío o caliente.

## Conejo con tomate

Sofreímos el conejo una vez cortado en trozos. Aparte se sofríen también el tomate, el pimiento y la cebolla, añadimos el conejo al sofrito vegetal, agregando la sal y el laurel, y coceremos a fuego lento hasta que el tomate se espese.

## Conejo estofado

Se fríe el conejo con sal y una vez dorado se le añade cebolla, ajos y pimienta hasta que esté dorado un poco.

Se pone todo en una cazuela y se le pone a hervir durante quince minutos, añadiéndole un vaso de vino blanco y otro de nata líquida. Se puede servir con guarnición de verduras.

## Conejo frito al ajillo

Preparar una sartén con aceite. Cuando esté muy caliente el aceite añadiremos el conejo a trozos y sal rociada antes y lo sofreímos hasta que esté dorado.

Cuando esté dorado le añadimos tres ajos, el tomillo, la guindilla y el vino. Tapamos y dejamos que se consuma el alcohol y ya está listo para servir.



*Ernesto Sanz*

## **Conejo a las finas hierbas rellenos de morteruelo**

Restaurante San Juan  
Plaza Mayor

### *Ingredientes:*

- Conejo
- Hierbas, romero, tomillo
- Morteruelo de Cuenca
- Parmentier coliflor
- Mantequilla



### *Preparación, cómo hacer la receta de conejo a las finas hierbas rellenos de morteruelo:*

Deshuesamos el conejo, una vez hecho lo maceramos con las hierbas y lo rellenamos de morteruelo procurando no compactarlo.

Para la parmentier cocemos la coliflor, patata y cebolla en abundante agua y le añadimos un poco de sal a la cocción, rallamos el queso y añadimos a la coli-

flor y patata con una pizca de pimienta, mantequilla en dados y mover hasta que todos los ingredientes se queden bien integrados y quede una crema manejable.

Cocinas a baja temperatura unos 45 minutos y servirlo caliente acompañado con la base de la parmentier.

# Judías pintas



## Judías blancas de matacerdo

Proceso largo pero sencillo. Se ponen por la mañana en su puchero de barro, a ser posible, todos los ingredientes (judías blancas, una cabeza de ajo sin pelar, dos hojas de laurel, sal, aceite y vinagre) y se dejan cocer a fuego lento en medio de una lumbre hasta la noche. Plato vinculado con la matanza del cerdo.

## Judías victoria

Se ponen en un recipiente las judías, que han estado en remojo desde el día anterior y cuando rompa el hervor se retiran del fuego y se sustituye el agua caliente por agua fría. Se ponen de nuevo en el fuego lento, añadiendo en crudo todos los ingredientes (judías pintas, cabeza de ajo, una cebolla, pimentón, laurel, aceite crudo y sal). En el proceso de cocción, unas tres horas, se vigilará el salado y la bajada de caldo. Hay personas que aliñan estas judías con vinagre una vez servida en el plato.

## Judías con chorizo

Se ponen las judías pintas a remojo la noche anterior. Se ponen al fuego con ajo (una cabeza pequeña), dos hojas de laurel, un trozo de oreja o bien, morro de cerdo. Se hace un sofrito con abundante cebolla y tomate, y un poco de pimiento verde. El sofrito se añade a la cacerola o puchero, a mitad de la cocción junto con chorizo de orza, a ser posible, por persona.

## Judías con almejas

Capital

Se ponen las judías a remojo la noche anterior y a la mañana se ponen a cocer con el tomillo y laurel hasta que estén cocidas. La cebolla se corta muy fina y se pone a freír a fuego lento hasta que quede pochada, incorporamos las almejas que se abran y se les añade a las judías con un poco de pimentón y sal.

Dejamos que cueza todo junto unos quince minutos y ya están listas.

# Judiones o judías blancas con chorizo y oreja

Laura Cavero

Restaurante Posada Tintes

## Ingredientes:

- 1 kilo de judías
- 8 chorizos de orza
- 1 oreja
- 1 hueso de jamón
- Trozo de tocino
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de pimentón de la Vera
- Sal
- Aceite oliva virgen extra

## Preparación, cómo hacer la receta de judiones o judías blancas con chorizo y oreja:

Las judías se ponen en remojo la noche anterior; al día siguiente se cubren con agua fría y se ponen a cocer.

Cuando hiervan, romper la ebullición por lo menos dos veces (a eso se le llama, asustar las judías). Añadir el hueso de jamón, chorizos troceados, oreja troceada y el laurel.

Regar con aceite de oliva y cocer a fuego lento durante una hora y media.

En la última media hora, añadirle la cebolla, los ajos, el tocino, el pimentón y la sal.

En algunos lugares hacen un sofrito en lugar de poner la verdura en crudo, añadiendo al final el pimentón con cuidado para que no se queme. Se sirven calientes y con guindillas en vinagre.



# Salmón



## Salmón

El salmón atlántico o salmón salar, era muy común en los ríos españoles, habiendo presencia histórica en más de 45 ríos de la península. Sin embargo, en estos tiempos actuales, ha desaparecido un 60 % de su producción. El que ahora comemos en nuestros restaurantes es un salmón que procede de aguas libres. Como sabemos es un pez que pasa la mayor parte de su vida en el mar y luego asciende al agua dulce de algunos ríos para desovar.

Sin embargo, aquel salmón de época renacentista, utilizado en el ambiente cortesano del siglo XVII ya no quedan recuer-

dos. Ahora, es el salmón noruego el que más abunda en el mercado, sin olvidar que también hay cultivo de salmón con los mismos procesos naturales pero en ambientes cerrados y controlados.

Sin ser una materia prima muy utilizada en el recetario tradicional de nuestras comarcas, ahora, es recurrente y aparece en muchas de las recetas innovadoras, aplicándoles aliños y condimentos específicos que le dan un toque de originalidad culinaria.



*Reme Mesas y Lola Moreno*

## Tartar de salmón ahumado

Restaurante La Cava

### Ingredientes:

- 1 de salmón limpio sin espinas
- 500 gramos de sal
- 500 gramos de azúcar
- Eneldo fresco
- La ralladura de un limón
- Mouse de aguacate
- Aceite de oliva
- Alcaparras
- Pepinillos, aceitunas, zanahorias
- Cebolla morada
- Langostino



### Preparación, cómo hacer la receta de tartar de salmón ahumado:

Cubrimos el salmón con la mezcla y lo tenemos 24 horas en el frigorífico.

A continuación le quitamos restos de sal y de azúcar debajo del grifo, secamos y dejamos reposar unas 12 horas, en el frigorífico, con papel film.

Al día siguiente, cortamos en tacos y aliñamos con todo lo citado anteriormente.

El mouse de aguacate lleva: aguacate, cebolla morada, ralladura de lima, mantequilla y sal al gusto.

# Carnes de caza



La caza popular ha sido desde siempre un buen modo de aportar carne a la dieta de pastores y agricultores. La moda en la caza mayor, también aporta riqueza culinaria en aquellos platos especializados en ella.

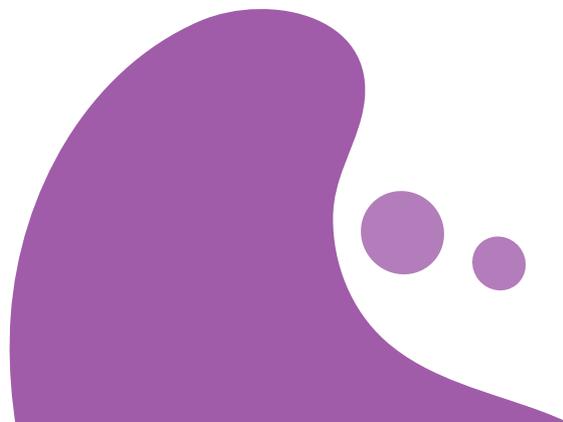
En Cuenca hay la posibilidad de abatir a piezas de caza mayor y muchos restauradores han apostado por especializarse en este tipo de cocina, a pesar de que la perdiz, codorniz, liebre y conejo, como animales de caza menor, han llenado los platos de menús tradicionales.

Los hay en platos frescos o bien en conservas para su comercialización; pero la caza mayor requiere una mayor cocción y un tratamiento más específico en adobos para poder ser consumida.

## Ciervo con castañas

Se hace todo el sofrito, cuando esté un poco hecho poner carne de ciervo cortada a cuadrados. Necesita pasarse un poquito más y ponerla en una olla con agua para dejarla que cueza todo hasta la que la veamos hecha. Suele ser sobre unas dos horas de cocción.

Luego se le pone las castañas y las manzanas de modalidad Reineta bien limpias y cortadas. Se sazona y se deja otros treinta minutos hasta que todo esté tierno.





*Raúl Contreras*

## **Lomo de venado embardado con salsa de moras silvestres, salteado de setas e higos en caramelo de oporto sobre cama de manzana asada.**

Restaurante Asador  
María Morena



### *Ingredientes:*

- Lomo de venado
- Tocino ibérico salado
- Manzana golden
- Higos secos
- Oporto
- Azúcar
- Setas silvestres
- Ramita romero
- Flores comestibles
- Verduras para española
- Vino tinto
- Huesos de caza
- Moras silvestres
- Cebolla

### *Preparación, cómo hacer la receta de bacalao con pil-pil negro:*

En una cazuela vertemos el aceite , la guindilla y los ojos laminados. Cuando estén dorados los retiramos.

En ese mismo aceite freímos el bacalao, primero con la piel hacia arriba.

Una vez frito, reservamos en caliente y cuando el aceite esté templado montamos el pil-pil con el suero que ha soltado el bacalao, añadiendo la tinta de calamar. Emulsionamos bien con unas barillas, hasta montar el pil-pil.

El calabacín lo cortamos en forma de tallarines y lo aliñamos con sal, pimienta, aceite y limón.

Montamos el plato con el bacalao, cubrimos con el pil-pil negro y terminamos con el calabacín.

# Carnes de caza



## Caza mayor y menor

Con la llegada del otoño se abre la veda y comienza la temporada de caza. Es el momento de degustar uno de los mayores obsequios de la naturaleza.

La carne de caza se ha consumido desde el principio de la humanidad como una comida de pura subsistencia. Hoy en día, la cocina cinegética se considera de cierta complejidad por sus características y su modo de preparación, y solo es elaborada por unos pocos chefs que conocen los secretos de estas carnes.

El sector caza ha sido siempre de gran importancia para nuestra economía. Sin duda, hay que distinguir la caza silvestre de la caza criada en granja y no debemos olvidar la clasificación tradicional entre caza de pelo y caza de pluma.

En la primera, tenemos la caza mayor (jabalí, venado, corzo, gamo...) y la caza menor (liebre, conejo...). En la categoría de caza de pluma, la hay de tierra (perdiz, paloma, becada, codorniz...) y la de agua (pato salvaje...)

Esta carne tiene excelentes virtudes y cierto es que se debe cocinar con más tiempo, pero tiene un sinfín de matices que permite cocinarla de múltiples formas. Es una carne de menos grasa que otras y aporta una buena cantidad de proteínas.

## Perdiz roja escabechada

La perdiz es la reina de la caza menor y está en todo su esplendor a partir del mes de septiembre en la cocina de otoño y entrado el invierno.

Es un delicioso bocado preparado de cualquier forma, hasta cuando hay prisas, abriendo una conserva en escabeche si ésta es de calidad. Es precisamente esta elaboración la que se emplea habitualmente para las perdices más adultas, ya que al tener la carne más áspera y seca debido a que han desarrollado su musculatura, por las largas caminatas, el aceite de oliva virgen y el vinagre, junto a las hierbas aromáticas obran el milagro. La carne se vuelve tierna y jugosa.

**Preparación:**

En una olla se rehogan las perdices, con el aceite, los ajos, el laurel y la pimienta en grano.

Cuando todo está rehogado se añade una parte de vinagre y tres de agua hasta cubrir totalmente las perdices. Se deja cocer todo a fuego lento durante 2 horas y el plato quedará listo.



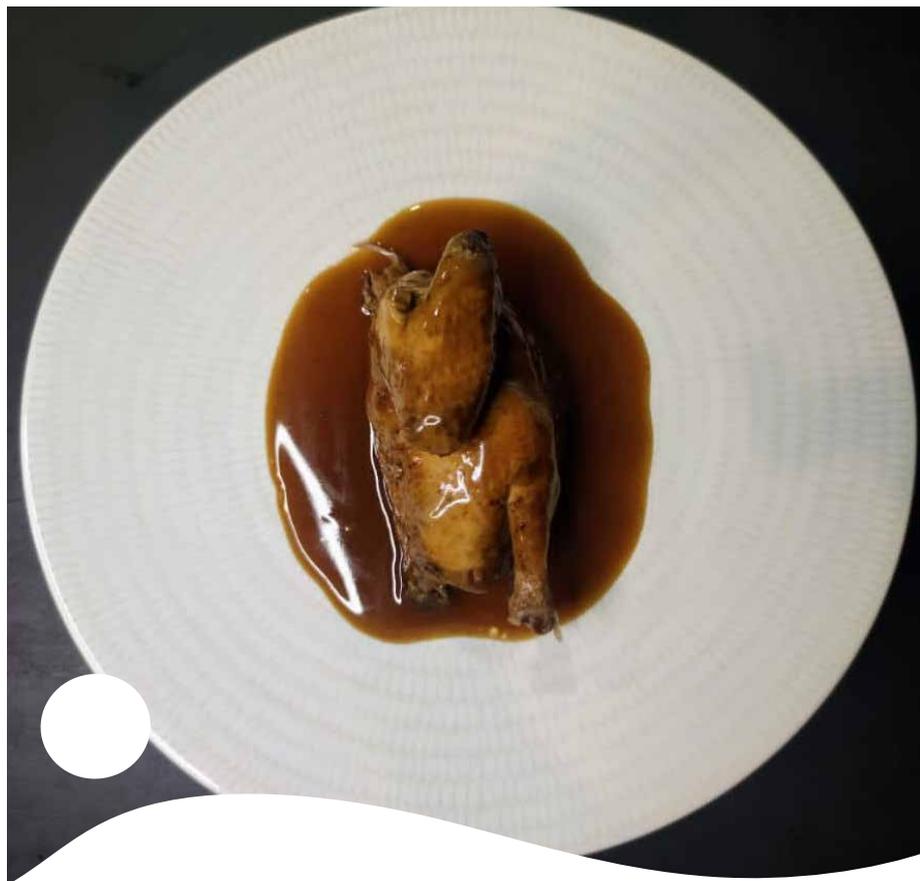
*Marta Peñuelas*

## **Perdiz estofada**

Restaurante La Venta de los Montes

### **Ingredientes:**

- 6 perdices
- 2 hojas de laurel
- 1/2 unidad de cayena
- 1 cebolla
- 200ml de vino blanco
- 50ml de vinagre
- 5 roscas de pimienta blanca
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal



### **Preparación, cómo hacer la receta de perdiz escabechada:**

Dorar las perdices en una olla amplia junto con la pimienta blanca, el laurel y la cayena.

Añadir la cebolla en juliana y el ajo, previamente majado con un poco de aceite. Una vez dorado el conjunto, verter el vino blanco y el vinagre.

Reducir, cubrir con agua y cocer durante 2 horas. Transcurrido este tiempo, pasar el conjunto a una olla y poner a punto de sal.

Ligar la salsa del guiso con harina o maicena disuelta en agua.

# Carnes de caza



## Métodos y técnicas para cocinar la carne de caza

Para cocinar la carne de caza se utilizan las mismas técnicas que para la carne de granja. Sin embargo, las particulares características de la primera hacen que requiera un tratamiento especial.

Para que la carne no quede excesivamente dura, es importante respetar los tiempos de cocción y emplear métodos específicos para ablandarla y conservar la humedad. Por otro lado, el sabor de estas carnes suele ser bastante intenso, por lo que puede ser recomendable utilizar técnicas que rebajen dicho sabor, así como evitar procesos de maduración demasiado largos.

Dependiendo del tipo de caza, el procedimiento a seguir va a ser diferente. Cuando se trata de caza mayor, hay quien prefiere congelarla previamente para que sus fibras se ablanden. Una vez descongelada, lo más recomendable es marinarla con una mezcla de ingredientes que pueden incluir bebidas como el vino, cerveza, brandy o zumo de naranja, verduras como la cebolla, ajo o zanahoria, especias aromáticas y frutas. Otro ingrediente que no puede faltar es el AOVE.

En el caso de la caza menor de pelo, como la liebre o el conejo de campo, se puede proceder de la misma manera, dejando la carne, al menos, toda una noche en una marinada o adobo. Estas piezas se emplean habitualmente en la elaboración de guisos, estofados, arroces y civets –utilizando la sangre del animal para ligar la salsa–

## Caldereta de ciervo

El ciervo es animal abundante en los territorios de la Tierra de Cuenca, especialmente en la Serranía.

### Preparación

Troceamos la carne del venado en trozos no muy grandes y en una sartén o puchero la rehogamos un momento. Añadimos el vino y las cabezas de ajo, dejándola que se vaya cocinando a fuego lento durante una hora aproximadamente. Le añadimos la cebolla cortada en finas tiras y los tomates en trocitos, dejándolo todo cocinar durante otra media hora para que se ligue con la cocción anterior.

Esta caldereta se puede hacer también con jabalí, gamo o cualquier tipo de carne.



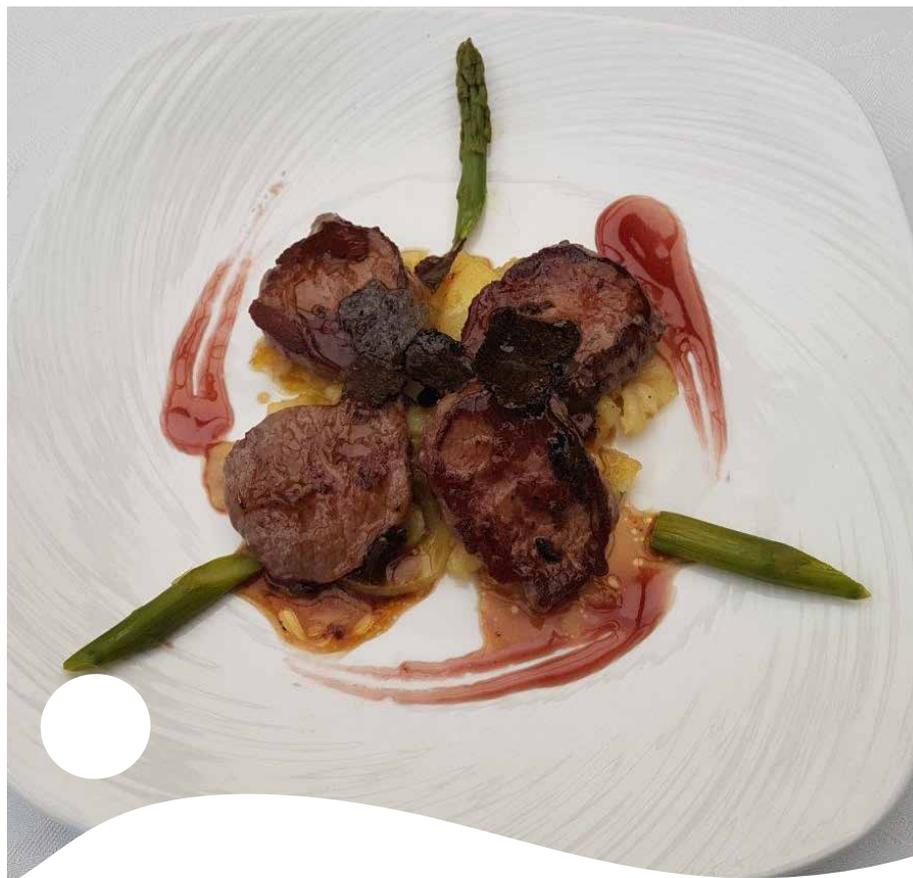
*Dolores Gil*

## Lomo de Ciervo

Restaurante La Muralla  
(Cañete)

### Ingredientes:

- Huesos de ciervo.
- Cebolla.
- Puerro.
- Zanahoria.
- Vino tinto.
- Lomo de ciervo.
- Aceite.
- Sal
- Vino blanco.
- Hiervas aromáticas para macerar. (Tomillo y romero)
- Trufa negra tuber melanosporum



### Preparación, cómo hacer la receta de lomo de ciervo:

Limpiamos los nervios del lomo de ciervo y lo maceramos en el vino blanco y las aromáticas una noche.

Hacemos la salsa con la cebolla, la zanahoria, el puerro, el vino tinto y los huesos tostados de ciervo. Dejamos reducir, colamos y ligamos con un roux oscuro y trufa negra.

Para la presentación, loncheamos un trozo de lomo y lo marcamos al gusto salpimentándolo. Por último, taparíamos con la salsa anterior y rallamos una trufa negra por encima.

Decoración del plato según temporada.



Luisa López

## Albóndigas de Ciervo

Restaurante Secreto de la Catedral

### Ingredientes:

- Carne picada de ciervo 1 kg
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Pimientos 2
- Zanahorias 2
- Cebolla 2
- Patatas 6
- Guisantes 100 gr
- Queso manchego 100 gr
- Pimentón
- Harina
- Aceite



### Preparación, cómo hacer la receta de albóndigas de ciervo:

Aliñar la carne de ciervo al gusto, salpimentar y un poco de orégano, dejar reposar la carne en la nevera mientras hacemos la salsa.

Partimos las verduras en juliana, una vez preparadas las sofreímos a fuego lento en aceite.

Cuando estén pochadas, añadimos un poco de pimentón, damos una vuelta y añadimos el caldo de carne, dejamos reducir.

Sacamos la carne picada, separamos en bolas de 200 gr, y después boleamos la

carne haciendo un agujero en el medio de la bola para meter el queso manchego, previamente rallado.

Cerramos el agujero, y pasamos la carne por harina y freímos las bolas, sellando la carne.

Después pasamos al caldo de carne con las verduras, que ya hemos adelantado, y dejamos cocer unos 20 minutos. Con las patatas hacemos un puré ligero, una vez hecho le añadimos los guisantes cocidos. Esa será la base de patata para poner debajo de la albóndiga.



*Manuel Javier Herraiz*

## **Paté Forestal**

Restaurante Nelia

### **Ingredientes:**

- -A-
- 800gr de higadillo de pollo
- 200gr de hígado de pato
- 500gr de hígado de ciervo
- 8gr de pimienta
- 10gr de sal
- 25gr de oporto
- 4gr de brandy
- 4gr de calvados
- 10gr de perejil
- Una ramita de romero
- Una cucharada sopera de tomillo
  
- -B-
- 150gr de setas
- 100gr de trufas
- 200gr de mantequilla
- 150gr de jerez
- 125gr de nueces peladas
- 125gr de pistachos pelados
- Pan rústico tostado



### **Preparación, cómo hacer la receta de paté forestal:**

De esta receta salen 15 unidades de 100gr aproximadamente.

En un recipiente colocamos todos los ingredientes del apartado -A-, lo tapamos con film y lo dejamos macerar en la cámara 12 horas.

En un rondón colocamos la mantequilla y fondeamos la chalota. cuando esté caída añadimos los hígados y las setas. Cuando les falte un poco por hacerse, añadimos el jerez, esperamos que reduzca para poner la leche y lo tenemos cocinando como 20 minutos.

Se pasa todo por un robot de cocina añadiendo la trufa rallada y terminando de poner a punto de sal y pimienta, pasamos por un tamiz y rellenamos nuestro recipiente donde queramos presentar. Dejaremos como un centímetro sin llenar para cubrir el paté con los frutos secos picados a cuchillo.

Comer al día siguiente.

Servir con pan rústico tostado.

# Saborea Cuenca





CUENCA

CAPITAL  
ESPAÑOLA de la  
GASTRONOMÍA



# Elementos naturales para postres

## La Miel

En la Alcarria con las flores de romero, tomillo y espliego, producen la más famosa miel de España.

La miel fue durante siglos el ingrediente básico de casi todos los dulces y repostería de todo tipo. En Cuenca sigue siendo la base del Alajú, el dulce más característico de la zona, como una especie de turrón es de origen árabe que se prepara entre dos obleas elaborado con distintos frutos secos, nueces o almendras y miel.

## Almendra

El placer gastronómico que supone la almendra en postres tan deliciosos como el Alajú se suma la sorpresa y el placer estético de los almendros en flor, que sorprende al viajero a su paso por los campos de Cuenca en primavera.

## Las nueces

Muy abundantes en los pueblos de la Serranía Baja. Se utiliza como alimento recurrente en postres y especialmente se consume para mejorar aspectos saludables.



*Juan José Muñoz*



## **Tarta de queso**

Restaurante Taberna-  
Mesón Puerta Valencia

### **Ingredientes:**

- 200 gr queso Villarejo curado rallado
- 220 gr queso Villarejo semi curado rallado
- 250 gr queso crema
- 240 gr azúcar
- 2 L de nata para cocinar
- 3 huevos

### **Preparación, cómo hacer la receta de tarta de queso:**

Incursionar el queso en la nata a 50°

Vertir lentamente la mezcla en un bol con el azúcar, el queso crema y los huevos hasta que quede una mezcla homogénea sin grumos y espesa.

Hornear primero a 245° durante 10'  
Y después a 210° durante 15'



# Postres

## El Alajú, “manjar de dioses”

Se calienta la miel al baño maría y cuando está licuada se añaden los frutos secos enteros, la ralladura de naranja y el pan rallado, dándole vueltas hasta que espese. Se extiende en una superficie lisa hasta que tome algo de consistencia y haya comenzado a enfriarse. Colocamos entonces una oblea por cada lado apretando un poco. Se consume frío.

## Turrón de mazapán y naranja.

Fundir el chocolate troceado. Triturar las nueces y las almendras y mezclarlas con el azúcar y la clara de huevo. Agregar la naranja cortada en trozos pequeños y las tres cuartas partes del chocolate fundido. Remover hasta obtener una masa homogénea. Verter en un molde rectangular y dejar reposar hasta que esté fría. Delicioso. Dulce de Navidad.

## Aguamiel

Serranía Alta y Alcarria

Postre singular de algunos lugares de la Serranía. Se elabora con la calabaza. Se limpia y se pela adecuadamente y la cortamos en trozos alargados, diluimos la cal viva en agua y metemos los trozos de calabaza dejándolos ocho días. Pasado ese tiempo sacamos la calabaza, se lava muy bien y se pone a hervir en agua con miel y cortezas de naranja hasta que alcance un color negro que es la señal de su cocción perfecta.

## Zarajos Dulces

Se hornea un bizcocho de cualquier tipo y se corta un cuadrado de unos tres centímetros. Se le insertan dos barquillos en paralelo y se corta la masa de hojaldre cruda en tiras de un centímetro y se van enrollando alrededor de los barquillos y del bizcocho como si fuera la tripa de los zarajos. Aparte se hace una mezcla de huevo, mantequilla, azúcar y ron. Se impregna bien el zarajo con la mezcla y se hornea unos veinticinco minutos a ciento ochenta grados y cuando tiene color de zarajo se saca y se rellana de chocolate, nata o crema.



*Miguel Ángel Martínez*

## **Helado de queso con alajú y gelatina de miel de la Alcarria**

Restaurante Parador Nacional de Cuenca

### ***Ingredientes:***

- HELADO DE QUESO
- 500 gr de Alajú
- 600 gr de crema de queso manchego D.O.
- 100 gr de glucosa
- 300 gr de azúcar
- 3 dl de glicerina
- 2 dl de leche
- 1 dl de nata
- Peta zetas / palito chocho
- GELATINA DE MIEL DE LA ALCARRIA
- 4 dl de agua
- 0,5 l de miel de la Alcarria
- 10 und de cola de gelatina



### ***Preparación, cómo hacer la receta de helado de queso con alajú y gelatina de miel de la Alcarria:***

#### **ELABORACIÓN DEL HELADO DE QUESO:**

Mezclamos en frío el queso philadelphia, crema de queso manchego, glucosa, azúcar, glicerina, leche y nata, trituramos por la túrmix y vamos helando en la heladora.

#### **ELABORACIÓN GELATINA DE MIEL:**

Calentamos la miel con el agua caliente, añadimos las colas previamente hidratadas y dejamos que se solidifique en el frigorífico. Rompemos con varilla.

# Postres



## Orejuelas

Serranía Baja

Se amasan los huevos y la harina y se deja reposar unos quince minutos. Se hacen unas pequeñas bolas, se aplastan finas y se fríen en abundante aceite. Una vez fritas, se da punto a la miel y se le hecha por encima o bien se aderezan. Plato ligado a la Semana Santa y al Carnaval.

## Tarta de manteca con nueces

Serranía Baja y Alcarria

Se cogen las nueces limpias y se cortan en gajos. Extendemos la mesa y echamos la manteca líquida, para trabajar mejor y mezclamos todo, incluyendo las nueces. Con la mezcla, hacemos unas bolas que aplastaremos en su base en un tablero de panadería y para finalizar espolvoreamos azúcar y horneamos. Dulces de fiestas, bodas y Navidad.

## Huesos de San Expéxito

Mezclar la harina y la levadura. Añadir el anís y los huevos. Amasar y dejar reposar media hora aproximadamente. Hacer rulos largos y cortar trozos de cinco centímetros y freír en abundante aceite. Sacar, escurrir el exceso de aceite y espolvorear azúcar por encima

## Torrijas, “el credo gastronómico”

Se corta el pan en rebanadas y se remoja con la leche que previamente habremos calentado un poco con el azúcar. Se dejan reposar las rebanadas antes de rebozar con los huevos batidos.

Una vez fritas en el aceite, se bañan con el almíbar que habremos preparado cociendo juntos el agua, el azúcar y el limón durante cinco minutos y se le agrega luego nuestra típica bebida del resolí hasta evaporar su alcohol.

Hay amplia variedad de torrijas: con gaseosa, canela, limón o naranja.

Postre típico de Semana Santa, aunque es muy recurrente en cualquier época del año. Se elabora en todas las comarcas conquenses.



*Mari Paz Marlo*

## **Torrija**

Restaurante Marlo

### *Ingredientes:*

- 1 L leche entera
- 200 gr azúcar
- 20cl María brizar
- 1 rama de canela
- Ralladura de 1 limón y una naranja
- 3 huevos
- 1 barra de pan brioche
- Aceite de girasol para freír
- Miel de azafrán karkom



### *Preparación, cómo hacer la receta de torrijas:*

Infusionar la leche con el azúcar, la canela, el licor, la ralladura de la naranja y el limón. Llevar a la ebullición y tapar durante 15 min sin fuego para dejar infusionar.

Cortar rebanadas de pan brioche y empapar en la infusión durante 30 min. Dar la vuelta y dejar otros 30 min.

Escurrir y rebozar en huevo batido.

Freír en abundante aceite de oliva a temperatura media.

Escurrir y cubrir con miel de azafrán karkom.

Recomiendo comer en caliente. Buen provecho!!!!

# Postres



Marina Cenitagoya

## Peras en almíbar de azafrán, crema de vainilla, crumble y helado de caramelo

Restaurante El Gallo  
Gastro Bar

### Ingredientes:

- PARA LAS PERAS:
- 1 kilo de azúcar
- 1 litro de agua
- 15 hebras de azafrán
- 6 peras conferencia
- PARA LA CREMA DE VAINILLA
- 1 litro de leche
- 1 vaina de vainilla
- 2 huevos
- 2 yemas
- 70 maicena
- 300 azúcar
- PARA EL CRUMBLE
- 70 gr azúcar blanquilla
- 85 gr azúcar moreno
- 300 gr harina
- 200 gr mantequilla
- 1 pizca de sal



## **Preparación, cómo hacer la receta de helado de peras en almíbar de azafrán, crema de vainilla, crumble y helado de caramelo:**

### **ELABORACIÓN DE LAS PERAS:**

Hacemos un almíbar tpt y le añadimos el de azafrán. Pelamos las peras dejándoles el rabito y reservamos.

Cuando el azúcar del almíbar se haya disuelto y este tenga el color del azafrán incorporamos las peras y las cocinamos durante unos 15 minutos aproximadamente dependiendo del tamaño de las peras.

Retirar del fuego y dejar enfriar las peras dentro del almíbar

### **ELABORACIÓN DE LA CREMA DE VAINILLA:**

Poner a hervir la leche con la vainilla.

En un bol mezclar los huevos, las yemas, el azúcar y la maicena.

Blanquear.

Cuando la leche hierva incorporamos un cazo a la anterior mezcla y batimos. Después incorporamos la mezcla del bol al recipiente donde hemos hervido la leche. Lo ponemos a fuego medio y removemos hasta que esta espese.

Dejar enfriar.

### **ELABORACIÓN DEL CRUMBLE:**

Ponemos en un bol la harina, la pizca de sal y los dos tipos de azúcar y mezclamos. Cortamos la mantequilla fría de la nevera en dados y la añadimos al bol. Con la punta de los dedos, sin amasar, vamos desmigando los cubos de mantequilla en la mezcla de azúcar, hasta obtener una masa similar a las migas. Ponemos la masa en una bandeja con papel sulfurizado y metemos en el horno precalentado a 180 grados durante 20 min aproximadamente. Sabremos que esta listo cuando el crumble este dorado

Para servir este postre lo ideal es un plato mediano hondo.

Colocamos el crumble en la base. Encima colocamos la pera de forma vertical. A un lado la crema de vainilla y por último una quenelle de helado de caramelo.

Este postre marida muy bien con cualquier vino dulce y oloroso

# Postres al vino



El vino tiene gran presencia como ingrediente en la cocina porque el alcohol se evapora dejando matices de sus compuestos aromáticos y potenciando el sabor en el plato final.

## Peras al vino tinto

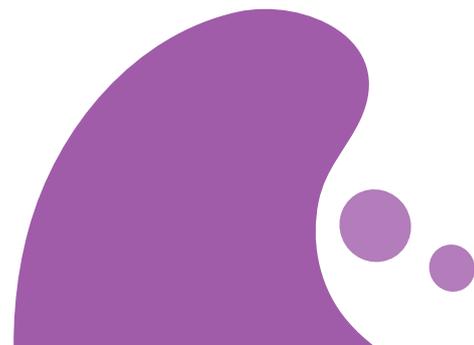
Postre muy popular y reconocido en toda la provincia de Cuenca. Admite la compañía de nata montada, nueces y frutos secos.

En cuanto el vino empiece a hervir en ese cazo, con peladura de limón, el palo de canela y la estrella de anís, más azúcar, introducimos la pera pelada con rabillo y de pie y se dejan treinta minutos de cocción se saca la pera y después se le echa el almíbar del vino (Serranía de Cuenca).

## Bizcocho al vino o Bundt Cake de vino

Lo primero es preparar un bizcocho al uso tradicional, tal y como nos lo enseñó la abuela.

Los ingredientes son: en un primer bol, huevos (batidos), el azúcar añadida (blanca y morena), añadimos la mantequilla troceada a temperatura ambiente y luego el cacao en polvo, el chocolate rallado y el vino tinto. En el otro bol, la harina, pizca de sal, la levadura y cucharadita de canela. Si tenemos molde, todo al mismo y lo metemos al horno a 180 grados durante 40 minutos. Se saca, se adorna con uvas blancas, purpurina, acompañado de helado de queso manchego y si aún se desea, se acompaña al lado con una copita de vino de sobremesa (Pilar Monge. La Mancha)





*Pablo Rocamora*

## Peras al vino

### Restaurante Trivio

#### Ingredientes:

- PARA EL ALMÍBAR:
- 100 g de agua
- 100 g de azúcar
- 100 g de vino
- PARA LA PERA Y LAS LÁMINAS
- Peras 2 u
- 50 g de azúcar vainillado
- 50 g de mantequilla tostada

#### Preparación, cómo hacer la receta de peras al vino:

Para hacer la elaboración de las láminas de peras:

Lavamos muy bien y cortamos en corta fiambre o en mandolina, reservamos y añadimos un poco de ácido ascórbico al agua y dejamos reposar para que no se oxiden.

Por otro lado vamos haciendo el almíbar de vino. Introducimos en un cazo el agua, vino y azúcar y lo dejamos a fuego hasta que se disuelva. Una vez listo, pasamos las láminas de pera por ese almíbar y conseguiremos tener las láminas de peras cristalizadas.

Cogemos 2 o 3 peras, dependiendo el tamaño, las pelamos y cortamos en dados gordos. En una sartén ponemos mantequilla "noisette" ( mantequilla tostada ) y azúcar vainillado y doramos los dados de peras hasta que cojan un color marrón oscuro. Una vez listas las dejamos reposar.



Para el crumble de canela:

Cogemos la cantidad de harina de almendras, mantequilla en pomada y azúcar glass y lo mezclamos en robot con la varilla de gancho hasta que se haga una masa. Una vez lista, introducir en horno y cocinar a 170 grados en periodos de 10 min. Cada vez que pasen los diez minutos, sacaremos y con una espátula romperemos los trozos hasta que se quede una masa fina tipo tierra. Para el helado de vino:

Cogemos el vino y frutos rojos, mezclamos y trituramos y hacemos una pasta. Evaporamos el exceso de alcohol que tenga, lo dejamos reposar y lo mezclamos con los productos de sosa para hacer helados. Se mezcla, se tritura en robot para que no quede ningún grumo y se mete en vaso metálico. Se deja enfriar una vez listo atemperar antes de emplatar.



## Epílogo de sobremesa

Curioso es, señalar la importancia que tiene en el sentir popular, la Gastronomía, como esa razón de vida que cumple las normas del deseo y de la necesidad. La mayor parte de los grandes cocineros, de antaño y de ahora, han sabido expresar los valores de este arte de la cocina y del buen comer.

Alain Ducasse o Grimón de la Reynière, grandes maestros de la cocina francesa, junto a los españoles Pedro Subijana y Ferrán Adriá comparten esta idea: “la cocina es multisensorial, porque en el instante que pruebas un plato, la información que llega al cerebro, es impresionante”.

La cocina española ha adquirido en los últimos tiempos el estatus de Arte, pero la cocina moderna se asienta en siglos de tradiciones; por eso Cuenca y su Tierra sabe bien cómo aderezar sus variadas materias primas, y sobre todo como ejercer esa dimensión humana que es unir, celebrar y compartir, en el sentido mítico del ágape. Pero a mí me fascina su fuerza cultural por esa capacidad para evocar, por medio del gusto, otros paisajes, ideas y hasta literatura.

Como ejemplo de ello podría servir, nuestro plato por excelencia, tradicional y moderno, el Morteruelo, el que siempre ha servido de prototipo de esa cocina popular, de necesidad y costumbre, llenando páginas literarias o históricas. Me viene a la memoria la descripción que el sainetero y poeta decimonónico Tomás Luceño y Becerra hiciera:

*Coges el hígado de cerdo/ lomo y aves, lo rehogas/ con aceite y ajo frito;/ pero, por Dios, no lo comas que todavía hace falta/ una*

*multitud de cosas. /Todo esto cueces mucho/ porque de este modo logras/ deshuesar las aves y/ (procediendo en buena lógica)/ que se desmenuce el lomo/ y el hígado el cual colocas/ dentro de un mortero limpio,/ lo machacas en buena hora,/ por un colador lo pasas/ y el caldo donde todas /estas carnes has cocido/ con mucha calma lo embocas;/ si te gustan las especias / con especias lo sazonas. Después rallas pan; lo echas/ en el caldo, se incorpora/ a las referidas carnes/ y toda una pasta formas/ que secas “in continente” en grandes tarros colocas./ Lo conservas algún tiempo/ librándolo de las moscas./ Y si quieres te lo comes, /que cada cual es muy dueño/ de su estómago y su boca.*

Quisiera con estas palabras finales que pueden conformar un Epílogo de Sobremesa, que bien pudieran servir de homenaje a nuestras mujeres, prototipos de esa “cocina de la abuela” que ha dado sentido al devenir de una tradición consolidada y básica para entender esta Gastronomía actual, tan selecta, refinada, especial y definitiva.

Por último, un agradecimiento de corazón a los cocineros y cocineras como encargados de transformar los alimentos, junto a los que ahora han adaptado el término neutro de Chef como responsables de la cocina, por haber tenido a bien colaborar en la elaboración de este Recetario para dignificar todavía más, esa apuesta de Cuenca como capital española de la Gastronomía.

*Miguel Romero.*

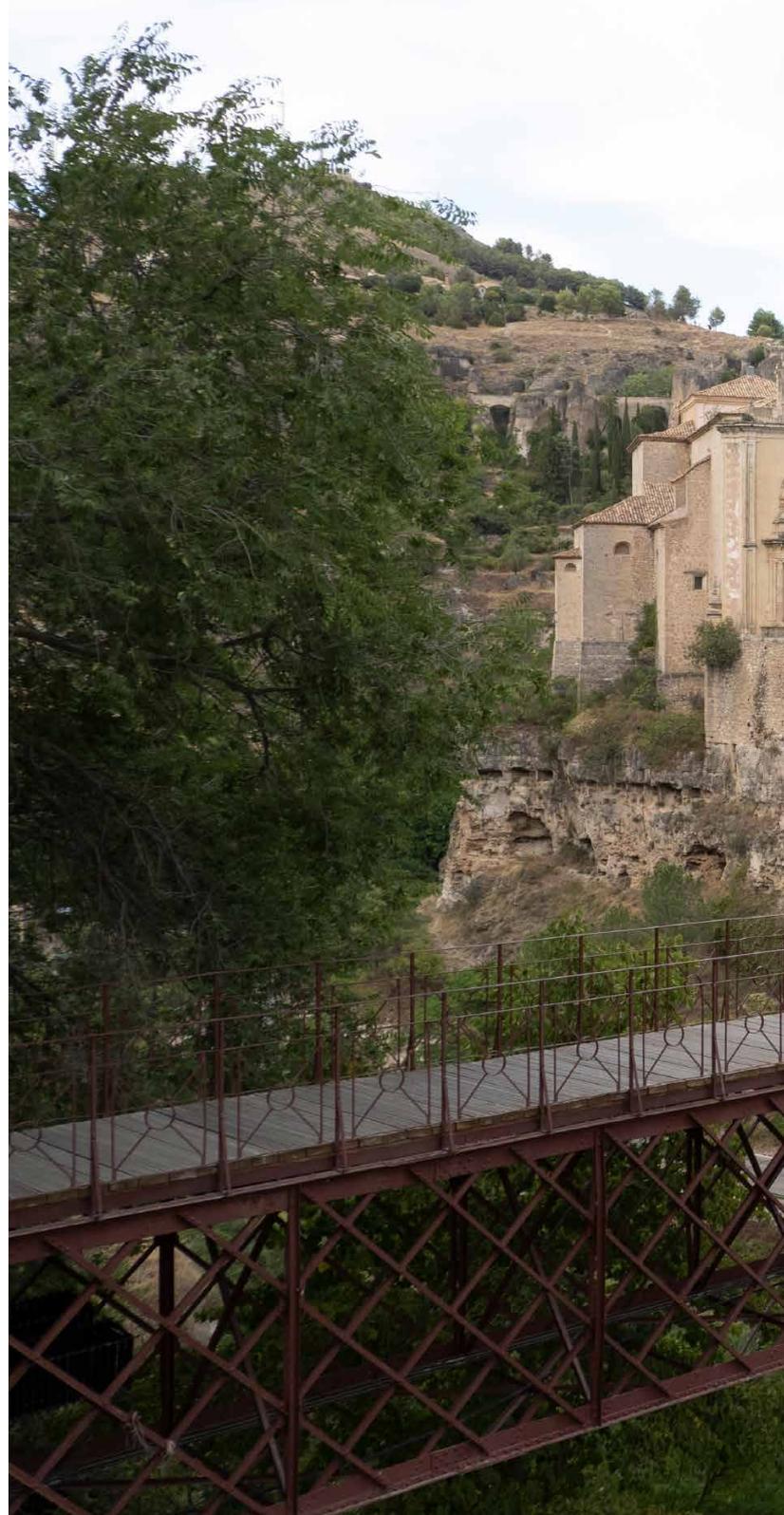
## Guión, textos históricos y coordinación:

**Miguel Romero Saiz,**

Historiador y Asesor del Instituto de Cultura Gastronómica de Castilla La Mancha.

La Historia, la Geografía, el Costumbrismo, las Tradiciones, el Paisanaje y la propia Singularidad de nuestra Tierra de Cuenca, está aquí perfectamente reflejada, en el estudio que su autor –prolífico escritor- ha sabido conjugar entre fogones, llares, chimeneas, cocinas y despensas.

Realizado con la intención de “saborar” la Capitalidad Gastronómica de Cuenca en este 2023, este trabajo bien hilvanado textualmente se complementa con un acertado diseño gráfico, vistosas fotografías y una muestra de ese amplio y cuidadoso recetario de nuestros Chefs, favoreciendo con ello, el verdadero sentido de su propuesta.









## **Autores de recetas de vanguardia:**

Óscar Usero  
José Atienza  
Jorge Susinos  
Daniel Peña  
Nacho Ruiz  
Juan Pedro Romera  
Ismael Castillejo  
Antonio Ortega  
Nacho Villanueva  
Jesús Segura  
José Ignacio Herraiz  
María Gómez  
José Hubertus Triguero  
Fran Martínez  
Carlos Valera  
Mariano Alcarria  
Alberto Millán y María Beltrán  
Miguel Escutia  
Jorge Ferré  
María Isabel López  
Ernesto Sanz  
Laura Cavera  
Reme Mesas y Lola Moreno  
Raúl Contreras  
Marta Peñuelas  
Manuel Javier Herraiz  
Dolores Gil  
Luisa López  
Juan José Muñoz  
Miguel Ángel Martínez  
Mari Paz Marlo  
Marina Cenitagoya  
Pablo Rocamora

## Oficina de Turismo

-  Oficina Municipal de Turismo. Ayuntamiento de Cuenca  
C/ Alfonso VIII, 2 Cuenca
-  (+34) 969 241 051
-  [www.visitacuenca.es](http://www.visitacuenca.es)
-  [ofi.turismo@cuenca.es](mailto:ofi.turismo@cuenca.es)

## Ayuntamiento de Cuenca

-  [www.cuenca.es](http://www.cuenca.es)

**CUENCA** es  
TURISMO

-  [www.visitacuenca.es](http://www.visitacuenca.es)

## Otras bibliografías:

1. Libro de Recetas de La Cocina del Casco Antiguo. Asociación de Vecinos del Casco Antiguo. Año 2018
2. Libro “Del fuego a la mesa”. Programa LEADER II y Agente Desarrollo Rural Cañete. Año 2003
3. Libro de recetas Mancha y Manchuela. ADESIMAN. Año 2000
4. Libro “La Gastronomía de Castilla La Mancha II” Diputación Cuenca. Año 1998



AYUNTAMIENTO DE CUENCA

**Edita** Ayuntamiento de Cuenca  
**Diseño** Ankaa Studio  
**Impresión** Eurográficas  
**Fotografía** AAVV  
**Han intervenido:** Voicce Creativa SL  
Ankaa Studio

CU  
EN  
CA

CAPITAL  
ESPAÑOLA de la  
GASTRONOMÍA



## Cuenca deliciosa

Guía gastronómica de Cuenca  
patrocinada por las siguientes  
instituciones españolas:



AYUNTAMIENTO DE CUENCA



Castilla-La Mancha

 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	SECRETARÍA DE ESTADO DE TURISMO
---	---	------------------------------------

PLAN DE SOSTENIBILIDAD TURÍSTICA EN CUENCA