

Recetario de la Raya



A decorative graphic on the left side of the page consisting of two wavy, vertical lines. The inner line is light blue and the outer line is light green, both with a slight gradient and a soft shadow effect.

Recetario **de la Raya**



PRESENTACIÓN

El recetario de La Raya que tienen en sus manos responde al concepto de cocina de frontera, a esa forma de cocinar tan peculiar que se produce en el encuentro de dos territorios. En este caso los territorios son Castilla y León y Portugal, zonas con dos concepciones socioculturales que tienen infinidad de elementos comunes pero que poseen lógicos matices diferenciados que las enriquecen.

Por cocina de La Raya entendemos la que se refiere al amplísimo y rico recetario existente a lo largo de la frontera hispano lusa entre Castilla y León (provincias de Salamanca, Zamora y León), y las regiones Norte y Centro de Portugal. En ambos recetarios encontrarán afinidades en las materias primas utilizadas, en ingredientes y en aderezos complementarios.

Hay variación en las técnicas y en las formas de presentación. Pero también muchos elementos comunes, algo por otra parte normal ya que ambos territorios comparten paisajes, formas de explotación agropecuaria, recursos de todo tipo y un devenir histórico en parte común. Y, lo más importante, la existencia histórica de una frontera permeable donde siempre se ha dado el intercambio en todos los aspectos sociales y económicos. Las relaciones humanas han sido habitualmente intensas y a veces cotidianas a través de los intercambios comerciales en las ferias, las fiestas y con ocasión de los trabajos.

Los productos principales de este recetario son los que caracterizan a las regiones del interior con una rica y variada despensa: carnes de ovino, caprino, aves y vacuno, complementadas con la caza y la pesca fluvial. Aunque, sin duda, el rey de la despensa y la materia de las materias es el porcino, el cerdo y todos sus productos en fresco y elaborados, en referencia a los productos de la matanza, generadora de platos fuertes y contundentes. En este sentido destacamos la conservación de ciertos embutidos como el butelo, bandujo o botillo común en muchos cocidos de Portugal, pero ya en desuso al otro lado de La Raya, donde hoy solo se mantiene en Castilla y León en la provincia leonesa, amparado precisamente por una figura de calidad.

Entre los pescados hay coincidencias totales: bacalao, pulpo, sardinas, congrio, chicharro, etc, complementados con los productos de agua dulce como anguilas, truchas y tencas entre otras. En lo que respecta a las técnicas encontramos principalmente frituras, escabechados con un uso moderado del socorrido pimentón y de los salseados.

En cuanto a la utilización de las legumbres en este recetario van a encontrar algunas peculiaridades realmente interesantes que se conservan del lado portugués al igual que en otras zonas de Castilla y León. Es el caso del empleo de alubias secas con vainas que confieren a los platos peculiaridades en su sabor y su presentación.

Los postres tienen muchas similitudes, al igual que la bollería y repostería.

En definitiva, con este suculento recetario planteado de una forma sencilla ofrecemos una primera aproximación a modo de muestra seleccionada de una base de más de 100 recetas de un extenso y variado inventario de la cocina de La Raya, marcado por formas comunes en la materia prima y en las formas de hacer, y enormemente atractiva también por sus singularidades y matices. Todo ello da origen a platos exclusivos y diferenciados contenidos en este recetario de La Raya, cuya elaboración no hubiese sido posible sin la colaboración altruista de diferentes cocineros castellanos y leoneses y portugueses.

María José Salgueiro Cortiñas

Consejera de Cultura y Turismo
Junta de Castilla y León

Sopas de ajo



INGREDIENTES:

- 1 litro de caldo
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de manteca
- 1 pan de carbajales (del día anterior)
- 4 huevos
- 100 grs. de jamón cortado en taquitos

ELABORACIÓN:

En un recipiente, untarlo con manteca y poner el caldo a cocer.

Machacar los ajos en el mortero, agregarle el pimentón y el aceite de oliva, ligarlo y reservar

En una cazuela de barro, incorporar el huevo crudo y el pan, que previamente se ha cortado en rebanadas muy finas.

Cuando hierva el caldo, se incorpora el majado y se deja que rompa a hervir y se retira del fuego.

A continuación, se agrega el caldo de la sopa que teníamos preparadas.

Potaje de garbanzos de Fuentesauco (potaje de cuaresma)



INGREDIENTES:

- 300 grs. de garbanzos de Fuentesauco
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- Un dl. de aceite de oliva virgen
- 200 grs. de espinacas
- 200 grs de bacalao desalado
- c/s de pimentón dulce
- Unas briznas de azafrán
- Opcional: 1 huevo cocido, 4 rebanadas de pan frito

ELABORACIÓN:

Los garbanzos, remojados del día anterior en agua caliente con sal, se ponen a cocer, cuando hierva el agua, con la zanahoria, la cebolla, el laurel y un chorrito de aceite. Los cocemos con mimo y a fuego lento hasta que estén tiernos. En los últimos cinco minutos de la cocción añadimos el bacalao y las espinacas para que se escalden lo justo y mantengan su tersura pero aporten su sabor. Así mismo añadimos las briznas de azafrán y con el resto del aceite, el ajo y el pimentón hacemos un sofrito y se lo añadimos al conjunto. Rectificar el razonamiento si fuera necesario.

La cebolla y la zanahoria se pueden triturar o pasar por un cedazo para añadirse al potaje consiguiendo una ligazón más natural sin harinas, a la vez que enriquecemos el sabor y la textura.

Servir en plato hondo o sopera, los garbanzos abajo, el bacalao encima con las espinacas, adornar si se desea con huevo cocido picado y unos costrones de pan frito.

Arroz a la zamorana



INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 nabo
- 200 gr. chichas de cerdo
- 1 oreja y un morro de cerdo
- 100 gr. de jamón
- 6 cucharadas soperas de manteca o aceite
- 500 gr. de arroz
- Perejil
- Orégano
- Tomillo
- Pimentón dulce de Villalpando
- 3 dientes de ajo de Zamora
- Tocino en lonchas finas para cubrirlo

ELABORACIÓN:

Limpiar bien la oreja y el morro, y partirlo en trocitos pequeños.

En cazuela se derrite la manteca de cerdo, echando a rehogar el nabo, la cebolla, el ajo, el perejil, el orégano y el tomillo, se le añade a continuación el picadillo de oreja y morro se cubre con agua abundante y dejamos cocer hasta que esté tierno.

En una paellera con un poquito de aceite se rehoga el arroz con las chichas y el jamón. Se añade un poquito de pimentón y a continuación se le incorpora todo lo que está hervido en la cazuela.

Si necesita más caldo se le añade el agua necesaria.

Cuando vaya a estar a punto, se le retira del fuego y se cubre con las lonchas de tocino o panceta.

Previamente encendemos el grill del horno y cuando esté al rojo metemos la paellera para que se haga torear el tocino. Se retira y estará listo para servir.

Habones sanabreses



INGREDIENTES:

- 200 gr. de habones
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Tocino fresco
- Panceta
- Chorizo tierno
- Jamón
- Oreja de cerdo

Para el refrito:

- 1 cucharada de pimentón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo laminados

ELABORACIÓN:

Ponemos los habones en remojo durante 48 horas cambiándole el agua cada 12 horas aproximadamente.

Transcurrido éste tiempo ponemos todos los ingredientes en una cazuela a fuego lento.

Cuando empiece a cocer añadiremos un poco de agua fría para asustar los habones y así evitar que se nos separen los hollejos del habón. Repetiremos éste proceso otras dos veces más.

Una vez empiece a hervir lo dejaremos unas dos horas, espumando de vez en cuando.

Cuando los habones estén cocidos retiraremos la media cebolla, los dientes de ajo y las hojas de laurel.

Sacaremos todo el acompañamiento y lo trocaremos, podemos trocearlo en pequeño y añadirlo de nuevo a la cazuela para comerlo todo junto o podemos reservarlo y servirlo aparte.

Una vez hayamos troceado la carne, pondremos en una sartén el aceite de oliva con los ajos laminados y cuando empiecen a dorarse retiraremos la sartén del fuego y pondremos en ella el pimentón. Removemos y añadimos a la cazuela de los habones y dejamos cocer unos 10 minutos.

Dejamos reposar una hora si es posible para que el plato coja todos los sabores.

Una vez transcurrido éste tiempo servimos en plato sobero.

Pulpo a la sanabresa



INGREDIENTES:

- Un pulpo mediano
- Aceite de oliva virgen
- Pimentón agrdulce
- Sal marina gruesa
- Dos dientes de ajo picado fino

ELABORACIÓN:

Poner a cocer el pulpo en abundante agua a punto de sal, cuando rompa a hervir el agua sumergimos el pulpo tres veces hasta que se ricen las puntas de los tentáculos, sumergimos y dejamos cocer a fuego lento hasta que esté tierno pero entero.

Cortamos el pulpo en rodajas de 1/2 centímetro de grosor, disponemos en el plato y espolvoreamos con el pimentón, la sal gruesa y el ajo picado en crudo, finalmente regamos con el aceite de oliva virgen y servimos templado.

Se puede acompañar de unas patatas cocidas aliñadas del mismo modo formando parte del conjunto.

Pulpo con garbanzos



INGREDIENTES:

- 1 kg. de garbanzos
- Un pulpo de 2,5 kg.
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Ajos

ELABORACIÓN:

Cocer los garbanzos durante 3 horas y media. cocer el pulpo media hora , y hacer un ajo arriero con el pimentón , el aceite de oliva y los ajos. cortar el pulpo en trozos y saltear con los garbanzos y el ajoarriero. Decorar con cebollino recién picado.

Lomo de bacalao a la tranca



INGREDIENTES:

- 1,5 de lomos de bacalao
- 5 uds de ajo
- c/s pimentón dulce
- 1/2 aceite de oliva
- 6 huevos cocidos
- 4 pimientos rojos

ELABORACIÓN:

Trocear el bacalao y desalarlo durante 48 horas cambiando el agua al menos cuatro veces. Pelar los ajos y filetearlos. Limpiar los pimientos de pieles y semillas. Cortar en tiras y reservar.

Cubrir el bacalao con agua fría y poner al fuego para pocharlo. Cuando comience a formarse espuma en el agua, retirarlo y escurrirlo sobre un paño.

Freír la mitad de los ajos en el aceite, añadir los pimientos y el pimentón, triturar y pasar por el chino. Poner los trozos de bacalao en una cazuela de barro y añadir la salsa. Meter al horno medio de 8 a 10 minutos, sacar y ligar la salsa mediante movimientos circulares. Añadir el huevo cocido y restos de los ajos fileteados.

Bacalao a la nata



INGREDIENTES:

- 4 lomos de bacalao de 250 gr
- 500 ml. de nata
- Pimienta blanca y negra
- Aceite de oliva
- Uvas pasas

ELABORACIÓN:

En sartén se ponen dos cucharadas soperas de aceite; se añade la cebolla cortada y se pocha.

Cuando la cebolla esté casi transparente se añade la nata, y cuando la nata empiece a hervir, se añade la pimienta blanca y negra.

En otra cazuela tenemos agua hirviendo con laurel, se escalda el lomo de bacalao (desalado previamente) y a continuación lo escurrimos y lo incorporamos a la nata con un puñado de pasas; en cinco minutos estará hecho.

Patatas revolconas con bacalao



INGREDIENTES:

- Patatas
- Bacalao
- Panceta adobada
- Aceite de oliva
- Pimentón

ELABORACIÓN:

Cocer las patatas, machacarlas con un tenedor y añadirle aceite de oliva y sal fina.

Confitar el bacalao y sacar las lascas.

Freír la panceta cortada en dados.

Disponer las patatas a lo largo, encima las lascas de bacalao, después los torreznos de panceta y regar con aceite de pimentón.

Ensalada de bacalao



INGREDIENTES:

- Lechugas variadas (lechuga, escarola, canónigos, maché etc ...)
- 2 lomos de bacalao salado y desalado previamente (2 días en agua)
- 8 arenques
- 8 boquerones en vinagre
- 4 pimientos de piquillo, cortados en tiras
- 200 grs, de queso de oveja, zamorano, curado, cortado en finas lascas
- Aceitunas negras
- Aceite de oliva, de Fermoselle
- Vinagre de vino, tinta de Toro
- Sal gorda

ELABORACIÓN:

En un plato, colocar las lechugas, lavadas previamente y cortadas a gusto, incorporar los arenques, los boquerones, los pimientos, las aceitunas y por encima el bacalao y espolvorear las lascas de queso.

En un recipiente preparamos el aliño, mezclando el aceite, con el vinagre y rehogando con todo esto, la ensalada y la sal, al momento de servirla.

Bacalao con tomate



INGREDIENTES:

- 800 gr. de bacalao
- 1 kg. de tomates
- Medio litro de aceite de oliva
- 50 gr. de azúcar
- 25 gr. de gelatina cristalizada
- 50 gr. de mahonesa

ELABORACIÓN:

Sacar los gajos a los tomates, meterlos en el horno con el azúcar hasta que se sequen, con el resto del tomate, tritarlo en la thermomix con la gelatina cristalizada y la mahonesa, hasta formar una especie de mousse. confitar el bacalao en el aceite de oliva y sacar las lascas.

Decorar con hierbas de temporada (orégano y albahaca).

Sardina en escabeche



INGREDIENTES:

- 4 sardinas
- 2 zanahorias
- 1/2 cebolla
- Pimienta, enebro, clavo
- 600 cl. de aceite de girasol
- 400 cl. de vinagre de vino

ELABORACIÓN:

Cortar la zanahoria en Juliana y cocerlas en el aceite y el vinagre durante 3 minutos, añadir la cebolla (cortada también en juliana) y cocer durante 5 minutos más. Después lo retiramos del fuego e incorporamos los lomos limpios de las sardinas dejando enfriar.

Ternera al vino tinto



INGREDIENTES:

- Aguja de ternera
- Boniatos
- Cebolla roja
- Vino tinto
- Laurel

ELABORACIÓN:

Cocer la ternera con 50% de agua y 50% de vino tinto con laurel durante 2 horas.

Asar los boniatos y triturarlos, añadimos a continuación sal y pimienta blanca.

Laminamos la cebolla y disponemos de la siguiente forma: ponemos el boniato y en abanico la aguja de ternera laminada fina, acabamos con la cebolla y un poco de sal maldon.

Rabo de ternera de Aliste en costra de pan



INGREDIENTES:

- 1 kg. de rabo de ternera de Aliste
- 3 cebollas
- 2 puerros
- 4 zanahorias
- 1/2 litro vino tinto de Toro
- c/s pimienta blanca
- 2 hojas laurel
- c/s tomillo
- 1/2 litro aceite
- c/s caldo de ternera
- c/s sal
- c/s miga de pan

ELABORACIÓN:

Trocear el rabo en trozos regulares, salpimentar, enharinar y freír en aceite.

Una vez frito retirar y reservar.

En el mismo aceite pocharemos las verduras una vez picadas y se les agrega el rabo de ternera.

Añadimos el vino y se deja cocer 10 minutos. Transcurrido este tiempo se le añade el caldo y se deja cocer lentamente hora y media. Se saca el rabo y se pasa la salsa por un pasapuré, se le añade el rabo y se le da un pequeño hervor. Dejaremos reposar y deshuesaremos. Con la carne obtenida formaremos unos pequeños cilindros que envolveremos en la miga de pan y horneamos durante 10 minutos.

Mollejas a la zamorana



INGREDIENTES:

- 500 gr. de mollejas de ternera
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Pimentón
- Orégano
- Vino blanco
- Sal

ELABORACIÓN:

Retiraremos las pieles más gruesas de las mollejas dejando éstas en trozos lo más grandes posibles, aproximadamente de unos dos o tres centímetros de grosor. Por otro lado picaremos la cebolla y el pimiento lo más pequeño que podamos y lo pondremos en una cazuela con aceite de oliva a fuego lento para que se poche. Añadiremos a continuación el laurel, el orégano, los ajos machacados en el mortero y dejaremos rehogando unos 5 minutos. A continuación añadiremos las mollejas de ternera y le daremos unas vueltas para que cojan un poco de color.

Una vez rehogado todo añadiremos dos cucharadas y media de pimentón y le daremos vueltas hasta que todas las mollejas hayan cogido el color rojo.

A continuación añadiremos un vaso de vino blanco y cubriremos de agua.

Coceremos hasta que las mollejas estén blandas, aproximadamente unos 45 minutos.

Éste plato cogerá más sabor una vez reposado, si es posible de un día para otro.

Guiso de patas, callos y morro



INGREDIENTES:

- 2 patas de ternera
- 1 callada
- 1 morro de ternera
- Ajos, laurel, cebolla, puerro, clavos y pimienta negra
- Cebolla y puerro
- Pimentón

ELABORACIÓN:

Cocer las patas , los callos y el morro durante 4 horas con los ajos, el laurel, cebolla, puerro, clavos y pimienta negra.

Dejar enfriar y cortar en trozos. hacer un refrito con la cebolla y el puerro, agregar el pimenton y el caldo de la coccion de los elementos, dejar cocer unos minutos, introducir las patas , los callosy el morro. Dejar cociendo hasta que quede meloso. En el último momento, introducir comino en polvo.

Lechazo asado en horno de leña



INGREDIENTES:

- Un cuarto de lechazo
- Manteca de cerdo
- Agua
- Sal

ELABORACIÓN:

Poner el cuarto de lechazo previamente sazonado y untado con abundante manteca de cerdo en un plato de barro de tal manera que la parte interna del mismo quede hacia arriba. Introducir en el horno previamente precalentado a 180° durante una hora. Transcurrido este tiempo, dar la vuelta al lechazo y dejarlo aproximadamente unos 45-50 minutos más en el horno hasta conseguir el punto deseado de cocción cuidando de que no se quede sin agua en el fondo en ningún momento. La segunda etapa puede ser un poco más larga dependiendo del tamaño del lechazo empleado para esta receta. Como detalle decir que el lechazo está en su punto idóneo de cocción cuando al comerlo la carne se separa del hueso muy fácilmente pero conservando aún todo su jugo.

El acompañamiento ideal es una ensalada sencilla de lechuga y cebolla aderezada con un buen vinagre.

Tostón asado en horno de leña



INGREDIENTES:

- Un tostón (cochinillo de aprox. 5 Kg. en canal)
- Manteca de cerdo
- Agua
- Sal

ELABORACIÓN:

Se abre el cochinillo al medio, se sazona y se unta con abundante manteca de cerdo. Tras esto, se pone en una fuente de barro de tal manera que la parte interna del mismo quede hacia arriba. Introducir en el horno previamente precalentado a 180° durante una hora. Transcurrido este tiempo, dar la vuelta al tostón y dejarlo aproximadamente otra hora más en el horno hasta conseguir el punto deseado de cocción cuidando de que no se quede sin agua en el fondo en ningún momento, pero tampoco en exceso. Es importante que la piel quede bastante tostada para que quede crujiente y sabrosa. La segunda etapa puede ser un poco más larga dependiendo del tamaño del tostón empleado para esta receta.

El acompañamiento ideal es una ensalada sencilla de lechuga y cebolla aderezada con un buen vinagre.

Pichones al estilo Tierra de Campos



INGREDIENTES:

- 4 pichones
- 4 pimientos morrones para asar
- 4 lonchas de bacón
- Brandy
- Aceite de oliva, sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Limpiar y salpimentar los pichones por dentro, albararlos con el bacón.

Quitarle la grana a los pimientos con cuidado de que no se abran demasiado, e introducir dentro los pichones.

Cubrir el fondo de una cazuela con aceite de oliva y cuando esté caliente poner a dorar suavemente los pimientos dándole la vuelta por todos los lados, cuando lo hayamos hecho, tapar la cazuela y dejar hervir suavemente a fuego lento como 35 a 45 minutos.

Servir en un plato grande con puré de patata y compota de manzana reineta.

Manitas de cerdo con leche y canela



INGREDIENTES:

- Cuatro manitas de cerdo
- Un medio litro de leche
- Tres cañitas de canela (o rama)
- 350 gr. de azúcar
- Una cáscara de limón (solamente cáscara, pues el limón cortaría la leche)
- Un poco de Harina y huevo para el rebozado

ELABORACIÓN:

Cocemos las manitas en agua hasta que queden blandas. Escurrimos bien y de nuevo las ponemos a cocer en la leche con la canela, la cáscara de limón y el azúcar. Una vez cocidas las retiramos, las deshuesamos y las rebozamos, añadiéndolas de nuevo a la leche hasta que está quede hecha crema. Se sirven frías y están deliciosas.

Cañas zamoranas



INGREDIENTES:

Para la masa:

- Un vasito de vino blanco
- Un vasito de aceite
- Un vaso de agua
- Harina (la que empape)
- Aceite suave en abundancia para freír
- Azúcar glass para espolvorear

Para la crema:

- Un litro de leche
- La corteza de un limón
- 3 yemas de huevo
- 10 cucharadas soperas de azúcar
- 4 cucharadas soperas de maicena
- Un trocito de mantequilla (30-40 grs. aprox.)

ELABORACIÓN:

Se prepara la masa en una fuente mezclando el aceite, el vino y el agua, batiendo hasta resultar una masa cremosa y homogénea. Poco a poco vamos añadiendo la harina hasta conseguir una masa que se despegue sola del recipiente en el que la estamos elaborando. Llegado este punto formamos una bola con la masa y la dejamos reposar una hora. Se extiende sobre una superficie previamente enharinada para evitar que se pegue, se corta en tiras de un tamaño suficiente para que cubra el molde en el que se fríen, se enrollan y se fríen. Rellenar de crema una vez frías con manga pastelera y espolvorear con el azúcar glass.

Para elaborar la crema ponemos a hervir en un cazo 750 ml. de leche con la cáscara de limón. En un tazón aparte mezclamos la leche restante (250 ml.) con las yemas, el azúcar y la maicena, removiendo todo hasta obtener una pasta homogénea. Esta pasta se añade a la leche y removemos durante tres o cuatro minutos intentando que la leche no llegue a hervir. Separamos del fuego, añadimos la mantequilla removiendo para diluirla y conseguir la crema final. Reservamos y una vez fría rellenamos las cañas.

Arroz con leche tostado



INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 70 gr. de arroz
- 150 gr. de azúcar
- Cáscara de limón y naranja

ELABORACIÓN:

Poner a calentar la leche, introducir la cáscara de limón y naranja, poner el arroz y dejar cocer hasta que prácticamente el arroz se haya convertido en una crema. introducir el azúcar y seguir cociendo. Ponerlo en platos, espolvorear con azúcar y quemarla. decorar con menta, una bolita de helado y algún crujiente.

Peras al vino tinto de Toro



INGREDIENTES:

- 8 peras pequeñas
- 1/2 litro de vino de Toro
- 1 rama de canela
- 1 piel de limón
- 100 gr. de azúcar

ELABORACIÓN:

Pelar las peras manteniendo su forma original lo más posible. Poner en una cazuela con el resto de ingredientes y llevar a ebullición; cocer a fuego lento unos 15-20 minutos. Dejar enfriar en el mismo fondo.

Disponer en un plato o fuente, cortando si se desea alguna al medio para apreciar la diferencia de tonalidad entre exterior e interior. Adornar de forma estética con la rama de canela y la piel de limón.

Podemos reducir parte del fondo de vino para obtener un jarabe espeso que nos permita trazar unas líneas o puntos que nos ayuden en la decoración.

Pastelito de chocolate de Vezdemarbán



INGREDIENTES:

- 150 grs. de chocolate de Vezdemarbán
- 300 grs. de azúcar lustre
- 250 grs. de nueces peladas
- 120 grs. de harina
- 8 huevos
- 1/2 de vino de Toro
- 250 grs. de mantequilla
- 500 grs. de azúcar
- 100 grs. de almendras garrapiñadas

ELABORACIÓN:

Para el pastelito trocear el chocolate y fundirlo en el microondas o al baño María.

Cortar la mantequilla en trozos y fundir al fuego. Mezclar los huevos con el azúcar lustre, la mantequilla y el chocolate fundidos.

Cortar las nueces en trozos, añadirlas a la harina tamizada e incorporar a la preparación anterior mezclando perfectamente.

Untar un molde cuadrado de horno con un poco de mantequilla y verter la masa anterior.

Cocerlo en el horno a 180°C de temperatura durante 15-20 minutos. Dejarlo enfriar y desmoldar. Cortar en rectángulos pequeños.

Para la sopa de vino, con el azúcar preparar un caramelo rubio e incorporar el vino. Dejar reducir a la mitad y reposar 12 horas a temperatura ambiente.

Servir la sopa en un plato, colocar encima el pastelito y sobre él las almendras garrapiñadas troceadas.

Bacalhau à Bras - Bacalao à Brás



INGREDIENTES:

- 800 gr. de bacalao desmigado
- 1 kg. de patatas para freír
- 1 dl. de aceite
- 4 yemas de huevo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Perejil al gusto
- Aceitunas negras al gusto

ELABORACIÓN:

Se desala el bacalao y se desmiga. Se lava dentro de un escurridor durante 10 minutos en agua corriente fría. Se pelan las patatas, se cortan muy finas (patata paja) y se lavan en agua bien fría. A continuación, se escurren bien y se fríen en pequeñas cantidades. Se baten bien los huevos, se echan el aceite y los ajos en una cacerola ancha y se calienta bien. Después, se añade el bacalao y se mezcla hasta que esté un poco frito. A continuación se añaden las patatas y se mezcla todo hasta calentarlo, con cuidado de no deshacerlas. Se añaden los huevos y se mezcla con cuidado hasta que quede más o menos cuajado. Se decora con aceitunas y perejil picado.

Bacalhau assado - Bacalao asado



INGREDIENTES:

- 4 trozos de bacalao
- 8 patatas para asar
- 1 dl. de aceite
- 1 cebolla
- Aceitunas al gusto

ELABORACIÓN:

Se asa una rodaja de lomo de bacalao desalado. Cuando esté asado, se acompaña con patata asada (se le da un golpe para que se abra) y se riega con aceite virgen muy caliente con ajo. Se decora con cebolla cruda en rodajas, pimiento rojo y aceitunas.

Bacalhau à Lagareiro - Bacalao al Lagareiro



INGREDIENTES:

- 4 trozos de bacalao
- 8 patatas para asar
- 1 dl. de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Aceitunas al gusto
- Pimientos rojos al gusto

ELABORACIÓN:

Se ponen dos trozos de lomo de bacalao en una bandeja, se riega con abundante aceite virgen y ajo laminado. Alrededor de la bandeja se colocan las patatas (se les da un golpe para que se abran) y la cebolla en rodajas por encima del bacalao. Se mete en el horno cerca de 20 minutos. Se decora con perejil y aceitunas.

Bacalhau à “Tia Maria” - Bacalao a la “Tia Maria”



INGREDIENTES:

- 1 kg. de bacalao
- 800 gr. de patatas
- 4 zanahorias
- 400 gr. de judías verdes
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 dl. de aceite
- 3 huevos
- 3 dl. de aceite

ELABORACIÓN:

Se cuecen las patatas y las zanahorias cortadas en rodajas, las judías verdes cortadas en trocitos, dos huevos y dos trozos de bacalao. Una vez cocido el bacalao, se retiran las espinas y se deja todo en lonchas. En una bandeja se colocan capas alternas de patata, zanahoria, judía y bacalao. Para terminar, se colocan los huevos en rodajas, se fríe la cebolla con abundante aceite virgen y se riega. Se cubre con una salsa bechamel y se mete en el horno 20 minutos hasta que quede dorado.

Bacalhau com broa - Bacalao con pan de maiz



INGREDIENTES:

- 250 gr. de bacalao
- 100 gr. de broa (pan de maíz)
- 200 gr. de verdura (zanahoria y col)
- 150 gr. de patata frita en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de cebolla
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Se corta la cebolla en rodajas finas y se dora en aceite junto con el ajo picado y la hoja de laurel.

Cuando la cebolla comience a dorarse, se añade el bacalao escurrido y se deja cocinar 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Se rectifica de sal y se añade pimienta al gusto.

Mientras, se pelan las patatas y se cortan en rodajas de aproximadamente 0,3 mm de espesor.

Se fríen en aceite caliente, sin que queden demasiado doradas. Se escurren en papel absorbente.

A continuación se empieza a montar la fuente: se colocan las patatas en una fuente refractaria, cubriendo todo el fondo. Por encima, se coloca la cebolla y el bacalao y se cubre todo con una buena capa de miga de broa deshecha. Se riega con un chorro de aceite y se hornea (200°C) hasta que la capa de broa quede dorada.

Bacalhau com natas - Bacalao con nata



INGREDIENTES:

- 250 gr. de bacalao
- 250 gr. de patata frita en tiras finas
- 50 gr. de mantequilla
- 150 gr. de harina
- 1 l. de leche
- 1/2 l. de nata para cocinar
- 50 gr. de cebolla
- 2 yemas de huevo
- Pimienta, sal y aceite de oliva al gusto

ELABORACIÓN:

Se corta el bacalao y se coloca en un recipiente con agua la víspera, teniendo cuidado de cambiarle el agua varias veces.

Se retira el bacalao y se cuece en agua limpia, después se desmiga.

Se corta las cebollas en rodajas finas y las patatas en palitos lo más finos posibles, friéndolas a parte en una cacerola.

Se pone al fuego la mantequilla y la harina, mezclándolas bien. Se añade lentamente la leche previamente hervida, las yemas de huevo, sin parar de remover, y se deja cocer, removiendo continuamente con una cuchara de palo. Finalmente, se adereza con sal y pimienta y se añade la nata para cocinar cuando adquiera una consistencia muy cremosa.

Se pone el aceite al fuego en una sartén, añadiendo a continuación la cebolla y dejando rehogar. Cuando empiece a dorarse, se añade el bacalao desmigado para que se rehogue un poco.

En una bandeja de horno untada con mantequilla se echa toda la mezcla, poniendo una capa de patatas por encima.

Se cubre todo con la nata y se mete al horno hasta que se dore un poco.

Bacalhau no forno - Bacalao al horno



INGREDIENTES:

- 2 trozos de lomo de bacalao
- 50 gr. de harina de trigo
- 2 huevos
- Pan rallado al gusto

Para el rehogado de cebolla:

- 1 vaso de aceite de oliva
- 100 gr. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimienta y sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se cortan las cebollas en rodajas y se colocan en la bandeja del horno, tapando el fondo.

Se pone el bacalao por encima de las cebollas y se adereza con pimienta al gusto.

Se riega el bacalao con abundante aceite.

Se batan los huevos y se vierten por encima del bacalao.

Finalmente, se espolvorea el bacalao con abundante pan rallado.

Polvo cocido - Pulpo cocido



INGREDIENTES:

- 1 pulpo de 4 kg
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 6 patatas
- 1 cebolla

ELABORACIÓN:

Se pone agua en una olla con dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, una cebolla entera y el pulpo. Cuando el pulpo esté casi cocido se ponen las patatas a cocer en la misma agua. Se sirve todo junto en una fuente y se acompaña con una salsa verde (ajo picado, perejil, un poco de vinagre y pimentón).

Polvo á Lagareiro - Pulpo al Lagareiro



INGREDIENTES:

- 1 pulpo de 4 kg
- 3 dl. de aceite
- 8 patatas para asar
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo

ELABORACIÓN:

Una vez cocido el pulpo, se pone en una bandeja y se riega con abundante aceite virgen y ajo laminado. Alrededor de la bandeja se colocan las patatas peladas (cocidas previamente con su piel), se mete al horno y se deja cerca de 20 minutos.

Pulpo grelhado - Pulpo a la parrilla



INGREDIENTES:

- 1 pulpo de 4 kg
- 3 dl de aceite
- 8 patatas para asar
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil al gusto
- Pimientos rojos al gusto

ELABORACIÓN:

Una vez cocido, se corta la parte más gruesa de los tentáculos, se abren por la mitad y se asan a la brasa. Se acompaña con patata cocida y verdura. Se riega con aceite virgen, perejil, ajo, cebolla y pimiento rojo.

Sardinhas com tomate - Sardinas con tomate



INGREDIENTES:

- 800 gr. de sardinas pequeñas
- Aceite para freír
- Pulpa de tomate al gusto
- 1 cebolla

ELABORACIÓN:

Se fríen las sardinas pequeñas (previamente aderezadas con sal y ajo enharinadas). En el aceite de freír se añade la cebolla en rodajas y se deja dorar. Se añade la pulpa de tomate y vinagre al gusto y se deja hervir bien. Se colocan las sardinas en una bandeja y se echa la salsa de tomate por encima.

Congrio ensopado - Congrio ensopado



INGREDIENTES:

- 4 rodajas de congrio
- 2 dientes de ajo
- 1 dl. de aceite
- 2 huevos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla se echa el aceite con el ajo picado y el congrio para que se doren, aderezando con sal y pimienta. Cuando esté bien dorado, se baten dos huevos con un poquito de vinagre y se echa por encima del congrio ya con el fuego apagado. A continuación se remueve y se tapa la olla. Se acompaña con patata cocida.

Cozido á mirandesa - Cocido a la mirandesa



INGREDIENTES:

- 1 manita de cerdo
- 1 oreja de cerdo
- 400 gr. de ternera para estofar
- 1 chorizo
- 1 bocha (chorizo con pulmones y corazón picado)
- 1 chabiana (chorizo de sangre y restos de carne de cerdo)
- 1 butelo (chorizo de huesos)
- 300 gr. de vainas secas
- 1 pata de cerdo curado

ELABORACIÓN:

Se cuece la manita, la oreja, el chorizo, la bocha, el butelo, la chabiana, la ternera y la gallina. Se cuecen las vainas secas de judías verdes que deben estar en remojo, una vez cocidas se añaden las patatas. Hay quien utiliza verdura de temporada para acompañar el cocido.

Posta de vitela à mirandesa - Chuleta de ternera



INGREDIENTES:

- 4 trozos de ternera (200 gr.)
- 8 patatas para asar
- Sal al gusto
- 1 dl. aceite

ELABORACIÓN:

Se corta un trozo de carne de ternera de una parte buena de la pata y se asa a la brasa sólo con sal. Se acompaña con patata (se le da un golpe para que se abra) y verduras y se riega con salsa de aceite, ajo, vinagre, pimienta y pimentón.

Caldeirada de cordeiro - Calderada de cordero



INGREDIENTES:

- 1 kg. de cordero
- 1800 gr. de patatas
- 1 dl. de aceite
- 1 cebolla al gusto
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- Tomate al gusto

ELABORACIÓN:

Se corta el cordero en trozos pequeños, y las patatas y las zanahorias en rodajas. En una cazuela se hace un rehogado con aceite, cebolla, ajo, pimientos rojos y tomate. Se echa el cordero, añadiendo sal al gusto, se deja rehogar un poco y se añaden las patatas y las zanahorias, dejando cocer bien las patatas. Cuando esté bien reducido está listo.

Galo estufado - Gallo estofado



INGREDIENTES:

- Medio gallo (sobre 1,5 kg. de carne)
- 500 gr. de patatas
- 1 dl de aceite
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Pimientos rojos
- Tomates al gusto
- 2 zanahorias

ELABORACIÓN:

Se corta un gallo casero en trozos. En una cazuela se hace un rehogado con aceite, cebolla, ajo, tomate y pimientos, se echa el gallo y se deja estofar bien. Cuando este listo, se añaden dos cebollas en rodajas y se deja reducir bien la salsa. Se acompaña con patata cocida aparte.

Pé e orelha de porco estufado - Manita y oreja de cerdo estofado



INGREDIENTES:

- 3 manitas de cerdo
- 2 orejas de cerdo
- 600 gr. de patatas
- 2 zanahorias
- 1 dl de aceite
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate

ELABORACIÓN:

En una olla se mezclan aceite, ajo, cebolla y tomate. Se corta la manita y la oreja en trocitos y se deja rehogar bien. Se añaden las patatas en cuadraditos y las zanahorias en rodajas, dejando que cueza bien las patatas, y entonces ya estará listo.

Arroz de vitela - Arroz con ternera



INGREDIENTES:

- 800 gr. de ternera
- 1 diente de ajo
- 300 gr. de arroz
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 dl. de aceite

ELABORACIÓN:

Se corta la ternera para guisar en trozos. Se hace el rehogado habitual en una cazuela y se añade después la carne con un poquito de sal, cerca de media hora. Se añade la cebolla en cuadraditos y se hace el caldo para el arroz. Cuando rompa a hervir se echa el arroz y se deja hasta que quede cocido. Tiene que quedar bastante suelto y con salsa.

Perdiz estufada con vinho do Porto e foie gras - Perdiz estofada con vino de Oporto y foie gras



INGREDIENTES:

- 1 perdiz
- 100 gr. de cebolla
- 1 vaso de aceite de oliva (100 gr.)
- 1 vaso de vino de Oporto
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 50 gr. de foie gras
- 50 gr. de trufa
- 100 gr. de castañas fritas en aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Se enrolla cada perdiz en una loncha de tocino, previamente adobada con sal, pimienta y ajo. Se pica la cebolla y se echa en una cacerola, añadiendo después el resto de los ingredientes. Se tapa y se deja estofar a fuego lento.

Cuchilinho - Cochinillo



INGREDIENTES:

- 1 cochinillo de 5 a 6 kg.
- Sal, pimienta blanca, ajo y laurel al gusto
- 100 gr. de mantequilla

ELABORACIÓN:

Se adoba el cochinillo con sal, pimienta, ajo, laurel y mantequilla y se mete al horno.

Sopa de perdiz com castanhas

-Sopa de perdiz con castañas



INGREDIENTES:

- 3 litros de agua
- 1 kg. de castañas
- 400 gr. de nabo
- 50 gr. de trufa negra
- 1 perdiz
- 2,5 dl. de nata
- Sal y aceite de oliva al gusto

ELABORACIÓN:

Llevar el agua a ebullición y añadir el nabo, las castañas, la trufa y la perdiz. Aliñar con sal y aceite, y dejar cocer una hora. Retirar la perdiz y transformar el resto de los ingredientes en una crema. Triturar la perdiz y añadirla a la crema. Por último, añadir la nata fresca.

Pastéis de Belém - Pasteles de Belém



INGREDIENTES:

- 36 yemas de huevo
- 600 gr. de azúcar
- 1,5 l. de nata
- 600 gr. de harina
- Ralladura de limón
- Base: hojaldre - 2,5 planchas

ELABORACIÓN:

Se puede preparar el hojaldre, pero lo mejor es comprarlo congelado. Se deje descongelar y se enrolla la masa en forma de caracol. Después, se corta en rodajas y se colocan en moldes de magdalenas (lisos), presionando con los dedos para cubrir el molde.

Relleno:

1. Se mezcla el azúcar con las yemas, la nata, la harina y la piel de limón y se pone al fuego removiendo continuamente hasta que hierva. Entonces, se retira del fuego y se deja enfriar.
2. Cuando se haya enfriado, se vierte el preparado en los moldes y se mete en el horno, muy caliente.

Pastéis de nata - Pasteles de nata



INGREDIENTES:

- 0,5 l. de agua
- 750 gr. de azúcar
- 150 gr. de maicena
- 1 l. de leche
- 15 yemas de huevo
- 500 gr. de harina
- Base: hojaldre - 2,5 planchas

ELABORACIÓN:

Se mezcla la harina y la sal diluida en agua y se trabaja la masa hasta que quedan ligadas. Se divide la margarina en 3 porciones y se pone sobre ella una de las porciones de la margarina, enrollándola como una alfombra. Hay que repetir esta operación otras dos veces hasta que se agote la margarina. Después, se deja reposar 20 minutos. A continuación, se corta la masa en porciones de unos 2 cm de espesor y se coloca cada porción en un molde como de las magdalenas, pero liso. Hay que presionar con los dos pulgares el molde en un sentido, extendiendo la masa de forma que cubra todo el molde. Mientras, se ponen al baño maría las yemas batidas con el azúcar y la nata hasta que el preparado espese. Se deja enfriar y se echa 1 cucharadita de relleno a cada molde. Se meten los moldes en el horno hasta que los pasteles queden cocidos y tostados. Más o menos 25 minutos de cocción.

Pastéis cabelo de anjo - Pasteles de cabelo de ángel



INGREDIENTES:

- Cabello de ángel 500 gr.
- 100 gr. de almendra
- Canela al gusto
- 200 gr. de crema pastelera
- Base: hojaldre - 2,5 planchas

ELABORACIÓN:

Cuando la masa esté descongelada, se extiende lo más finamente posible con la ayuda de un rodillo y de harina. Se enrolla de modo que obtenga un rulo de unos 5 cm de diámetro. Se cortan porciones de 2 cm de espesor y se colocan en moldes pequeños para magdalenas (lisos), mojados previamente en agua fría, con la sección cortada mirando hacia arriba. Se forran los moldes, extendiendo la masa con los pulgares humedecidos. Se deja reposar mientras prepara la crema.

Se mezcla el dulce de cabello de ángel con la crema pastelera, las almendras laminadas y la canela en polvo. Se coloca esta mezcla en los moldes con el hojaldre. Se ponen los moldes en una bandeja y se llevan a cocer al horno muy caliente (200° C) durante aproximadamente 15 minutos.

Índice de Recetas

ESPAÑA

Sopas

Sopas de ajo	5
--------------	---

Legumbres

Potaje de garbanzos de Fuentesauco (potaje de cuaresma)	6
Arroz a la zamorana	7
Habones sanabreses	8

Pulpos

Pulpo a la sanabresa	9
Pulpo con garbanzos	10

Bacalaos

Lomo de bacalao a la tranca	11
Bacalao a la nata	12
Patatas revolconas con bacalao	13
Ensalada de bacalao	14
Bacalao con tomate	15

Otros pescados

Sardina en escabeche	16
----------------------	----

Carnes

Ternera al vino tinto	17
Rabo de ternera de Aliste en costra de pan	18
Mollejas a la zamorana	19
Guiso de patas, callos y morro	20
Lechazo asado en horno de leña	21
Tostón asado en horno de leña	22
Pichones al estilo Tierra de Campos	23
Manitas de cerdo con leche y canela	24

Postres

Cañas zamoranas	25
Arroz con leche tostado	26
Peras al vino tinto de Toro	27
Pastelito de chocolate de Vezdemarbán	28

PORTUGAL

Bacalao

Bacalhau á Bras-Bacalao à Brás	29
Bacalhau assado-Bacalao asado	30
Bacalhau á Lagareiro-Bacalao al Lagareiro	31
Bacalhau á “Tia Maria”-Bacalao a la “Tia María”	32
Bacalhau com broa-Bacalao con pan de maíz	33
Bacalhau com natas-Bacalao con nata	34
Bacalhau no forno-Bacalao al horno	35

Pulpos

Polvo cocido-Pulpo cocido	36
Polvo á Lagareiro-Pulpo al Lagareiro	37
Polvo grelhado-Pulpo a la parrilla	38

Otros pescados

Sardinhas com tomate -Sardinhas con tomate	39
Congro ensopado-Congrio ensopado	40

Carnes

Cozido á mirandesa-Cocido a la mirandesa	41
Posta de vitela á mirandesa-Chuleta de ternera	42
Caldeirada de cordeiro-Calderada de cordero	43
Galo estufado-Gallo estofado	44
Pé e orelha de porco estufado-Manita y oreja de cerdo estofado	45
Arroz de vitela-Arroz con ternera	46
Perdiz estufada con vinho do Porto e foie gras-Perdiz estofada con vino de Oporto y foie gras	47
Cuchilinho-Cochinillo	48
Sopa de perdiz com castanhas-Sopa de perdiz con castañas	49

Postres

Pastéis de Belém-Pasteles de Belém	50
Pastéis de nata-Pasteles de nata	51
Pastéis cabelo de anjo-Pasteles de cabelo de ángel	52

Relación de Restaurantes

Con nuestro agradecimiento a los restaurantes que han elaborado las diferentes recetas que aparecen en esta publicación y muy especialmente a los cocineros que participaron en el Taller de Cocina portuguesa: Paulo Gomes, Anita Gomes, Eurico Castro e Fátima Teixeira.

ESPAÑA

- **La Oronja (Zamora)**
Pulpo a la sanabresa
Potaje de garbanzos de Fuentesauco
Peras al vino tinto de Toro
- **Los Caprichos de Meneses (Zamora)**
Sardina en escabeche
Patatas revolconas con bacalao
Ternera al vino tinto
- **El Rincón de Antonio (Zamora)**
Pulpo con garbanzos
Bacalao con tomate
Guiso de patas, callos y morro
Arroz con leche tostado
- **Serafín (Zamora)**
Ensalada de bacalao
Sopas de ajo
Arroz a la zamorana
- **El Arrabal (Zamora)**
Lechazo asado en horno de leña
Tostón asado en horno de leña
Cañas zamoranas
- **Parador de Zamora (Zamora)**
Lomo de bacalao a la tranca
Pastelito de chocolate de Vezdemarbán
Rabo de ternera de Aliste en costra de pan
- **La Baraka (Zamora)**
Bacalao a la nata
Manitas de cerdo con leche y canela
- **El Mirador (Zamora)**
Habones sanabreses
Mollejas a la zamorana
- **Sócrates (Zamora)**
Pichones al estilo de Tierra de Campos

PORTUGAL

- **Capa D'Honras (Miranda do Douro)**
Bacalhau à Brás
Bacalhau assado
Bacalhau á Lagareiro
Bacalhau á "Tia Maria"
Polvo cozido
Polvo á Lagareiro
Polvo Grelhado
Sardinha com tomate
Congro ensopado
Cozido á mirandesa
Posta de vitela á mirandesa
Caldeirada de cordeiro
Galo estufado
Pé e orelha de porco estufado
Arroz de vitela
- **Rota dos sabores (Bragança)**
Bacalhau com broa
Bacalhau com natas
Bacalhau no forno
Sopa de perdiz com castanhas
Perdiz estufada com Vinho do Porto e Foie Gras
Cuchilinho
Pastéis de Belém
Pastéis de nata
Pastéis cabelo de anjo



Recetario
de la Raya



turismocastillayleon.com

CASTILLA Y LEÓN

ES VIDA

902 20 30 30

