



Tæjo
Internacional
Destino Gastronómico

Recetario de cocina
Livro de receitas

Edición e impresión:

Dirección General de Turismo
Junta de Extremadura

Colaboraciones:

Ayuntamientos integrantes del Parque Natural Tajo Internacional
Establecimientos adheridos al Club de Producto Tajo Internacional
Destino Gastronómico.

Depósito Legal: BA-000690-2020



RECETARIO / A COZINHA DO
TAEJO INTERNACIONAL DESTINO GASTRONÓMICO

1. La Gastronomía de Taejo Internacional
A Gastronomia do Taejo Internacional
2. Prólogo del Chef
Prólogo do Chef
3. Cocina transfronteriza
A cozinha transfronteiriça
4. La cocina tradicional y conventual
A cozinha tradicional e conventual
5. Cocina de temporada basada en las verduras
A cozinha dos vegetais da estação



Taejo Internacional Destino Gastronómico

1

La Gastronomía de Taejo Internacional
A Gastronomia do Taejo Internacional



1 La Gastronomía de Tajo Internacional

A Gastronomia do Tajo Internacional

Adentrándonos en el extremo suroeste de la provincia de Cáceres nos encontramos con el Parque Natural Tajo Internacional, primer Parque Natural Internacional de Europa, compuesto por dos espacios naturales protegidos de idénticas características, situados en España y en Portugal, con un elemento común, el río Tajo, frontera natural que actúa como nexo de unión del territorio.

Es aquí donde el Río dibuja una Raya, mostrando en cada tramo de la misma, el reflejo de la personalidad de un entorno dotado de singularidades y tradiciones por descubrir.

La parte española del Parque se extiende a lo largo de 25 mil hectáreas, incluyendo 11 términos municipales, que van desde Valencia de Alcántara hasta Zarza la Mayor, pasando por Alcántara, Brozas, Carbajo, Cedillo, Herrera de Alcántara, Membrio, Salorino, Herreruela y Santiago de Alcántara; uno a uno, cada municipio va configurando una carta de sabores cargada de matices.

Maravilla natural

En esta privilegiada localización, el río Tajo se convierte en una estrecha entalladura, rasgada por innumerables arroyos que conforman los riberos. Estos adquieren una mayor relevancia en su tramo fronterizo donde, junto al río Tajo, confluyen numerosos cursos de agua, y tres ríos de gran importancia: el Erjas, el Salor y el Sever.

En esta zona de riberos encuentra refugio una de las más importantes poblaciones reproductoras de cigüeña negra y alimoche, además de otras rapaces, como el buitre leonado, el buitre negro, el águila real, el águila-azor perdicera y el búho real. Junto a la ZEPA Llanos de Alcántara y Brozas, donde se combinan los pastos naturales, encontramos también zonas de cultivo de secano, retamares y encinares adehesados, ricos en comunidades de aves de llanura, como la avutarda, el sisón, la ortega, la calandria. Llegamos así hasta la Sierra de San Pedro, una de las zonas con mayor número de parejas reproductoras de águila imperial ibérica y buitre negro de la Península Ibérica. Todo ello constituye una joya natural con un valor ambiental único.

Ao penetrarmos no extremo sudoeste da província de Cáceres, encontramos o Parque Natural Tejo Internacional, o primeiro Parque Natural Internacional da Europa, composto por dois espaços naturais protegidos, de características idênticas, situados em Espanha e Portugal, e com um elemento comum, o rio Tejo, fronteira natural que atua como eixo de ligação do território.

É aqui que o Rio desenha uma Raia, e nos mostra, em cada troço, o reflexo da personalidade de um ambiente dotado de singularidade e tradições por descobrir.

A parte espanhola do Parque estende-se ao longo de 25 mil hectares, englobando 11 municípios, que vão desde Valencia de Alcántara até Zarza la Mayor, passando por Alcántara, Brozas, Carbajo, Cedillo, Herrera de Alcántara, Membrio, Salorino, Herreruela e Santiago de Alcántara; um a um, cada município vai configurando uma ementa de sabores carregada de matizes.

Maravilha natural

Nesta localização privilegiada, o rio Tejo transforma-se numa tala estreita, rasgada por inúmeros regatos que compõem as ribeiras. Estas adquirem uma relevância maior no troço fronteiriço onde, juntamente com o rio Tejo, confluem numerosos cursos de água e três rios de grande importância: o Erges, o Salor e o Sever.

Esta zona de ribeiras oferece refúgio a uma das mais importantes populações reprodutoras de cegonha-preta e abutre-do-egito, além de outras aves rapinas, como o grifo, o abutre-preto, a águia-real, a águia-de-Bonelli e o bufo-real. Ao pé de ZEPA Llanos de Alcántara e Brozas, onde se combinam as pastagens naturais, encontramos também zonas de sequeiro, giestas e azinhais de montado, ricos em comunidades de aves de planície, como a abetarda, o sisão, o cortiçol-de-barriga-preta e a calhandra. E chegamos assim à Serra de San Pedro, uma das zonas com maior número de casais reprodutores de águia-imperial ibérica e abutre-preto da Península Ibérica. Tudo isto constitui uma joia natural de valor ambiental único.





1 La Gastronomía de Taejo Internacional A Gastronomia do Taejo Internacional

Un viaje en el tiempo

La gran cantidad de culturas que han vivido en esta tierra han dejado la huella de un rico pasado histórico. Se trata de un territorio estratégico, que fue asentamiento prehistórico, y que podemos apreciar en el Parque a través de las pinturas rupestres en Santiago de Alcántara, de uno de los conjuntos megalíticos más importantes de Europa en Valencia de Alcántara, de espacios funerarios en Cedillo, de sepulturas megalíticas en Herrera de Alcántara, de casi 50 dólmenes y un menhir en Alcántara y de un conjunto de 25 dólmenes en Santiago de Alcántara.

Podemos descubrir además tesoros de la época romana, como el Puente Romano de Alcántara, considerado como una de las obras de ingeniería civil más reconocidas a nivel mundial o la Vía da Estrela, antigua calzada romana que atraviesa las tierras del Tajo Internacional en su camino a Oporto y que ha dejado a su paso templos, puentes, miliarios y paisajes de extraordinaria belleza. Cruzando el río Erjas, encontramos también el Puente Romano de Segura, de la misma época, conocido como el hermano pequeño del Puente de Alcántara y último punto de la calzada antes de adentrarse en tierras portuguesas.

En este enclave único llegaron a convivir de forma pacífica tres civilizaciones, llegando hasta nuestros días el barrio gótico de Valencia de Alcántara, la Alhama de Alcántara, o el Castillo de Peñafiel, o los restos de la antigua Alcazaba árabe de Alcántara.

Como territorio de Caballeros de la Orden de Alcántara, encontramos una huella patrimonial considerable, en el Conventual de San Benito en Alcántara, sede del Festival de Teatro Clásico de Alcántara, o en la Torre del Homenaje del Castillo de la Encomienda Mayor en Brozas. Aunque el mayor legado cultural y gastronómico de esta Orden lo encontramos en su Recetario, que albergaba recetas tan conocidas y reconocidas internacionalmente como el faisán o la perdiz al modo de Alcántara.

Uma viagem no tempo

A grande quantidade de culturas que viveram nesta terra deixaram vestígios de um rico passado histórico. Trata-se de um território estratégico, que foi assentamento pré-histórico e que podemos apreciar no Parque com as pinturas rupestres em Santiago de Alcántara, um dos conjuntos megalíticos mais importantes da Europa em Valencia de Alcántara, espaços funerários em Cedillo, sepulturas megalíticas em Herrera de Alcántara, de quase 50 antas e um menir em Alcántara e um conjunto de 25 dólmens em Santiago de Alcántara.

Podemos ainda encontrar tesouros da época romana, como a Ponte Romana de Alcántara, considerada uma das obras de engenharia civil mais reconhecidas a nível mundial, ou a Via da Estrela, antiga calçada romana que atravessa as terras do Tejo Internacional em direção ao Porto e que nos deixou templos, pontes, miliários e paisagens de beleza extraordinária. Atravessando o rio Erges, encontramos também a Ponte Romana de Segura, conhecida como a irmã, e mais pequena, da Ponte de Alcántara, e último ponto da calçada antes de entrarmos em terras lusas.

Nesta região única chegaram a conviver de forma pacífica três civilizações, cujos vestígios chegam aos nossos dias, como o bairro gótico de Valencia de Alcántara, a Alhama de Alcántara ou o Castelo de Peñafiel, ou os restos da antiga Alcaçova árabe de Alcántara.

Ao ser um território de Cavaleiros da Ordem de Alcántara, encontramos um vestígio patrimonial considerável. No convento de San Benito de Alcántara, sede do Festival de Teatro Clássico de Alcántara, ou na Torre de Menagem do Castelo de la Encomienda Mayor em Brozas. Contudo, o maior legado cultural gastronómico desta Ordem encontra-se no Receituário que alberga receitas internacionalmente conhecidas e reconhecidas, como o faisão ou a perdiz à moda de Alcántara.





1 La Gastronomía de Taejo Internacional

A Gastronomia do Taejo Internacional

El gusto por el sabor natural

La excelencia del territorio y el devenir de los tiempos han dejado su huella en la gastronomía del Tajo Internacional, poniéndose de manifiesto a través de sus tradiciones culinarias, y de su multitud de sabores.

La gastronomía de esta zona está asociada a cuatro aspectos fundamentales que le otorgan singularidad y carácter propio: la fuerte influencia del Alentejo portugués, que se reconoce rápidamente por la abundancia en el uso del bacalao y en su repostería, la presencia de una abundante fuente de peces de río y de charcas, la cocina de caza, la cocina pastoril y la presencia de la cocina monacal de Alcántara, una de las cumbres de la cocina española.

Tenemos ante nosotros un territorio que aporta un considerable arraigo gastronómico, y en el que priman los productos locales, variados y de calidad. Entre ellos destacan el aceite, la miel, el cerdo ibérico y sus derivados, tales como las patateras, los buches, que dan lugar a platos tan tradicionales como las coles con buche, la tenca de las charcas de Brozas y Alcántara, y sus variadas formas de prepararla, y los quesos de Carbajo. El recetario de la Orden de Alcántara, que albergaba recetas tan reconocidas como el faisán o la perdiz al modo de Alcántara, la cocina transfronteriza de Valencia de Alcántara, o los dulces tradicionales con las mormenteras de Alcántara, perrunillas, la cazuela de arroz, o las puchas, completan las bondades gastronómicas que podemos degustar en el Tajo Internacional.

Disfrutaremos por tanto de una cocina tradicionalmente sencilla, de marcado carácter rural y popular, pero que ha sabido mantenerse en el tiempo y adaptar las costumbres a la cocina de hoy día, incorporando la innovación y creatividad en la mesa. Esta identidad común y el carácter transfronterizo hacen del Tajo Internacional un Destino Gastronómico que despertará nuestros sentidos.

O gosto pelo sabor natural

A excelência do território e da passagem do tempo deixaram a sua marca na cozinha do Tejo Internacional, manifestando-se através das suas tradições culinárias, e com a sua infinidade de sabores.

A gastronomia desta região está associada a quatro aspectos-chave que dão singularidade e caráter: a forte influência do Alentejo Português, que é facilmente reconhecível pela abundância do bacalhau nos fogões e nos seus doces, a presença de uma fonte abundante dos peixes das lagoas e dos rios, a cozinha de caça, a cozinha pastoril e a presença da cozinha monástica de Alcántara, uma dos cumes da cozinha espanhola.

Temos na frente um território que traz umas consideráveis raízes gastronómicas, e os produtos locais são muito importantes, variados e de qualidade. Destacam o azeite, o mel, a carne de porco ibérico e seus derivados, como as “patateras”, uma mistura de batata, carne suína e colorau, os “buches”, enchido de porco recheado de costelas, língua e outras coisas, que ocasionam pratos tão tradicionais, como “buche com couves”; as tencas das lagoas de Brozas e Alcántara, e as suas variadas formas de cozinha-la e os queijos de Carbajo. O livro de receitas da Ordem de Alcântara, que sediou as receitas aclamadas como o faisão ou à moda de Alcântara, a cozinha de fronteira de Valencia de Alcántara, ou os doces tradicionais como são as mormenteras de Alcántara, um doce feito com mel e amêndoas, as “perrunillas”, como biscoitos, a panela de barro de arroz, ou as “puchas”, um creme doce, completam as delícias gastronómicas que poderemos degustar no Tejo Internacional.

Por tudo isso disfrutaremos de uma cozinha tradicionalmente simples, com caráter rural e popular, mas que soube manter-se ao longo do tempo e adaptar-se aos costumes e à cozinha de hoje em dia, mediante a incorporação da inovação e a criatividade na mesa. Essa identidade comum e a natureza transfronteiriça fazem do Tejo Internacional um Destino Gastronómico que despertará os nossos sentidos.





TÆJO INTERNACIONAL DESTINO GASTRONÓMICO

El Club

Tajo Internacional Destino Gastronómico está formado por una selección de establecimientos de restauración, alojamientos, comercios, empresas productoras (almazaras, secaderos, queserías), empresas de actividades y agencias de viajes, que han decidido unirse para dar a conocer el Tajo Internacional a través de experiencias gastronómicas.

La gastronomía es uno de los principales atractivos del Tajo Internacional, por eso hemos querido conjugar historia, tradiciones, territorio, oficios, olores, sabores y aromas y ponerlos al alcance de todos los que quieran descubrir la riqueza de esta gran cocina

En el Tajo Internacional encontraremos establecimientos de todo tipo con una variada y rica oferta gastronómica para todos los gustos; familias, grupos de amigos, compañeros de trabajo, gourmets, foodies, entusiastas,... son bienvenidos a Tajo Internacional Destino Gastronómico.

La gastronomía es una seña de identidad única que nos hace diferentes, nos caracteriza y nos une a todos aquellos que la comparten. Disfrutar de la historia, de la cultura, de lo natural, de las tradiciones y el esmero de una cocina transfronteriza tiene un nombre: Tajo Internacional Destino Gastronómico.

Saborea el Tajo Internacional.

Clube Taejo Internacional

Taejo Internacional Destino Gastronómico é composto por uma seleção de estabelecimentos, como alojamentos com restaurantes, restaurantes, lojas gastronómicas, produtores (lagares de azeite, secadouros, queijarias,...) e atividades de turismo e agência de viagens, os quais decidiram unir-se para fazer conhecer o Tajo Internacional através de experiências gastronómicas.

A gastronomia é uma das principais atrações do Tejo Internacional, por isso, combinámos a história, as tradições, o território, os ofícios, os cheiros, os gostos e os aromas, e tornámo-los disponíveis para todos aqueles que desejem descobrir a riqueza desta grande cozinha.

No Tejo Internacional encontraremos estabelecimentos de todo tipo, com uma variada e rica oferta gastronómica para todos os gostos, as famílias, os amigos, os colegas de trabalho, as pessoas “gourmets”, os “foodies”, os entusiasmados,... todos são bem-vindos ao Tejo Internacional Destino Gastronómico.

A gastronomia é uma característica única que nos torna diferentes, caracteriza-nos e que une a todos aqueles que a partilham. Desfrutar da história, da cultura, da natureza, das tradições e da dedicação da cozinha de fronteira tem um nome: Tejo Internacional Destino Gastronómico.

Saboreie o Tejo Internacional.



2 Prólogo del Chef Prólogo do Chef



2 Prólogo del Chef Prólogo do Chef

UNA INTRODUCCIÓN COMO DE APERITIVO

Está ampliamente aceptado que la cocina de un hogar, de una zona determinada, es algo así como el corazón del mismo, es el rincón del que poder sacar una muy buena información sobre sus moradores, tanto en un sentido como en el contrario. Como consecuencia de ello y, por extensión, la gastronomía de nuestros pueblos es un claro y decidido exponente de sus medios naturales, de su historia y de su cultura.

La cocina del Tajo Internacional, como parte integrante de la cocina extremeña, es una cocina popular, tradicional y muy variada, aunque todavía sigue adoleciendo, por fortuna cada vez en menor grado, de un desconocimiento generalizado.

Con la publicación de este recetario, intentamos, sin exageradas pretensiones eruditas, divulgar un aspecto tan fundamental de la cultura del Tajo Internacional como es su cocina, resultado de una dilatada historia y de un cúmulo de costumbres y de tradiciones que han determinado los sabores, aromas y matices que han quedado fijados en la memoria.

Para ello, y contando con investigaciones previas, que nos transmitieron recetas casi olvidadas, con el conocimiento de amas de casa, con recetas de compañeros, y con la valiosa aportación de los restaurantes empeñados, hemos estructurado esta publicación en varias secciones. En la primera de ellas, que titulamos “cocina tradicional y conventual”, nos referimos a las materias primas que, desde siempre, han venido determinando la personalidad de nuestros platos.

UMA INTRODUÇÃO COMO APERITIVO

É amplamente aceite que a cozinha de uma casa, de uma determinada área, é algo como o coração da mesma, é o canto de onde poderemos arrancar uma informação muito boa sobre os seus moradores. Como consequência disto e, por extensão, a cozinha do nosso povo é um expoente claro e forte dos seus recursos naturais, da sua história e da sua cultura.

A cozinha do Tejo Internacional, como parte integrante da gastronomia da Estremadura, é uma cozinha popular, tradicional e muito variada, mas ainda sofre, embora cada vez em menor medida, de uma ignorância em geral.

Com a publicação deste livro de receitas, tentamos, sem exageros académicos revelar um aspeto tão fundamental da cultura do Tejo Internacional como é a sua cozinha, resultado de uma longa história e uma série de costumes e tradições que determinaram os sabores, aromas e matizes que ficaram na memória.

Para fazer isso, fizemos pesquisas e recebemos receitas, algumas quase esquecidas, com o conhecimento das donas de casa, com receitas de colegas, e com a valiosa contribuição dos estabelecimentos cometidos, o nosso livro de receitas está estruturado em várias secções. Na primeira, que chamamos “a cozinha tradicional e conventual”, com isto referimo-nos às matérias-primas, que sempre determinaram a personalidade dos nossos pratos.

BENJAMIÍN CABALLERO





2 Prólogo del Chef Prólogo do Chef

A continuación, en una segunda y tercera sección, con la “cocina de investigación y cocina en miniatura”, intentamos esbozar a modo de fotos visuales y de sus componentes principales, para que entendamos que con nuestros productos podemos hacer otro tipo de montajes muy visuales y actualizados.

No hemos podido obviar, lógicamente, en una cuarta sección, hacer referencia a la “cocina de temporada en las verduras”, tanto por ser inexcusable compañera de muchos de nuestros platos y, muy especialmente, por su importantísimo papel en tantas recetas.

Tampoco hemos olvidado en la última sección, la importancia que tiene en nuestra gastronomía como reclamo fundamental la “Cocina transfronteriza” en la que la Raya es uno de sus puntos ineludibles.

Así de simple es el secreto del éxito de las bondades gastronómicas del Tajo Internacional, y deseando que en un futuro consiga ser destino turístico gastronómico, expreso mi agradecimiento a cuantas personas me facilitaron información, fotos originales y recetas, así como a aquellos que con mayor saber y experiencia me asesoraron en la dirección más correcta. A todos nos mueve el interés por dar a conocer, la señales de identidad de nuestra asociación gastronómica “Extrema-Chef” la que represento con orgullo, defender nuestro patrimonio culinario y los entresijos de uno de nuestros legados más auténticos y determinantes. Si con las páginas que siguen conseguimos mejorar el entendimiento y el disfrute de nuestra particular cocina, nos daríamos por muy satisfechos.

De seguida, numa segunda e terceira secção, chamada “cozinha criativa e em miniatura”, tentamos traçar a ascendência de muitas preparações culinárias, com convites a fazer como fotos visuais e os seus nomes e os componentes principais, de modo que entendermos que, com os nossos produtos, podemos fazer outras montagens muito visuais e atualizadas.

Não podemos ignorar, certamente, e numa quarta secção, fazemos referência à “cozinha de legumes de época”, porque são um companheiro inevitável de muitos dos nossos pratos e, principalmente, pelo seu papel importante em tantas receitas.

Também não nos esquecemos na última secção, com a importância da nossa alimentação como exigência fundamental “a cozinha Transfronteriza”, onde a Raia é um ponto iniludível.

Tão simples é o segredo do sucesso desta cozinha de estação que cada vez é mais reconhecida e visitada, e esperamos chegar a ser um destino gastronómico no futuro. Expresso o meu agradecimento a muitas pessoas que me forneceram as informações, fotos originais e receitas, assim como aqueles que com o seu conhecimento e a sua experiência me aconselharam com o endereço mais correto. Todos partilhamos o interesse de divulgar a identidade da nossa associação gastronómica “Extrema-Chef” que eu represento com orgulho, para defender o nosso património gastronómico e as complexidades de um dos nossos legados mais autênticos e decisivos. Se, com as páginas seguintes, conseguirmos melhorar a compreensão e desfrute da nossa cozinha singular, dar-nos-íamos por satisfeito.



3

**Cocina transfronteriza
A cozinha transfronteiriça**



3 Cocina transfronteriza A cozinha transfronteiriça

Son recetas sencillas de elaborar, sin demasiadas complicaciones arquitectónicas. Una muestra de la cocina de la memoria en la que se ofrecerán platos elaborados con ingredientes de las exquisitas despensas del Tajo Internacional español y portugués.

Las elaboraciones aparentemente más simples se convierten en alta cocina cuando, de la asociación de productos de calidad y la imaginación, se desprende ese sabor particular, original y genial que subyace en los platos que se presentan. Todo un lujo para el paladar.

La selección de las recetas del Alentejo obedece a un criterio en el que la temporalidad es un factor importante, además de la ejecución y una presentación de los platos sencilla.

Se recogen recetas procedentes de todas las zonas de la región de Alentejo, elaboradas con los productos de Denominaciones de Origen Protegidas.

Dado que la cocina no entiende de fronteras geográficas, todas son el producto de diversas influencias e interrelaciones mutuas, incluso entre diferentes culturas sin aparente relación entre sí. La extremeña, también.

En el último cuarto del siglo XX la gastronomía portuguesa y sus productos se consolidaron como un pilar fundamental para el desarrollo de nuestra economía, no sólo como parte integrante de la oferta turística, sino también como factor importante para la agricultura.

São receitas simples de preparar, sem muitas complicações arquitetónicas. Uma mostra da cozinha de memória que oferece pratos feitos com os ingredientes da deliciosa despensa do Tejo Internacional Espanhol e Português.

As elaborações aparentemente simples tornam-se na cozinha sofisticada quando, da associação de produtos de qualidade e com imaginação, se obtém esse sabor particular, original e genial dos pratos apresentados. Um deleite para o sabor.

A selecção de receitas do Alentejo obedece a um critério em que a temporalidade é um fator importante, para além da execução e apresentação dos pratos simples.

Juntam-se receitas de todas as áreas da região do Alentejo, feitas com ingredientes de denominações de origem protegidas.

Dado que a cozinha não conhece fronteiras geográficas, todas as receitas são o produto de várias influências e relações mútuas, mesmo entre culturas diferentes, sem aparente relação entre si. A Extremenha, também.

No último quarto de século, a cozinha portuguesa e os seus produtos consolidaram-se como um dos pilares para o desenvolvimento da nossa economia, não só como uma parte integrante do turismo, mas também como um fator importante para a agricultura.



Los cocineros, los jefes de cocina o los pinches, tanto españoles como portugueses, han utilizado en sus platos los mismos ingredientes pero se han elaborado de distinta manera. Viendo cómo se elaboran cada uno de ellos y los ingredientes que utilizan se puede deducir que los platos portugueses son mucho más recargados que los españoles y mucho más contundentes, con más especias y colorido y que los españoles son menos complejos.

La base principal de esta cocina de frontera la encontramos en el bacalao, en el cordero y en el cerdo. El bacalao y sus mil formas de prepararlo, bacalao as natas, bacalao dorado, a gomes de sá, y un sinfín de recetas que podemos encontrar a un lado y otro de la Raya.

Platos como el frite, la caldereta o los ensopados portugueses son prueba de estos contactos gastronómicos entre las tierras rayanas portuguesa y del Tajo Internacional. Los embutidos de cerdo, como la cominera, la fariñeira, o la patatera, los buchets, y otros muchos productos del cerdo, que dan lugar a las coles con buche, los potajes de garbanzos o el arroz de matanza.

Hablamos por tanto de una cocina rayana, variada y rica en sabores y aromas, que como no podía ser de otra manera, se basa en materias primas de una alta calidad, puesto que los valores ambientales únicos del Parque Natural Tajo Internacional los encontramos a un lado y al otro de este río de frontera.

Os cozinheiros, os chefs ou os ajudantes da cozinha, tanto espanhóis como portugueses, usaram nos seus pratos os mesmos ingredientes, mas desenvolveram-se de forma diferente. Se virmos como se fez cada um deles e os ingredientes que usam, pode-se deduzir que os pratos portugueses são muito mais ornamentados, com mais temperos e coloridos e que os espanhóis são menos complexos.

Podemos encontrar como base principal desta cozinha da fronteira o bacalhau, o borrego e a carne de porco. O bacalhau e as suas mil maneiras de o preparar, como o bacalhau com natas, bacalhau dourado, à Gomes de Sá, e um monte de receitas que poderemos encontrar num lado e noutro da Raia.

Pratos como o “frite” e ensopados portugueses são evidências desses contactos gastronómicos entre as terras raianas portuguesas e o Tejo Internacional. Os enchidos de porco, como a cominera, ou a farinheira, ou a patatera, os “buchets”, e muitos outros produtos de carne de porco, que podemos comer em pratos como “couves com buche”, cozido de grão-de-bico o arroz de matança.

Falamos portanto de uma cozinha raiana, variada e rica em sabores e aromas, que como não poderia ser de outra forma, é baseada em matérias-primas de alta qualidade, já que os valores ambientais únicos do Parque Natural Tejo Internacional se encontram num lado e noutro deste rio de fronteira.



3 Cocina transfronteriza

A cozinha transfronteiriça

FRITO Y SOPA DE TOMATE, HIGOS Y COMINO

Ingredientes:

1 kg de tomates maduros frescos

400 gr de tomates enteros de lata

8 higos frescos

100 gr. de higos secos

1/2 cebolla

1 pimiento

1 diente de ajo

2 cucharaditas de semillas de comino

1 cucharadita de azúcar

Aceite de oliva y aceite de oliva virgen extra

Sal y pimienta

Elaboración:

Tostar en una sartén a fuego suave las semillas de comino sin que se quemen, y machacarlas con un mortero hasta reducir las a polvo.

Picar la cebolla, el pimiento, el ajo y los higos secos. Escurrir bien los tomates de lata y picarlos en grueso. Picar en trozos grandes el tomate fresco.

Dorar a fuego medio la cebolla y el pimiento en una cazuela con un buen chorreón de aceite. Salar y dejar que se haga unos 20-25 minutos, vigilando que no se quemen. Cuando estén blanditos, añadir el ajo, y dorar 10 minutos más. Añadir 2/3 partes del comino y dejar que suelte aromas durante un minuto más. Añadir el tomate de lata y los higos secos y cocerlos a fuego lento durante una hora, moviendo de vez en cuando para que no se agarre.

FRITO E SOPA DE TOMATE, FIGOS E COMINHO

Ingredientes:

1 kg de tomates maduros frescos

400g de tomates inteiros enlatados

8 figos frescos

100 g figos secos

1/2 cebola

1 pimento

1 dente de alho

2 colheres de chá de sementes de cominho 1

colher de chá de açúcar

Azeite extra virgem

Sal e pimenta

Elaboração:

Torrar numa panela as sementes de cominho sem as queimar, e pisá-las com um almofariz até reduzi-las a pó.

Picar a cebola, o pimento, o alho e os figos secos. Escorrer bem os tomates enlatados e picá-los em espessura. Picar o tomate fresco em pedaços.

Fritar em lume médio a cebola e o pimento numa panela com azeite. Adicionar o sal e deixar cozinhar cerca de 20-25 minutos, sem queimarem. Quando estiverem macios, adicionar o alho e fritar 10 minutos mais. Adicionar 2/3 partes de cominho e deixá-lo durante um minuto. Acrescentar os tomates enlatados e os figos secos e cozinhá-los em lume baixo durante uma hora, mexer ocasionalmente para não pegarem.





3 Cocina transfronteriza

A cozinha transfronteiriça

BACALHAU DOURADO

Ingredientes:

1 cebolla grande

3 ó 4 patatas

1 kg de balacao

Aceite de oliva

Aceitunas negras

Elaboración:

Las piezas de bacalao se desalan en un bol con agua al menos durante 24 horas y cambiando el agua tres veces. Una vez que el bacalao está desalado se le quita la piel y las espinas. En una olla baja o sartén se pone un poco de aceite de oliva y se refrie la cebolla cortada en juliana. Mientras, se desmenuza el bacalao con las manos, en tiras o trozos finos, y se agrega a la sartén cuando la cebolla está transparente y se va dorando.

A su vez se cortan las patatas y se fríen bien en abundante aceite caliente. Se sacan y escurren cuando estén bien crujientes, y entonces se añaden al bacalao. Se la da varias vueltas mezclando los ingredientes y encima se cascan los huevos formando un revuelto.

Se decora con unas aceitunas negras por encima.

BACALHAU DOURADO

Ingredientes:

1 cebola grande

3 ou 4 batatas

1 kg de balacao

Azeite

Azeitonas pretas

Elaboração:

Dessalgar os pedaços de bacalhau numa tigela com água durante pelo menos 24 horas, trocando a água três vezes. Uma vez que o bacalhau é des-salgado, retira-se a pele e as espinhas. Numa panela ou frigideira, põe-se um pouco de azeite e cebola juliana e frita-se. Enquanto isso, esmigalha-se o bacalhau com as mãos, em tiras ou em fatias finas e adiciona-se à panela quando a cebola ficar transparente e deixamos dourar.

Por outro lado, cortam-se as batatas e fritam-se em azeite bem quente. Arrancam-se e escorrem-se quando estiverem crocantes, e, em seguida, são adicionadas ao bacalhau. Dá-se várias voltas para misturar os ingredientes e por cima partem-se os ovos para fazer ovos mexidos.

Decora-se com azeitonas pretas por cima.





3 Cocina transfronteriza

A cozinha transfronteiriça

GALLINA EN PEPITORIA

Ingredientes:

Un pollo de 2 kg cortado en trozos, 2 cucharadas de harina, Azafrán, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 copa de vino de Jerez, 1/2 litro de caldo de pollo, 50 gr de almendra en polvo, 50 gr de almendra en láminas, 1 huevo duro, 1 hoja de laurel, Aceite de oliva virgen extra, Sal y pimienta

Elaboración:

Para hacer la salsa, comenzamos picando la cebolla en juliana y pochándola en aceite de oliva virgen extra. El objetivo es una salsa blanca por lo que tendremos cuidado de no tostar la cebolla, lo que cambiaría el sabor y el color de nuestro guiso tradicional. Por eso, lo hacemos a fuego lento y vigilando hasta que la cebolla esté transparente.

Mientras tanto, salpimentamos las tajadas de pollo, las pasamos por harina y las freímos ligeramente sin dorar la piel, simplemente para tratar de hacer una costra que conseguirá que nuestro pollo esté más jugoso. En la cazuela de la cebolla, añadimos el ajo cortado en láminas y la almendra molida, y removemos rápidamente. Incorporamos a continuación el vino de Jerez y dejamos que reduzca. Metemos en la cacerola las tajadas de pollo reservadas y añadimos el caldo, que debe cubrir prácticamente el pollo. Echamos las hebras de azafrán previamente tostadas y la hoja de laurel, dejando que se haga durante unos 35 minutos, a fuego medio.

Cuando vemos que el pollo está casi listo, añadimos la yema del huevo cocido para que espese aún más la salsa y picamos la clara para adornar el plato al final. Completará la decoración unas láminas de almendra tostadas que espolvorearemos sobre las tajadas ya en el plato.

GALINHA EM PEPITORIA

Ingredientes:

2 kg de frango cortado em pedaços, 2 colheres de sopa de farinha, Açafrão, 2 cebolas, 1 dente de alho, 1 copo de vinho de Jerez, 1/2 litro de caldo de galinha, 50 g de amêndoa em pó, 50 g de amêndoas folha, 1 ovo cozido, 1 folha de louro, Azeite extra virgem, Sal e pimenta

Elaboração:

Para fazer o molho, começamos por cortar a cebola em tiras e refogá-la no azeite extra virgem. O objetivo é obter um molho branco, por isso, vamos ter cuidado para não dourar a cebola, o que mudaria o sabor e a cor do nosso tradicional ensopado. Portanto, vigiamos até a cebola ficar translúcida.

Enquanto isso, salgamos o frango, passamo-lo na farinha e fritamo-lo um pouco sem dourar a pele, só para tentar fazer uma crosta que vai deixar o nosso frango mais suculento. Na panela da cebola, adicionamos o alho cortado e as amêndoas moídas e mexemos rapidamente. Em seguida, incorporamos o vinho e deixamos reduzir. Pomos as fatias na panela e adicionamos o caldo de frango reservado, que deverá cobrir quase o frango. Deitamos o açafrão previamente torrado e a folha de louro, e deixamos cozer durante cerca de 35 minutos em lume médio.

Quando vemos que o frango está quase pronto, adicionamos as gemas cozidas para engrossar ainda mais e picamos o molho branco para decorar o prato no final. Completamos a decoração com umas amêndoas para polvilhar sobre as fatias torradas do prato.



COCHINILLO AL MODO DE LAS FIESTAS

Ingredientes:

1 kg. de cochinillo

1/2 cabeza de ajos

Aceite de oliva virgen extra

Vino blanco

Caldo de carne

Pimentón dulce

Laurel

Sal

Elaboración:

Freír los ajos y reservarlos.

En este aceite rehogar bien el cochinillo.

Machar los ajos fritos con otros crudos, añadir el vino y agregar todo a la carne.

Calentar y añadir el pimentón, el laurel y la sal al gusto.

Añadir agua, o caldo de carne, y dejar cocer hasta que esté tierno para servir. Servir caliente.

LEITÃO À MODA DAS FESTAS

Ingredientes:

1 kg leitão

1/2 cabeça de alho

Azeite extra virgem

Vinho branco

Caldo de carne

Pimentão-doce

Louro

Sal

Elaboração:

Fritar os alhos e reservá-los.

Neste azeite, refogar bem o leitão.

Triturar os alhos fritos com os alhos crus, adicionar o vinho e adicionar toda a carne.

Aquecer e adicionar o pimentão, o louro e o sal a gosto.

Adicionar a água ou o caldo de carne, e deixar cozinhar até ficar macio para servir. Servir quente.



3 Cocina transfronteriza

A cozinha transfronteiriça

CABEZAS DE BORREGO ASADAS

Ingredientes:

2 cabezas de cordero
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 cucharas de pan rallado
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
Aceite de oliva virgen
Sal

Elaboración:

Lavamos bajo el grifo las cabezas de cordero con mucho cuidado de no dañar o desmenuzar la parte de los sesos que es muy frágil. Hacemos una cama de cebolla en la fuente del horno, salamos las cabezas por ambos lados y las colocamos encima. Ponemos las hojas de laurel y vertemos el vaso de vino blanco y el de agua.

A continuación, preparamos la zona de los sesos: espolvoreamos por encima un poco de pan rallado y sobre este el ajo picado. Calentamos un poco de aceite en una sartén pequeña y vertemos un chorro por encima de los sesos en cada una de las cabezas. Esto les dará una textura más sabrosa al asarlos.

Pre-calentamos el horno y cuando esté listo introducimos la bandeja durante 1 hora a 220º calor arriba y abajo. No debemos darles la vuelta, simplemente dejar que se hagan e ir comprobándolo a medida que se acerca el tiempo. Si se ve que se están quedando muy secas se puede añadir otro vaso de vino blanco.

CABEÇAS DE BORREGO ASSADO

Ingredientes:

2 cabeças de borrego
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de farinha de rosca
1 copo de vinho branco
1 copo de água
Azeite virgem
Sal

Elaboração:

Lavamos as cabeças do borrego com muito cuidado para não danificar ou quebrar a parte dos miolos já que é muito frágil. Fazemos uma camada de cebolas na frigideira, salgamos as cabeças em ambos os lados e colocamos-las por cima. Pomos as folhas de louro e deitamos um copo de vinho branco e água.

Em seguida, preparamos os miolos: polvilhamos por cima com pão ralado e com alho picado. Aquecemos um pouco de azeite numa pequena frigideira e derramamos um pouco por cima dos miolos em cada uma das cabeças. Isso vai dar-lhes uma textura mais saboroso para assar.

Pré-aqueça o forno e, quando estiver pronto, introduzimos o tabuleiro durante 1 hora a 220 °C para cima e para baixo. Não lhe devemos dar a volta, apenas deixá-lo fazer e ir verificando à medida que o tempo passa. Se vir que estão secas, pode adicionar mais um copo de vinho branco.



QUEIJADAS DE EVORA

Ingredientes:

350 gr de harina

80 gr de mantequilla

1 pizca de sal fina

1 huevo y agua

Relleno:

6 quesos frescos pequeños

250 gr de azúcar

3 cucharadita de sopa de harina

80 gr de mantequilla derretida

Elaboración:

Para la masa, mezclar la harina con la mantequilla y la sal hasta obtener una preparación homogénea. A continuación, añadir el huevo y el agua poco a poco. Amasar todo lo que resulta en una masa maleable. Deje reposar durante 20 minutos tapada con un paño húmedo. Para el relleno pasar el queso a través de un tamiz. Reservar. Cortar en círculos y organizar el interior de llenado. Hornear a 190 °C durante 30 minutos. Retirar del horno cuando esté cocido, dejar enfriar y desmoldar.

QUEIJADAS DE ÉVORA

Ingredientes:

350 g de farinha

80 g de manteiga

1 pitada de sal

1 ovo e água

Recheio:

6 queijos frescos pequenos

250 g de açúcar

3 colheres de sopa de farinha

80 g de manteiga derretida

Elaboração:

Para a massa, misturar a farinha com a manteiga e o sal até ficar bem misturado. Em seguida, adicionar o ovo e água lentamente. Amassar tudo o que resulta numa massa maleável. Deixe repousar durante 20 minutos, coberto com um pano húmido. Para o recheio, passar o queijo por um pe-neiro. Reservar. Cortar em círculos e organizar o recheio. Assar a 190 °C durante 30 minutos. Retirar do forno quando estiver cozido, deixar esfriar e des-enformar.



3 Cocina transfronteriza

A cozinha transfronteiriça

SERRADURA

Ingredientes:

200 gr de leche condensada

200 gr de nata

Un paquete de galletas

Elaboración:

Montamos la nata y mezclamos con la leche condensada. Trituramos las galletas hasta hacerlas polvo. En el recipiente que queramos vamos haciendo capas. Una capa de la crema y otra de las galletas, así hasta finalizar. Acabamos con un poco de galleta molida por encima. Preparar unas 12 horas antes de servir.

SERRADURA

Ingredientes:

200 g de leite condensado

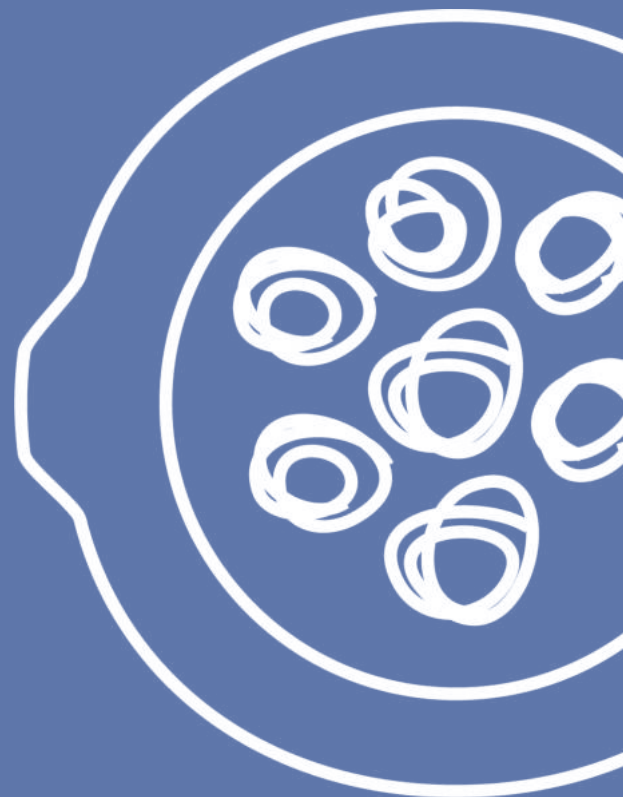
200 g de natas

Um pacote de bolachas

Elaboración:

Batemos as natas e misturamos com o leite condensado. Esmigalhamos as bolachas em pó. Num recipiente, fazemos camadas. Uma camada de natas e outra com as bolachas, até ao fim. Terminamos com um pouco das bolachas moídas acima. Prepare-se cerca de 12 horas antes de servir.





4 La cocina tradicional y conventual A cozinha tradicional e conventual



4 La cocina tradicional y conventual

A cozinha tradicional e conventual

La gastronomía de la zona del Tajo Internacional emplea productos sencillos que, durante centurias, han formado parte de la subsistencia diaria. Por tanto, las mismas materias primas que utilizaron nuestras abuelas y sus madres, en la cocina familiar, son las que encontraremos hoy en los fogones del Tajo Internacional; la única diferencia: que actualmente se explica la historia y tradiciones de esos productos y en los fogones se juega con los sabores, texturas y aromas.

Esta zona de Extremadura, ha sido y continúa siendo puntera en la defensa y conservación del cerdo ibérico, desarrollando alrededor de este preciado animal una industria que elabora productos ibéricos de primera calidad y que cuenta con siglos de tradición.

Tierra de olivos y de un extraordinario aceite de oliva, singular y con personalidad que se distingue de otros aceites.

Terneras, corderos, cabras, aportan carnes y lácteos al recetario del Tajo Internacional, siendo muy apreciados los quesos de oveja y cabra.

Los vinos de elaboración artesanal de este territorio son un rico complemento y acompañante de diferentes platos del recetario.

Paralela a esta cocina casera que formaba parte de la dieta diaria, se desarrolla en la zona un recetario más culto y refinado, hablamos de la cocina conventual, heredada de las Órdenes Militares que da lugar a platos tan famosos como las perdices al modo de Alcántara, guisos de venado o jabalí, recetario cinegético que ha sobrevivido generación tras generación.

A gastronomia do Tejo Internacional emprega produtos simples que, ao longo dos séculos, têm sido parte da subsistência diária. Portanto, as mesmas matérias-primas usadas pelas nossas avós e as suas mães, na cozinha da família, é o que encontramos hoje nos fogões do Tejo Internacional; a única diferença: agora explica a história e as tradições desses produtos e nos fogões onde se joga com os sabores, as texturas e os aromas.

Nesta área da Estremadura, foi e ainda é líder na proteção e conservação do porco ibérico, já que está a desenvolver em torno deste apreciado animal uma indústria que produz produtos ibéricos de alta qualidade e com séculos de tradição.

Terra de azeitonas e de um extraordinário azeite, único e com personalidade que se diferencia de outros azeites.

Novilhos, borregos, cabras dão as carnes e os produtos lácteos às receitas do Tejo Internacional, e são altamente valorizados como os queijos das ovelhas e das cabras.

Os vinhos artesanais desta área são um suplemento rico e companheiro de pratos diferentes do livro de receitas.

Paralelo a isso, a cozinha caseira que fazia parte da dieta diária, desenvolvem-se na área receitas mais cultas e refinadas, falamos sobre a cozinha do convento, herdada das Ordens Militares, que nos deram pratos reconhecidos, como as perdizes à moda de Alcântara, o veado ou javali ensopado, e as outras receitas de caça que sobreviveram por gerações.



Por otra parte, el paso de diversas culturas han dejado claras influencias de cocina árabe y sefardí, con elaboraciones llenas de aromas y sabores, basadas en aceite de oliva, y con dulces a base de almendras y miel, representativos del Tajo Internacional.

Sin duda, el Tajo Internacional en particular, es territorio de cazadores. La caza ha estado presente, desde tiempos prehistóricos en la vida cotidiana de los hombres como tarea necesaria para la subsistencia. Con el tiempo, la caza mayor y menor se ha convertido en una actividad de ocio, practicada por mayores y jóvenes que cuenta con gran aceptación.

Siendo en esta zona poseedora de embalses, charcas y ríos, es habitual también la actividad de la pesca. Peces autóctonos como la tenca, habitante de las charcas, o la trucha, representativa de la zona alta, aportan un variado repertorio de platos.

No debemos olvidar los productos silvestres que nos ofrece el medio: setas, higos, espárragos trigueros. Las frutas, con las que elaborar mermeladas, aguardientes y licores. La miel, presente en muchos postres: floretas, coquillos, roscas de alfajor, etc.

En definitiva, las diferentes culturas que han habitado nuestro territorio han dejado rastro en la arquitectura, la artesanía, el folclore y las costumbres pero también en la gastronomía, permitiendo que nuestra cocina sea diversa y plural.

Além disso, a passagem de culturas deixaram várias influências da culinária árabe e sefardita, com elaborações cheias de aromas e sabores à base de azeite, e doces feitos com amêndoas e mel, representativos do Tejo Internacional.

Sem dúvida, o Tejo Internacional, em particular, é um território de caçadores. A caça esteve presente desde os tempos pré-históricos, na vida quotidiana dos homens como as tarefas necessárias para a subsistência. Com o tempo, a caça tornou-se uma atividade de lazer, praticada pelos jovens e velhos.

Já que nesta área há barragens, lagoas e rios, há também uma atividade de pesca habitual. Peixes nativos como a tenca, habitante de lagoas, a truta, representante da zona superior, oferecem um repertório variado de pratos. Não devemos esquecer-nos dos produtos silvestres oferecidos pelo meio: os cogumelos, os figos, os espargos. Frutas, com as quais podemos fazer compotas, bebidas espirituosas e licores. O mel, presente em muitos doces: floretas, coquillos, biscoitos de gengibre, etc.

Definitivamente, as diferentes culturas que habitaram o nosso território não só deixaram vestígios na arquitetura, artesanato, folclore e costumes, mas também na alimentação, de modo que a nossa gastronomia seja diversificada e plural.



GAZPACHO EXTREMEÑO

Ingredientes (4 personas):

6 tomates grandes

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

Media cebolla

2 dientes de ajo

2 rebanadas de pan del día anterior

4 cucharadas de aceite de oliva "Gata Hurdes" D.O.P.

2 cucharadas de vinagre

Sal

Elaboración:

Mientras se prepara el gazpacho, las rebanadas de pan se ponen a remojo en agua con aceite de oliva y sal. Se pelan y trocean los tomates, pimientos, cebolla y ajo y se añade el aceite de oliva, el vinagre y la sal. Con una batidora eléctrica se realiza una crema con los ingredientes anteriores y se agrega agua para aligerarla. Finalmente se añade el pan.

GASPACHO EXTREMENHO

Ingredientes (4 pessoas):

6 tomates grandes

1 pimiento verde

1 pimiento vermelho

Meia cebola

2 dentes de alho

2 fatias de pão do dia anterior

4 colheres de azeite "Gata Hurdes" D.O.P.

2 colheres de vinagre

Sal

Elaboração:

Enquanto se prepara o gaspacho, põe-se as fatias de pão de molho em água com azeite e sal. Pelam-se e picam-se os tomates, pimentos, cebola e alho e acrescenta-se o azeite, o vinagre e o sal. Com uma varinha mágica, faz-se um creme com os ingredientes anteriores e acrescenta-se água para tornar mais claro. Finalmente, adiciona-se o pão.





GAZPACHO DE POLEO

Ingredientes:

Poleo

Huevos

Pan

Sal

Aceite de Oliva

Vinagre

Ajos

Elaboración:

Primero se cuecen los huevos. Después se hace un machado con el poleo, los ajos y la sal y se le añaden los huevos cocidos para macharlos también. Posteriormente, se unen todos los ingredientes, se les echa agua, aceite de oliva y vinagre y se mueve todo bien.

GASPACHO DO POEJO

Ingredientes:

Poejo

Ovos

Pão

Sal

Azeite

Vinagre

Alhos

Elaboración:

Primeiro, cozem-se os ovos. Depois, pisa-se o poejo com os alhos e o sal, e adicionam-se os ovos cozidos e pisa-se tudo. Por fim, juntam-se todos os ingredientes, adiciona-se água, azeite, vinagre e mistura-se bem.



ENSALADA DE PERDIZ

Ingredientes (4 personas):

1 perdiz estofada

2 tomates

Lechuga tipo hoja de roble

Mostaza

Mahonesa

1 cucharada de "Torta del Casar" D.O.P.

Aceite de oliva virgen "Gata-Hurdes" D.O.P.

Vinagre

Nata

Sal, romero, tomillo, pimienta, azúcar, laurel y ajo.

Elaboración:

Se estofan las perdices con abundante verdura y se deshuesan. Pelar y trocear los tomates en cuartos y eliminar el interior. Se colocan en una bandeja pequeña de horno y se mezclan con una cucharada de azúcar, una pizca de sal, pimienta, tomillo, laurel y unas láminas de ajo; mezclar todo bien con un poco de aceite y hornear a 160 grados, durante 15 minutos.

Crema de Mostaza: Se mezcla un poco de mostaza con una cucharada de mahonesa, hasta que la dejemos cremosa y al gusto de mostaza que deseamos.

Vinagreta: En un poco de nata tibia, diluir una o dos cucharadas de Torta del Casar. Se añade aceite, sal y, por último, un poco de vinagre para no cortar la crema de Torta. Disponer en círculo la crema de mostaza, encima, el tomate confitado, sobre éste, la perdiz deshuesada en trocitos no muy pequeños. Se corta la lechuga en hojas y se montan una sobre otra a modo de torre superpuesta a la perdiz. Añadir la vinagreta y decorar con puerro cortado en tiras finas.

SALADA DE PERDIZ DE CAÇA

Ingredientes (4 pessoas):

1 perdiz estofada

2 tomates

Alface frisada

Mostarda

Maionese

1 colher de Torta del Casar D.O.P.

Azeite Virgem Gata-Hurdes D.O.P.

Vinagre

Natas

Sal, alecrim, tomilho, pimenta, açúcar, louro e alho.

Elaboração:

Estufam-se as perdizes com os vegetais e desossam-se. Pelam-se e cortam-se os tomates em quatro partes e elimina-se a parte interior. Coloque-os numa bandeja pequena do forno e misture-os com uma colher de açúcar, um bocadinho de sal, pimenta, tomilho, louro e algumas lâminas de alho; mistura-se tudo bem com um pouco de azeite e assa-se em forno médio cerca de 160 graus, durante 15 minutos.

Molho de Mostarda: Mistura-se um pouco de mostarda com uma colher de Maionese, até se obter um molho a gosto.

Vinagrete: Diluir uma ou duas colheres de "Torta del Casar" num pouco de natas mornas. Adiciona-se azeite, sal e, por fim, um pouco de vinagre para não cortar o creme de Torta. Coloca-se em círculo o creme de mostarda, em cima, o tomate cristalizado, sobre este, a perdiz desossada em bocados não muito pequenos. Corta-se a alface em folhas e montam-se uma sobre a outra em forma de torre sobreposta à perdiz. Adicionar o vinagrete e decorar com alho-porro cortado em fatias.



ZORONGOLLOS

Ingredientes (4 personas):

6 pimientos rojos de asar

1 cebolla

Aceite de oliva "Gata Hurdes" D.O.P.

Vinagre

Ajo

Sal

Elaboración:

Se asan los pimientos y los ajos. Una vez asados, se colocan en un recipiente y se tapan hasta que se enfríen. A continuación, se pelan y cortan los pimientos en tiras. Agregar el ajo laminado y la cebolla cortada en juliana. Finalmente se aliña todo con aceite de oliva, vinagre y sal.

ZORONGOLLOS

Ingredientes (4 pessoas):

6 pimentos vermelhos para assar

1 cebola

Azeite virgem "Gata Hurdes" D.O.P.

Vinagre

Alho

Sal

Elaboração:

Assam-se os pimentos e os alhos. Uma vez assados, coloque-os num recipiente e tape-os até arrefecerem. Em seguida, descascam-se os pimentos e cortam-se em tiras. Junta-se o alho em fatias finas e a cebola cortada em juliana. Finalmente, tempera-se tudo com azeite, vinagre e sal.





SOPAS, ARROCES Y POTAJES SOPAS, ARROZES E ENSOPADOS

SOPAS DE TOMATE

Ingredientes (4 personas):

2 tomates grandes

Un trocito de pimiento verde

Un trocito de pimiento rojo

1/4 de cebolla

1 diente de ajo

Aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

Pan del día anterior

Perejil, albahaca y sal

Elaboración:

Freír los pimientos y la cebolla que, previamente se han partido en trocitos. A continuación, se pelan y pican los tomates y se agregan a la sartén, con un poquito de pimentón. Añadir albahaca y laurel. En un mortero se macha el ajo, la sal y el perejil. Añadir un poco de agua y verter en la sartén. Cocer un ratito. Para servir, laminar el pan y colocarlo en un plato. Verter el caldo anterior sobre él.

SOPAS DE TOMATE

Ingredientes (4 pessoas):

2 tomates grandes

Um bocadinho de pimento verde

Um bocadinho de pimento vermelho

Um quarto de cebola

1 dente de alho

Azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

Pão do dia anterior

Salsa, manjeriço e sal

Elaboração:

Fritar os pimentos e a cebola, previamente cortados em bocadinhos. Em seguida, descascam-se e picam-se os tomates e adicione-os à frigideira, com um pouquinho de pimentão. Adicionar manjeriço e louro. Num almofariz, tritura-se o alho, o sal e a salsa. Adicionar um pouco de água e deitar na frigideira. Cozer durante algum tempo. Para servir, corte o pão em fatias e coloque-o num prato. Deitar o caldo por cima dele.





SOPAS, ARROCES Y POTAJES SOPAS, ARROZES E ENSOPADOS

SOPAS DE AJO

Ingredientes:

Pan, Ajos, Huevo, Sal, Agua, Aceite de oliva

Elaboración:

Se refrien unos ajos en un poquito de aceite. Después, en la misma sartén se le añade un poco de agua y se le echa sal. Cuando el agua, el aceite y los ajos están cociendo se le echa un huevo por persona. En una cazuela se miga pan y se le echa el caldo con los huevos.

SOPAS DE ALHO

Ingredientes:

Pão, Alhos, Ovos, Sal, Água, Azeite virgem

Elaboração:

Fritam-se os alhos no azeite. Depois, na mesma frigideira acrescenta-se um pouco de água e deita-se sal. Quando a água, o azeite e os alhos estiverem a ferver, deita-se um ovo por pessoa. Numa panela, esmigalha-se pão e deita-se o caldo com os ovos.





SOPAS, ARROCES Y POTAJES SOPAS, ARROZES E ENSOPADOS

SOPAS DE PATATA

Ingredientes:

Patatas

Sal

Agua

Aceite de oliva

Ajos

Perejil

Pimienta

Pan

Elaboración:

Se refrién un poco las patatas, se le echa la pimienta, se le hace un machado de ajo, perejil, sal y pimienta y se cuece todo con agua. Después se vacían en una cazuela que contiene el pan migado. Se les da un hervor y se sirven calientes.

SOPAS DE BATATAS

Ingredientes:

Batatas

Sal

Agua

Azeite

Alhos

Salsa

Pimenta

Pão

Elaboração:

Faz-se um refogado com as batatas, deita-se pimenta. Num almofariz, pisam-se os dentes de alho com a salsa, o sal e a pimenta e deixa-se ferver com água. Junta-se com o pão esmigalhado e serve-se quente.



COCIDO DE LA ZONA

Ingredientes:

Garbanzos

Carne de ternera

Un hueso de caña de ternera

Tocino fresco

Tocino viejo

Muslo de gallina

Mondongas

Chorizo

Sal

Patatas

Agua

Elaboración:

Se ponen los garbanzos en remojo en agua templada y con un poquito de sal la noche antes. Al día siguiente, se escurren los garbanzos y se ponen a cocer con todos los ingredientes a fuego lento en una olla de barro. Con el caldo se suele hacer una sopa de fideos para comerla de primer plato.

COZIDO DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes:

Grão-de-bico

Vitela

A cana-de-osso bezerro

Toucinho fresco

Bacon velho

Coxa de frango

Mondongas

Salsicha

Sal

Batatas

Água

Elaboração:

Deixa-se o grão-de-bico de molho em água morna com um pouco de sal na noite anterior. No dia seguinte, escorrem-se os grãos-de-bico e colocam-se para ferver com todos os ingredientes, suavemente numa panela de barro. Com o caldo geralmente faz-se uma sopa de cabelo-de-anjo para comer como prato de entrada.



BUCHE CON COLES

Ingredientes:

Un Buche o un Costillero

Un par de chorizos

Un trozo de lacón

Un trozo de tocino fresco

Una cabeza de ajos

Dos pimientos rojos secos

Sal

Un manojo de coles

Elaboración:

En una olla grande se pone el buche o costillero junto con el chorizo, el lacón, el tocino y un poco de sal. Se deja hervir durante una hora (sí es en olla exprés solo ½ hora) Una vez cocido el buche se cortan las coles en trozos pequeños y se incorporan a la olla junto con el buche y todo lo demás. Lo ponemos a cocer todo durante otra ½ hora. Se aparta una vez que estén cocidas las coles. Con una espumadera retiramos la grasa que queda por encima. Sacamos el caldo en otra olla para cocer el arroz, junto con la cabeza de ajos (sin pelar) y los pimientos rojos secos. Como se sirve:

1º Plato: El arroz

2º Plato: Las coles

Por último, el buche junto con todo lo demás.

“BUCHE” COM COUVES

Ingredientes:

Um “Buche” ou “Costillero”

2 chouriços

Uma fatia de presunto

Um pedaço de toucinho fresco

Uma cabeça de alho

2 pimentos vermelhos secos

Sal

Um molho de couves

Elaboração:

Numa panela grande, coloca-se o “buche” ou o “costillero” com o chouriço, o presunto, o bacon e um pouco de sal. Deixa-se ferver durante uma hora (na panela de pressão apenas ½ hora). Depois de cozer o “buche”, cortam-se as couves em pedacinhos e adicionam-se à panela juntamente com o “buche” e tudo mais. Cozinhamos tudo durante mais uma hora e meia. Separam-se as couves quando forem cozidas. Com uma escumadeira, retiramos a gordura restante por cima. Deitamos o caldo noutra panela para cozinhar o arroz, com a cabeça de alhos (com casca) e os pimentos vermelhos secos. Serve-se:

Prato de entrado o arroz.

Prato principal as couves.

Finalmente, o “buche”, com tudo o resto.





ARROZ CON LIEBRE

Ingredientes:

Arroz

Liebre

Tocino

Cebolla

Pimiento rojo

Tomate

Aceite de Oliva

Sal

Laurel

Elaboración:

Se trocea la liebre y se corta el tocino en trocitos pequeños. Se refría la cebolla troceada en un poquito de aceite de oliva. Cuando éstas están doradas se añade el tomate y el pimiento troceados. Después se añaden los trozos de liebre y los trocitos de tocino. Posteriormente, se le echa agua y el laurel. Cuando la liebre está bien cocida, se le añade el arroz.

ARROZ DE LEBRE

Ingredientes:

Arroz

Lebre

Bacon

Cebola

Pimento vermelho

Tomate

Azeite virgem

Sal

Louro

Elaboração:

Corta-se a lebre e o bacon em pedacinhos. Refoga-se a cebola picada com azeite. Quando a cebola estiver dourada, acrescenta-se o tomate e o pimento picados. De seguida, deita-se água e louro. Quando a lebre estiver bem cozida, adiciona-se o arroz.



ARROZ PATATA Y BACALAO

Ingredientes (4 personas):

1/4 kg. bacalao en salazón

1 ó 2 pimientos rojos secos

1/2 cebolla

1 diente de ajo

“Pimentón de La Vera” D.O.P.

2 tazas de arroz

4 patatas medianas

Aceite de oliva “Gata-Hurdes” D.O.P.

Perejil, laurel

Elaboración:

Un día antes de preparar este guiso, se pone el bacalao en agua para quitar parte de la sal. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, se fríe cebolla y, cuando esté dorada, se añade el bacalao. A continuación, agregamos la patata, cortada en rodajas, el pimiento seco y un poquito de “Pimentón de la Vera” D.O.P. En una cazuela o en la olla, añadimos un poquito de agua y todos los ingredientes anteriores. Seguidamente incorporamos un machado de ajo y perejil. Al hervir, agregamos el arroz y el laurel y dejamos cocer un rato.

ARROZ BATATA E BACALHAU

Ingredientes (4 pessoas):

1/4 K bacalhau salgado

1 ou 2 pimentos vermelhos secos

1/2 cebola

1 dente de alho

Pimentão de La Vera D.O.P.

2 chávenas de arroz

4 batatas médias

Azeite “Gata-Hurdes” D.O.P.

Salsa, louro

Elaboração:

Um dia antes de preparação deste refogado, coloca-se o bacalhau em água para lhe retirar parte do sal. Numa frigideira com um pouco de azeite, frita-se a cebola e, quando estiver dourada, adiciona-se o bacalhau. Em seguida, juntamos a batata, cortada em rodajas, o pimento seco e um pouquinho de “Pimentão de La Vera D.O.P.” Numa caçarola ou na panela, adicionamos um pouco de água e todos os ingredientes anteriores. Seguidamente, juntamos um dente de alho e salsa. Ao ferver, juntamos o arroz e o louro e deixamos cozer durante algum tempo.



MIGAS EXTREMEÑAS

Ingredientes (4 personas):

500 grs. aprox. de pan asentado (de unos dos días)

8 cucharadas aprox. de aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

1 cucharadita de "Pimentón de la Vera" D.O.P.

Ajos (una cabeza aprox.)

1 taza y media de agua

200 grs. de panceta y tocino de Jamón "Dehesa de Extremadura" D.O.P.

2 pimientos choricerós

Sal

Elaboración:

El día antes de elaborar las migas se trocea el pan asentado en daditos y se humedece con un poco de agua y sal, cubriéndolas con un paño y dejándolas reposar hasta el día siguiente. Se fríe la panceta y el tocino de jamón con un poco de aceite de oliva. Seguidamente, en el mismo aceite y añadiendo más, se agregan los dientes de ajo laminados y, cuando estén dorados, se añaden los pimientos secos, el pimentón y el agua. Cuando llega a ebullición el caldo se van añadiendo las migas y removemos hasta que estén bien doradas. Otra opción es ir añadiendo el agua poco a poco sobre las migas mientras se hacen.

MIGAS EXTREMENHAS

Ingredientes (4 pessoas):

500 grs. aprox. de pão seco (de dois dias)

8 colheres aprox. de azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

1 colherzinha de "Pimentão de La Vera" D.O.P.

Alhos (uma cabeça aprox.)

1 chávena e meia de água

200 grs. de toucinho do peito e toucinho de Presunto "Dehesa da Estre-madura" D.O.P.

2 pimentos de chouriço.

Sal.

Elaboração:

No dia anterior da elaboração das migas, corte o pão seco em cubinhos e humedeça-o com um pouco de água e sal, cobrindo-o com um pano e deixando-o repousar até ao dia seguinte. Frita-se o toucinho da pá e o toucinho de presunto com um pouco de azeite. De seguida, no mesmo azeite, adiciona-se mais, juntam-se os dentes de alho laminados e, quando estiverem dourados, adicionam-se os pimentos secos, o pimentão e a água. Quando ferver o caldo, adicionar as migas e mexer até ficarem bem douradas. Outra opção poderia ser adicionar a água pouco a pouco sobre as migas enquanto cozem.





TENCAS FRITAS

Ingredientes (4 personas):

1 kg. de tencas

Aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

1 cebolla mediana

1 vaso de vino blanco "Ribera del Guadiana"

D.O.P. "Pimentón de La Vera" D.O.P. (Dulce)

Unos dientes de ajo

Perejil

Sal

Elaboración:

Una vez limpias las tencas se fríen muy bien en aceite de oliva y se pasan a una cazuela. En el mismo aceite se dora la cebolla picada, la harina y un poquito de pimentón dulce. Este sofrito lo agregamos sobre las tencas. Por otra parte, en un mortero se machan los dientes de ajo y una ramita de perejil que se agregan sobre las tencas. Finalmente cocer todo durante unos minutos hasta que estén al punto.

TENCAS FRITAS

Ingredientes (4 pessoas):

1 Kg. de Tencas

Azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

1 cebola média

1 copo de vinho branco "Ribera del Guadiana"

D.O.P. "Pimentão de La Vera" D.O.P. (Doce)

Um dente de alho

Salsa

Sal

Elaboração:

Uma vez limpas as tencas, frite-as em azeite e passe-as para uma panela. No mesmo azeite, doura-se a cebola picada, a farinha e um pouco do pimentão-doce. Juntamos este refogado às tencas. Por outro lado, num almofariz, tritaram-se os dentes de alho e um raminho de salsa e adicionamos às tencas. Finalmente, cozemos tudo durante alguns minutos até ficar bem cozido.





TRUCHAS EN ESCABECHE

Ingredientes (4 personas):

4 truchas

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 vaso de vinagre

1 vaso de agua

Aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

"Pimentón de la Vera" D.O.P.

Laurel

Sal

Elaboración:

Después de limpiar y salar las truchas, se fríen en aceite de oliva y se colocan en una fuente. El escabeche se realiza en el mismo aceite de freír las truchas. Para ello, se doran la cebolla y los ajos; añadimos el agua y vinagre, el pimentón y el laurel. Hervir un ratito. Cuando el escabeche esté frío, se vierte sobre las truchas, también frías, dejándolas macerar tres o cuatro días en el frigorífico antes de ser consumidas. Se sirven sin caldo.

TRUTAS EM ESCABECHE

Ingredientes (4 pessoas):

4 trutas

1 cebola

3 dentes de alho

1 copo de vinagre

1 copo de água

Azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

"Pimentão de La Vera" D.O.P.

Louro

Sal

Elaboração:

Depois de limpar e salgar as trutas, frite-as em azeite e coloque-as numa vasilha. Fazemos o escabeche no mesmo azeite onde se fritaram. Para isto, doura-se a cebola e os alhos; adicionamos os copos de água e o vinagre, o pimentão e o louro. Ferver durante algum tempo. Quando o escabeche estiver frio, deite-o sobre as trutas, também frias, deixando-as macerar durante três ou quatro dias no frigorífico antes de as consumir. Servem-se sem caldo.



BACALAO CON LECHE

Ingredientes:

600 gramos de bacalao

2 dientes de ajo

2 claras de huevo

12 almendras un poco tostadas

Harina

Leche

Laurel

Aceite

Elaboración:

Para esta receta debe utilizarse bacalao de buena calidad, no muy gordo y a ser posible en filetes sin espinas. Se corta el bacalao desalado en trozos pequeños, se reboza en harina y clara de huevo batida antes de freírlo en una sartén con aceite caliente. Cuando esté dorado, se escurre y se pasa a una cazuela con una hojita de laurel; Se cubre con leche hervida, se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento. Mientras tanto se machacan en un mortero los ajos, las almendras y una cucharadita de aceite de freír el bacalao. Una vez conseguida una pasta homogénea, se diluye con tres cucharadas más de aceite y un poco de salsa del bacalao antes de verter el majado sobre el pescado. Se sacude la cazuela para que quede todo bien unido, la salsa espese y no se pegue al fondo, dejándolo cocer por espacio de 20 minutos. Pasado este tiempo, se deja reposar solo unos minutos, se retira el laurel y se sirve en la misma cazuela.

BACALHAU COM LEITE

Ingredientes:

600 g de bacalhau

2 dentes de alho

2 claras de ovo

12 amêndoas levemente tostadas

Farinha

Leite

Louro

Azeite virgem

Elaboração:

Para esta receita, deveríamos usar um bom bacalhau de qualidade, não muito grosso e, se for possível, em bifes sem espinhas. Corte o bacalhau dessalgado em pedaços pequenos, envolva em farinha e ovo batido antes de fritar numa panela com azeite quente. Quando estiver dourado, escorra-se e deita-se numa panela com uma folha de louro; cubra com leite fervido, tape a panela e deixe ferver. Enquanto isso, esmagam-se num almofariz os alhos, as amêndoas e uma colher de chá do azeite de fritar o bacalhau. Quando tivermos uma pasta lisa, dilui-se com três colheres mais do azeite e um pouco de molho de bacalhau antes de deitar o esmagado sobre o peixe. Agitamos a panela para fazer tudo bem junto, o molho engrossa e assim não se cola ao fundo, e deixe cozinhar durante 20 minutos. Após este tempo, deixe repousar alguns minutos, retire a folha de louro e sirva na mesma panela.



PESCADOS PEIXES

BACALAO AL ESTILO DE ALCANTARA

Ingredientes:

800 grs. de Bacalao de la parte del morro, cortados en cuatro trozos y previamente remojados

300 grs. de Patatas

400 grs. de Espinacas

4 dientes de Ajo

1/2 dl de Aceite de Oliva

4 cucharadas de Caldo

1 cucharada de Leche

30 grs de Harina

2 Huevos Duros

Sal

Elaboración:

Se escogen bien las espinacas, las lavamos y las cocemos en agua con sal. Después las escurrimos bien para que no quede agua. Cogemos los huevos duros y los cortamos en rodajas gruesas. Pelamos los ajos y los machacamos en el mortero. Les añadimos una pizca de sal y de aceite, y vamos aclarando el majado con la leche. Pelamos las patatas, las limpiamos y la partimos en rodajas. Las sazonamos y freímos con la mitad del aceite. Pasamos el bacalao por harina y lo freímos en el aceite restante. Colocamos las patatas en una cazuela (preferiblemente de barro), encima de ellas los trozos de bacalao. Lo regamos con el aceite de freír el bacalao y le añadimos el caldo. En el mismo aceite que freímos las patatas salteamos ahora las espinacas. Tras esto las pondremos sobre el bacalao. Después añadimos las rodajas de huevo duro y lo regamos todo bien con el majado que preparamos antes.

BACALHAU À MODA DE ALCÂNTARA

Ingredientes:

800 g de bacalhau da parte do flocinho, cortado em quatro pedaços e previamente molhado.

300 g de batatas

400 g de espinafres

4 dentes de alho

1/2 dl de azeite virgem

4 colheres de caldo

1 colher de leite

30 g de farinha

2 ovos cozidos

Sal

Elaboração:

Escolhem-se bem os espinafres, lavamo-los e deixamo-los ferver em água com sal. Em seguida, escorremo-los bem para ficarem sem a água. Pega-mos nos ovos cozidos e cortam-se em fatias grossas. Descascamos os alhos e esmagamos num almofariz. Adicionamos uma pitada de sal e azeite, e misturamos o esmagado com o leite. Descascamos as batatas, limpamo-las e dividimo-las em fatias. Tempera-se com sal e fritamos com a metade do azeite. Passamos o bacalhau na farinha e fritamo-lo no azeite restante. Pomos as batatas numa panela (de preferência de barro), e por cima os pedaços de bacalhau. Temperamos o bacalhau com o azeite de fritar e adicionamos o caldo. No mesmo azeite onde fritamos as batatas, agora refogamos os espinafres. Depois disso, vamos colocá-las sobre o bacalhau. Em seguida, adicionamos os ovos cozidos cortados em rodelas e temperamos tudo bem com o esmagado que fizemos antes.





FRITE DE CORDERO

Ingredientes (4 personas):

2 kg. de "Cordero de Extremadura" I.G.P. (Corderex)

2 Pimientos secos

1 cabeza de ajo pequeña

1 cebolla

1 trocito de hígado de cordero

1 vaso de vino blanco.

"Pimentón de La Vera" D.O.P.

Aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

Pimienta negra

Manteca

Pan frito para espesar la salsa

Laurel

Sal

Elaboración:

Freír en aceite el hígado de cordero, el pan, parte de los ajos y el pimiento. A continuación, machar todos estos ingredientes en el mortero. Una vez troceado el cordero en pedazos medianos, freír en aceite de oliva y manteca de cerdo. A continuación, agregar el pimentón y el caldo. Verter todo en una olla y cocer entre veinte y treinta minutos aproximadamente. Por último remover y añadir el machado hasta dar el espesor deseado.

FRITE DE BORREGO

Ingredientes (4 pessoas):

2 Kg. de "Borrego da Extremadura" I.G.P. (Corderex)

2 Pimentos secos

1 cabeça de alho pequena

1 cebola

1 bocadinho de fígado de borrego

1 copo de vinho branco

"Pimentão de La Vera" D.O.P.

Azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

Pimenta preta

Gordura de porco

Pão frito para espessar o molho

Louro

Sal

Elaboração:

Fritar em azeite o fígado de borrego, o pão, alguns alhos e o pimento. Em seguida, esmagar todos estes ingredientes num almofariz. Uma vez cortado o borrego em pedaços médios, fritar em azeite e na gordura de porco. Em seguida, juntar o pimentão e o caldo. Deitar tudo numa panela e cozer durante vinte a trinta minutos, aproximadamente. Por último, mexer e adicionar o esmagado até engrossar.





CARNES Y CAZA CARNES E CAÇA

PRUEBA DE CERDO

Ingredientes (4 personas):

1 kg. de carne magra de cerdo

3 pimientos secos

"Pimentón de La Vera" D.O.P.

Aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

3 ó 4 dientes de ajo

Sal

Vino blanco "Ribera del Guadiana" D.O.P. (opcional)

Elaboración:

Se corta la carne en daditos. Se machan, en un mortero, los ajos, los pimientos troceados y la sal. El machado se añade sobre la carne que previamente hemos salteado en aceite de oliva. A continuación añadir el pimentón. Todo se deja macerar unas horas. Pasado el tiempo necesario, se cuece todo el guiso con un poquito de agua y, si se desea, se agrega vino, en el último hervor.

PRUEBA DE PORCO

Ingredientes (4 pessoas):

1 Kg. de carne de porco magra

3 pimientos secos

"Pimentão de La Vera" D.O.P.

Azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

3 ou 4 dentes de alho

Sal

Vinho Branco "Ribera del Guadiana" D.O.P. (Opcional)

Elaboração:

Corta-se a carne em cubinhos. Esmagam-se, num almofariz, os alhos, os pimentos cortados e o sal. O esmagado adiciona-se à carne previamente refogada em azeite. Em seguida, adicionar o pimentão. Deixa-se macerar tudo durante algumas horas. Decorrido o tempo necessário, ferve-se todo o guisado com um pouco de água e, se o deseja, junta-se o vinho, na última fervura.



CHANFAINA DE CORDERO

Ingredientes (4 personas):

Menudillos de “Cordero de Extremadura” I.G.P.

(Hígado, corazón, mollejas y riñones)

Aceite de oliva virgen “Gata-Hurdes” D.O.P.

1 cebolla

1 pimiento seco rojo verato

Majado de ajos con perejil y comino

“Pimentón de La Vera” D.O.P.

Papel de arroz

Vino blanco D.O.P. “Ribera del Guadiana”

Elaboración:

Se trocean finamente los menudillos de cordero y se saltean, por separado. En una cazuela se pone la cebolla y pimiento seco y se rehogan los menudillos salteados con pimentón y vino. Antes de cocer se vierte el majado de ajo, perejil y comino. Dar un par de vueltas al guiso y servir. Para la presentación, se hacen paquetes de papel de arroz y, cuando la chanfaina esté fría, se coloca en cada lámina, previamente bañada en agua templada para que se ablande, un poquito de chanfaina realizando paquetes. A continuación, freírlos.

CHANFANA DE BORREGO

Ingredientes (4 pessoas):

Miúdos de “Borrego da Extremadura” I.G.P.

(Fígado, coração, moelas e rins)

Azeite Virgem “Gata-Hurdes” D.O.P.

1 cebola

1 pimento seco vermelho verato

Alhos moídos com salsa e cominhos

Pimentão de “La Vera” D.O.P.

Papel de arroz

Vinho branco D.O.P. “Ribera del Guadiana”

Elaboração:

Cortam-se muito bem os miúdos de borrego e salteiam-se, em separado. Numa panela, coloca-se a cebola e o pimento seco e refogam-se os miúdos salteados com o pimentão e o vinho. Antes de cozer, deita-se os alhos esmagados com salsa e cominhos. Não deixe refogar muito e, de seguida, sirva. Para a apresentação, faça pacotes de papel de arroz e, quando a chanfana estiver fria, coloca-se nas folhas, previamente banhadas em água morna para que amoleçam, um pouco de chanfana para fazer os pacotes. Em seguida, frite-os.



PERDIZ AL MODO DE ALCANTARA

Ingredientes:

Para el paté de cerdo:

100 gr de hígado de cerdo, 100 gr de tocino de papada, 100 gr de manteca de cerdo, 50 gr de lomo de cerdo, 25 gr de almendras, 25 gr de avellanas, 25 gr de pan rallado, 2 hojas de laurel, 1 cebolla, Nuez moscada, 1 huevo, Pimienta, Canela.

Para la perdiz:

4 perdices, 1 manojo de hierbas aromáticas, 8 trufas, 200 gr de paté de cerdo, 2 L de oporto, Pimienta, Sal

Elaboración:

Para el paté: Cortar el hígado y cocer con agua, cebolla y laurel. Derretir la manteca y en ella freír el lomo, sacar y picarlo fino. Reducir el hígado a pasta y unir el lomo y la papada hasta conseguir una pasta. Hacer otra pasta con las almendras y las avellanas. Mezclar todo e incorporar el huevo y el pan rallado. Sazonar con sal, pimienta, pan rallado, nuez moscada y canela. Cocer al baño María hasta que hierva. Dejar enfriar.

Para las perdices: limpiar las perdices, rellenar con las trufas y el paté de cerdo y sazonar con sal y pimienta. Armar dando forma, y macerar en oporto y hierbas aromáticas unas cuarenta y ocho horas. Pasado este tiempo, sacar del adobo y freír a fuego vivo en manteca de cerdo. Cuando estén doradas dejar cocer en la misma cacerola; añadir el vino del adobo. Dejar cocer hasta que estén tiernas.

Presentación:

Despiezar las perdices; reservar el relleno dándole una forma circular, y apoyar sobre él el muslo y la pechuga. Salsear el conjunto con el jugo restante del estofado de oporto. Se puede guarnicionar con puré ligero de trufa.

PERDIZ À MODA DE ALCÂNTARA

Ingredientes:

Para terrina de porco:

100 g de fígado de porco, 100 g toucinho de papada, 100 g de gordura de porco, 50 g de lombo de porco, 25 g de amêndoas, 25g de avelãs, 25g de pão ralado, 2 folhas de louro, 1 cebola, Noz-moscada, 1 ovo, Pimenta, Canela.

Para a perdiz:

4 perdizes, 1 maço de ervas, 8 trufas, 200 g de patê de carne de porco, 2 L de vinho do Porto, Pimenta, Sal

Elaboração:

Para o patê: Cortar o fígado e cozinhar com a água, a cebola e a folha de louro. Derreter a gordura e fritar o lombo na gordura, retirar e picar bem. Fazer uma pasta com o fígado, o lombo e a papada. Fazer outra pasta com as amêndoas e as avelãs. Misturar tudo e adicionar o ovo e o pão ralado. Temperar com sal, pimenta, pão ralado, noz-moscada e canela. Cozinhar em banho-maria até à ebulição. Deixar esfriar.

Para as perdizes: Limpar as perdizes, rechear com as trufas e o patê de carne de porco e temperar com sal e pimenta. Moldar e deixar marinar no vinho do Porto e com as ervas durante 48 horas. Depois deste tempo, retirar da marinada e fritar em lume forte na gordura de porco. Quando estiverem douradas, deixar refogar na mesma panela, adicionar o vinho. Deixar cozinhar até ficarem macias.

Apresentação:

Desmontar as perdizes; reservar o recheio e dar-lhe uma forma circular e suportar sobre a coxa e o peito. Deitar o molho restante. Pode-se guarnecer com a pasta leve de trufa.





DULCES DOCES

BOLLOS DE PASCUAS

Ingredientes:

5 Kg. de harina

1 litro de aceite de oliva

1 kg de azúcar

1 ración de aguardiente

1/8 parte de una pastilla de levadura

Anís en rama

Hierba luisa

Palos de canela

Cáscaras de naranja

Elaboración:

Se prepara la masa con los ingredientes anteriores incorporando lentamente la harina. Cuando la masa está crecida se hacen porciones homogéneas del tamaño de un puño. Se dejan crecer (fermentar) en reposo varias horas. Antes de ser introducidos en el horno se untan con clara de huevo y se espolvorean con azúcar. Se meten en el horno hasta que la masa, como la del pan, se haya hecho.

BOLO DE PASCOA

Ingredientes:

5 kg de farinha

1 litro de azeite

1 kg de açúcar

1 dose de licor

1/8 de um comprido de levedura

Anís em pau

Erva-luisa

Canela em pau

Cascas de laranja

Elaboração:

Prepara-se a massa com os ingredientes e adiciona-se pouco a pouco a farinha. Quando a massa estiver crescida, fazer porções homogêneas com o tamanho de um punho. Deixa-se crescer para ficar durante várias horas. Antes de introduzir no forno, unta-se com a clara de ovo e polvilha-se com açúcar. Leva-se ao forno a cozer.





DULCES DOCES

REPÁPALOS

Ingredientes:

100 grs. de pan rallado

3 huevos

200 grs. de "Miel Villuerkas-Ibores" D.O.

Canela en rama

Cáscara de naranja

2 yemas de huevo

2 claras de huevo

Elaboración:

Cocer la leche con la miel, la cáscara de naranja y la canela en rama. Al hervir, mantener cociendo a fuego lento, unos 15 minutos. Batir las tres yemas de huevo junto con el pan rallado para que se forme una pasta homogénea. Batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporarlas a la pasta elaborada anteriormente. Formar bolas con la pasta y freír en aceite abundante. Cuando estén fritas, se escurren en papel de cocina. Cocer las bolas con la leche con miel, unos 10 minutos más. Apartar del fuego y echar las dos yemas de huevo batidas. Mover con cuidado y enfriar.

PÃEZINHOS EM CREME

Ingredientes:

100 g de pão ralado

3 ovos

200 g de "Miel Villuerkas-Ibores" D.O.

Canela em pau

Casca de laranja

2 gemas de ovo

2 claras de ovo

Elaboração:

Cozer o leite com o mel, a casca de laranja e a canela em pau. Ao ferver, deixar cozer em lume suavemente, durante cerca de 15 minutos. Bater as três gemas de ovos juntamente com o pão ralado para formar uma pasta homogénea. Bater as claras de ovo em neve e incorporá-las na pasta que fizemos anteriormente. Formar as bolas com a pasta e fritar em azeite abundante. Quando estiverem fritas, escorrem-se em papel de cozinha. Cozer as bolas com o leite com mel, durante mais cerca de 10 minutos. Retirar do lume e deitar as duas gemas de ovo batidas. Mexer cuidadosamente e arrefecer.





DULCES DOCES

ROSCAS FRITAS

Ingredientes:

12 huevos

Aproximadamente 1/2 kilo de azúcar

25 cl. de anís

25 cl. de aceite

Ralladura de un limón

32 gr. de levadura en polvo (2 sobres)

Entre 1 1/4 y 1 1/2 de harina tamizada

Elaboración:

En un bol batir los huevos con el azúcar. Añadir el anís, el aceite y la ralladura de limón. Mezclar bien. Echar la levadura e ir añadiendo harina poco a poco. Con los dedos untados de aceite ir trabajando la mezcla hasta obtener una masa homogénea y no muy dura. Dejar reposar la masa entre cuatro y cinco horas. Para formar cada rosca hacer un cilindro con un poco de masa que luego uni-remos por los extremos. Por último freír por tandas las rosas a fuego medio.

ROSQUILHAS

Ingredientes:

12 ovos

Aproximadamente 1/2 quilo de açúcar

25 cl. anís

25 cl. azeite

Raspas de um limão

32 g. fermento em pó (2 envelopes)

Entre 1 de 1/4 a 1 1/2 a farinha tamizada

Elaboração:

Numa tigela bater os ovos com o açúcar. Adicionar o licor de anís, o azeite e as raspas de limão. Misturar bem. Deitar o fermento e adicionar a farinha pouco a pouco. Com os dedos untados de azeite, trabalhar a mistura até obter uma massa lisa e não muito dura. Deixar repousar durante quatro e cinco horas. Fazer rolos pequenos com a massa, de seguida dobrá-los ao meio. Por último, fritar em lume brando.



PERRUNILLAS

Ingredientes (4 personas):

1 kg. de manteca de cerdo

1 y 1/4 kg. de harina

650 grs. de azúcar

1 copa de anís seco

1 cucharadita de bicarbonato

4 huevos (reservar una clara)

Canela

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes excepto una clara de huevo y la harina. Cuando esté todo unido, añadir la harina y amasar unos 10 minutos. Se extiende la masa y, cuando empiece a endurecerse se corta con un molde redondo. Antes de hornear, pintar, con la clara de huevo sobrante, cada perrunilla y añadir azúcar por encima. Deben estar en el horno unos 20 minutos a 200º C. Otra opción es colocar almendras enteras o troceadas sobre cada perrunilla.

PERRUNILLAS

Ingredientes (4 pessoas):

1 Kg. de gordura de porco

1 kg. e 1/4 de farinha

650 grs. de açúcar

1 taça de anís seco

1 colher de chá de bicarbonato

4 ovos (Reservar uma clara)

Canela

Elaboração:

Misturar todos os ingredientes, à exceção de uma clara de ovo e da farinha. Quando estiver tudo junto, adicionar a farinha e amassar durante cerca de 10 minutos. Estende-se a massa e, quando começar a ficar dura, corta-se com um molde redondo. Antes de ir ao forno, pintar, com a clara de ovo restante, cada “perrunilla” e adicionar o açúcar por cima. Devem ficar no forno durante cerca de 20 minutos a 200º C. Outra opção é colocar as amêndoas inteiras ou cortadas sobre cada “perrunilla”.



DULCES DOCES

COQUILLOS

Ingredientes (4 personas):

1kg. de harina

1 vaso de aceite de oliva "Gata-Hurdes" D.O.P.

Cáscara de una naranja

"Miel Villuercas-Ibores" D.O.

5 clavos

4 palos de canela en rama

Anís en grano

Medio vaso de aguardiente

Sal

Elaboración:

En un poco de agua cocemos la cáscara de naranja, los clavos, el laurel, la canela y el anís. Pasados 20 minutos, cuando el agua quede reducida a un vaso pequeño, retiramos y colamos. Agregamos en la harina el agua de la infusión, el aceite y el aguardiente, un poco de sal y se amasa. Con la masa se hacen bolas que se extienden con un rodillo para después formar el coquillo. Se frien en aceite de oliva hasta que estén doraditos. Una vez escurridos se les echa la miel.

COQUINHOS DE MEL

Ingredientes (4 pessoas):

1k de farinha

1 copo de azeite "Gata-Hurdes" D.O.P.

1 casca de laranja

"Mel Villuercas-Ibores" D.O.P.

5 cravos

4 paus de canela em ramo

Anís em grão

Meio copo de aguardente

Sal

Elaboração:

Num pouco de água, cozemos a casca de laranja, os cravos, o louro, a canela e o licor de anís. Após 20 minutos, quando a água ficar reduzida a um copo pequeno, retiramos e coamos. Adicionamos à farinha a água da infusão, o azeite e a aguardente, um pouco de sal e amassa-se tudo. Com a massa fazem-se bolas e estendem-se com um rolo para depois formar o coquinho. Fritam-se em azeite até ficarem douradinhos. Uma vez escurridos, deita-se o mel.





MORMENTERA

Ingredientes:

5 kg harina

2 litros de aceite de oliva

1 1/2 Litros de agua

1 cuchara pequeña de sal.

Relleno de arajú:

2 Kg de miel

600 grs almendras

600 gr de pan rallado

200 grs de anís en grano

600 ml de agua.

Elaboración:

Se fríe el aceite. Se pone a calentar el agua hasta que hierva. Colocada la harina en un baño le agregamos todo casi hirviendo. Solamente un poco se deja reposar, removiendo con un cucharón hasta que se pueden meter las manos para amasarlo mejor.

El arajú se prepara: En un recipiente se pone el agua, pan rallado, miel y almendras. Todo se pone al fuego hasta que hierva y coja punto de caramelo. Al final se le agrega el anís (mitad entero y mitad molido).

Se tiende la masa con un tenedor en forma de medias lunas, se pone una cucharada de arajú en medio y se cierra formando las medias lunas juntando las puntas. Freímos con abundante aceite de oliva y ya están listas.

MORMENTERA

Ingredientes:

5 kg de farinha

2 litros de azeite

1 1/2 litros de água

1 colher de chá de sal

Recheio de “arájú”:

2 kg de mel

600 g de amêndoas

600 g de pão ralado

200 g de anis em grau

600 ml de água.

Elaboração:

Frita-se o azeite. Põe-se a água a aquecer até ferver. Colocamos a farinha num banho e adicionamos tudo quando estiver a ferver. Deixa-se um pouco a repousar, mexemos com uma colher até podermos pôr as mãos para amassar melhor.

O arajú prepara-se: Numa tigela, coloca-se a água, o pão ralado, mel e amêndoas. Põe-se tudo ao lume até ferver e até ficar como caramelo. No final, adiciona-se anis (metade inteiro e metade moído).

Estende-se a massa com um garfo em forma de meias luas, coloca-se uma colherada de “arájú” e fecha-se em meias luas, para isto juntaremos as pontas. Fritamos em bastante azeite e está pronto a servir.





5 Cocina de temporada basada en las verduras
A cozinha dos vegetais da estação



5 Cocina de temporada basada en las verduras

A cozinha dos vegetais da estação

Cocinar alimentos de temporada siempre es una opción muy acertada, ya que se trata de productos que están en su pleno apogeo y además salen muy bien de precio y nuestros campos están rodeados de huertas.

Las legumbres son uno de los pilares de nuestra dieta, se tienen siempre en cuenta a la hora de elaborar sus recetas semanales. La combinación de legumbres-verduras es un tándem que no debe faltar en nuestras dietas y que no falta, para tener la seguridad de estar bien alimentados.

Algunas verduras son antioxidantes que nos previenen de enfermedades degenerativas, nos aportan fibra, como todas las verduras de hoja verde, son muy interesantes. Un alimento muy completo desde el punto de vista nutricional que no debemos perder de vista.

Las verduras deben estar presentes en todos los platos, como ingrediente principal o como guarnición. Ninguna verdura engorda, ya que su componente fundamental es el agua. La sensación de saciedad que producen es debido a la fibra que tienen, necesaria para que funcione bien nuestro cuerpo y que además nos ayuda a regular los niveles.

Comer con pan nos ayuda a mantener el peso, por lo que debemos eliminar el falso mito de que el pan engorda, y seguir comiendo ese pan de leña que todavía tenemos en nuestros pueblos y que son un manjar.

El pimentón nos ayuda a cocinar dando sabor y color a los platos, de una manera sana, sin abusar de grasas y sal.

Además de nuestras especias, el laurel que formaría parte de nuestro “kit extremeño”, con ajo, pimiento seco, pimentón, aceite de oliva, nuestros quesos, y nuestra dehesa.

Cozinhar os alimentos da estação é sempre uma opção muito acertada, pois são produtos que estão no auge e além disso têm bons preços e os nossos campos estão cheios das hortas.

As leguminosas são um dos pilares da nossa dieta, são sempre tidas em conta na elaboração das receitas semanais. A combinação de legumes e de leguminosas é um conjunto que não deve faltar nas nossas dietas para termos a certeza de que estamos bem alimentados.

Alguns legumes são antioxidantes e protegem-nos de doenças degenerativas, além de nos fornecem as fibras e, como todos os vegetais de folhas verdes, são muito interessantes. Um alimento muito completo do ponto de vista nutricional que não devemos perder de vista.

Os vegetais devem estar presentes em cada prato, como um ingrediente principal ou como guarnição. Nenhum legume engorda, já que o seu componente principal é a água. A sensação de saciedade que produzem deve-se à fibra que têm, esta fibra é necessária para que o nosso corpo possa funcionar bem e também ajuda a regular a todos os níveis.

Comer com pão ajuda-nos a manter o peso, portanto, devemos eliminar o falso mito de que o pão engorda, e devemos comer pão de lenha que ainda temos nas nossas cidades e que são um manjar.

O colorau ajuda-nos a dar sabor e cor aos pratos, de uma maneira saudável, sem abusar de gorduras e sal.

Além dos nossos condimentos, o louro, que participa no “kit extremeño” com alho, pimentão seco, colorau, azeite virgem, os nossos queijos e nosso montado.





5

Cocina de temporada basada en las verduras A cozinha dos vegetais da estação

GUISANTES A LA EXTREMEÑA

Ingredientes:

250 gr. de guisantes

250 gr. de patatas

2 cucharadas de manteca de cerdo

30 gr. de chorizo

30 gr. de jamón ibérico

1 cebolla

1/2 cucharada de harina

Sal

Laurel

Pimentón de La Vera

Aceite de Oliva Virgen Extra

Elaboración:

Se pica la cebolla, se le quita la piel al chorizo y se trocean en dados junto con el jamón.

En una cacerola ponemos la manteca y sofreímos el chorizo, el jamón y la cebolla. Se añaden los guisantes, echamos agua hasta cubrirlos, incorporamos a continuación el laurel y el pimentón y se deja cocer.

Incorporamos las patatas troceadas y se deja cocer hasta que todo esté tierno.

Mezclamos la harina en una cucharadita de aceite en una sartén y la añadimos al guiso dando un hervor.

ERVILHAS À EXTREMENHA

Ingredientes:

250 g ervilhas

250 g batatas

2 colheres de gordura de porco

30 g chouriço

30 g presunto ibérico

1 cebola

1/2 colher de farinha

Sal

Louro

Pimentão de “La Vera”

Azeite Virgem Extra

Elaboração:

Pica-se a cebola, pela-se o chouriço e picam-se em cubos com o presunto em cubos.

Numa panela, colocamos a gordura e refogamos o chouriço, o presunto e a cebola. Adicionam-se as ervilhas, deitamos água até os cobrir, em seguida, adicionamos a folha de louro, o pimentão e deixa-se cozinhar.

Adicionamos as batatas picadas e deixa-se cozer até estar tudo macio.

Misturamos a farinha numa colher de chá com azeite numa panela e adicionamos ao ensopado para dar uma fervura.





5

Cocina de temporada basada en las verduras A cozinha dos vegetais da estação

JUDÍAS VERDES AL MODO DEL TAJO

Ingredientes:

1 kilo de judías verdes

200 gr de jamón ibérico

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Pimienta

Elaboración:

Se limpian bien las judías y se cortan por la mitad. Se ponen a cocer en una cacerola con agua y sal durante quince minutos. Se escurren bien y se reservan. En una sartén, con abundante aceite hirviendo, se saltea el jamón cortado en taquitos pequeños. Seguidamente, se añaden las judías y se agrega un chorrito de vinagre. Se remueve bien y se sazona con sal y pimienta.

FEIJÕES-VERDES À MODA DO TEJO

Ingredientes:

1 k de feijões-verdes

200 g de presunto

Azeite

Vinagre

Sal

Pimenta

Elaboração:

Limpam-se os feijões e cortam-se ao meio. Ferva-se numa panela com água e sal por 15 minutos. Escorre-se bem e reservam-se. Numa panela com abundante azeite quente, refoga-se o presunto cortado em pedacinhos. Em seguida, adicionam-se os feijões e adiciona-se uma pitada de vinagre. Mexe-se bem e tempera-se com sal e pimenta.





5

Cocina de temporada basada en las verduras A cozinha dos vegetais da estação

VERDINAS EN SU GUISO DE TRIGUEROS, BERZA Y PATATAS NUEVAS

Ingredientes:

500 gr de verdinas

1 cebolla

Aceite de oliva

Sal

Agua.

Para el acompañamiento:

200 gr de patatitas nuevas

2 manojos de espárragos trigueros

1 berza

3 dientes de ajo

1 rodaja de morcilla

2 dl de aceite de oliva y sal.

Elaboración:

Limpiar las verdinas y dejar en remojo la noche anterior. Poner al fuego con la cebolla y el aceite de oliva. Cocer a fuego suave durante una hora; veinte minutos antes de terminar la cocción incorporar las patatitas nuevas. Picar la berza en juliana, retirándole el corazón, lavar y cocer unos veinte minutos. Hacer un refrito con los ajos fileteados y el aceite y regar la berza. Cortar los trigueros en pedacitos de dos centímetros, saltar en aceite de oliva. Incorporar la berza y los trigueros al guiso. Cocer tres minutos y rectificar la sal.

ENSOPADO DE FEIJÕES BRANCOS “VERDINAS”, COUVES E BATATAS NOVAS

Ingredientes:

500 g de feijões brancos “verdinas”

1 cebola

Azeite

Sal

Água

Para o acompanhamento:

200g de batatas novas

2 molhos de espargos

1 repolho

3 dentes de alho

1 fatia de morcela

2 dl de azeite e sal

Elaboração:

Limpar os feijões e deixar de molho durante a noite anterior. Refogar com a cebola e o azeite. Cozer em lume brando por uma hora; vinte minutos antes de terminar o cozimento, adicionar as batatas novas. Picar o repolho em tiras, retiramos o coração, lavar e cozinhar durante cerca de vinte minutos. Fazer um refogado com os alhos fatiados e o azeite e espalhar sobre o repolho. Cortar os espargos aos bocados, refogar no azeite. Adicionar o repolho e os espargos ao prato. Cozinhar durante três minutos e corrigir o sal.



PATATAS A LA EXTREMEÑA

Ingredientes (4 personas):

*2 kg. de patatas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
200 gr de chorizo ibérico
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 litro de agua
Pimentón dulce de La Vera
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal
Azafrán*

Elaboración:

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos regulares. Troceamos los pimientos y el chorizo. Una vez realizado esto colocaremos el aceite, los pimientos, las patatas, la hoja de laurel, la sal y el pimentón en una cazuela de barro. Echamos agua hasta cubrir las patatas. Ponemos la cazuela al fuego y, al primer hervor, añadimos los ajos machacados.

Lo dejaremos al fuego 30 minutos. Pasado este tiempo añadiremos el chorizo sobre las patatas y taparemos la cazuela, que mantendremos a fuego vivo 10 minutos más.

BATATAS À EXTREMENHA

Ingredientes (4 pessoas):

*2 kg. batatas
1 pimento vermelho
1 pimento verde
200g de chouriço
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 litro de água
Pimentão-doce de La Vera
Azeite Virgem Extra
Sal
Açafrão*

Elaboração:

Descascamos as batatas e cortamos em pedaços regulares. Picamos os pimentos e o chouriço. Uma vez feito, pomos o azeite, os pimentos, as batatas, o louro, o sal e o pimentão numa panela de barro. Deitamos a água até cobrir as batatas. Pomos a panela ao lume e na primeira fervura, adicionamos o alho esmagado.

Deixamos ao lume durante 30 minutos. Após este tempo, adicionamos o chouriço sobre as batatas e cobrimos a caçarola, deixamos ao lume forte mais 10 minutos.



5 Cocina de temporada basada en las verduras

A cozinha dos vegetais da estação

REVUELTO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS.

Ingredientes:

Espárragos trigueros

Cebolla

Aceite de oliva

Huevos

Sal

Elaboración:

Se cortan los espárragos en trocitos y se refrían con cebolla y sal. Se baten los huevos y se mezclan con el refrito en una sartén.

OVOS MEXIDOS COM ESPARGOS

Ingredientes:

Espargos

Cebola

Azeite

Ovos

Sal

Elaboração:

Cortam-se os espargos em pedaços e fritam-se com cebola e sal. Batam-se os ovos e misturam-se com o preparado numa panela.





5

Cocina de temporada basada en las verduras A cozinha dos vegetais da estação

PENCAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

Las pencas de un kilo o más de acelgas

1 cebolla

1/2 cabeza de ajos

2 hojas de laurel

Unas ramas de orégano

Unos granos de pimienta

1/4 de litro de aceite de oliva

100 gramos de harina

2 huevos de corral

Unas hebras de azafrán

Un vasito de vinagre de vino

Elaboración:

Se lavan las pencas y se cortan en trozos de 8 a 10 cm. En una olla se ponen todos los ingredientes a cocer cubiertos de agua (cebollas, ajos, laurel, orégano, pimienta, sal, azafrán, un chorrito de aceite y las pencas). Cuando esté tierna la penca, se sacan y el caldo se cuela, poniéndolo en una cazuela aparte. Se pasan las pencas por harina, huevo y se fríen. El resto de los ingredientes se pasan por el chino y se incorporan al caldo. Se sazona de sal y se añade el vasito de vinagre. Se puede servir frío o del tiempo.

PENCAS AO MOLHO ESCABECHE

Ingredientes:

1 kg de pencas de acelgas

1 cebola

1/2 cabeça de alho

2 folhas de louro

Alguns ramos de oregão

Pimenta

1/4 de litro de azeite

100 g de farinha

2 ovos

Alguns fios de açafrão

Um copo de vinagre de vinho

Elaboração:

Lavam-se as pencas e cortam-se em pedaços de 8 a 10 cm. Numa panela, colocam-se todos os ingredientes para ferver com a água (cebolas, alhos, louro, oregão, pimenta, sal, açafrão, um pouco de azeite e as pencas). Quando as pencas estiveram macias, tiramo-las e coamos o caldo, colocando o noutra panela. As folhas são passadas através de farinha, ovo e fritam-se. Os outros ingredientes são passados pelo chinês e incorporam-se no caldo. Tempera-se com sal e adiciona-se um copo de vinagre. Pode-se servir frio ou tempo.



ACELGAS CON PATATAS

Ingredientes:

Acelgas

Patatas

Sal

Aceite de oliva

Ajos

Cebolla

Perejil

Elaboración:

Se cuecen las patatas sin pelar por un lado y las acelgas por otro. Después se pelan las patatas y se trituran con un tenedor. Luego se pone un poquito de aceite de oliva en una sartén y se refrie la cebolla cortada en trocitos y cuando está la cebolla dorada se le echan las acelgas bien escurridas y se rehogan. Después se mezcla con la patata triturada y se le hace un macha-do de ajo, sal y perejil.

ACELGAS COM BATATAS

Ingredientes:

Acelgas

Batatas

Sal

Azeite

Alhos

Cebola

Salsa

Elaboração:

Fervem-se as batatas com casca de um lado e as acelgas do outro. Depois, descascam-se as batatas e esmagam-se com um garfo. Em seguida, põe-se um pouco de azeite numa frigideira e refoga-se a cebola em pedacinhos e, quando a cebola estiver dourada, deitam-se as acelgas escurridas e refo-gam-se. Em seguida, mistura-se com a batata esmagada e pisa-se com o alho, o sal e a salsa.



5 Cocina de temporada basada en las verduras

A cozinha dos vegetais da estação

ENSALADA DE LIMÓN

Ingredientes:

2 limones

3 naranjas

3 huevos fritos o cocidos

3 dientes de ajos picados

1/4 l aceite de oliva

Vino tinto

Chorizo

Sal

Elaboración:

Después de pelar y trocear los limones y las naranjas, los colocamos sobre una fuente. A continuación, se mezclan los huevos con las naranjas y limones. Después, se añade el ajo, se cortan unas rodajas de chorizo y se agrega aceite de oliva. Finalmente se vierte el vino y la sal, a gusto y se remueve bien todo antes de comer.

SALADA DE LIMÃO

Ingredientes:

2 limões

3 laranjas

3 ovos fritos ou cozidos

3 dentes de alho picados

1/4 l azeite

Vinho tinto

Chouriço

Sal

Elaboração:

Depois de descascar e cortar os limões e as laranjas, colocamo-los numa bandeja. Em seguida, misturam-se os ovos com as laranjas e os limões. Em seguida, adiciona-se o alho, cortam-se algumas fatias de chouriço e adiciona-se o azeite. Por fim, deita-se o vinho e o sal a gosto e mexe-se bem, especialmente antes de o comer.

REVUELTO DE CRIADILLAS DE TIERRA

Ingredientes:

Criadillas de tierra

Cebolla

Aceite de oliva

Huevos

Sal

Elaboración:

Se preparan las criadillas en trocitos y se refrien con cebolla y sal. Se baten los huevos y se mezclan con el refrito en una sartén.

OVOS MEXIDOS COM TRUFAS

Ingredientes:

Trufas

Cebola

Azeite

Ovos

Sal

Elaboração:

Preparam-se as trufas em pedacinhos e fritam-se com cebola e sal. Batam-se os ovos e misturam-se com o preparado numa panela.









Tæjo
Internacional
Destino Gastronómico
www.turismotajointernacional.com



Interreg
España - Portugal
REDTI
Fondo Europeo de Desarrollo Regional




Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

