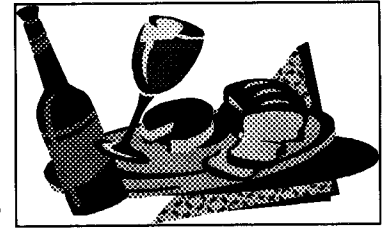


Gastronomía



Menú de Invierno

(Fuente: *Las mejores recetas de la cocina leonesa.*
La Crónica 16 de León))

Calabacines rellenos

Ingredientes para 4 personas: 4 calabacines./200 gr. de carne de novilla, picada./200 gr. de carne de cerdo, picada./2 cebollas./1 pimiento rojo./1 tomate. /Aceite./1 vaso de vino blanco./Harina para rebozar./Sal./1 rama de perejil./Agua.

Preparación:

1. Pelamos los calabacines, los partimos a la mitad y los vaciamos. Los reservamos para el relleno.
2. Ponemos dos cucharadas de aceite en una sartén y hacemos un refrito con una cebolla, el pimiento, dos dientes de ajo muy picados, el perejil y el tomate pelado. Dejamos que se pase bien durante 15 minutos. Salamos la carne y la mezclamos. La añadimos a la sartén y la dejamos que quede bien pasada.
3. Rellenamos los calabacines, los rebozamos en harina y los freímos lentamente. Los vamos sacando y dejando en una cazuela grande; que queden bien holgados.
4. Ponemos dos cucharadas de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, echamos una cebolla picada. Una vez que esté dorada, añadimos dos dientes de ajo también picados y, cuando estén un poco fritos, echamos una cucharada de harina y el vino blanco. Lo removemos para que se enlace bien.
5. Añadimos la salsa a la cazuela y echamos agua hasta que cubra el guiso. Lo dejamos cocer a fuego lento durante media hora.

Sabías que...

Aceite de oliva curativo: El aceite de oliva tiene propiedades cosméticas y curativas. Un remedio popular contra las grietas de las manos es frotarlas con una mezcla de aceite de oliva, azúcar y limón.

Higos medicinales: Cociendo entre 10 y 15 higos secos en un litro de leche se consigue un batido que ayuda a combatir la bronquitis crónica, las irritaciones de garganta y las inflamaciones de las encías.

Caldereta de cordero

Ingredientes para 4 personas: 1,5 kg. de cordero (costilla, cuallo, paleta y pierna)/ 1 cebolla./3 dientes de ajo./ 3 ramas de perejil./ 2 hojas de laurel./ 1/4 de vino blanco./ Aceite./ Sal./ Pimentón./ Agua.

Preparación:

1. Salamos los trozos de cordero y los ponemos en una cazuela que tenga el fondo cubierto de aceite. Añadimos la cebolla, dos ajos y el perejil picados en trozos grandes. Agregamos agua que cubra el guiso y lo ponemos a fuego lento durante dos horas.
2. En un mortero machacamos un ajo y las dos hojas de laurel; añadimos una cucharada sopera de pimentón y el vino blanco. Esta mezcla la vertemos en el guiso cuando lleve una hora de cocción. Movemos la cazuela para que se mezcle bien y dejamos cocer otra hora, hasta que el cordero esté tierno.

Frisuelos

Ingredientes: 2 huevos./400 gr. de harina./1 vaso de leche./6 cucharadas de azúcar./1 copa de aís./250 gr. de pasas./1 sobre de levadura./Aceite./Agua.

Preparación:

1. Batimos los huevos y vamos añadiendo el azúcar, el anís y la leche. Después agregamos la harina con el sobre de levadura entremezclada.
2. Sacamos las pepitas de las pasas y las dejamos en agua templada durante un cuarto de hora. Las añadimos a la masa, que tiene que quedar de manera que se pueda coger con una cuchara.
3. En una sartén con abundante aceite se va echando la masa a cucharadas. Al sacar los frisuelos de la sartén, los espolvoreamos con azúcar.

De la cocina al cielo: Según Lord Byron, desde que Eva comió manzanas, toda la historia humana atestigua que la felicidad del hombre, un pecador hambriento, depende mucho de su comida.

Gastronomía cultivada: En palabras de Alejandro Dumas, «el vino es la parte intelectual de la gastronomía, mientras que la comida es la parte material».