



Presentación	Pág. 02	<i>Pisto con bacalao</i>	Pág. 40
Índice	Pág. 03	<i>Almendrados</i>	Pág. 42
Prólogo Concejala de Turismo	Pág. 04	<i>Brazo gitano</i>	Pág. 44
Prólogo Alcalde Los Montesinos	Pág. 05	<i>Buñuelos de calabaza</i>	Pág. 46
Introducción	Pág. 06	<i>Dulce de tomate</i>	Pág. 48
Las Recetas	Pág. 09	<i>Mona de pascua</i>	Pág. 50
<i>Arroz de los 3 puños</i>	Pág. 10	<i>Pasta flora</i>	Pág. 52
<i>Arroz y bancal</i>	Pág. 12	<i>Rollos de naranja</i>	Pág. 54
<i>Arroz con conejo y serranas</i>	Pág. 14	<i>Toñas de miel</i>	Pág. 56
<i>Asadillo de verduras</i>	Pág. 16	<i>Torta de chicharrones</i>	Pág. 58
<i>Camarrojas fritas con ñoras y sardinas</i>	Pág. 18	<i>Almojábanas</i>	Pág. 60
<i>Cocido con pelotas</i>	Pág. 20	<i>Paparajotes</i>	Pág. 62
<i>Col frita con ajos tiernos y ñoras</i>	Pág. 22	<i>Pan de calatrava</i>	Pág. 64
<i>Conejo con tomate</i>	Pág. 24	<i>Como llegar</i>	Pág. 66
<i>Cucurrones</i>	Pág. 26		
<i>Fideos viudos</i>	Pág. 28		
<i>Guisao de albóndigas con bacalao</i>	Pág. 30		
<i>Guisao de caracoles</i>	Pág. 32		
<i>Michirones</i>	Pág. 34		
<i>Migas</i>	Pág. 36		
<i>Olla viuda</i>	Pág. 38		





La cocina es el lugar de la casa que más contribuye al crecimiento de nuestras familias. En ella no sólo se apuesta por la alimentación sino que mientras que aderezamos los platos enriquecemos nuestro espíritu al compartir el tiempo con nuestras personas queridas. Alrededor de la mesa los sentimientos y vínculos se forjan, afianzando lazos de amor.

Este trabajo culinario que ahora presentamos tiene como meta fortalecer y dar a conocer una de las mejores y más ricas cualidades que puede poseer un territorio: su gastronomía, entendida ésta como la relación que el hombre mantiene con el entorno para alimentarse aprovechando y respetando los recursos que encuentra a su alrededor. Bajo este concepto se ha preparado el trabajo que tienen entre sus manos. Nuestro objetivo es mostrarles los ricos recursos que Los Montesinos posee y cómo sus gentes han sabido convertirlos en exquisitos platos.

Este recetario ha sido posible gracias a la colaboración de los restaurantes locales y a las vecinas de nuestro municipio que son los que conservan el legado gastronómico de nuestros antepasados y siguen poniendo en su mesa los más deliciosos guisos.

¡Gracias por mantener viva nuestra historia!

A ustedes, les invitamos a que cocinen nuestras recetas y las pongan sobre sus mesas o, mejor aún, que vengan a conocernos porque además de buena gastronomía podrán descubrir nuestro mayor tesoro: nuestra gente.

Ana Belén Juárez Pastor. Concejala de Turismo



Recuerdo cómo cuando era niño salía corriendo de mi colegio en Los Montesinos a mediodía siguiendo el olor a comida. En mi casa siempre había comida 'de la buena', que era lo mismo que decir que era comida de cuchara, hecha con los productos de casa, de nuestra huerta, de nuestro corral... Y olía a gloria y todavía sabía mejor.

Según iba creciendo la mesa de mi casa crecía conmigo no sólo en tamaño sino, y sobre todo, en gente. Todos acudíamos allí para, alrededor de un plato, hablar, resolver conflictos y debatir sobre nuestro futuro. La cocina ha sido un vínculo de unión imprescindible para la familia, también para la comunidad. En torno a esa mesa cocinamos a querernos y también a respetar y cultivar nuestras tradiciones. Y los ritos culinarios de Los Montesinos son, sin duda, algo que no podemos perder. Porque nuestras recetas son producto de nuestro paisaje –salpicado de huerta, corrales y mar–, porque es la consecuencia de la invención por convertir un simple plato de patatas o de arroz en algo exquisito, porque es algo que les debemos a nuestros mayores y también porque están buenísimas y siguen oliendo a gloria y sabiendo aún mejor. Por todo eso hemos editado este pequeño librito, para que nuestra comida tradicional siga llenando los platos de nuestros vecinos y de todos aquellos que quieran acompañarnos en este viaje por la gastronomía de nuestro municipio. Es mi responsabilidad como Alcalde hacer un esfuerzo por promocionar nuestra cocina pero sobre todo, es mi responsabilidad como montesinero contribuir a que recetas como las que comía cuando era pequeño sigan deleitando el paladar de todos los que quieren vivir los encantos de Los Montesinos.

Espero que lo disfrutéis tanto como yo...



Entre 'Brisas del Mar y Aromas de Azahar' podemos encontrar el municipio de Los Montesinos. Situado al sureste de la provincia de Alicante, muy cerca del mar, rodeado de campos de limones y a orillas de una Laguna Salada, esta localidad -perteneciente a la Comarca de la Vega Baja- está perfectamente comunicada con el litoral -con una vía de acceso propia a la AP7- y con las poblaciones de los alrededores, así como con los aeropuertos de Alicante y San Javier. Todo esto la sitúa como un punto estratégico -elegido por cientos de residentes europeos- donde la tranquilidad propia de un pueblo con encanto de poco más de 5.000 habitantes consigue una unión perfecta con los recursos -playas, centros comerciales, hospitales, teatros...- que ofrecen los municipios limítrofes-.

En esta zona disfrutamos de un clima privilegiado con temperaturas suaves durante todo el año. Esto le otorga al paisaje de Los Montesinos





un color y olor característicos: por un lado tenemos el amarillo de los limones y el verde de la huerta de cítricos y vegetales que nos deja el aroma a azahar y por otro el rosa en la Laguna Salada cuyo olor a brea nos recuerda que a menos de 10 km tenemos el Mediterráneo. Todo esto nos da la posibilidad de realizar rutas de senderismo como la 'Ruta Salada', que recorre lugares de gran interés etnológico e histórico del municipio.

Los Montesinos, que ha sabido conjugar perfectamente la juventud y dinamismo de sus gentes con las tradiciones de los más mayores, ofrece fiestas y actividades singulares – 'Romería a la Marquesa', 'El Mundo en tu Plaza' o 'El Pleno Infantil', con motivo de la conmemoración de las Fiestas de la Segregación- y tradicionales –'Encuentro de Domingo de Resurrección', 'Carnavales', 'Coronación de la Reina' o 'Fiestas Patronales'- lo que le hacen ser un referente en la Comarca.

Así es Los Montesinos...





Además, Los Montesinos, cuenta con gran variedad de servicios y recursos. Y prueba de ello es que en el municipio se pueden realizar durante todo el año todo tipo de actividades culturales -teatro, danza, música, talleres...-.

Entre los lugares más emblemáticos que hay que visitar en la localidad está la Hacienda de La Marquesa con sus palmeras, iglesia y aljibes del siglo XVIII, el Ayuntamiento –un edificio moderno de nueva construcción donde además de acoger su actividad diaria también se hacen exposiciones–, el Edificio de La Música –donde la Banda Municipal tiene su sede y sirve de escenario para actividades culturales– o la Plaza del Sagrado Corazón –que cuenta con numerosos locales y terrazas para el ocio y la diversión–.

Pero lo mejor que ofrece Los Montesinos es su hospitalidad.

Ven y Compruébalo!

Un Viaje
por la **GASTRONOMÍA**
de *Los Montesinos*



las
recetas

Ingredientes (4 pers.):

- Zanahoria
- Nabo
- Alcachofa
- Apio
- Judías
- Acelgas
- Una patata
- Lentejas
- Habichuelas a remojo el día anterior
- Arroz

Arroz de los 3 puños



Preparación:

Se limpian y trocean todas las verduras: zanahoria, nabo, alcachofa, apio, judías y acelga y se ponen a hervir junto con las habichuelas -que hemos tenido a remojo el día anterior- y las lentejas. Cuando las habichuelas y lentejas estén guisadas se echan las patatas troceadas. Y por último añadimos el último "puño": el del arroz, que tardará 15 minutos en hacerse y completar el plato.



Ingredientes (4 pers.):

- Arroz
- Judías
- Pimientos
- Patatas
- Tomate
- Guisantes
- Ajos tiernos
- Boquerón
- Alcachofa
- Habas
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Arroz y bancal



Preparación:

Sofreímos todas las verduras con cierto orden y en el mismo aceite. Según vamos friendo vamos retirando. Normalmente se fríen primero las patatas, las judías o los guisantes, dejando para el final la alcachofa, el boquerón y el tomate. Una vez que está todo frito lo juntamos en la sartén -salvo los boquerones, que deberán esperar un poco más- y echamos el arroz con agua caliente durante 20 minutos. Cuando esté hecho ponemos los boquerones por encima y dejamos reposar antes de servir.



Ingredientes (4 pers.):

- 2 Tomates maduros
- 1 Conejo
- 1 Pimiento rojo
- ½ kg. Arroz
- Caracoles - Serranas
- Aceite
- Sal
- Azafrán
- Perejil

Arroz con conejo y serranas



Preparación:

Se pone aceite en una sartén y se sofríe el pimiento en trocitos, se aparta en un plato y en el mismo aceite se fríe el conejo troceado, cuando esté dorado se añaden los tomates picados y cuando esté frito se añade agua y se pone todo en la paellera. Se salpimenta y se añade el colorante y cuando comienza a hervir el agua se añade el arroz, las serranas, el pimiento y el perejil. Se deja cocer unos 20 minutos, se deja reposar unos 5 minutos más y se sirve.

1/ Ayuntamiento





Ingredientes (4 pers.):

- Cebollas
- Pimientos
- Berenjenas
- Orégano
- Especias
- Sal
- Aceite

Asadillo de verduras



2/ Virgen del Rosario

Preparación:

Colocamos en una bandeja las verduras enteras (tanto como gusten) y las metemos al horno. Una vez hecho las limpiamos, troceamos, aliñamos con las especias, el orégano, la sal y el aceite. Este plato puede servirse templado o frío.





Ingredientes (4 pers.):

- Camarrojas
- Acelgas
- Sardinias
- Ajos tiernos
- Ñoras
- Tomate
- Aceite
- Sal
- Agua

Camarrojas fritas con ñoras y sardinias



Preparación:

Ponemos a hervir las camarrojas y las acelgas durante una hora. Cuando estén blandas les quitamos el agua y reservamos. El resto de ingredientes los vamos a ir friendo en el mismo aceite por separado: primero las sardinias, más tarde los ajos y después las ñoras. Una vez que tenemos todo hecho, aprovechamos ese aceite, que conserva el sabor del sofrito, para rehogar las camarrojas y las acelgas con el tomate y un poco de sal. Servimos todo junto.



Ingredientes (4 pers.):

Para el cocido

- ½ Gallina
- 4 Iñas costillar de cerdo
- Un trozo de tocino
- 6 Morcillas de cebolla
- Una chirivía, apio
- 6 Patatas medianas
- 750 grs. Garbanzos
(puestos a remojo la noche anterior)

Para las pelotas

- 750 grs. Picadillo de ave y cerdo
- 1 Blanco
- 100 grs. de tocino de cerdo
- Piñones, perejil
- 4 Huevos
- 500 grs. Migas de pan duro
- Un poco de sangre de ave
- Nuez moscada (un poco)
- Ralladura de limón
- Un diente de ajo
- Caldo del cocido



Preparación:

Ponemos todos los ingredientes en una olla grande, menos las patatas y las morcillas. Los cubrimos de agua y los dejamos cocer durante una hora aproximadamente. Se retira un poco de caldo del cocido y se reserva.

Para las pelotas: en un bol mezclamos todos los ingredientes descritos en el apartado, los amasamos y para conseguir la textura deseada le sumamos un poco de caldo del cocido.

Añadimos las patatas, las morcillas y por último las pelotas cociéndose prácticamente al vapor del cocido. Dejamos todo a fuego lento durante 45 minutos más con la olla siempre tapada. Se sirven primero las pelotas con un poco de caldo y como segundo el cocido.



Ingredientes (4 pers.):

- Una col mediana
- Un manojo de ajos tiernos
- Tres ñoras secas
- Pimentón dulce
- Dos sardinas saladas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Col frita con ajos tiernos y ñoras



Preparación:

Hervimos la col con abundante agua y escurrimos bien. En una sartén aparte, freímos las dos sardinas y retiramos. En ese mismo aceite freímos las ñoras y apartamos. Al aceite que ya contiene el sabor de las ñoras y las sardinas añadimos la col, los ajos tiernos y el pimentón dulce. Después incorporamos las ñoras y un poquito de sal. Servimos todo junto con las sardinas.



Ingredientes (4 pers.):

- Un conejo
- Un kilo y medio de tomates
- Dos pimientos grandes
- Aceite
- Sal

Conejo con tomate



Preparación:

Limpiamos, troceamos y freímos el conejo a fuego suave. Una vez frito lo apartamos y reservamos. Mientras, hemos troceado el pimiento y el tomate por separado. En el mismo aceite donde hemos hecho el conejo freímos el pimiento a fuego lento. Volvemos a retirar y sofreímos ahora en esa misma sartén el tomate troceado para que coja todo el jugo. Una vez terminado lo mezclamos todo durante unos minutos a fuego lento.



Ingredientes (4 pers.):

- Unos garbanzos
(puestos a remojo el día anterior)
 - Una cebolla mediana
 - Pimiento molido
 - Judías
 - Un nabo
 - Una patata
 - Aceite
- Acelga
 - Alcachofa
 - 5 dientes de ajo
 - Hinojo
 - Sal
 - Azafrán
 - Hierbabuena

Preparación:

Sofreímos el tomate junto con la cebolla y el pimiento molido y reservamos. En una olla ponemos a cocer en agua muy caliente con hinojo fresco durante veinte minutos el resto de ingredientes, que hemos limpiado y troceado previamente: acelgas (o sólo las pencas de éstas), judías, alcachofas, nabo, los ajos y los garbanzos junto con el sofrito que habíamos hecho en primer lugar y habíamos reservado. Mientras que se cuecen las verduras nosotros vamos haciendo los cucorriones, que no son más que unos grumos pequeños hechos con agua, harina y sal –como la masa del pan–. Pasados los veinte minutos que requería la cocción de las verduras, los cucorriones junto con la sal, azafrán y hierbabuena se incorporan a la olla durante unos minutos en los que el plato debe reposar para coger el sabor de esta última especia así los cucorriones se hacen con el calor de la olla.

Cucorriones

Para los cucorriones:

- Agua, harina y sal





Ingredientes (4 pers.):

- 100 grs. Guisantes
- Una cebolla
- Un pimiento rojo
- Una alcachofa
- Un buen trozo de lomo de bacalao
- Una patata
- 150 grs. Fideos medianos
- 4 Huevos
- Colorante

Fideos viudos

- Una cucharada pequeña de pimentón dulce
- Aceite
- Sal



4/ Sagrado Corazón de Jesús



Preparación:

Freír por orden la alcachofa, la cebolla, el pimiento rojo, los guisantes, la patata y por último el bacalao con un poco de pimentón. Añadir agua hasta cubrir todos los ingredientes. Cocer unos 30 minutos y añadir los huevos uno a uno, cocer hasta que cuajen. Añadir los fideos y cocer cinco minutos más. Servir después.



Ingredientes (4 pers.):

- Medio kilo de patatas
- Medio kilo de bacalao
- ¼ Guisantes
- Un tomate
- Dos huevos
- Dos ajos
- Una cebolla
- 250 grs. Aceite de oliva
- Sal

Albondigas (16):

- Ajo
- Pan
- Piñones
- Perejil
- Huevo
- Bacalao

Guisao de albóndigas con bacalao



Preparación:

La noche antes de preparar el guiso ponemos a remojo el bacalao que vayamos a usar. En un recipiente hacemos una mezcla con el bacalao en trozos pequeños, los ajos en taquitos pequeños, un poquito de perejil, los piñones, miga de pan y huevo de forma que quede una masa que mezclaremos y haremos en forma de albóndigas. Para elaborar el plato lo primero que tenemos que hacer es sofreír las albóndigas, que retiramos. En el mismo aceite sofreímos el bacalao y apartamos. Y siguiendo con el mismo aceite que va guardando los sabores freímos la cebolla con el tomate y más tarde los guisantes. En una olla al fuego y con un poco de agua echamos todo lo que hemos ido friendo: cebolla, tomate y guisantes; incorporando las patatas, las albóndigas y el bacalao por encima. Cuando lleve una hora hirviendo, abrimos la olla y le ponemos dos dientes de ajo y una hoja de perejil. Servimos adornando con medio huevo duro.



Guisao de caracoles

Ingredientes (4 pers.):

- Patatas
- Caracoles
- Un tomate maduro
- Una ñora seca
- Ajos duros
- Comino en grano
- Perejil
- Aceite de oliva
- Azafrán
- Sal



Preparación:

Limpiamos los caracoles con agua y sal para que pierdan toda la tierra. Los ponemos en agua al fuego para que saquen la molla y cuando lo hayamos hecho, subimos el fuego para que mueran con ella. Apartamos. Mientras, pelamos las patatas y las ponemos a hervir en una cazuela con la ñora seca, el tomate, el aceite y la sal. Añadimos los caracoles. Hacemos un majado con tres dientes de ajo, unos pocos cominos en grano y perejil y lo añadimos a la cazuela junto con el resto de elementos. Dejamos hervir un poco para que todo tome el sabor del majado. Retiramos del fuego y servimos.



Ingredientes (4 pers.):

- Michirones (Habas gordas tiernas)
- Ajos
- Dos o tres hojas de laurel
- Guindilla
- Chorizo picante
- Un hueso de jamón o tacos de jamón (al gusto)

Michirones



5/ Iglesia Virgen del Pilar

Preparación:

Ponemos en la olla a presión las habas a fuego medio durante tres cuartos de hora, algunos dientes de ajo, dos o tres hojas de laurel, unos trocitos de chorizo picante, un hueso de jamón o trozos de jamón, según la preferencia de los comensales, y una guindilla (o más en función de lo picante que nos guste).





Ingredientes (4 pers.):

- 1 kg. de harina
- 1'5 l. de agua
- ½ l. de aceite de oliva
- 4 Ajos duros
- Sal

Migas



6/ I.E.S Los Montesinos

Preparación:

Echamos el agua, la sal y la harina en un recipiente. Movemos bien la mezcla hasta dejarla hecha una masa. Se pone el aceite a calentar hasta que esté bien caliente y se echan los ajos. Inmediatamente se sacan y en ese mismo aceite echamos la masa y no dejamos de moverla hasta dejarla suelta y cocida. El plato se puede acompañar con sardinas, ajos tiernos, panceta, salchichas, melón, tomate...





Ingredientes (4 pers.):

- Garbanzos
- Costillar de cerdo
- Tocino
- Apio
- Calabaza
- Cebolla
- Morcilla
- Patatas
- Aceite
- Pimentón

Olla viuda



7/ Mirador



Preparación:

Se guisan los garbanzos empezando con agua fría. Después añadimos siempre agua caliente.

Añadimos el resto de los ingredientes -tanto la verdura como la carne-, y se termina añadiendo un poco de aceite y pimentón (para darle color).



Ingredientes (4 pers.):

- Bacalao
- Cebollas
- Tomates
- Ñoras
- Harina
- Aceite

Pisto con bacalao



Preparación:

Desalamos el bacalao con unas horas -e incluso un día- de antelación, según el tamaño se necesitará más o menos tiempo. Cuando lo tengamos desalado, lo enharinamos, lo freímos y lo reservamos en un plato. En ese mismo aceite, sofreímos las ñoras retirándolas también. Llega el turno de freír la cebolla y cuando ésta esté dorada añadiremos el tomate para que también se sofría. Es el momento de mezclar en la sartén todos los elementos que hemos ido friendo por separado para que cojan el máximo sabor. Después ya está listo para servir.



Ingredientes (4 pers.):

- 1 kg. Almendra molida
- $\frac{3}{4}$ Azúcar
- Canela
- Ralladura de limón
- 6 Huevos enteros
- 4 Yemas

Almendrados



Preparación:

Se echan todos los ingredientes por el orden dado en un bol. Se va moviendo hasta mezclar bien.

Se enlatan en pequeñas bolitas (el tamaño será el que se prefiera).

A continuación metemos al horno a 180° durante 20 minutos.





Ingredientes (4 pers.):

- 9 Huevos
- 300 grs. de harina
- 300 grs. Azúcar
- Medio sobre de 250 grs. de levadura Royal

Brazo gitano

Para el relleno:

- 300 grs. de cacao en polvo
- 3 Cucharadas de azúcar
- Media cucharada de Maizena para espesar
- 75 cl. de leche



Preparación:

Se extiende sobre papel de parafina la masa que hemos hecho con los huevos, la harina, el azúcar y la levadura y la introducimos en el horno durante un máximo de 14 minutos a 180°. Una vez pasado ese tiempo, quitamos el papel y sobre la masa que hemos pasado por el horno, extendemos el relleno, que hemos preparado con el cacao, el azúcar, la leche y la Maizena, y por fin enrollamos el brazo gitano para servirlo.



Ingredientes (4 pers.):

- 2 kg. Calabaza
- 1 kg. Harina
- Levadura
- Aceite

Buñuelos de calabaza



Preparación:

Cocemos la calabaza y la pasamos por la batidora para crear una calabaza sin grumos. Cuando la calabaza esté tibia le echamos la levadura y la harina y amasamos hasta obtener una masa blanda, que dejaremos reposar durante una hora aproximadamente.

Pasado ese tiempo ponemos el aceite a calentar en una sartén. Cogemos un poco de masa preparada y en forma de rollitos freímos por ambos lados hasta que estén dorados.

Se echa azúcar por encima y están listos para servir.



Ingredientes (4 pers.):

- 3 kg. Tomates maduros
- 1 kg. Azúcar
- Canela en rama
- Corteza de limón

Dulce de tomate



9/ Jardín Botánico "30 de Julio"



Preparación:

Cocemos en una olla el tomate, el azúcar, la canela y el limón, poniéndolo todo a fuego lento. Lo movemos de vez en cuando para que no se pase durante aproximadamente 3 horas (siempre a fuego muy lento).



Ingredientes (4 pers.):

- Media pastilla de levadura
- 3 kgs. de harina
- ½ kg. Azúcar
- ½ l. Aceite
- ½ l. Leche
- Limón raspado y canela
- 6 Huevos

10/ Salinas



Mona de pascua



Preparación:

Se amasan todos los ingredientes y se deja que "crezcan", Después los metemos al horno y los dejamos entre 10 y 15 minutos a 180°.



Ingredientes (4 pers.):

- 1 kg. Manteca
- 1 kg. Azúcar
- 8 Huevos
- ½ l. Vino
- Bicarbonato
- Ralladura de limón
- 1 Cucharada de canela
- 3 kg. Harina

Pasta flora

Para el relleno:

- 2 kg. Cabello de ángel



Preparación:

Se echan todos los ingredientes por el orden dado, poco a poco sin parar de mover. Una vez hecha la masa, se extiende la harina en la mesa, para poder trabajar. A continuación se hacen pequeñas tortitas en las cuales se echará una cucharada de cabello de ángel, seguidamente el resto de las tortitas se utilizarán como tapaderas. Para darles forma se debe utilizar un molde pequeño en forma de estrella (opcional).

Por último se enlatan. Con una brocha se le unta el huevo para darle brillo y se meten al horno a 180° durante 20 minutos aproximadamente.



Ingredientes (4 pers.):

- 1 l. Zumo de naranja
- 1 kg. Azúcar
- 1 . Aceite de oliva
- 1 Sobre de levadura en polvo
- Ralladura de naranja
- 1 Cucharada de canela
- 3 kg. Harina

Rollos de naranja



11/ Escuela de Música y Cultura



Preparación:

Se echan todos los ingredientes por el orden dado. Se va moviendo hasta que la masa se quede homogénea. En ese momento está lista para enrollar y meter al horno a 180° durante 15 minutos aproximadamente.



Ingredientes (4 pers.):

- 3 kgs. Harina
- 1 l. Aceite de oliva
- 1 l. Anís
- Medio kilo de azúcar
- 50 grs. de alegrías
- Miel

Toñas de miel



Preparación:

Ponemos a calentar el aceite y cuando esté bien caliente lo escaldamos en harina con las alegrías.

Después añadimos el azúcar y el anís y amasamos la mezcla. Con ésta hacemos toñas o tortitas y las cocemos en el horno a 180° hasta que estén bien tostadas.

Es el momento de poner la miel a calentar hasta que esté completamente diluida. Cuando esto ocurra echamos las toñas en la miel bañándolas en ella.



Ingredientes (4 pers.):

- 1 kg. Masa de pan (sin hacer)
- 300 grs. Chicharrones
- 600 grs. Azúcar
- Raspadura de limón y canela

Torta de chicharrones



12/ Plaza del Sagrado Corazón



Preparación:

Los chicharrones son los trozos que se quedan al derretir la grasa de cerdo para hacer la manteca. Sobre la masa de pan se pone el azúcar, los chicharrones, la canela y el limón y se amasa. Se introduce en el horno 15 minutos a 180°.



Ingredientes (10/15 pers.):

- 1 kg. Harina
- 24 Huevos
- 1'5 l. de Agua
- ½ l. Aceite de oliva
- Azúcar
- Miel

Almojábanas



Preparación:

Poner a fuego lento una sartén honda con el aceite y el agua. Cuando hierva, añadir la harina y mezclar bien con una rasera.

Cuando esta mezcla esté fría, añadir los huevos, amasando todo hasta que se forme una mezcla homogénea. Dándole la forma deseada a esta mezcla y con el horno precalentado, hornear durante 45 minutos.

Cuando las formas estén frías, bañarlas en miel y espolvorear con azúcar.



Ingredientes (4 pers.):

- 10 Huevos
- 1 l. de leche
- ½ kg. de azúcar
- 1 kg. de harina
- ½ l. de gaseosa
- 1 Limón
- 2 l. de aceite para freír
- 3 Sobres de soda
- Canela molida
- Hojas de limonero (lavadas)*

Paparajotes



Preparación:

Se hierve la leche con la corteza de un limón, la canela y 1/4 de azúcar. Se deja enfriar y se cuela. En un recipiente echamos la leche con los huevos y el otro 1/4 de azúcar, batimos todo con la batidora. A continuación añadimos la gaseosa y la harina tamizada (sin grumos), seguimos batiendo ahora con un cucharón siempre en el mismo sentido.

En un plato deshacemos los grumos de la soda y se añade a la masa, seguidamente añadimos el jugo de medio limón justo encima de la soda (sin remover). Seguimos batiendo fuerte con el cucharón hasta que la masa espese. Si vemos que la masa no espesa añadimos más harina, siempre tamizada. En una sartén ponemos el aceite a calentar con un pedacito de corteza de limón, cuando esté bien caliente mojamos las hojas de limonero una a una en la masa y se van friendo poco a poco hasta que se doren por los dos lados. Una vez fuera se ponen a escurrir para que suelten el aceite sobrante y las espolvoreamos azúcar para comer.

**Las hojas no se comen sólo son para potenciar el sabor.*



Ingredientes (4 pers.):

- Mona
- 15 Huevos
- 3 l. de leche
- 1 kg. de azúcar
- Canela en rama
- Limón (corteza)

Pan de calatrava



Preparación:

Para hacer el caramelo ponemos un cazo al fuego con tres cucharadas soperas de azúcar con un chorrito de agua. Cuando el azúcar empiece a derretirse y a tomar color debemos apartarlo y repartirlo por el molde que usaremos para la elaboración del postre.

Una vez preparado el caramelo, se batan los huevos, se incorpora la leche, el azúcar, la canela, la corteza de limón y la mona y se tritura todo en la batidora. Vertimos la mezcla en el molde caramelizado.

Calentamos el horno a temperatura fuerte, llenamos los recipientes o molde donde hemos repartido el caramelo y se pone al baño maría durante 30 minutos a 200°.

Cuando esté listo, dejamos enfriar y metemos en la nevera hasta que esté muy frío.







LOS MONTESINOS
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LOS MONTESINOS