

JORNADAS COMARCALES DE GASTRONOMIA



“La cocina del Quijote”

Montiel, abril de 2005

PROLOGO

Con ocasión de la celebración del IV Centenario de la Publicación del Quijote, el Ayuntamiento ha querido rendir un homenaje al Quijote y a Don Miguel de Cervantes, y lo hemos querido hacer de una forma diferente, a través de la gastronomía reflejada en el libro. Después de 400 años, hay cosas que no cambian, y es que “lo bueno perdura”.

La cocina que seguimos elaborando en la actualidad es la misma que ya aparece en el Quijote, y esto nos honra, pues hemos sabido subirnos al carro del progreso respetando nuestras costumbres.

Hablamos de una cocina que ha pasado de madres a hijas y que forman parte de nuestra mesa, eso sí, ya en ocasiones especiales y cuando podemos dedicarle un tiempo, que por desgracia, en esta vida tan trepidante cada vez nos cuesta más encontrarlo.

Es muy de agradecer la gran colaboración, ya que de otro modo hubiese sido imposible realizar esta muestra comarcal.

Desde el Ayuntamiento, nuestro más sincero agradecimiento a las 9 asociaciones de Montiel, Cozar, Almedina y Villahermosa, y al C.P. Gutierrez de la Vega que junto con el Ayuntamiento organizó la semana cultural del Quijote.

Bartolomé Jiménez Moreno

ASADILLO

Ingredientes:

- *Tomate triturado o natural rallado*
- *Pimiento Asado (igual cantidad que tomate).*
- *Ajo.*
- *Cominos.*
- *Aceite de oliva.*

Elaboración:

Se cuece el tomate en sartén sin aceite, salando al gusto. En un mortero machacamos ajos y cominos, la cantidad depende de lo fuerte que lo queramos. Mezclamos el tomate, el pimiento asado, los ajos y cominos y añadimos un chorreón de aceite de oliva.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Pensionistas y Jubilados de Cózar.*

ATASCABURRAS

Ingredientes

- 1 kg de bacalao.
- 1 kg de patatas.
- 4 ajos.
- Aceite de oliva.
- 3 huevos duros.
- Nueces.

Elaboración

Se desala el bacalao y se pone a cocer junto a las patatas.

En un mortero grande se machacan los ajos y a continuación las patatas echándolas una a una.

Se desmenuza el bacalao y se le añade a las patatas, añadiendo también poco a poco a chorritos el aceite crudo.

La mezcla debe quedar como un puré consistente, pudiendo añadir si es necesario agua de cocer las patatas.

Se sirve en fuente adornado con el huevo duro y las nueces.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación Deportivo-Cultural de Montiel*

CALDERETA

Ingredientes

- 5 kg de carne de cordero.
- 2 vasos de aceite.
- 100 gramos de pimientos secos morrones.
- 2 vasos de vino blanco.
- 50 gramos de perejil picado.
- 50 gramos de ajos picados.
- 5 higaditos de pollo.
- Laurel.
- Pimienta.
- una cebolla..

Elaboración

En una cazuela, freímos la carne y la salpimentamos, añadiendo laurel y perejil. Después de rehogar, añadimos la cebolla picada y el ajo. Damos unas vueltas y añadimos el resto de ingredientes, cubriendo de agua y dejamos a fuego lento hasta que se cueza.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Pensionistas y Jubilados de Montiel*

DUELOS Y QUEBRANTOS

INGREDIENTES

- 4 huevos.
- Tocino.
- Jamón.
- Sesos de cordero.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

*Se fríen el jamón y el tocino en trocitos pequeños.
A continuación añadimos los sesos y salteamos un poco.
Batimos los huevos, se salpimentan, y añadimos a los ingredientes anteriores.
Servir el plato adornado con trozos de pan frito.*



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Amas de Casa “Virgen de los Mártires” de Montiel.*

ENCEBOLLADO

Ingredientes.

- 2 ½ kg de cebollas.
- 1 kg de bacalao.
- 4 tomates secos.
- 4 huevos.
- Aceite.
- Sal.
- Pimentón.

Elaboración:

Se pelan y se cortan las cebollas, poniéndolas a cocer, y una vez cocidas se le quita el caldo y se reserva.

En el recipiente con la cebolla, se añade el aceite, el bacalao y el tomate y se sofríe.

Una vez sofrito, se le añade el pimentón y se le da otro par de vueltas más y se cubre con el caldo de cocer las cebollas.

Cocer cinco minutos y añadir los huevos batidos.,



Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Amas de Casa de Almedina.

GALIANOS

Ingredientes:

- Un conejo.
- Un pan de torta de pastor (pan ácimo).
- Patatas.
- Jamón.
- Sal.
- Laurel.
- Pimienta.

Elaboración:

Se pone a cocer en una cacerola el jamón y el conejo con un poco sal , laurel y pimienta, todo ello cubierto con agua abundante y a fuego lento hasta que esté tierno.

Se deshuesa toda la carne y se desmenuza en trozos finos y reservamos.

Colamos el caldo de la cocción y reservamos.

Troceamos la torta de pastor en trozos pequeños y reservamos

En una cazuela de barro sofreímos las patatas en láminas de 1 cm de anchas, y antes de que empiecen a dorar añadimos caldo de la cocción y dejamos cocer hasta que estén blandas, añadiendo después la torta troceada y más caldo de la cocción, y dejamos unos 20 minutos..

Añadimos la carne deshuesada, rectificamos de sal y dejamos a fuego lento durante 5 minutos. Si vemos que la masa esta muy trabada añadimos más caldo.

Los servimos sin caldo



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la **Organización**.*

MIGAS

Ingredientes:

- Pan (mejor si es del día anterior).
- Unos dientes de ajo.
- Chorizo.
- Panceta.
- Jamón.
- Pimientos, verdes o rojos.
- Aceite de oliva.

Elaboración:

Se pone el pan en trozos pequeños y se salpica con unas gotas de agua para humedecerlo. Después se pone en un recipiente, se tapa con un paño y se deja así toda la noche.

En una sartén con aceite se fríen los pimientos y se reservan. A continuación se fríen los chorizos hechos rodajas gruesas, la panceta y el jamón hecho tacos y se reservan también.

En este aceite se fríe el ajo picado, se añade el pan y se da vueltas sin parar.

Cuando el pan se está dorando, se incorporan los pimientos y la carne reservados y se sigue dando vueltas hasta que el pan se quede suelto y rubio.

Se sirven calientes y se acompañan con uvas.



Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Amas de Casa de Villahermosa

MOJE DE BACALAO

Ingredientes:

- 1 kg de bacalao.
- 3 kg de tomate troceado.
- 6 huevos.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo (opcional).
- 2 cucharadas de pimentón.
- 3 vasos de agua.
- Harina.
- Aceite.

Elaboración::

Se desala el bacalao, se le quitan las espinas y en trozos pequeños se pasa por harina y se fríe muy bien.

Una vez que tengamos el bacalao frito, se aparta y se le escurre el aceite que suelta, y reservamos el aceite.

En este aceite hacemos un sofrito de cebolla, ajos y pimentón, después se añade el tomate y se deja rehogar.

Una vez que el tomate esta bien frito se añade el bacalao desmigado.

Se deja unos minutos y le añadimos el pan en trozos pequeños.

Damos vueltas con la paleta al tiempo que troceamos el pan.

A continuación añadimos los huevos batidos y se remueve bien, se le añade por último el agua, dejando recocer unos minutos y listo para servir.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación Juvenil "Campo de Montiel" de Montiel.*

PISTO

Ingredientes:

- *Carne de cerdo magra.*
- *Pimiento verde.*
- *Tomate embotellado casero.*
- *Un bote de tomate triturado.*
- *Sal.*
- *Azúcar.*

Elaboración:

Se sofríe la carne hasta dorar un poco, se añade el pimiento troceado, cuanto más fino mejor y se le da vueltas hasta que este pochado.

Añadimos el tomate entero y el triturado que le dará suavidad, y picoteamos continuamente.

Una vez frito (empiezan a salir burbujas de aceite) añadimos un poco azúcar al gusto.

Al retirarlo del fuego añadimos la sal.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Jubilados "Amigos del Cerro San Polo" de Montiel.*

RIN-RAN

Ingredientes:

- 1 kg de bacalao.
- 3 kg de cebollas tiernas o 2 kg de cebollas duras.
- 4 ajos.
- Un tomate mediano.
- Un poco de pan rallado.
- Una cucharadita de pimentón.
- 3 huevos.
- Sal.

Elaboración:

Se pone el bacalao en remojo 48 horas, cambiándole el agua varias veces, se desmenuza quitándole las espinas.

En una sartén freímos la cebolla, y cuando este bien pochada, se añade el bacalao, el tomate, el pan rallado y una cucharadita de pimentón y sofreímos, añadiéndole agua para que hierba.

Cuando vemos que la cebolla está cocida, añadimos los 3 huevos y mezclamos. Probamos y rectificamos de sal.

Receta para 8 personas



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Mujeres "Ojos de Montiel" de Montiel.*

TIZNAO

Ingredientes

- 1 kg de bacalao.
- 8 cebollas.
- Una cabeza de ajos.
- 2 pimientos rojos.
- Pimentón.
- aceite de oliva.

Elaboración:

Se asa el bacalao, los ajos, los pimientos rojos y la cebolla. Una vez asado desmenuzamos el bacalao y lo dejamos en remojo en agua templada.

Picamos en una cazuela todos los ingrediente y añadimos el bacalao desalado también picado.

Añadimos aceite crudo y un poco de pimentón. Rehogamos y añadimos agua hasta que hierba.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Amas de Casa "Virgen de los Mártires" de Montiel.*

BORRACHUELOS

Ingredientes:

- 2 vasos de vino blanco.
- 1 vaso de aceite tostado.
- 3 huevos.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 2 papelillos de gaseosa.
- Harina.
- Aceite de oliva para freír.
- Canela (opcional).

Elaboración:

En una fuente honda se mezclan el vino, aceite, los huevos, el azúcar, y las gaseosas, añadiendo después la harina poco a poco hasta conseguir una masa que no esté muy dura.

Ponemos la masa encima de la mesa y extendemos con un rodillo hasta que quede una lámina fina.

Troceamos en forma de rombo y freímos en abundante aceite.

Una vez fritos, se mojan en bastante azúcar y si se desea se pueden espolvorear con una poquita canela.



Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Mujeres "Ojos de Montiel" de Montiel.

FLORES DE SARTEN

Ingredientes:

- 4 huevos.
- ½ vaso de leche.
- 1/ vaso de vino.
- 250 gramos de harina.
- Aceite para freír.
- Molde de flor.

Elaboración:

Se Baten los huevos, la leche y el vino en la batidora, y después mezclamos poco a poco con la harina, hasta obtener una masa uniforme y no demasiado blanda.

Ponemos a calentar abundante aceite e introducimos el molde en el mismo hasta que esté caliente y después ponemos el molde en la masa.

Metemos el molde con la masa nuevamente en el aceite hasta que se fría , y una vez fritas las flores las escurrimos y se pasan por azúcar y se quiere se espolvorea con canela.



Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación Deportivo Cultural de Montiel.

ROSQUILLOS DE SARTÉN

Ingredientes:

- 12 huevos.
- 3 cucharadas de aceite de girasol por cada huevo.
- 3 cucharadas de aguardiente por cada huevo.
- 3 cucharadas de azúcar por cada huevo.
- 6 papelillos de gaseosa.
- 3 kg de harina.
- Aceite de oliva para freír.

Elaboración:

Se hace la masa batiendo todos los ingredientes, procurando que quede un poco blanda para poder maniobrar, y cuando esté hecha se van formando los roscos con las manos y se frien en el aceite caliente y abundante. Finalmente los espolvoreamos con azúcar.



Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Jubilados de Cózar.

ROSQUILLOS FRITOS

Ingredientes:

- 6 huevos.
- 2 vasos de aceite.
- 2 vasos de azúcar.
- 1 vaso de zumo de naranja.
- 1 vaso de aguardiente.
- 6 papelillos de gaseosa.
- harina (a ojo, hasta que la masa se pueda trabajar bien con las manos).
- Aceite para freír.

Elaboración:

En una sartén se pone bastante aceite a calentar. Mientras se hace la masa batiendo todos los ingredientes y cuando esté hecha se van formando los roscos con las manos y se fríen en el aceite.

Finalmente se rebozan con azúcar.



Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Amas de Casa de Villahermosa

CANALONES

Ingredientes:

- 1 vaso de aceite.
- 2 vasos de vino.
- Harina.
- unas cañas.

Elaboración:

Se pone el vino y el aceite en un recipiente.

Se le va añadiendo la harina hasta que quede una masa dura para poder extender con el rodillo.

Se corta en cuadraditos, se lía en una caña y se fríe en abundante aceite caliente.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación de Amas de Casa de Almedina.*

TORRIJAS

Ingredientes:

- Pan del día de antes.
- Leche.
- Azúcar.
- Canela.
- Huevo.

Elaboración:

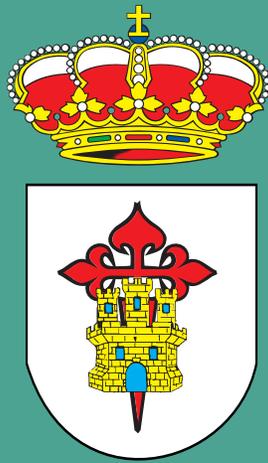
Se corta el pan en rebanadas, se mojan en leche y después en huevo batido. Se fríen las rebanadas en aceite caliente y abundante, después las pasamos por azúcar y las espolvoreamos con canela.



*Plato presentado en la muestra gastronómica por la
Asociación Juvenil "Campo de Montiel".*

Índice

<i>Prólogo</i>	1
<i>Asadillo</i>	3
<i>Atascaburras</i>	4
<i>Caldereta</i>	5
<i>Duelos y quebrantos</i>	6
<i>Encebollado</i>	7
<i>Galianos</i>	8
<i>Migas</i>	9
<i>Moje de bacalao</i>	10
<i>Pisto</i>	11
<i>Rin-Ran</i>	12
<i>Tiznao</i>	13
<i>Borrachuelos</i>	14
<i>Flores de sartén</i>	15
<i>Rosquillos de sartén</i>	16
<i>Rosquillos fritos</i>	17
<i>Canalones</i>	18
<i>Torrijas</i>	19



**Excmo. Ayuntamiento
de Montiel**

Con la colaboración de la Diputación de Ciudad Real