GASTRONOMÍA de La Jara

PABLO FERNÁNDEZ MONTES

editorial
cuarto centenario

Entrantes y primeros platos

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

01
RECETA

Acelgas estofadas

INGREDIENTES

- 2 Kg. de acelgas
- 2 Huevos cocidos
- 2 Cebollas
- 4 Dientes de ajo
- 200 Gr. de beicon
- 100 Gr. de jamón
- 1 Copa de coñac
- 2 Pastillas de caldo de carne
- 1/2 Vaso de aceite de oliva jareño
- 1/2 Cucharada de pimentón dulce
- Nuez moscada
- Pimienta molida
- Sal

Una forma de elaborar unas simples acelgas, pero **con un resultado de primera.**

PREPARACIÓN

Picamos las acelgas del grosor de 1 1/2 cm., las lavamos bien y en una cacerola las ponemos a cocer con un poco de sal, durante unos 15 minutos. En una sartén con el aceite, hacemos un sofrito con las cebollas y los ajos finamente picados, cuando empiecen a dorarse añadimos el beicon y el jamón en daditos pequeños, inmediatamente lo flameamos con el coñac.

En la cacerola con las acelgas y un litro aproximadamente del caldo de la cocción, añadimos el contenido de la sartén, lo ponemos de nuevo a cocer a fuego medio-bajo, durante unos 25 minutos más, añadiéndoles la pastilla de caldo, el pimentón, la nuez moscada y lo salpimentamos al gusto. Una vez terminado y antes de servirlo le picamos por encima los dos huevos cocidos.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

02
RECETA

Acelgas jareñas

INGREDIENTES

- 2 Kg. de acelgas
- 1/2 Kg. de tomates rojos
- 1 Cebolla
- 6 Dientes de ajo
- 30 Gr. de uvas pasas
- 100 Gr. de piñones
- 6 Tostadas de pan partidas a la mitad y fritas
- 1/2 Vaso de aceite de oliva
- Sal

Servimos siempre muy calientes y **con dos picos de pan frito,** uno a cada lado de las acelgas.

PREPARACIÓN

Ponemos las pasas en remojo, mientras lavamos y limpiamos las acelgas muy bien, las picamos en trozos no muy grandes y las reservamos en agua. Ponemos una olla alta con agua y sal a fuego alto, cuando empiece a hervir echamos las acelgas escurridas con un poco de sal y las cocemos durante unos 30 minutos, pasado el tiempo las retiramos reservando un vaso del caldo de cocerlas y las ponemos a escurrir. En una cacerola mediana con el aceite y a fuego medio hacemos un sofrito con la cebolla y los ajos picado finamente, cuando empiecen a dorarse añadimos los tomates rallados y un poco de sal, lo dejamos hasta que tengamos un sofrito, removiéndolo de vez en cuando.

Una vez terminado el sofrito añadimos las acelgas, el vaso de caldo, los piñones y las pasas, rectificamos el punto de sal y lo dejamos cocer todo durante unos 8 minutos más y lo apagamos.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

03
RECETA

Ajo blanco

INGREDIENTES

- 300 Gr. de miga de pan
- 200 Gr. de almendras crudas
- 3 Dientes de ajo
- 1/2 Vaso de aceite de oliva
- Un chorrito de vinagre
- Agua mineral
- Sal

Debemos tomarlo muy frío, acompañado de unas buenas uvas, unos daditos de pan frito o unos picatostes hechos al horno, resulta un plato muy completo.

PREPARACIÓN

Ponemos la miga de pan con agua mineral a remojo en un cuenco. En una cacerola ponemos el aceite, las almendras, los ajos, la miga de pan empapada, un chorrito pequeño de vinagre y un poco de sal, siendo preferible que estos dos últimos nos quedemos cortos y así poder rectificar al final.

Añadimos un poco de agua mineral y lo pasamos con la batidora por un chino, para que nos quede una crema muy fina y suave, si es necesario añadimos un poco más de agua hasta que nos quede como la textura de un gazpacho. Rectificamos el punto de sal y vinagre y lo metemos al frigorífico.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

04
RECETA

Ajo cano de mohedas

INGREDIENTES

- 2 Cabezas de ajos
- 1 Pan candeal
- 1 1⁄2 Litro de leche
- 8 Guindillas
- 1 Vaso de aceite de oliva jareño
- Pimientos en vinagre
- Sal

Lo podemos **acompañar con unas guindillas y pimientos en vinagre,** aparte para el que lo quiera.

PREPARACIÓN

En una sartén grande con el aceite, freímos las cabezas de ajos partidas por la mitad, cuando estén bien fritas las retiramos del aceite, y apartamos el aceite del fuego, con la temperatura que tiene freímos unos daditos de pan, que previamente teníamos partidos, una vez dorados los sacamos del aceite. Ponemos de nuevo el aceite con la leche y un poco de sal al fuego, lo dejamos cocer a fuego lento durante unos 20 minutos, al finalizar lo servimos en cazuelas de barro individuales con unas sopas de pan finas y unos daditos de pan frito.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

05
RECETA

Ajo de patatas de la puebla

INGREDIENTES

- 2 Kg. de patatas
- 1/2 Kg. de calabaza
- 1/2 Kg. de tomates rojos
- 1/4 Kg. de bacalao
- 4 Dientes de ajo
- 2 Guindillas
- 1 Pellizco de pimentón
- 1 Pellizco de cominos
- 1/2 Vasito de aceite de oliva jareño
- Sal

Este plato se elabora principalmente **durante los meses de invierno.**

PREPARACIÓN

Desalamos el bacalao en agua durante 24 horas, cambiando dos veces el agua. Pelamos y partimos en trozos pequeños las patatas y la calabaza, y rallamos los tomates.

En una cacerola ponemos a fuego medio durante unos 20 minutos y cocemos las patatas, la calabaza, el bacalao, los tomates rayados, las guindillas y la punta de pimentón.

Mientras machacamos en un mortero los ajos, los cominos y un poco de sal, esta ultima muy poca al tener como ingrediente el bacalao, pudiendo rectificar al final. Una vez terminado el tiempo de cocción, añadimos el majado del mortero y el aceite, comprobamos el punto de sal y lo seguimos cociendo todo junto a fuego medio durante unos10 minutos más y retiramos del fuego.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

06
RECETA

Alubias al estilo de la abuela

INGREDIENTES

- 700 Gr. de alubias pintas
- 250 Gr. de panceta salada
- 1 Punta de jamón
- 2 Cebollas
- 3 Dientes de ajo
- 2 Hojas de laurel
- 3 Zanahorias
- 4 Cucharadas de aceite de oliva jareño
- Pimienta y sal

Este plato lo debemos de mover y servir siempre **con cucharones de madera** y muy caliente.

PREPARACIÓN

Ponemos las alubias en remojo la noche antes. Las escurrimos y las ponemos en una olla o cazuela de barro con agua fría a fuego medio, añadimos una cebolla y las zanahorias limpias y partidas en daditos pequeños, las hojas de laurel y cuando comience a hervir bajamos el fuego al mínimo, asustándolas 3 o 4 veces cuando estén hirviendo para cortar la cocción. En una sartén con el aceite a fuego medio pochamos la otra cebolla y los ajos finamente picados, a los 6 minutos añadimos la panceta partida en trozos medios. Cuando lleven 2 horas cociendo las judías, comprobamos el punto de cocción y las ponemos sal y pimienta al gusto, añadimos el sofrito con la panceta y lo dejamos cocer durante unos minutos más, sacamos unas cuantas judías en un plato y las aplastamos bien con una cuchara, las añadimos de nuevo a la olla para que nos espesen un poco con ellas y subimos el fuego durante unos 2 minutos más y lo apagamos.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

07
RECETA

Arroz a la campesina

INGREDIENTES

- 700 Gr. de arroz
- 250 Gr. de judías verdes
- 400 Gr. de tomates rojos
- 1 Cebollas
- 4 Dientes de ajo
- 300 Gr. de guisantes
- 3 Zanahorias
- 4 Alcachofas congeladas partidas
- 2 Pimientos verdes
- 2 Pimientos rojos

Una vez terminado, debemos de **dejarlo reposar durante unos minutos,** para que el arroz quede ligeramente consistente.

PREPARACIÓN

En una cacerola ponemos 1 1⁄2 litro de agua a cocer, con la zanahoria limpia y cortada en rodajas finas, las alcachofas y los guisantes. En una sartén ancha o paellera, ponemos el aceite, con los ajos y la cebolla muy picada, los pimientos partidos en trocitos, cuando estén medio hechos añadimos los tomates rallados y las judías verdes limpias y troceadas. Una vez sofrito todo junto durante unos 4 minutos, añadimos el arroz lo removemos durante unos 2 minutos y añadimos el agua hirviendo con las verduras, salamos al gusto lo removemos bien y lo dejamos cocer durante unos 18 minutos a fuego medio y a la mitad del tiempo lo bajamos un poco.

Dificultad ..... **Baja**
Tiempo..... **1 h**

08
RECETA

Arroz a la cubana

INGREDIENTES

- 750 Gr. de arroz
- 6 Huevos
- 6 Plátanos
- 1-1/2 Litros de agua
- 2 Dientes de ajo
- 50 Gr. de mantequilla
- 1 Vaso de aceite de oliva
- Sal

Casi siempre tenemos **la costumbre de poner un poco de tomate frito,** pero es opcional, aunque a los niños no les puede faltar el tomate frito.

PREPARACIÓN

En una cacerola ponemos a hervir el agua con un poco de sal, cuando rompa ha hervir echamos el arroz, lo removemos bien con una cuchara de madera de vez en cuando, a los 15 minutos lo retiramos del fuego y lo enfriamos, escurriendo a continuación, lo reservamos.

En una olla echamos la mantequilla, un poco del aceite de oliva y los ajos bien picados y los doramos, añadimos el arroz y lo rehogamos removiéndolo durante unos 4 minutos, rectificamos el punto de sal.

En una sartén con el resto del aceite freímos los plátanos por ambos lados primero y luego los huevos, los mantenemos calientes. Servimos el arroz en el centro del plato, un huevo a un lado y un plátano al otro lado.