

LA COCINA SALUDABLE



XXXI Concurso
Gastronómico
**Comer en el
Alto Aragón**

SER Radio
Huesca

ARAGÓN
SABOR
DE VERDAD

EN ARAGÓN LOS ALIMENTOS SABEN DE VERDAD

LOS ALIMENTOS DE ARAGÓN saben a naturaleza, a trabajo,
a personas, a ilusión y a historia.

@aragonalimentos

 GOBIERNO
DE ARAGÓN

COMER EN EL ALTO ARAGÓN LA COCINA SALUDABLE

XXXI CONCURSO GASTRONÓMICO RADIO HUESCA

SEI2
Radio Huesca

 **Alcampo**

laberna de
**LILLAS
PASTIA**

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA
SOMONTANO


**ARAGÓN
SABOR
DE VERDAD**


Diseño de portada e imagen del certamen: Marco Antonio Izquierdo Carretero

Instagram: @martcoantonio

Edita: Radio Huesca-SER

Imprime: Gráficas Alós. Huesca

Depósito legal: Hu. 77/2026

ÍNDICES

	<i>Página</i>
Prólogo	8
Acta del Jurado	10
Recetas premiadas	11
Primeros platos:	
San Borrajo marinero con boliches	14
Ajoarriero de Aineto	16
Alcachofas a mi estilo	17
Almodrote de berenjenas con cordero	19
Arroz con conejo y caracoles	21
Arroz meloso de borraja caramelizada, cebolla de Fuentes y papada ibérica	23
Bacalao con alcachofas	25
Boliches de Embún con el gran desconocido	27
Boliches de Embún del valle de Hecho	28
Budín de gambas	29
Buñuelos de tomate estilo Neopatria (versión aragonesa de los <i>tomatokeftedes</i>)	31
Calabaza con romero	34
Canelones rellenos de pollo chilindrón	35
Caracoles guisados de la Isa	37
Cardo con ajo y crujiente de jamón	40
Crema fría de calabacín y aguacate con lima y menta	41
Flores de calabaza rellenas	42
Gazpacho de cerezas de Bolea con aceite de albahaca	43
Gofres de tortilla de patata	46
Habas con menta	47
Paella de marisco	48
Pastel de espinacas jacetanas	49
Pisto de calabacín y pimiento	51
Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao	52
Quiche vegetal con pollo braseado	54
Raviolis rellenos de borraja sobre lecho de crema de borraja ..	55
Raviolón jacetano	59
Salmorejo de trigueros y aguacate	60
Sopa de pepinos	62
Tartar de pepino, melón y requesón	64
Tomates rellenos de Aragón	65
Tortilla de tomate con queso feta	66

Segundos platos:

Conejo casero con ajos tiernos, arroz y ensalada de uvas garnachas	69
Blanquete de ternera	71
Bolas de longaniza (sin gluten)	72
Conejo de monte	73
Entrecot de ternera con ensaladilla de patata y berenjena rebozada.	74
Espalda de ternasco guisado de Monegros	76
Gallo campero de Berdún	77
Jabalí estofado con trufa	78
<i>Maki</i> de ternasco y melocotón con salsa de queso y lágrimas de melocotón.	80
Menestra de guisantes	84
Milhojas de tomate y gelatina de queso	86
Pechugas de perdiz escabechada con puré de col lombarda y tomates asados	87
Pierna de cordero lechal de Monegros al horno	89
Solomillo de cerdo con puré de calabaza y azafrán con chips de boniato.	90
Solomillo de cerdo en salsa de anchoas	92

Postres:

Dobladillos almendrados con sus helados de yema de huevo y de infusión de albahaca con la forma de huevos fritos (normal y a la inversa)	95
Alberges rellenos de crema de cerezas de Bolea sobre farinoso crujiente de Sangarrén.	99
Arroz con café con leche.	100
Canutos de nata y pistachos	101
<i>Carpaccio</i> de frutas de la huerta	102
Cúpula de moscatel	104
Dónuts saludables	107
Flan rojo	109
Helado de mango.	110
Helado de plátano con fresas.	111
Helado de vino tinto reducido del Somontano con frutas borrachas	113

Mi pastel colorido	116
Nocilla saludable	117
Pan de plátano	118
<i>Panna cotta</i> de chocolate con fresas	119
Pastel frío de cerezas de Bolea	120
Pastel de requesón con melocotón	122
Tarta de flor de calabacín al queso	124
Tarta de piña al revés	126
Tarta tatin de manzana	128
Tarta ligera de cuajada	129
Tronco de Navidad con castañas	130

PRÓLOGO

LA COCINA SALUDABLE

Caprichos del tiempo: hace más de diez años y parece que fue ayer de esa primera receta mandada al concurso de Radio Huesca “Comer en el Alto Aragón”. Ese fue el detonante de una nueva etapa en mi vida; con un chirimiri de recetas, amor apasionado por nuestra cocina, unido inherentemente a mi mundo laboral, el de la Salud. Acuñando un término que me acompañará el resto de mi vida: Alimentación Saludable. Radio Huesca me “premió” hace unos años ofreciéndome ser jurado de su afamado concurso y, en esta última edición, la XXXI, con el honor de prologar este libro dedicado a la comida y cocina saludables tan ligadas además a nuestros extraordinarios productos de Aragón.

En un mundo donde la velocidad y la comodidad parecen dominar nuestras decisiones diarias, la alimentación saludable se ha convertido en un acto de conciencia y responsabilidad, y es que nuestras decisiones no solo impactan en nuestra cocina (por ende, en nuestro cuerpo), sino también en el planeta.

Tradición e innovación, comer saludable no implica, ni mucho menos, una renuncia al placer. Conseguimos que un plato constituya parte de una alimentación saludable gracias a una alquimia de alimentos, gracias a las técnicas culinarias basadas en la sencillez y la cocina lenta características de esta nuestra tierra, Aragón.

Para lograr un equilibrio perfectamente saludable es vital la selección de los ingredientes. Siendo garantía de éxito el producto de cercanía y de temporada que podemos obtener de la exquisita despensa del territorio aragonés.

En estas páginas encontrarás recetas que destacan estos productos incentivando el consumo responsable y apoyando a los productores locales que trabajan con pasión y dedicación. Detrás de cada ingrediente hay un proceso, un esfuerzo, una historia. Platos deliciosos llenos de sabor que ayudan a cuidar cuerpo y mente.

Se trata de un corto viaje con gran impacto, productos que viajan en un acto de sabiduría y casi de rebeldía para volver a lo esencial: productos de proximidad y de temporada. Es un homenaje a los ingredientes que brotan en el momento justo para conseguir un estado óptimo de maduración y así aportarnos los nutrientes esenciales para nuestro organismo en cada momento del año. Y además, también se trata de poner en valor y defender al sector primario que con tanto mimo y dedicación los producen. Subrayar también la tradición culinaria que los convierte en manjares, en exquisiteces saludables, que han conseguido que el pueblo aragonés sea longevo con su disfrute.

Cocinar con conciencia, saborear el presente y honrar al ritmo de la naturaleza tejiendo una red de apoyo a pequeños productores, reduciendo la huella ecológica, recuperando el vínculo con nuestra tierra, Aragón, y garantizándonos una dieta saludable.

No quiero finalizar sin agradecer a Radio Huesca una nueva oportunidad de hablar sobre nutrición y terruño. Y, sobre todo, agradecer que, año tras año, salga de los fogones el que probablemente es el mayor recetario de cocina de Aragón. Un compendio de cientos de recetas de los grandes chefs de nuestros hogares que en estas treinta y una ediciones vienen plasmando en la cocina la belleza de lo sencillo. Así que, simplemente: GRACIAS.

“Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento,
tu medicina”.

Hipócrates

Teresa Oliván Usieto

Doctora en Medicina Interna. Graduada en Nutrición y Dietética.
Coautora del libro *Cocina saludable aragonesa*

XXXI CONCURSO GASTRONÓMICO DE RADIO HUESCA COMER EN EL ALTO ARAGÓN “LA COCINA SALUDABLE”

Acta del Jurado

En Huesca, siendo las 14 horas del jueves 4 de julio de 2025, se reúne el jurado del XXXI Concurso Gastronómico “Comer en el Alto Aragón” dedicado a “La cocina saludable”. Organizado por **Radio Huesca-Cadena SER** y con el patrocinio de la **Denominación de Origen Protegida Vinos del Somontano, Alcampo Supermercados, el restaurante Lillas Pastia y “Aragón, Alimentos” del Gobierno de Aragón**, celebró su reunión para seleccionar a los ganadores de los mejores primer y segundos platos y postre y los premios de la XXXI edición del certamen, galardonados con 300 euros, cada uno de ellos.

El jurado se constituye y queda compuesto por el chef Carmelo Bosque, del restaurante Lillas Pastia de Huesca; María José Forga, técnica de Promoción e Innovación Agroalimentaria del Gobierno de Aragón, en representación de “Aragón, Alimentos”; Adrián Garcés, de Supermercados Alcampo; José Miguel Martínez Urtasun, periodista gastronómico y director de la revista *Gastro*; la médica experta en nutrición y gastronomía Teresa Oliván; Francisco Aso, como productor del certamen de Radio Huesca-SER, y actuando como secretaria, Consuelo Julve, también de Radio Huesca-SER.

Antes de iniciarse las deliberaciones, todos los miembros del jurado destacan el alto nivel de las propuestas de los participantes y la complejidad para tomar la decisión, principalmente, entre la decena de recetas finalistas. Tras un prolongado debate, se decide valorar de manera especial la creatividad y originalidad de las propuestas, los conocimientos técnicos empleados, el buen criterio a la hora de combinar los ingredientes y la capacidad de reinterpretar antiguas elaboraciones de los fogones de nuestros antepasados, y acuerda por unanimidad conceder los premios a las siguientes recetas:

Primer plato: **San Borrajo marinero con boliches**, de Rafael Maza Delgado.

Segundo plato: **Conejo casero con ajos tiernos, arroz y ensalada de uvas garnachas**, de Agustín Francisco García Viñao.

Postre: **Dobladillos almendrados con sus helados de yema de huevo y de infusión de albahaca con la forma de huevos fritos (normal y a la inversa)**, de Isabel García Viñao.

Y no habiendo más asuntos que tratar, se suscribe el presente fallo siendo las 17 horas del día mencionado en el encabezamiento de la presente acta.

Recetas premiadas

Mejor Receta de Primer Plato

SAN BORRAJO MARINERO CON BOLICHES

Rafael Maza Delgado

Mejor Receta de Segundo Plato

**CONEJO CASERO CON AJOS TIERNOS, ARROZ Y
ENSALADA DE UVAS GARNACHAS**

Agustín Francisco García Viñao

Mejor Receta de Postre

**DOBLADILLOS ALMENDRADOS CON SUS
HELADOS DE YEMA DE HUEVO Y DE INFUSIÓN DE
ALBAHACA CON LA FORMA DE HUEVOS FRITOS
(NORMAL Y A LA INVERSA)**

Isabel García Viñao



PRIMEROS PLATOS



San Borrajo marinero con boliches

SAN BORRAJO MARINERO CON BOLICHES

Premio a la Mejor Receta de Primer Plato

Rafael Maza

Ingredientes (para 4 personas)

250 gr. de borrajas limpias
100 gr. de boliches del Pilar cocidos
4 huevos de Corral de Monegros
1 kg. de chipirones
100 gr. de gambas peladas
1 cebolla de Fuentes
1 pimiento verde
1 tomate rosa de Huesca maduro
4 dientes de ajo
1 perejil
1 vaso de fumet de pescado
1 vaso del caldo de cocer las borrajas
1 copita de coñac
½ copa de vino chardonnay del Somontano
1 cucharada de vinagre
Aceite de oliva virgen extra arbequina del Somontano
Pimienta blanca y sal
2 sobrecitos de tinta de calamar (opcional)

Preparación

Cocemos las borrajas y los boliches por separado y reservamos.

En una sartén bien caliente planchamos los chipirones limpios y salpimentados y los flambeamos con el coñac.

En una cazuela baja salteamos la cebolla, el pimiento verde y un ajo entero machacado, agregamos el vino, el vinagre, el tomate troceado y la tinta (opcional) cuando todo esté pochado, incorporamos el vaso fumet, el caldo de cocer las borrajas y trituramos. Agregamos los chipirones y cocemos hasta que estén tiernos.

En una sartén doramos un ajo picadito, las gambas y las borrajas y con los cuatro huevos hacemos una tortilla, que agregaremos al guiso de los chipirones junto con los boliches, daremos un breve hervor, dejamos reposar 5 minutos y emplatamos: $\frac{1}{4}$ de tortilla por comensal, los chipirones y adornamos con el perejil.

AJOARRIERO DE AINETO

Carlos Escartín

Ingredientes (para 4 personas)

400 gr. de bacalao salado de ultramarinos Víctor Arnal de Huesca

1 patata grande de Chía

1 pimiento verde grande

½ cebolla de Fuentes de Ebro

200 gr. de tomate natural

6 dientes de ajo

Perejil en polvo

2 huevos de Corral de Monegros

Aceite y sal al gusto (poca sal, pues el bacalao ya aporta bastante)

Preparación

Desalar el bacalao con anterioridad, al menos 24 horas en agua fría. Desmigar y reservar. Pelar y cortar la patata a dados pequeños. Freír y reservar. Reservar cuatro dientes de ajos y majarlos con el perejil en un mortero.

Cortar en juliana la cebolla, el pimiento verde y dos dientes de ajo. Sofreír junto al tomate natural. Cuando el sofrito está a punto, añadir el bacalao desmigado y darle unas vueltas muy brevemente. Añadir el majado de ajos y los dos huevos enteros y remover para que queden como revuelto. Por último, añadir los dados de patata frita y servir. ¡Que aproveche!

ALCACHOFAS A MI ESTILO

Ángel Pertusa

Ingredientes

Alcachofas de mi huerto

Cebolla

Almendras

Harina

Aceite

Sal

Caldo de carne

Preparación

Limpiamos las alcachofas y las cocemos con agua, sal y limón.

En una tartera echamos aceite de oliva de Bolea, echamos la cebolla picada en juliana, la rehogamos y cuando esté hecha echamos la harina, la rehogamos un poco y añadimos las almendras picadas y las alcachofas. Rehogamos todo junto durante 5 minutos. Echamos la sal, el caldo (depende de cómo se quieran de caldosas), dejar cocer sobre 10 minutos y servir calientes.



Almodrote de berenjenas con cordero

ALMODROTE DE BERENJENAS CON CORDERO

Nuria Calahorro

Ingredientes

Berenjenas

Ajos

Cebollas

Aceite de oliva virgen extra del Bajo Aragón

Sal

Paté de aceitunas M de Molina

Agua

Sal

Vinagre

Pasta filo

Ternasco comprado en el supermercado Alcampo de mi localidad

Preparación

El ternasco hay que dejarlo marinar una noche con el aceite de oliva virgen extra, el vinagre, las hierbas aromáticas y sal.

Colocamos en una cazuela, con el aceite de oliva virgen extra, las berenjenas cortaditas en dados, las cebollas y los ajos (si son tiernos, mejor, y si no, secos) y dejaremos que se cocinen totalmente; una vez lo tengamos en el punto deseado, fuera del fuego incorporar el paté de aceitunas de las caspolinas Molina y reservamos. En una cazuela de barro introducimos el cordero (ya marinado) junto con todos los ingredientes del marinado y el agua, dejaremos cocer hasta que esté el punto óptimo de cocción.

Primera opción: elaboramos unos saquitos de masa filo introduciendo y colocando trocitos ya desmenuzados y cortados de ternasco y un poco de la masa resultante llamada *almodrote*, cerramos y reservamos.

Segunda opción: emplatamos y cortamos unos trozos de ternasco junto con la salsita resultante del guiso y colocamos encima un saquito de masa filo, pero solo con relleno de *almodrote*. Para cocinar la masa filo, una vez cerrados los saquitos se pueden hornear o freír, siempre con mucho cuidado y atención, ya que es una masa delicada.

Es un plato elaborado, pero muy sabroso y con ese crujiente delicioso de la pasta filo.

ARROZ CON CONEJO Y CARACOLES

Agustín Francisco García

Ingredientes

1 conejo de monte monegrino
200 gr. de caracoles de las huertas de Monegros
Arroz bomba de Monegros
Caldo de carne concentrado
2 tomates de Barbastro
1 puñado de almendras de Riglos
Pan de Villanúa frito
2 pimientos verdes de Santa Cilia de Jaca
Ajo de Santa Cilia de Jaca
Perejil de Villanúa
Sal y pimienta
Laurel y tomillo de Villanúa
Azafrán

Preparación

Cortar el conejo en pedazos regulares. Sazonarlo con sal, pimienta y tomillo. Freírlo. Añadir la cebolla, el pimiento y el ajo picado, dejándolo dorar todo. Agregar el tomate, limpio de piel y semillas, el arroz y el caldo de carne en la misma proporción que la paella.

Poner el guiso a fuego lento. Añadir los caracoles previamente cocidos. Preparar una picada con el pan frito, las almendras tostadas, ajo y el hígado de conejo. Añadirla al guiso cinco minutos antes de acabar la cocción.



Arroz meloso de borraja caramelizada, cebolla de Fuentes y papada ibérica

ARROZ MELOSO DE BORRAJA CAMELIZADA, CEBOLLA DE FUENTES Y PAPADA IBÉRICA

Eloy Bilé

Ingredientes (para 2 personas)

Arroz carnaroli
200 gr. de borraja
50 gr. de mantequilla
25 gr. de bicarbonato de sodio
1 cc. de cebolla de Fuentes
100 ml. de vino blanco
75 ml. de caldo de ave
500 gr. de papada ibérica
150 gr. de champiñones
100 gr. de pistacho
Cebollino

Preparación

Para la crema de cebolla de Fuentes y borraja caramelizada a presión:

Se funde la mantequilla en la olla a presión y se añade la borraja, la cebolla, un poco de agua, sal y bicarbonato. Se cocina a 1 bar de presión durante 30 minutos. Después se tritura, se cuela y se reserva.

Para el arroz meloso:

Se corta la papada en tiras pequeñas y se fríe, después se retira y en la propia grasa se saltean los champiñones. Se añade parte de la papada junto al arroz, se abre brevemente con vino blanco y después se cocina con el caldo de ave re-

moviendo todo el tiempo para que el arroz suelte su almidón. Cuando al arroz le falten uno o dos minutos de cocción, se añade la crema de borraja y cebolla de Fuentes para terminar de cremarlo.

Para emplatar, en un plato hondo se dispone el arroz y se decora con borraja cocida, pistacho triturado, cebollino picado y la papada frita que habíamos reservado al principio.

BACALAO CON ALCACHOFAS

Agustín Francisco García

Ingredientes (para 4 personas)

800 gr. de bacalao de ultramarinos de Jaca ya remojado previamente durante 12 horas y cambiando frecuentemente el agua
8 alcachofas del campo de Jaca
3 anchoas en aceite de oliva virgen extra
25 gr. de piñones
1 ramito de perejil del jardín
1 diente de ajo morado de Monegros
150 gr. de pulpa de tomate rosa de Barbastro
Aceite de oliva virgen extra del Somontano
1 limón
Sal y pimienta

Preparación

En una cazuela de barro, se calienta medio vaso de aceite. Se agregan los filetes de anchoa troceados y un picadillo de ajo pelado y de perejil previamente lavado. Se deja cocer a fuego bajo durante unos minutos y se remueve todo muy bien. Se eliminan la piel y las espinas del bacalao y se cortan en trozos. Se agrega al sofrito y se rehoga a fuego muy bajo, removiendo durante unos 10 minutos. Se sazona un poco y se echa pimienta y los piñones troceados, el tomate y un cucharón de agua caliente. Se cuece despacio, tapado, durante hora y media. A continuación, se limpian las alcachofas y se eliminan las hojas exteriores, los tallos y las puntas. Se cortan en gajos y se echan en agua acidulada con el zumo del limón. Después de una hora de cocción, se agrega el pescado, las alcachofas y se prosigue la cocción durante media hora más a

fuego bajo y con el recipiente tapado. Se vigila la cocción y, si es necesario, se agrega un poco más de agua caliente. Se pone el bacalao con las alcachofas en una cazuela de barro. Se sirve caliente y recién hecho. Se acompaña todo con dos botellas de vino blanco seco del Somontano.

BOLICHES DE EMBÚN CON EL GRAN DESCONOCIDO

M.^a Carmen Saturque

Ingredientes (para 4 personas)

500 gr. de boliches de Embún

Productos de proximidad (cebolla, ajos, zanahoria, puerro, huevos, una copa de vino blanco del Somontano)

El gran desconocido: calamar pota

Preparación

Poner a remojo los boliches el día anterior.

En una sartén sofreír 2 dientes de ajo, ½ cebolla, 2 calamares pota (ya limpios y cortados en su pescadería de confianza, bien lavados) y una copa de vino blanco.

Aparte, en una perola pondremos los boliches escurridos del agua de remojo, una pizca de sal y en una malla de cocción una cebolla, las zanahorias peladas, el puerro limpio de tierra y los ajos pelados; en agua fría lo llevaremos todo a ebullición, a fuego lento, dos horas y cuarto.

Una vez transcurrido el tiempo, trituramos las verduras de la malla con un poco de caldo de los boliches.

Para finalizar juntaremos en la perola de los boliches el triturado de verduras, el sofrito y el huevo duro picado. Espolvoreamos perejil y lo dejamos 15 minutos más.

¡Listo para comer, buen provecho!

BOLICHES DE EMBÚN DEL VALLE DE HECHO

Agustín Francisco García

Ingredientes

½ kg. de boliches de Embún del valle de Hecho
3 morcillas de la matacía del pueblo de Embún
1 oreja de cerdo salada de la matacía
1 pie de cerdo salado de la matacía
¼ kg. de tocino curado
100 gr. de jamón serrano de Teruel
3 chorizos caseros de la matacía
2 dientes de ajo morados de Monegros
2 hojas de laurel
1 cebolla de Fuentes
Sal

Preparación

Se ponen en remojo los boliches en agua fría unas 4 o 5 horas antes de prepararlos. Se ponen en una olla con agua fría a cocer las carnes, la oreja, el pie de cerdo, el tocino y el jamón. Cuando ha pasado una hora de cocción se echan los boliches, previamente hervidos tres minutos en agua y escurridos. Se añaden también la cebolla, los ajos y el laurel. Se continúa la cocción suavemente en la olla bien templada. Más tarde se añaden las morcillas y los chorizos. Se deja terminar la cocción hasta que todo esté bien tierno. Se sirve caliente, recién hecho, en una fuente de barro honda y acompañado de dos botellas de vino tinto del Somontano para regarlo bien.

BUDÍN DE GAMBAS

M.^a Luisa Aznar

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg. de gambas peladas
1 pescadilla pequeña
1 taza de nata líquida
Perejil
4 yemas
Pimienta blanca o negra al gusto
Mantequilla
Vino blanco seco
Aceite de oliva virgen extra
Mayonesa
1 patata
Sal

Preparación

Hervir la pescadilla y cuando esté fría se deshace, cuidando que no queden ni espinas ni piel.

El agua resultante no se tira, ya que con ella coceremos las gambas.

Coceremos la patata a nuestro gusto, si queremos que cunda, pondremos más.

En una batidora se pone el pescado deshecho, la patata cocida, varias gambas cocidas, la nata líquida, las yemas, sal y pimienta al gusto y un chorrito de vino blanco.

Se bate todo bien hasta conseguir una masa cremosa y clara.

Se unta un molde con mantequilla y se coloca en él la masa conseguida en la batidora.

Mientras, se habrá calentado el horno al máximo de potencia, y en él se pone un recipiente con agua hirviendo, que previamente habremos bajado la potencia del horno, en donde pondremos el molde cubierto con un papel de aluminio y se deja cocer así al baño maría dentro del horno durante 30 minutos, comprobándolo hasta que adquiera una sólida consistencia.

Se quita del fuego, se desmolda, se retira el papel de aluminio y se deja enfriar.

Lo cubriremos con mayonesa y lo adornaremos con el resto de las gambas.

BUÑUELOS DE TOMATE ESTILO NEOPATRIA (VERSIÓN ARAGONESA DE LOS *TOMATOKEFTEDES*)

José Ramón Añaños

Ingredientes (para 4 personas)

2/3 tomates rosas de Barbastro medianos (600 gr.)
(maduro, pero firme)

1 cebolla de Fuentes de Ebro (100 gr.)

80-100 gr. de olivas negras de Aragón (tipo Calanda,
deshuesadas o en forma de olivada)

100 gr. de queso feta

1 diente de ajo

3 ramitas de menta fresca

2 ramitas de albahaca fresca

1 taza de harina de trigo (aprox. 120 gr.)

1 cucharadita de levadura química (5 gr.)

Sal

Aceite de oliva virgen extra del Bajo Aragón (para
freír)

Para la salsa opcional (tipo tzatziki):

½ pepino rallado

1 yogur griego natural

Unas gotas de zumo de limón

1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

2 lonchas de jamón de Teruel

4 dátiles

Sal y ajo opcional

Preparación

Para el tomate:

Pelar los tomates rosas de Barbastro, quitarles las semillas y picar la pulpa en trozos muy pequeños (mejor a cuchillo que en picadora para evitar exceso de agua). Añadir la sal y dejar escurrir en un colador fino durante al menos 1 hora. Nota: se puede reservar el líquido escurrido y aprovecharlo como zumo de tomate suave o para otras elaboraciones (por ejemplo, para cocer pasta).

A continuación, picar los ingredientes: cortar la cebolla de Fuentes muy fina (si es muy fuerte, se puede suavizar con un poco de limón), picar el queso feta en daditos pequeños, las olivas negras (o usar olivada), el ajo y las hierbas frescas (menta y albahaca). Mezclar todo con el tomate escurrido.

Para la masa:

Añadir la harina y la levadura poco a poco hasta obtener una masa húmeda pero firme, que se pueda manejar con una cuchara (similar a la textura de una masa de albóndigas). Ajustar de sal y añadir otras especias si se desea. Tapar y dejar reposar en la nevera al menos 1 hora o mejor de un día para otro.

Para freír los buñuelos, calentar abundante aceite de oliva virgen extra. Con la ayuda de dos cucharas o con las manos ligeramente húmedas, formar bolitas y freírlas por tandas hasta que estén doradas y crujientes. Escurrirlas sobre papel absorbente. También se pueden hornear a 200 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, para una versión más ligera.

A la hora de servir, se pueden presentar los buñuelos calientes o a temperatura ambiente. Para acompañarlos, proponemos una salsa tipo *tzatziki* con un toque aragonés. Para prepararla, rallar el pepino, añadir una pizca de sal y dejarlo

escurrir, igual que hicimos con los tomates. Una vez bien escurrido, mezclarlo con el yogur griego, unas gotas de zumo de limón, un chorrito de aceite de oliva virgen extra, los dátiles picados muy finos y, si lo deseamos, un poco de ajo.

El toque final lo aporta un crujiente de jamón de Teruel: colocar las lonchas entre dos hojas de papel de cocina y calentarlas en el microondas durante 2-3 minutos a máxima potencia, hasta que queden secas y crujientes. Dejarlas enfriar y trocear en virutas para espolvorear sobre la salsa justo antes de servir.

Nota: si se desea acentuar aún más el carácter aragonés del plato, se puede sustituir el queso feta por un queso de cabra local. Una opción recomendable es el queso Río Vero de Quesos de Radiquero.

CALABAZA CON ROMERO

Agustín Francisco García

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg. de calabaza de Aratorés
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra del Somontano
2 dientes de ajo morados de Monegros
1 ramita de romero del propio jardín
Algunas hojas de salvia del propio jardín
Sal y pimienta

Preparación

Se elige un buen trozo de calabaza de pulpa dura y sin semillas. Se pela y se corta la calabaza en cuadraditos. Se pican finamente las hierbas aromáticas. En una sartén grande se echa el aceite y se doran los dos dientes de ajo, añadiendo a continuación las hierbas picadas. Se sofríe ligeramente, se añaden los dados de calabaza y se deja cocinar a fuego lento y removiendo bien para que tomen el sabor de las hierbas. Al cabo de 30 minutos se pincha la calabaza con un tenedor para ver si ya está tierna. Sazonar con sal y pimienta. Subir el fuego durante unos pocos minutos para que el exterior de los dados quede crujiente. Sacarlos de la sartén escurriendo bien el aceite.

En una fuente grande, previamente calentada, se pone un poco de lecho de ensalada y sobre este la calabaza. En el momento de servir se espolvorea con romero muy picadito. Todo ello se acompañará de una botella de vino blanco seco del Somontano.

CANELONES RELLENOS DE POLLO CHILINDRÓN

Conchita Puyalto

Ingredientes

100 gr. de aceite oliva virgen
3 ajos
200 gr. de cebolla
200 gr. de compota de tomate bío de temporada
100 gr. de champiñón y/o apio
400 gr. de pollo
100 gr. de jamón ibérico
30 gr. de coñac (de calidad)
2 hojas de laurel, sal y pimienta al gusto
50 gr. de harina integral para compactar el guiso
200 ml. de leche bío El Buen Pastor

Preparación

Para la bechamel, se eligiera una harina integral, agregara mantequilla, sal y pimienta.

La pretensión de esta receta es sofisticar el guiso, complementándolo con los productos más saludables. La pasta se realizará con una harina integral de Harinas Villamayor y aceite oliva virgen de Bolea. El pollo debe ser alimentado con productos naturales, siendo la mejor opción adquirirlo en Carnísima que dispone de este tipo de productos. El guiso se realizará con los utensilios que cada uno elija, en mi caso es con la Thermomix, que realiza todos los procesos en el mismo vaso.



Caracoles guisados de la Isa

CARACOLES GUISADOS DE LA ISA

Isabel Barreda

Ingredientes

Para los caracoles:

1 kg. de caracoles
100 gr. de longaniza de Fribin
100 gr. de panceta de Fribin
100 gr. de jamón de Fribin
1 cebolla de mi huerto
1 cabeza de ajos de mi huerto
Sal
Aceite Satué
1 cayena
1 vaso de vino tinto
1 cucharada de harina

Para el ajoaceite:

1 diente de ajo
1 pizca de sal
1 yema de huevo
Aceite de oliva suave
1 pizca de paciencia

Preparación

Lo primero es lavar muy bien los caracoles, después los ponemos en una cazuela con agua fría hasta cubrirlos. Lo llevamos tapados a fuego medio-bajo para que saquen la carne alrededor de media hora / tres cuartos.

Los escurrimos, pero guardando parte del caldo.

En una cazuela ponemos aceite, añadimos la cebolla y después los caracoles. Agregamos media cabeza de ajos pelada y la otra media sin pelar. Incorporamos la panceta, la longaniza y el jamón cortados a daditos y, por último, la sal y la cayena. Añadimos un vaso de vino dejando que se evapore el alcohol a fuego medio-alto. Bajamos el fuego y vamos añadiendo un poco de caldo anteriormente reservado, que vaya haciendo chup chup. Cuando lleven media hora los probamos y rectificamos de sal. Por último, incorporamos una cucharada de harina para espesar la salsa.

Para acompañar estos deliciosos caracoles es necesario un buen ajoaceite. Para ello machacamos en un mortero el ajo, la pizca de sal y la yema de huevo. Poquito a poco, removiendo en el sentido de las agujas del reloj vamos agregando aceite (en forma de hilo). Cuando esté espeso, habremos conseguido el punto perfecto. Lo serviremos en un plato hondo con una cucharada de ese delicioso ajoaceite.



Cardo con ajo y crujiente de jamón

CARDO CON AJO Y CRUJIENTE DE JAMÓN

Nieves Francia

Ingredientes

800 gr. de cardo de Belmonte de Gracián

Ajos

½ limón

200 gr. de jamón en tacos y 2 lonchas

200 ml. de caldo de cocción

200 ml. de vino blanco

2 ramitas de perejil

Harina, aceite y sal

Preparación

Limpiar los cardos, cortarlos en trozos medianos y sumergirlos en agua fría con el zumo de limón. Escurrirlos y cocerlos 40 minutos en agua salada.

Luego, escurrirlos y guardar caldo.

Pelar los ajos, cortarlos en láminas y freírlos en una sartén con 4 cucharadas de aceite.

Lavar, secar y picar el perejil y, cuando empiece a dorarse el ajo, agregar la mitad y los taquitos de jamón. Remover un minuto, añadir 1 cucharada de harina y mezclar. Agregar el cardo cocido reservado y el vino y remover.

Verter el caldo, cocer durante 10 minutos y ajustar de sal.

Colocar las lonchas de jamón entre dos hojas de papel de cocina, ponerlas en una bandeja de horno durante 15 minutos a 180 °C.

Servir el cardo con el crujiente de jamón curado y espolvorear con perejil.

CREMA FRÍA DE CALABACÍN Y AGUACATE CON LIMA Y MENTA

Alejandro Blaya

Ingredientes (para 4 personas)

2 calabacines medianos
1 aguacate maduro
1 diente de ajo pequeño de Arándiga
½ cebolla tierna de Fuentes de Ebro
Zumo de 1 lima
6-8 hojas de menta fresca
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Somontano
Sal
Pimienta
Agua fría
Mix de semillas

Preparación

Lavar y cortar los calabacines en trozos, hervirlos durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos. Luego enfriarlos rápidamente con agua fría o hielo para mantener el color. Pelar el aguacate y quitarle el hueso. Pelar el ajo y la cebolla. En una batidora, añadir el calabacín cocido, el aguacate, el ajo, la cebolla, el zumo de lima, la menta, el aceite de oliva, sal y pimienta. Triturar hasta obtener una crema suave. Si queda muy espesa, añadir un poco de agua fría. Guardar en la nevera al menos 1 hora antes de servir. Decorar con semillas, un chorrito de aceite de oliva y unas hojas de menta.

FLORES DE CALABAZA RELLENAS

María Carmen Vilas

Ingredientes

Flores de calabaza

Langostinos

Queso azul

Queso crema

Para el rebozo:

120 gr. de harina

150 dl. de cerveza muy fría

5 gr. de levadura química

1 pizca de sal

Preparación

Preparar el rebozo mezclando la harina, la cerveza, la levadura y la sal. Dejar reposar 20 minutos en la nevera.

Pelar los langostinos, poner en un plato el queso azul y el queso crema y mezclarlos. Limpiar las flores de calabaza sacando toda la parte posterior. Rellenar unas con un langostino y otras con la mezcla de quesos, pasarlas por el rebozo y freír en aceite de girasol bien caliente.

GAZPACHO DE CEREZAS DE BOLEA CON ACEITE DE ALBAHACA

Susana Paraíso

Ingredientes

1 kg. de tomate en rama maduro
15 gr. de cebolla pelada y limpia
15 gr. de pimiento verde limpio y sin semillas
3 gr. de ajo
130 gr. de pulpa de cerezas de Bolea
100 ml. de aceite de oliva virgen extra
25 ml. de vinagre de Jerez
15 gr. de sal
1 gr. de xantana

Para el aceite de albahaca:

200 gr. de albahaca
12 gr. de glice

Para el tartar de tomate:

50 gr. de tomate en rama
50 gr. de tomate en ort
1 gr. de sal
10 ml. de aceite de oliva virgen extra arbequina
6 grosellas
Queso fresco tipo feta
Pistachos
Anchoas
Caviaroli (perlas de aceite)
Germinados de albahaca

Preparación

Lavar los tomates, quitarles el pedúnculo y cortarlos en trozos irregulares. Poner el tomate, la cebolla, el pimiento verde, el ajo y el vinagre en la Thermomix y triturar al máximo 3. Agregar la pulpa de las cerezas y triturar al máximo 2, emulsionar con aceite de oliva virgen extra y xantana y poner al punto de sal. Colar por un chino fino. Reservar en frío.

Para el aceite de albahaca, escaldar la albahaca cinco segundos y enfriar en agua y hielo, secar en papel absorbente. Montar el aceite de albahaca poco a poco y reservar.

Preparar el tartar con la preparación anterior. Para el montaje del plato, pondremos 90 ml. de gazpacho de cerezas, una cucharada de tartar, una cucharadita de queso feta y una anchoa. Decorar con el aceite de albahaca, germinados de albahaca, pistachos triturados y perlas de Caviaroli.



Gofres de tortilla de patata

GOFRES DE TORTILLA DE PATATA

Cristina Gil

Ingredientes

Patatas

Huevo

Cebolla

Aceite (las cantidades según número de personas)

Preparación

Pelar las patatas y la cebolla.

Cortar en trozos finos las patatas y la cebolla. Sofreír en sartén con un poco de aceite. Mientras se fríe, batir los huevos en un plato y cuando esté todo frito, mezclar con los huevos.

Encender la gofrera y pincelar con un poco de aceite. Cuando esté caliente, verter la mezcla de las patatas, cebolla y huevos. Cerrar la tapa de la gofrera y esperar a que esté listo.

Desmoldar y dejar enfriar para comer.

HABAS CON MENTA

Julián Samitier

Ingredientes

Habas de Huerta de Vero

Cebollas babosas de Barbereta

Jamón de Teruel

Menta

Sal de Naval

Aceite verdeña del Somontano

Preparación

Se eligen habas medianas y se desgranar. Como máximo de 1,5 cm. cada grano más o menos. Se escaldan 2 minutos y se pelan. Se hace un pochado de las cebollas cortadas a pequeños trozos. Se mezclan con las habas y se espolvorea una cucharada de harina, para que ligen los ingredientes.

Opcional: añadir jamón cortado a daditos al final.

Rematar con menta picada y servir.

PAELLA DE MARISCO

Ángel Pertusa

Ingredientes (para 4 personas)

250 gr. de arroz Brazal
2 dientes de ajo
½ cebolla
½ bote de tomate
½ pimiento rojo
100 gr. de guisantes
Sal
Colorante al gusto
Aceite de oliva de Bolea
300 gr. de almejas
300 gr. de mejillones
8 unidades de langostinos
300 gr. de gambas ya peladas
300 gr. de anillas de calamar
Caldo de pescado (3 tazas de caldo por una de arroz)

Preparación

En una tartera de barro echamos un poco de aceite y cuando esté caliente echamos la cebolla y el ajo, todo a trocitos pequeños; cuando ya esté pochado se echa el tomate, se rehoga un poco y echamos el pimiento y los guisantes y los dejamos cocer unos 5 minutos.

Aparte, en una cazuela con agua se ponen los mejillones y las almejas para que se abran. Se refrían las anillas, las gambas y los langostinos y se reservan.

Cuando ya está todo hecho se echa en la tartera el arroz, el caldo y el colorante. Cuando el arroz esté hecho, se decora por encima con los mejillones y los langostinos.

PASTEL DE ESPINACAS JACETANAS

Agustín Francisco García

Ingredientes (para 4 personas)

800 gr. de espinacas de la huerta de Jaca
Mantequilla chesa
2 dientes de ajo morados de Monegros
Harina molturada en molino de piedras
3 rebanadas de pan de Bailo
½ l. de nata de Villanúa
2 huevos de corral
50 gr. de pasas de garnacha de Borja
Piñones
3 mostachones
60 gr. de queso de Villanúa
Pan rallado de Bailo

Preparación

Poner un poco de agua salada, se echan las espinacas y se deja todo a fuego moderado hasta que estén hechas y tiernas. Se escurren y se pican, echándolas nuevamente en la cacerola para que se sequen.

Se funden en una sartén 40 gramos de mantequilla con los ajos. Se añaden las espinacas y se rehogan unos minutos, removiendo. Se añade una cucharada abundante de harina.

Mientras cuecen las espinacas, se pone la miga del pan en una terrina y se cubre con la nata. En cuanto esté blanda, se echa directamente sobre las espinacas y se mezcla todo con cuidado. Se añaden las pasas previamente remojadas en agua, los piñones, los mostachones desmigados y el queso rallado.

Se baten los huevos con la nata restante y se vierte la mezcla sobre las espinacas, que se dejarán al fuego unos instantes, lo justo para mezclar los ingredientes. Rectificar de sal y se vierte la mezcla en un molde previamente untado de mantequilla y cubierto de pan rallado. Se espolvorea la superficie con otro poco de pan rallado y se cuece el pastel en el horno a 190 °C durante 40 minutos.

Se sirve el pastel muy caliente y recién hecho. Todo se acompañará de una botella de vino blanco seco del Somontano.

PISTO DE CALABACÍN Y PIMIENTO

Agustín Francisco García

Ingredientes

½ kg. de calabacines de Borau
¼ kg. de pimientos verdes jacetanos
1 cebolla de Fuentes
2 patatas de Villanúa
2 huevos de corral de Villanúa

Preparación

Para que quede bien el pisto debe freírse cada cosa por separado. Cuando están a medio hacer se junta todo.

Primero se fríe el calabacín, luego los pimientos mezclados con la media cebolla picada y por último se fríen las patatas mezcladas con la otra media cebolla.

Se mezcla todo, se añaden unas cucharadas de agua y se deja hervir bien tapado.

Se sirve con los huevos duros partidos.

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO

Ángel Salas

Ingredientes (para 4 personas)

½ kg. de garbanzos
¼ kg. de bacalao
1 kg. de espinacas frescas
1 tomate
8 cucharadas de aceite
1 cucharada de pimentón
3 dientes de ajo
50 gr. de almendras
1 cebolla
1 huevo duro
½ hoja de laurel
Pan
Hebras de azafrán
Unos granos de pimienta
Nuez moscada
Una pizca de canela
Sal

Preparación

Poner los garbanzos a remojo con una pizca de sal durante 12 horas.

Escurrirlos, pasarlos a la olla y cubrirlos de agua caliente. Añadir el laurel, los granos de pimienta, ¼ de cebolla y un diente de ajo picados.

Cortar el bacalao, sin remojar, en dados gordos y añadir a la olla.

Cuando hierva, bajar el fuego y dejar que cuezan unas 2 horas y media.

Freír pan y almendras y machacarlos en el mortero.

Freír el ajo y la cebolla picados y antes de que se doren freír el tomate pelado. Añadir el pimentón y el machacado del mortero.

Rehogar en ese refrito las espinacas crudas y cuando encojan de tamaño añadir un poco de caldo.

Añadir el refrito a la olla con el azafrán, la canela y la nuez moscada. Hervir media hora más y rectificar el punto de sal.

A la hora de servir, repartir la clara del huevo duro por encima del potaje bien picada.

QUICHE VEGETAL CON POLLO BRASEADO

Ana Saz

Ingredientes

3 huevos
1 vasito de leche semidesnatada
2 cucharadas de aceite de oliva
1 tarrina de pollo braseado
1 puerro
½ cebolla
Sal y pimienta al gusto
Un poquito de cúrcuma
Queso rallado al gusto

Preparación

Se pone el horno a calentar (también se puede realizar en la freidora de aire)

Empezamos pelando la cebolla y el puerro, cortándolos en trocitos pequeños, mientras ponemos en una sartén el aceite a calentar. Introducimos los vegetales que previamente hemos cortado, con la sal, pimienta y cúrcuma, y el pollo braseado. Mientras se hace el sofrito, vamos batiendo los huevos e incluimos el vasito de leche. Una vez que tengamos el sofrito, lo mezclamos con los huevos batidos con la leche. Introducimos la mezcla en un molde cubierto con papel de horno y finalizamos poniendo queso rallado al gusto por encima. Lo metemos al horno a una potencia de unos 180 °C durante unos 20-25 minutos, que iremos controlando. En esta receta, la mezcla va directamente al molde sobre el papel de horno para que sea más saludable. Ahora solo queda disfrutar de una receta completa y súper resolutiva.

RAVIOLIS RELLENOS DE BORRAJA SOBRE LECHO DE CREMA DE BORRAJA

Isabel García

Ingredientes (para 3 personas)

Para la masa para raviolis caseros:

300 gr. de harina de trigo

3 yemas de huevo de gallinas libres de Ulle (llamados *Ullecós*)

Sal

1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra de empeltre del Bajo Teruel

Un poco de agua tibia

Para el lecho multicolor:

1 mata de borraja de las huertas del Pirineo

1 cebolla pequeña de Fuentes de Ebro

2 patatas de tamaño mediano de Chía (Huesca)

1 puerro

1 zanahoria

3 espárragos blancos de Santa Cilia, comarca de la Jacetania

Media docena de almendras de la Hoya de Huesca

1 tajada fina de pan de Santa Cilia hecho con masa madre, o sea, sin levaduras artificiales

Sal al gusto

Aceite de oliva virgen extra de empeltre del Bajo Teruel

Preparación

Para los raviolis:

Echar la harina en un bol holgado, a ser posible que sea en forma de corona, y añadir la sal.

Hacer una oquedad en el centro y agregar en ese centro las yemas de huevo, el agua y la cucharada de aceite de empeltre.

Mezclar bien los cinco ingredientes hasta formar una masa pegajosa. Después, amasar con brío durante 10-15 minutos. En este momento la masa ya se notará consistente, elástica y no se pegará ni en las manos ni en el recipiente.

Dejar reposar la masa en forma de pelota, cubriéndola con un trapo de cocina durante unos 45 minutos.

Durante este período de reposo de la masa, ir preparando el relleno de borraja.

Pasados los 45 minutos, sacar la masa del bol y amasar durante unos minutos; con 5 minutos suele ser suficiente.

Dividir la masa de raviolis en dos mitades, más o menos iguales.

Estirar una de las partes con un palo de amasar hasta formar un grosor de unos 2 milímetros. El espesor es importante porque si son más finos podrían abrirse durante la cocción y, si fuesen más gruesos, igual queda la masa un poco cruda, demasiado *al dente*.

Dejar esta masa extendida, a veces conviene ponerle en toda su superficie un peso encima que se adapte a su extensión, por ejemplo, un asador y cuatro vasos llenos de agua en sus vértices.

Repetir el mismo proceso con la otra mitad de la masa.

Colocar cucharaditas de borraja triturada pero consistente lo suficientemente separadas cada una de ella.

Colocar la capa superior de la masa sobre la lámina de la masa con montoncitos de borraja. Evitar dejar aire entre ambas capas.

Cortar con un cuchillo afilado o utilizar cortapastas en el caso de poseerlo.

Separar cada ravioli y presionar los cuatro bordes con un tenedor.

Echar los raviolis en agua hirviendo. 5 minutos de cocción serán suficientes.

Reservarlos para echarlos sobre el lecho de crema de borraja de color variopinto.

Para el lecho multicolor:

Lavar bien las hojas de la borraja para eliminar restos. Aprovechar tanto las hojas como los tallos. Reservar algunos tallos.

Poner a hervir agua con sal al gusto y cuando hierva echar las hojas de la borraja. De esta manera se escaldan y se caen los pelos que poseen. Sacar las hojas y los tallos y escurrirlos bien, sin que las hojas hayan perdido su color verde oscuro.

Poner en una sartén aceite de oliva y cuando humee un poco añadir las hojas y los tallos de la borraja escaldada. Dar vueltas hasta que se sofrian bien. Triturar y reservar este triturado como crema de borrajas del fondo del plato. Recordar que hay que guardar una pequeña cantidad para rellenar los raviolis de borraja para que resulte saludable.

Trocear la cebolla, las patatas, el puerro, los espárragos blancos y la zanahoria. Sal al gusto y dejar cocer 20-25 minutos.

Escurrirlo y añadirlo al sofrito de las hojas que se había reservado. Volver a sofreír todo junto. Si se cree necesario, echar un poco más de aceite.

Triturar parte de estos ingredientes hasta formar una crema, dominando en volumen la borraja.

Algunos pedazos de hortalizas, dejarlos troceados para añadir sobre la crema.

Tostar las almendras en una sartén con aceite y trocearlas. Reservar. Las almendras de la Hoya de Huesca, si son de la cosecha del año anterior, como es normal, será muy difícil quitarles la piel. Basta meterlas un rato en un recipiente con agua caliente. Entonces la piel salta enseguida.

Cortar daditos de pan de Santa Cilia y dorarlos en aceite. Reservar los picatostes.

Emplatar dando color al plato con las hortalizas, los picatostes y las almendras troceadas.

RAVIOLÓN JACETANO

Agustín Francisco García

Ingredientes

1 mata grande de acelga del campo de Jaca, sin las pencas más grandes y duras
1 kg. de carne picada de ternera de Aísa
1 cebolla de Fuentes picada
Perejil del huerto
2 pimientos verdes del campo de Jaca picados
1 bote de salsa de tomate elaborado en casa con tomate rosa de Barbastro
Pimentón dulce de La Vera
2 huevos de corral
6 dientes de ajo morados de Monegros
250 gr. de queso de Villanúa en lonchas

Preparación

Se pican las hojas de acelgas, sin las pencas más grandes y duras. Se pica la cebolla, el perejil, los pimientos verdes y los dientes de ajo. Se hace un sofrito y se separa en dos partes, una de ellas que no tenga acelgas. El huevo y el queso, aparte.

Para elaborar la pasta se utiliza medio kilo de harina, sal, agua y aceite de oliva virgen extra del Somontano. Se hace la masa delgada de unos 2 milímetros de grosor. Se rellena la masa estirada con todos los ingredientes indicados anteriormente, además se puede añadir jamón serrano de Teruel si se desea. Se enrolla y se ata con un paño y cuerda por fuera. Se pone a hervir 40 minutos y, una vez cocinada la masa, se quita todo y se corta en rodajas. Por encima se le añade el sofrito de carne sin acelgas. Se puede poner queso picado por encima. Se sirve caliente y recién hecho, acompañado de una buena botella de vino tinto del Somontano.

SALMOREJO DE TRIGUEROS Y AGUACATE

Rubén Rubiralta

Ingredientes

Espárragos trigueros

Aguacate

Aceite

Ajo

Sal

Pan

Preparación

Previamente cocemos los espárragos trigueros y enfriamos en agua con hielo para conservar su color. A continuación, en una batidora ponemos los espárragos, el aguacate, sal, aceite, ajo (mejor sin el germen interior, evita que repita) y por último el pan, que puede ser sin gluten. Triturar e ir añadiendo el aceite. Guardar en nevera hasta su consumo. Opcionalmente, podemos acompañarlo con jamón y huevo duro.



Sopa de pepinos

SOPA DE PEPINOS

Mari Ángel Garasa

Ingredientes

½ kg. de pepinos tiernos de mi huerta
1 cebolla a trozos de mi huerta
2 dientes de ajos
½ cucharada sopera de aceite de oliva de Los Molinos de Sipán
1 l. de agua
1 puerro de mi huerta
1 zanahoria
1 poco de pimentón dulce
Unos granos de pimienta negra
1 ramita de romero
1 ramita de tomillo
1 ramita de menta
½ l. de nata de cocinar

Preparación

Haz el caldo vegetal. En un litro de agua fría, se pone 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 puerro, los ajos, los pepinos, la cebolla, la zanahoria, todos ellos cortados y pelados, a cocer, durante 15 minutos, reservando unas rodajas, o bolas de pepino, para adornar. Todos estos ingredientes, se ponen a cocer a fuego lento, durante 45 minutos. Se incorporan las especias (menta, pimentón, pimienta negra, romero, menta y el tomillo), dejando cocer 5 minutos más. Se añade la nata y se deja hervir 10 minutos, dando vueltas con la cuchara, aderezando con el aceite de oliva y sal. Se cuela el caldo, para retirar las

ramas, destacando el sabor de las especias. Se pasa por la batidora y se presenta el plato con unas bolas o rodajas de pepino para adornar (esto es personal).

Queda magnífica y refrescante para esta época tomándola fría.

TARTAR DE PEPINO, MELÓN Y REQUESÓN

Esther Barta

Ingredientes

500 gr. de melón de Cofita

½ pepino

300 gr. de requesón de Villa Villera

Zumo de lima

2 cucharadas de aceite del Somontano

Sal

Pimienta negra molida

Preparación

Primero hay que partir el melón en rodajas y retirar la cáscara sin apurar demasiado. Después, hay que quitar las pepitas, cortar en dados y reservar.

Más tarde habrá que lavar el pepino, se puede pelar o no en función de lo dura que sea la piel. Retirar las semillas y cortar en dados pequeños. Reservar.

Aliñar toda la mezcla anterior con el zumo de lima, aceite de oliva, sal y pimienta negra recién molida.

Colocar en un aro de cocina la mezcla del melón y pepino. Después añadir el requesón, añadir otra vez el melón y pepino intercalando con el requesón.

TOMATES RELLENOS DE ARAGÓN

Ventura Brunet

Ingredientes

100 gr. del lumaconi de pastas Romero
½ cebolla de Fuentes de Ebro
50 gr. de queso de Tronchón
2 tomates rosas de Barbastro
1 buen melocotón de Calanda
150 gr. de longaniza de Monreal del Campo
Sal y un toque de hierbas provenzales

Preparación

Limpiar los tomates, partarlos por la mitad y vaciarlos, hacer daditos pequeños con el tomate, el queso de Tronchón y el melocotón de Calanda. Cocer *al dente* la pasta, no más de ocho minutos. Freír la longaniza hasta quedar perfectamente hecha. Cortar la longaniza en dados y en un bol mezclar todos los ingredientes con aceite del Bajo Aragón, un buen puñado de sal de Remolinos y unas hierbas provenzales para aromatizar. Servir frío.

Es un plato ideal para el verano.

TORTILLA DE TOMATE CON QUESO FETA

Raquel Broto

Ingredientes

1 tomate rosa grande, o dos pequeños

Aceite de oliva virgen extra

1 huevo

Queso feta

Preparación

Se trocea medio tomate y se pone a freír en una sartén mediana. Cuando está a medio punto de cocción, se añade el queso feta y el huevo, revolviendo para que adquiera consistencia. Se deja enfriar y se puede tomar caliente sobre tostadas de pan, o bien, al plato. Es una variante sobre la receta tradicional aragonesa, donde las magras de jamón reemplazan al queso.



SEGUNDOS PLATOS



Conejo casero con ajos tiernos; arroz y ensalada de uvas garnachas

CONEJO CASERO CON AJOS TIERNOS, ARROZ Y ENSALADA DE UVAS GARNACHAS

Premio a la Mejor Receta de Segundo Plato

Agustín Francisco García

Ingredientes

500 gr. de conejo casero de la Solana de Jaca
8 ajos tiernos del campo de Jaca
300 gr. de arroz bomba de Monegros
½ cebolla de Fuentes
200 ml. de tomate rosa de Barbastro rallado
½ l. de caldo de verduras
100 gr. de hojas de rúcula del campo de Jaca
150 gr. de tomates cherry del campo de Jaca
150 gr. de uvas negras garnachas de Borja
1 zanahoria del campo de Jaca
1 cucharada de semillas de sésamo
Aceite de oliva virgen extra del Somontano
Sal y pimienta

Preparación

Se pela la cebolla, se corta en daditos y se pocha en una cazuela de barro con aceite y un pellizco de sal. Se vierte el tomate, se salpimenta y se sigue la cocción durante 15 minutos más. Se incorpora el arroz, se remueve y se vierte el caldo caliente. Cuando hierva, se baja el fuego, se tapa y se cocina 15 minutos más. A continuación, se coloca la rúcula en un cuenco y se mezcla con la zanahoria rallada, los tomatitos y las uvas, cortados por la mitad. Se aliña con aceite de oliva, sal y las semillas de sésamo. Después se salpimentan los

trozos de conejo y se cocinan en una sartén con aceite durante 20 minutos hasta que estén bien dorados. Se retiran y en ese mismo aceite, se saltean los ajos tiernos cortados en rodajitas. Se vuelve añadir el conejo y se cocina 10 minutos más. Finalmente se sirve el conejo con los ajos tiernos, el arroz con tomate y la ensalada de uvas en una fuente de barro profunda y recién hecho.

Todo se acompañará de una botella de vino tinto y otra de vino blanco seco, ambas del Somontano.

BLANQUETE DE TERNERA

Josefina Sanz

Ingredientes

1 kg. de carne de ternera
1 zanahoria
1 cebolla
300 gr. de champiñones
2 yemas
1 cucharada de crema fresca
1 limón
2 cucharadas de harina
Mantequilla
1 ramillete de hierbas
Sal y pimienta

Preparación

En una cacerola poner la carne con la zanahoria en rodajitas, la cebolla picada, el ramillete de hierbas, sal y pimienta. Cubrir con agua, tapar la cacerola y cocer durante treinta y cinco minutos.

Retirar la carne y colocar el jugo de la cocción en una cacerola pequeña. Fundir la mantequilla, añadir la harina y cocer a fuego suave durante unos minutos, removiendo con una cuchara de madera. Añadir el caldo y mantener la cocción unos minutos más. Volver a juntarlo todo en la cacerola añadiendo ahora los champiñones cortados en láminas. Dejar cocer a fuego lento. Cuando la carne esté bien cocida, batir las yemas con la crema y ligar con este batido el jugo de la cocción. Rociar con zumo de limón antes de servir.

BOLAS DE LONGANIZA (SIN GLUTEN)

M.^a del Puerto Toribio

Ingredientes

1 longaniza de Graus fresca (puede ser de setas o hacerlo con las dos)

Pan rallado

Huevo

Aceite de girasol

Preparación

Se le quita la piel a la longaniza, se parte en trozos y se hacen bolas como si fueran albóndigas. Cuando estén hechas, pasarlas por huevo y pan rallado.

Se pone aceite en una sartén y cuando esté templado se van echando de una en una y se van dando vueltas hasta que estén fritas.

Se presenta con una cama de patatas paja y se ponen en el centro o con pimientos verdes de Padrón.

CONEJO DE MONTE

Ana Mari Zamora

Ingredientes

1 conejo de monte
½ cebolla de guisar
1 tacita de aceite de oliva virgen
1 pimiento rojo
Perejil
Laurel
2 dientes de ajo
1 vasito de coñac trufado (con trufa de Nocito)

Preparación

Se corta el conejo en trozos, una vez limpio. Se pone aceite en una perola, se añade el conejo, sal, la cebolla a trocitos, los ajos, el perejil, el laurel, los dientes de ajo, el pimiento a tiras y el vasito de coñac trufado. Se pone todo en frío. Se cocina a fuego lento hasta que esté tierno. ¡Buen provecho!

ENTRECOT DE TERNERA CON ENSALADILLA DE PATATA Y BERENJENA REBOZADA

Agustín Francisco García

Ingredientes

2 entrecots de ternera de Aísa
2 berenjenas de Santa Cilia de Jaca
2 huevos de corral
Pan rallado del pueblo de Bailo
Aceite de oliva virgen extra del Somontano
Sal

Para la ensaladilla:

2 patatas del campo de Jaca
½ pimiento rojo del campo de Jaca
½ cebolla de Fuentes
1 huevo duro de corral
75 ml. de mayonesa elaborada en casa

Preparación

Se pelan las patatas y se cortan en daditos pequeños. Se colocan en una olla grande con abundante agua y sal, hirviendo todo unos 10 minutos, hasta que estén cocidas. Escurrir las patatas y se dejan que se enfríen, se añade el pimiento rojo cortado en daditos, la cebolla picada, el huevo cocido rallado y la mayonesa. Se remueve todo y se reserva en el frigorífico. Posteriormente se lavan las berenjenas, se cortan en rodajas finas, se sazonan y se colocan en un escurridor unos 30 minutos. Después se secan bien y se pasan por los huevos batidos y por el pan rallado. Se fríen hasta que estén doradas y se dejan escurrir sobre un papel de cocina. Finalmente se calienta

una plancha con unas gotas de aceite y se fríen al punto los entrecots de ternera por ambos lados. Se colocan en una gran cazuela de barro profunda y se acompañan de la ensaladilla y las berenjenas rebozadas. Se servirá recién hecho y acompañado de una botella de vino tinto y otra de vino blanco, ambas del Somontano.

ESPALDA DE TERNASCO GUISADO DE MONEGROS

Agustín Francisco García

Ingredientes

1 espalda de ternasco de Monegros
1 cebolla de 100 gr. de Fuentes
½ l. de vino blanco seco del Somontano
2 tomates rosas y maduros de Barbastro
2 dientes de ajo de Monegros
2 rebanadas de pan del pueblo de Bailo
Perejil de tu huerta
¼ kg. de guisantes de la huerta de Jaca
¼ kg. de patatas de la huerta de Jaca
Aceite de oliva virgen extra de Bolea

Preparación

En una cazuela con aceite se dora el ternasco, cortado a trozos. Se añaden la cebolla y los tomates, ambos también cortados a trozos. Se le pone la sal para sazonar, se deja rehogar un poco y se añade el vino blanco. Se deja cocer durante media hora y se echa una picada que prepararemos con el ajo, el perejil y el pan frito, los tres ingredientes bien machacados en el mortero y se deslíá con un poco de agua que se vierte sobre la cazuela, así como los guisantes desgranados y las patatas peladas y cortadas a trozos y fritas de antemano en una sartén con aceite caliente con el fin de que se doren pero que no se hagan por dentro, que se hacen en la cazuela y cogen el gusto del ternasco y del guiso. Servir caliente y recién hecho.

GALLO CAMPERO DE BERDÚN

Agustín Francisco García

Ingredientes

1 gallo de corral de Berdún de unos dos kilos y medio
400 gr. de arroz bomba de Monegros
250 gr. de tocino de la matacía
4 pimientos verdes del campo de Jaca
2 cebollas de Fuentes de unos 150 gr.
2 hojas de laurel del huerto
300 gr. de manteca de cerdo de la matacía
½ l. de vino blanco del Somontano
Harina molida en molino de piedras de la Jacetania
Pimentón

Preparación

Se limpia el gallo de corral, se corta a trozos, se le pone sal y se deja dorar en una cazuela grande de barro con el tocino y una cucharada de manteca. Cuando está medio dorado se le incorpora la mitad de la cebolla picada y el laurel. Cuando la cebolla está dorada, se echa el vino blanco y se deja cocer. Después se echa la harina y el agua caliente o caldo hasta que cubra todo el gallo. Se deja hervir despacio con la cazuela tapada.

El arroz se prepara de la siguiente manera: se pone en una cazuela la manteca con la cebolla bastante picada, los pimientos cortados a trozos, el pimentón y el arroz, que se rehoga y se le echa el agua caliente (doble volumen que el de arroz). Se deja cocer unos 30 minutos. Se sirve el gallo de corral en una cazuela de barro profunda y el arroz en una fuente. Todo caliente y recién hecho. Se acompañará para regarlo de 2 botellas de vino tinto y otra de vino blanco, siendo todas del Somontano.

JABALÍ ESTOFADO CON TRUFA

Agustín Francisco García

Ingredientes

600 gr. de jabalí cazado en Villanúa
800 gr. de cebolla de Fuentes
1 cabeza de ajos monegrinos
2 tomates de Barbastro maduros y pelados
1 vaso de brandi
300 gr. de patatas de Villanúa
1 cucharada de vinagre del Somontano
1 cucharadita de pimienta blanca molida
½ hoja de laurel
1 ramita de perejil
1 trufa negra de Sarrión
1 vasito de aceite arbequino del Somontano
Agua y sal

Preparación

Se prepara un sofrito con la cebolla picada, la carne de jabalí troceada, la cabeza de ajos sin pelar, la pimienta, el laurel, el perejil y la trufa desmenuzada. Cuando la carne ha tomado color, se sala el guiso y se añade el vinagre y el brandi. A continuación, el agua, sin que llegue a cubrir las viandas. Pasados unos minutos se incorporan los tomates cortados en gajos y se prolonga la cocción durante una hora y media, antes de añadir las patatas cortadas en trozos regulares y dejar que el conjunto hierva durante media hora más.



Maki de ternasco y melocotón con salsa de queso y lágrimas de melocotón

MAKI DE TERNASCO Y MELOCOTÓN CON SALSA DE QUESO Y LÁGRIMAS DE MELOCOTÓN

Juan Carlos Campos

Ingredientes

Para el ternasco confitado a baja temperatura:

200 gr. de ternasco de Aragón IGP deshuesado y troceado (pierna o paletilla, sin hueso ni piel)

Aceite de oliva virgen extra de Aragón: suficiente para embadurnar el ternasco

2 dientes de ajo laminados

2-3 ramitas de tomillo fresco

1 ramita de romero fresco

Sal y pimienta negra al gusto

Para el arroz de sushi:

200 gr. de arroz Brazal para *sushi*

250 ml. de agua

30 ml. de vinagre de arroz

15 gr. de azúcar

5 gr. de sal

Para el relleno del maki:

1 melocotón de Calanda (o similar), en tiras finas, maduro o en almíbar

Para la salsa de queso:

100 gr. de queso rallado curado de Albarracín

100 ml. de nata líquida para cocinar (35 % materia grasa)

50 ml. de leche (aproximadamente, solo para ajustar la textura)

1 pizca de pimienta blanca (opcional)

Para las lágrimas de melocotón:

1 melocotón de Calanda

1 gr. de agar-agar (o la cantidad indicada para gelificar 100 ml. de líquido)

50 ml. de agua

10 gr. de azúcar (opcional, si el melocotón no es muy dulce)

Preparación

Para el ternasco confitado (preparación previa):

Confitar el ternasco: cortar el ternasco en piezas pequeñas para ingresar en bolsas de vacío. Cocinar en una olla con *ronner* a 80 °C durante 10 horas.

Cortar en tiras y reservar: retirar el ternasco del aceite (se puede colar y guardar el jugo que se desprende para otras preparaciones). Reservar. Dejar enfriar.

Para el arroz de sushi:

Lavar el arroz: lavar el arroz bajo el grifo con agua fría varias veces hasta que el agua salga clara. Escurrirlo bien.

Cocer el arroz: poner la medida de arroz en una olla con la misma medida de agua. Tapar y llevar a ebullición.

Reducir el fuego al mínimo y cocinar durante 12-15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido por completo. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 10 minutos.

Preparar el aderezo: en un cuenco pequeño, mezclar el vinagre de arroz, el azúcar y la sal hasta que se disuelvan.

Aderezar el arroz: verter el aderezo sobre el arroz caliente y mezclar con movimientos envolventes para no

aplastarlo, hasta que el arroz esté brillante y homogéneo. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Para la salsa de queso curado:

Fundir el queso: en la Thermomix, calentar la nata y la leche a 80 °C. Cuando empiece a humear, añadir el queso curado rallado o la crema, en su caso.

Homogeneizar y gelificar: remover a velocidad 4 y calentar a 80 °C durante 10 minutos hasta que el queso se haya fundido por completo y obtengamos una salsa homogénea y sin grumos. Si queda muy espesa, añadir un poco más de leche. Añadir ½ gr. de agar-agar.

Sazonar: probar y ajustar el punto de sal (el queso ya es salado), añadir pimienta blanca y, si lo deseamos, unas gotas de salsa de soja. Mantener caliente o recalentar ligeramente antes de servir.

Para las lágrimas de melocotón:

Preparar el puré: pelar y trocear el melocotón. Triturarlo con una batidora hasta obtener un puré fino. Pasar por un colador fino si queremos un puré sin nada de pulpa. Deberíamos obtener unos 100 ml. de puré.

Gelificar: en un cazo pequeño, mezclar el puré de melocotón con zumo de limón y almíbar del melocotón. Llevar a ebullición. Retirar del fuego y añadir el agar-agar, removiendo vigorosamente hasta que se disuelva por completo.

Verter la mezcla en un biberón de cocina. Dejar enfriar.

Para el montaje del maki:

Cubrir una esterilla de *sushi* con film transparente. Esto ayudará a que el arroz no se pegue y a limpiarla más fácilmente.

Extender el arroz: humedecemos ligeramente las manos y extender una capa fina y uniforme de arroz de *sushi* sobre 2/3 de la esterilla, dejando un borde libre en la parte superior.

Rellenar: colocar una línea de ternasco confitado al lado más cercano del arroz. A su lado, distribuir unas tiras de melocotón.

Enrollar: con la ayuda de la esterilla, levantar el borde inferior y comenzar a enrollar firmemente, presionando ligeramente para compactar el relleno. Continuar enrollando hasta que el *maki* esté bien formado y cilíndrico.

Cortar: con un cuchillo muy afilado y ligeramente humedecido, corta el rollo de maki en 6-8 piezas. Limpiar el cuchillo entre cada corte para obtener rebanadas limpias.

Para presentar, disponer las piezas de *maki* en un plato. Rociar generosamente con la salsa de queso curado. Finalizar decorando con las “lágrimas” de melocotón. Para un toque extra, podemos añadir un hilo de aceite de oliva virgen extra. Preparar un bol de salsa de soja y vinagre de arroz y salsa *ponzu* y semillas de sésamo para poder mojar ligeramente cada bocado.

MENESTRA DE GUISANTES

Elena Ferraz

Ingredientes

1 kg. de guisantes
1 trozo de jamón
1 hoja de hierbabuena
1 pellizco de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta blanca
Huevos

Preparación

Limpios los guisantes, se cuecen con el trozo del jamón, la hoja de hierbabuena, un poco de sal y un poco de azúcar, se rehogan con el aceite de oliva con pimienta junto al jamón cortado anterior en trocitos.

Se cascan los huevos, que cubran, y se deja que cuaje y, si es necesario, un poco de caldo de los guisantes.



Milhojas de tomate y gelatina de queso

MILHOJAS DE TOMATE Y GELATINA DE QUESO

Nieves Francia

Ingredientes

3 tomates
200 gr. de queso ricota
1 yogur
2 cebolletas
Unos tallos de cebollino
Perejil
1 limón
2 gr. de agar-agar
Aceite y sal

Preparación

Mezclar el yogur con el queso, sal y unas gotas de limón.

Picar el cebollino y el perejil.

Picar las cebolletas en juliana fina y dejarlas en remojo con agua fría.

Calentar 100 ml. de agua en un cazo, disolver el agar-agar y verterlo en la preparación del yogur sin dejar de remover e incorporar lo demás.

Echar la mezcla en una bandeja plana y reservar en nevera.

Los tomates se cortan en rodajas y se sazonan.

Cuando cuaje la gelatina y esté fría, cortar en discos y montar el milhojas con capas de tomate y gelatina.

PECHUGAS DE PERDIZ ESCABECHADA CON PURÉ DE COL LOMBARDA Y TOMATES ASADOS

Agustín Francisco García

Ingredientes

2 latas grandes de perdiz de la zona escabechada
4 tomates rosas de Barbastro
2 patatas del campo de Jaca
½ col lombarda del campo de Jaca
1 cebolla de Fuentes
2 cucharadas de hierbas provenzales
1 ramita de perejil fresco
1 cucharada de semillas de sésamo
Aceite de oliva virgen extra del Somontano
Sal

Preparación

Se pela la cebolla y las patatas, las primeras se pican finamente y se trocean las segundas. Se lava la col lombarda y se corta en juliana. Se colocan los ingredientes en una olla de barro cubriéndolos con agua, se agrega un pellizco de sal y se deja cocer 20 minutos. Se retiran y se colocan en un vaso de la batidora, triturándolos hasta obtener un puré. Posteriormente se cortan los tomates por la mitad, se sazonan y se les espolvorea la mezcla de hierbas provenzales. Se colocan en una bandeja de horno con unas gotas de aceite y se asan a 180 °C. A continuación, los filetes o trozos de perdiz escabechada se pasan para dorarlos en una plancha con aceite, pero tan solo unos 20 segundos. A estos trozos se les espolvorea el

perejil picado y se acompaña la perdiz escabechada con el puré de col lombarda, espolvoreado con el sésamo y los tomates asados.

Se sirve recién hecho, en una fuente de barro profunda y acompañado de una botella de vino blanco del Somontano.

PIERNA DE CORDERO LECHAL DE MONEGROS AL HORNO

Agustín Francisco García

Ingredientes

1 pierna de cordero lechal de Monegros
2 dientes de ajo de Monegros
1 poco de mostaza
1 vasito de coñac
1 cubito de caldo de carne
½ vaso de aceite de oliva virgen extra del Somontano
2 vasos de agua
Sal y pimienta

Preparación

Se unta bien la pierna de cordero lechal con los ajos y un poco de mostaza. Se pone todo en una cazuela con el aceite. Se asa en el horno a fuego vivo hasta que toma color dorado y entonces se le pone la sal y un poco de pimienta. Se rocía con el coñac y se baja el fuego, majándolo con dos vasos de caldo, que lo habremos preparado con el agua y el cubito de carne. Se tiene que seguir la cocción durante hora y media, dando vueltas a la carne de vez en cuando y rociándola con su jugo. Se acompañará con una botella de vino tinto del Somontano.

Servir caliente y recién hecho.

SOLOMILLO DE CERDO CON PURÉ DE CALABAZA Y AZAFRÁN CON CHIPS DE BONIATO

Isabel Arroyos

Ingredientes

500 gr. de solomillo de cerdo

Para el puré:

600 gr. de calabaza naranja

200 gr. de cebolla de Fuentes

2 cucharadas de aceite de oliva del Somontano

3 hebras de azafrán de Castilsabás

Sal y pimienta

Para los chips de boniato:

2 boniatos

3 cucharadas de aceite de oliva del Somontano

Sal, pimienta negra y especias al gusto

Preparación

Primero elaboraremos el puré de calabaza: quitar la piel a la calabaza y poner en dados. En una olla, añadiremos el aceite de oliva y rehogaremos la cebolla con la calabaza y las hebras de azafrán. Cubrir con agua y cocer sobre 25-30 minutos. Triturar con un poco de agua de cocción para que quede más espeso.

Luego elaboraremos los chips de boniato: pelaremos y cortaremos los boniatos con una mandolina, lo pondremos sobre una bandeja de horno con papel vegetal. Aliñaremos con aceite, sal y pimienta (y se pueden añadir las especias al gusto que quiera cada uno). Introducir en el horno precalentado a

200 °C. Hornear durante 7 minutos y luego dar la vuelta. A continuación, cortaremos el solomillo en trozos no muy grandes, lo salpimentaremos y lo pondremos en una sartén con fuego fuerte con aceite de oliva. No se deben cocinar mucho por dentro.

Para presentarlo, poner el puré de calabaza y azafrán en el fondo del plato. Colocar el solomillo encima con unas escamas de sal y pimienta negra recién molida. Acompañar con los chips de boniato.

SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE ANCHOAS

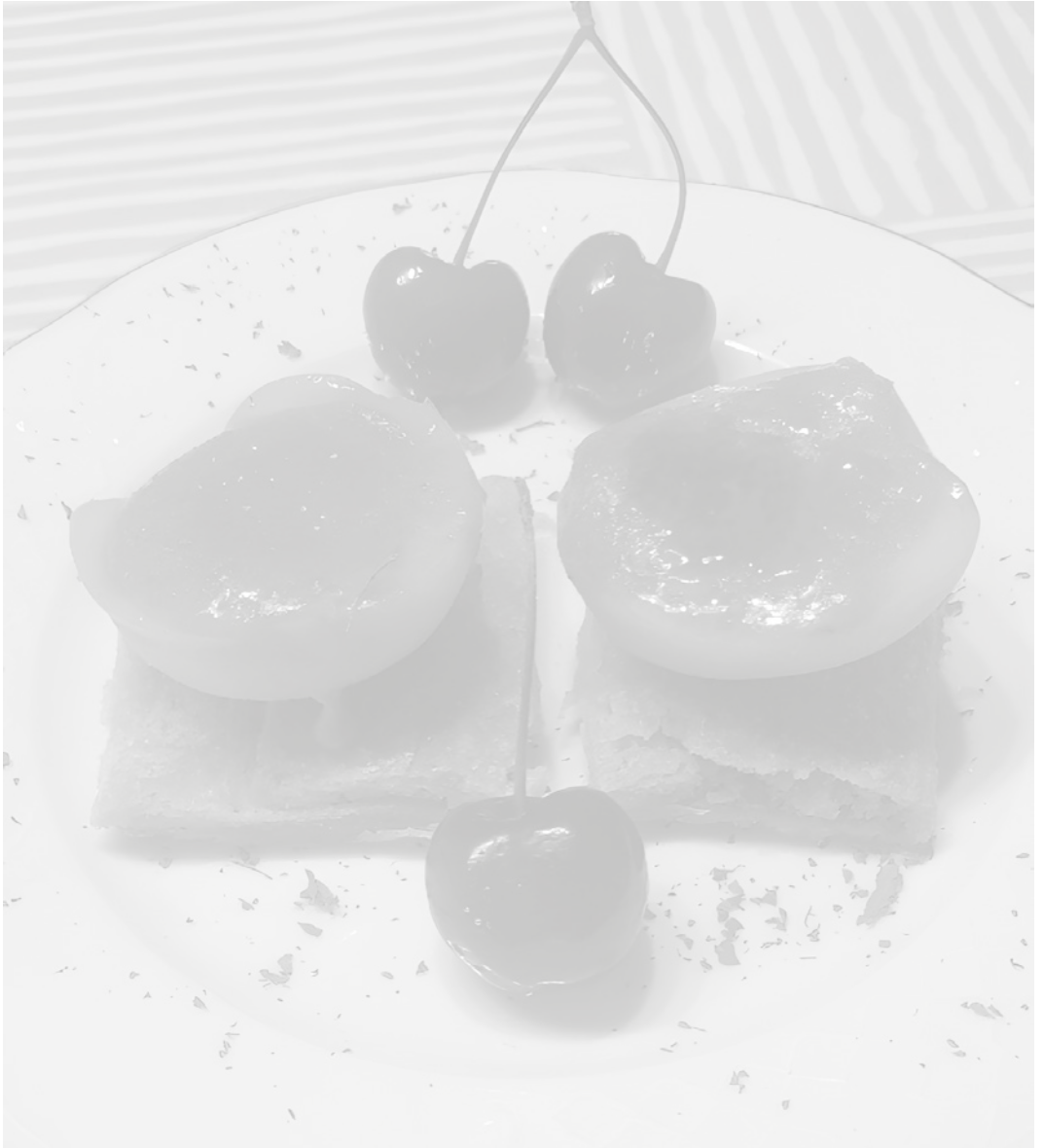
María Lourdes Acín

Ingredientes

1 solomillo de cerdo cortado en medallones
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de tomate frito
1 vaso de agua
1 lata de anchoas
1 hoja de laurel
1 diente de ajo

Preparación

Sofreír la cebolla con el ajo y la hoja de laurel. Añadir el solomillo y dorar por ambos lados. Se añade el tomate frito, el vaso de agua y la lata de anchoas sin trocear. Dejar cocinar unos 20 minutos y a disfrutar.



POSTRES



Dobladillos almendrados con sus helados de yema de huevo y de infusión de albahaca

DOBLADILLOS ALMENDRADOS CON SUS HELADOS DE YEMA DE HUEVO Y DE INFUSIÓN DE ALBAHACA CON LA FORMA DE HUEVOS FRITOS (NORMAL Y A LA INVERSA)

Premio a la Mejor Receta de Postre

Isabel García

Ingredientes (para 2 personas)

200 gr. de harina de trigo

2 yemas de huevos de gallinas libres de Ulle
(llamados *Ullecós*)

Sal

1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra de
empeltre del Bajo Teruel

Miel del Matarraña

Almendras de la Hoya de Huesca

Un poco de agua tibia

Para los helados de albahaca y de yema de huevo:

2 yemas de huevo de Ulle (Huesca) de gallinas
camperas

2 cucharadas soperas de miel artesana del Prepirineo
de néctar afrutado

2 yogures naturales enteros de Sieso (Huesca)

200 ml. de leche entera del Pirineo

Unas ramitas de albahaca

Preparación

Para los dobladillos almendrados:

Echar la harina en un bol holgado, añadir la sal al gusto y hacer una oquedad en el centro.

Agregar en ese centro las yemas de huevo, el agua y la cucharada de aceite de empeltre. Mezclar bien los cinco ingredientes hasta formar una masa pegajosa. Después, amasar con brío durante 10-15 minutos. En este momento la masa ya se notará consistente, elástica y no se pegará ni en las manos ni en el recipiente. Dejar reposar la masa en forma de pelota, cubriéndola con un trapo de cocina durante unos 45 minutos.

Durante este período de reposo de la masa, ir preparando los helados.

Pasados los 45 minutos, sacar la masa del bol y amasar durante unos minutos, con 5 minutos suele ser suficiente.

Dividir la masa en dos mitades, más o menos iguales, para los dos dobladillos.

Estirar cada bola hasta formar un grosor de unos 3 milímetros. Cortar con un cuchillo afilado dos porciones rectangulares y formarles un roleo al final en el lado más estrecho.

Como las almendras de la Hoya de Huesca son de la cosecha pasada, su piel es difícil de quitar, por ello, se deben cascar y en una ollita con agua ponerlas a hervir. De esta forma se pelan fácilmente. Trocearlas y reservarlas.

Meter en el horno precalentado a 160 °C las dos porciones de masa rectangulares. Cuando se aprecien doradas, sacarlas y pintar los dobladillos con miel del Matarraña y añadir los pedacitos de almendra. Rebajar el horno y que permanezca en el interior hasta que la almendra también se dore.

Para los helados:

Calentar la leche entera de vaca del Pirineo con los dos yogures naturales y enteros de Sieso. Hacerlo a fuego medio.

Partir el líquido en dos mitades (una para el helado de yema de huevo de Ulle y el otro para la infusión reducida de albahaca).

Batir las dos yemas de huevo y añadir una cuchara sopera de miel artesana del Prepirineo, por ejemplo, de néctares azucarados como el brezo o la acacia. Batir durante un buen tiempo hasta que se considere que los dos elementos han quedado bien integrados. Realizar una infusión de albahaca concentrada. Cuando hierva, sacar la ollita y colocarle un platito encima para que el sabor se concentre.

En el momento que el recipiente de la leche de vaca entera y los yogures naturales de Sieso de Huesca comiencen su ebullición, echar en el bol las yemas de huevo y la miel. Lo mismo, cuando el recipiente de leche y los yogures de Sieso comiencen la ebullición, echar la albahaca endulzada con una generosa cucharada de miel.

Poner ambas mezclas a fuego lento. Ir revolviéndolas en círculos hasta que las mezclas cojan consistencia, o sea, vayan espesando.

Dejar que enfrien ambas mezclas.

Guardar en el congelador durante una hora. Transcurrido este tiempo, sacar la mezcla del congelador y remover bien con una varilla. Este proceso habrá que repetirlo hasta que el helado de yema de huevo y el de albahaca queden cremosos, que no se aprecien cristallitos.

Volver a introducir ambas mezclas en un congelador durante el tiempo necesario para que se quede helado.

No sacarlo hasta la hora de colocar en el plato.



Alberges rellenos de crema de cerezas de Bolea sobre farinoso crujiente de Sangarrén

ALBERGES RELLENOS DE CREMA DE CEREZAS DE BOLEA SOBRE FARINOSO CRUJIENTE DE SANGARRÉN

Rafael Maza

Ingredientes (para 4 personas)

4 alberges (albaricoques)
250 gr. de cerezas de Bolea
1 farinoso de Sangarrén
Leche de coco
2 yemas de huevo
2 cucharadas de maicena
Unas hojitas de menta

Preparación

Cortamos en mitades los alberges, los vaciamos con delicadeza, los ponemos en el vaso de la batidora, junto con las cerezas deshuesadas, las dos yemas, la leche de coco, la maicena y trituramos. Una vez triturado, lo verteremos en una cazuela que pondremos al fuego, removiendo sin que hierva hasta que espese. Rellenamos los alberges, ponemos azúcar encima y lo quemamos con un soplete.

Presentamos en $\frac{1}{4}$ de farinoso crujiente de Sangarrén, dos medios alberges rellenos y adornamos con las hojas de menta.

ARROZ CON CAFÉ CON LECHE

Luisa Playán

Ingredientes

1 vaso de café preparado con café molido gourmet

Orús

½ l. de leche de vaca Villa Corona de Aragón

3 cucharadas soperas de azúcar

1 limón (su piel)

1 rama de canela

3 puñados de arroz Brazal

1 cucharada de café soluble natural Orús

Preparación

Preparamos 1 vaso de café con café molido gourmet Orús y lo mezclamos con medio litro de leche de vaca Villa Corona de Aragón. Ponemos el café con leche a hervir en un recipiente con 3 cucharadas soperas de azúcar, un trozo de piel de limón y una rama de canela. Cuando comienza a hervir la leche, la dejamos hervir durante 5 minutos y retiramos la rama de canela y la piel de limón. Añadimos 3 puñados de arroz Brazal y lo dejamos hervir durante 25 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Repartimos el arroz con café con leche entre cuatro copas dejándolo enfriar y lo metemos en la nevera. Cuando se enfríe ya estará listo para comer. Antes de servir, espolvorear por encima para decorar con café soluble Orús.

CANUTOS DE NATA Y PISTACHOS

Agustín Francisco García

Ingredientes

250 gr. de harina molturada en molino de piedras
155 gr. de azúcar glas
1 huevo de corral
50 gr. de manteca de cerdo
Aceite de oliva virgen extra del Somontano
60 ml. de vino dulce del Somontano
Pistachos
Virutas de chocolate Brescó de Benabarre
100 gr. de chocolate negro Brescó de Benabarre
500 gr. de queso de Villanúa
5 gr. de cacao

Preparación

Se bate el huevo con la harina, 30 gramos de azúcar glas tamizada, la manteca, el vino dulce y el cacao. Se deja la masa en la nevera 30 minutos. Se divide en cuatro, se estira y se corta con un aro en círculos de unos 8 centímetros. Se enrollan en cilindros de metal y se humedecen los extremos para sellarlos. Se fríen en aceite de oliva virgen extra, se dejan escurrir y se desmoldan cuando estén fríos. Se funde el chocolate y se sumergen los extremos en él.

Se bate el queso con 125 gramos de azúcar glas y se mezcla una mitad con las virutas y otra con los pistachos picados. Se rellenan los canutos con las cremas y se sirven con azúcar glas.

Se acompaña todo con una botella de vino dulce del Somontano.

CARPACCIO DE FRUTAS DE LA HUERTA

Georgeta Vlad

Ingredientes

Ciruelas
Melón
Kiwis
Fresones
Sandía
Menta
Ralladura de lima
Agua
Azúca
Azafrán

Preparación

Pelar las frutas y filetear con mandolina de unos 2 milímetros de grosor. Colocar las láminas de modo armónico en un cazo y llevar a ebullición.

Para el almíbar:

Poner el agua con el azúcar en un cazo y llevar a ebullición. En cuanto hierva el jarabe, verterlo sobre otro cazo en el que tendremos el azafrán. Tapar y dejar infusionar 30 minutos. Guardar en un biberón en nevera. En el momento de servir, rociaremos con el jarabe las frutas y decoraremos con unas hojas de menta y ralladuras de lima. Se pueden utilizar frutas de temporada (o las que más nos gusten).



Cúpula de moscatel

CÚPULA DE MOSCATEL

Gerardo Gracia

Ingredientes

Para el bizcocho:

8 huevos

200 gr. de azúcar

200 gr. de harina

2 sobres de levadura

Para el relleno del bizcocho:

250 ml. de zumo de uva de moscatel

1 cucharada de azúcar

Para la cúpula:

750 ml. de nata para montar

3 cucharadas de azúcar

1 limón

1 rama de hierbabuena

400 ml. de zumo de uva de moscatel

2 cucharadas de azúcar

Media copa de ron blanco

5 láminas de gelatina neutra

Para la decoración:

150 gr. de almendra molida y virutas de oro

Preparación

Para el bizcocho:

Separar las yemas de las claras. Mezclar la mitad de azúcar con las yemas y batir las claras casi a punto de nieve. Mezclar las yemas con las claras, echar el azúcar restante y

batirlo. Incorporar la harina tamizada con la levadura. Mezclar todo y hornear a 180 °C hasta que quede dorado. Cortar el bizcocho por la mitad y emborracharlo con el mosto de moscatel.

Para la cúpula:

Se necesitan dos moldes con forma de cúpula, uno grande y otro pequeño. Hidratar 2 láminas de gelatina. Poner en un cazo 300 ml. de mosto, una cucharada de azúcar y el ron blanco, calentar unos minutos hasta que rompa a hervir. Sacar del fuego, añadir la gelatina y mezclar. Solidificar en el molde pequeño.

Montar 650 ml. de nata con el azúcar. Hidratar 1 lámina de gelatina. En un cazo añadir los 100 gramos restantes de nata y la hierbabuena y calentar hasta que rompa a hervir. Sacar del fuego y agregar la hoja de gelatina y el zumo de 1 limón. Dejar enfriar. Incorporarlo a la nata montada y ponerlo todo en el molde grande.

Desmoldar lo solidificado del molde pequeño y agregarlo en el molde grande. Enfriarlo en el congelador. Hidratar 2 hojas de gelatina. Poner en un cazo 100 ml. de mosto y calentarlo hasta que rompa a hervir, agregar después la gelatina.

Una vez desmoldada la cúpula del molde grande, pintarla con esto último y colocarla encima del bizcocho. Finalmente, decorar el bizcocho con la almendra molida y la cúpula con virutas de oro.



Donuts saludables

DÓNUTS SALUDABLES

Cristina Gil

Ingredientes

250 gr. de harina de avena

2-3 huevos

125 ml. de leche

7 gr. de levadura

½ tableta de cacao 100 %

50 gr. de almendras

Preparación

En un bol triturar la avena y añadir los huevos, la leche y la levadura.

Batir todo junto y verter en moldes con forma de donut.

Meter al horno durante 45 minutos a 180 °C.

Pasado ese tiempo, comprobar que están hechos metiendo un palillo y si no están, poner algo más de tiempo (depende de la potencia del horno).

Meter la media tableta de cacao 100 % al microondas en intervalos de 30 segundos hasta que se funda todo.

Sacar los donuts de los moldes y bañar en el cacao fundido.

Esperar a que solidifique y se enfríen para comer.



Flan rojo

FLAN ROJO

Mari Ángel Garasa

Ingredientes

100 gr. de cerezas limpias y deshuesadas de Bolea
100 gr. de azúcar
1 cucharada sopera de mantequilla
200 gr. de miga de pan de pueblo de Sangarrén
½ l. de leche de vaca
Azúcar caramelizado
1 pizca de sal
2 huevos de corral de mi pueblo

Preparación

Se cuecen 100 gramos de cerezas, limpias y deshuesadas, con 100 gramos de azúcar y una cucharada de mantequilla durante 1 hora al baño maría. Se reservan.

Por otro lado, se deja en un bol la miga de pan a remojo, con leche y una pizca de sal. Se batan los huevos. Se reservan.

Para caramelizar:

Se pone al fuego una flanera, se añade un poco de azúcar y un poco de agua, hasta conseguir un caramelo. Se añade la miga de pan, previamente remojada y ablandada, las cerezas y los huevos a dicho caramelo.

Se pone al horno a 180 °C durante 30 minutos. Queda un superflán original y extraordinario.

HELADO DE MANGO

M.^a del Puerto Toribio

Ingredientes

Pepitas de chocolate
2 mangos cortados a trozos
2 yemas de huevo
1 brik pequeño de nata
Azúcar (poco) al gusto

Preparación

Se tritura el mango, se añade el azúcar y las 2 yemas de huevo.

Se añade la nata.

Luego se montan las claras y se añaden.

Se mete al congelador y se saca a las dos horas más o menos, se remueve y se vuelve a meter al congelador.

Se sirve en copa el helado y se echan pepitas de chocolate.

HELADO DE PLÁTANO CON FRESAS

Ruben Rubiralta

Ingredientes

3 plátanos, mejor si son maduros
2 tazas de fresas congeladas
1 taza de yogur tipo griego

Preparación

Cortamos los plátanos en rodajas y llevamos al congelador. Cuando ya los tengamos congelados, los colocamos en una licuadora con las fresas y el yogur, opcionalmente podemos añadirle esencia de vainilla o azúcar avainillado. Trituramos. Colocamos la mezcla en molde y congelamos durante al menos 4 horas.



Helado de vino tinto reducido del Somontano con frutas borrachas

HELADO DE VINO TINTO REDUCIDO DEL SOMONTANO CON FRUTAS BORRACHAS

Isabel García

Ingredientes

Para el helado de vino tinto del Somontano:

½ l. de vino tinto joven del Somontano con toques
frutales

1 ramita de canela

4 yemas de huevo de Ulle (Huesca)

2 cucharadas soperas de miel artesana del Prepirineo
de néctar afrutado

3 yogures naturales enteros de Sieso (Huesca)

¼ l. de leche entera

*Para las cerezas de Bolea y melocotón de Calanda
“borrachas” con vino tinto del Somontano:*

1 melocotón de Calanda

3 docenas de cerezas de Bolea

¾ l. de vino tinto crianza del Somontano afrutado

Miel del Matarraña (Teruel)

1 rama de canela

Preparación

Echar el vino en un cazo con la ramita de canela. Alternar fuego medio y fuego bajo para que se vaya reduciendo lentamente (este proceso debe durar alrededor de una hora). Se evaporará absolutamente todo el alcohol y se retira cuando el volumen del líquido quede en un tercio del volumen inicial.

Retirar la rama de canela y dejar enfriar en un vaso. Reservar. Calentar la leche con los tres yogures naturales y enteros de Sieso. Hacerlo a fuego medio.

Batir las cuatro yemas de huevo y añadir las dos cucharas soperas de la miel artesana del Prepirineo, por ejemplo, de néctar de brezo. Batir durante bastante tiempo hasta que los dos elementos queden bien integrados. En el momento que la leche y los yogures naturales comiencen su ebullición, echarlo en el bol de las yemas de huevo y la miel. Poner de nuevo la mezcla a fuego lento y remover en círculos hasta que espese. Dejar que enfríe la mezcla.

Mezclar el vino con esta crema y guardar en el congelador durante 50 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, sacar del congelador y remover bien con una varilla. Este proceso es conveniente repetirlo hasta que quede cremoso, y, por supuesto, sin la presencia de cristallitos. Volver a introducir esta mezcla en el congelador. Emplatar con una cuchara de servir helados (funderelele) y, si no se posee, con un cazo pequeño.

Lavar y deshuesar las cerezas. Si no se posee deshuesador de cerezas, partirlas por la mitad y extraer el hueso.

Pelar el melocotón y partirlo en daditos pequeños. Disolver la miel en una olla, en unos 100 cl. de agua caliente. Añadir la canela en rama.

Verter el medio litro del vino del Somontano. Poner fuego alto hasta que hierva. Dejar el vino a fuego medio, hasta que se considere que ha espesado y, por ello, reducido. En este vino reducido echar las cerezas de Bolea y los daditos de melocotón de Calanda. Bajar el fuego a medio y dejar cocinar durante media hora. Apagar el fuego. Dejar que enfríe sobre la placa del fuego. Reservar un vasito de chupito con vino reducido para colocar en cada plato para remojar los frutos a gusto del consumidor o para beberlo a sorbitos.



Mi pastel colorido

MI PASTEL COLORIDO

Mari Ángel Garasa

Ingredientes

2 mandarinas
1 pera conferencia
6 fresas
1 plátano
1 kiwi
1 melocotón
8 gr. de agar-agar
50 ml. de agua fría
250 ml. de leche de vaca
250 ml. de nata para cocinar

Preparación

Se pelan las frutas. Se cortan cada una de las frutas y se reservan. En una fuente de cristal, algo honda, se pone una base con algunas frutas alternas. El resto de las frutas cortadas se reserva. Por otro lado, se pone al fuego 50 dl. de agua, y cuando esté caliente, se añade el agar-agar, hasta conseguir que este se disuelva. Se añade la leche fría, sin dejar de remover, y cuando esté disuelto, se añade la nata, dejando hervir toda la mezcla, durante 4 minutos y medio sin dejar de remover, para que quede una mezcla homogénea. Esta mezcla se echa sobre la base de frutas, que tenemos en el bol. Cubrimos bien las frutas de la base, con la mezcla. Ponemos otra capa de frutas alternas. Y continuamos con otra capa de la mezcla, hasta que queden bien cubiertas todas las frutas. Se deja en el frigorífico durante 3 horas o más y ya está listo y cuajado para comer.

Es un postre colorido y muy fresco.

NOCILLA SALUDABLE

María Carmen Vilas

Ingredientes

1 bote de garbanzos
150 dl. de agua caliente
5 cucharadas de cacao puro
6 dátiles sin hueso

Preparación

Lavar los garbanzos y ponerlos al horno a 220 °C durante 30 minutos. Una vez tostados, retirar del horno y ponerlos en un bol, agregando el agua caliente, el cacao puro y los dátiles, triturándolo todo hasta formar una pasta fina y homogénea.

PAN DE PLÁTANO

Ruth Vázquez

Ingredientes

400 gr. de plátano muy maduro
75 gr. de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas de miel de El Colmenar de Ángel
200 gr. de avena
1 cucharadita de levadura
1 cucharadita de canela

Preparación

Derretir la mantequilla en el microondas.

En un bol, chafar los plátanos. No tiene que estar perfecto, está bien si quedan algunos trozos más grandes.

Añadir los huevos y la miel y mezclar hasta que quede homogéneo.

Moler la avena y mezclarla con la levadura y la canela.

Añadir estos tres últimos ingredientes a la mezcla.

Remover bien hasta que quede homogéneo.

Poner en el horno a 180 °C durante 50 minutos.

PANNA COTTA DE CHOCOLATE CON FRESAS

Agustín Francisco García

Ingredientes

100 gr. de chocolate Brescó de Benabarre
300 ml. de nata de Villanúa para montar
70 gr. de azúcar
100 ml. de leche entera de Villanúa
3 hojas de gelatina
1 cucharadita de extracto de vainilla
250 gr. de fresas silvestres
100 gr. de chocolate negro Brescó de Benabarre en virutas.

Preparación

Se colocan las hojas de gelatina en un cuenco de barro con agua fría y se dejan hidratar durante 10 minutos. Se vierte la nata, la leche y el azúcar en un cazo y se lleva a ebullición, removiendo con una espátula. Cuando el azúcar se haya disuelto, agregar el chocolate y se sigue removiendo hasta que se encuentre todo integrado. Se retira del fuego y se agregan las hojas de gelatina bien escurridas y el extracto de vainilla. Se mezcla todo muy bien nuevamente. Se vierte la mezcla en 4 recipientes de barro y se deja enfriar. Se colocan en el frigorífico al menos 3 horas. Para finalizar, se lavan las fresas, se cortan en trocitos y se colocan sobre los recipientes con la *panna cotta*. Se agregan las virutas de chocolate y se sirve frío.

PASTEL FRÍO DE CEREZAS DE BOLEA

Agustín Francisco García

Ingredientes (para 4 personas)

300 gr. de bizcochos
700 gr. de cerezas de Bolea
250 gr. de azúcar
½ l. de leche de vaca de Aísa
1 rama de vainilla
1 huevo y una yema de corral
70 gr. de harina
Mantequilla
3 cucharadas de licor *kirsch* elaborado en casa o comprado
250 gr. de nata
3 hojas de cola de pescado

Preparación

Se pone la cola de pescado a remojar en agua, para que se ablande. Se pone a hervir la leche con el trozo de vainilla, que después se eliminará. Se mezcla el huevo y la yema con 75 gramos de azúcar y la harina. Se vierte la leche caliente poco a poco, removiendo sin parar. Dejar espesar a fuego bajo, sin que llegue a hervir y sin dejar de remover.

Fuera del fuego, se le incorpora la cola de pescado escurrida y se remueve hasta que se haya disuelto. Se deja hervir 5 minutos medio litro de agua con el azúcar restante. Bajar el fuego, se vierten las cerezas lavadas y deshuesadas y se dejan 10 minutos. Se escurren, reservando algunas aparte. Se vierte un tercio de la crema en el fondo de un molde rectangular

enmantecado. Se rocían los bizcochos solo por un lado con el aguardiente *kirsch* mezclado con un vaso de jarabe. Se colocan alrededor del molde, hundiéndolos bien en la crema. Se pone una capa de cerezas, una de bizcochos remojados y una de crema. Se repite esta operación una vez más, terminando con una capa de bizcochos. Se cubre con papel transparente y se introduce en el frigorífico durante 4 horas.

Para servir el dulce, sumergir el molde un instante en agua hirviendo y se vuelca sobre una fuente. Se adorna el dulce con la nata montada y con las cerezas que antes se habían reservado. Se sirve frío y recién hecho.

Se acompañará con una botella de vino dulce del Somontano.

PASTEL DE REQUESÓN CON MELOCOTÓN

Begoña de la Torre

Ingredientes

600 gr. de requesón
4 huevos
100 gr. de azúcar
60 gr. de harina de arroz
Melocotón en almíbar

Preparación

Cortaremos en trozos pequeños el melocotón, reservando algunas mitades para su presentación.

Separamos las claras de las yemas y mezclamos estas con el requesón, azúcar y la harina.

Incorporaremos las clara a punto de nieve de forma envolvente y el melocotón troceado. En la parte superior colocamos las mitades reservadas y listo para hornear a 175 °C durante 40 minutos.



Tarta de flor de calabacín al queso

TARTA DE FLOR DE CALABACÍN AL QUESO

Gerardo Gracia

Ingredientes

Para el calabacín:

4 calabacines de la huerta de Barbastro
4 cucharadas de azúcar
4 yemas de huevos camperos Qualis Ova
500 ml. de nata
150 gr. de chocolate blanco de Benabarre
8 láminas de gelatina

Para el bizcocho:

4 huevos camperos Qualis Ova
4 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de harina
1 sobre de levadura
Mermelada Elasun de albaricoque

Para el queso:

250 gr. de queso de cabra Los Meleses de Radiquero
2 cucharadas de azúcar
500 ml. de nata

Para la yema:

6 cucharadas del calabacín hervido
6 yemas de huevos camperos Qualis Ova
6 cucharadas de azúcar

Para decorar:

Chocolate blanco de Benabarre rallado y pistachos
picados.

Preparación

Para el calabacín:

Poner a hervir con poca agua y una pizca de sal los calabacines sin el corazón. Pasar por la batidora, agregar la mitad de la nata, poner al fuego y al rato juntar con el chocolate y la gelatina.

En un bol, poner las 4 yemas y las 4 cucharadas de azúcar y batir hasta que blanqueen. Juntar con la crema de calabacín una vez frío y el resto de la nata montada.

Para la crema de queso:

Fundir el queso de cabra en 250 ml. de nata. Una vez frío, se mezcla el resto de la nata (250 ml.) con las dos cucharadas de azúcar y se bate.

Para el bizcocho:

Separar las yemas de las claras. Mezclar la mitad del azúcar con las yemas y batir las claras casi a punto de nieve. Mezclar las yemas con las claras batidas, echar el azúcar restante y batirlo. Incorporar la harina tamizada con la levadura. Mezclar todo y hornear a 180 °C hasta que quede dorado. Se corta por la mitad.

Para la yema:

Se mezclan las 6 yemas con las 6 cucharadas de azúcar y se añaden las 6 cucharadas de crema de calabacín.

Para montar la tarta, la mitad del bizcocho se unta con mermelada Elusun de albaricoque y la crema de queso. La otra mitad se unta con mermelada de albaricoque y la crema de calabacín.

Se pone a enfriar y una vez frío, se decora con la yema, el chocolate blanco rallado y los pistachos picados. En la superficie de la tarta se dibuja la silueta de una cabra con el chocolate blanco.

TARTA DE PIÑA AL REVÉS

Mari Ángel Garasa

Ingredientes

100 gr. de caramelo líquido
6 rodajas de piña en su jugo
10 cerezas en almíbar
120 gr. de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
180 gr. de azúcar
3 huevos M del corral de mi pueblo
200 gr. de harina de trigo de Tardienta
2 cucharaditas de levadura química (tipo Royal)
80 ml. de leche entera
60 ml. de jugo de la piña

Preparación

Para hacer la tarta de piña al revés, engrasamos un molde de unos 23 centímetros de diámetro. Precalentamos el horno a 180 °C. Vertemos el caramelo líquido en el molde y reservamos.

Ponemos las rodajas de piña en su jugo, para hacer la decoración que más nos guste en el molde, y las colocamos sobre el caramelo. Ponemos también las cerezas en almíbar, distribuidas a nuestro gusto, en dicho molde.

Batimos la mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, junto con el azúcar blanco, hasta que la mezcla esté cremosa. Agregamos los huevos y batimos muy bien, hasta integrar.

Tamizamos la harina de trigo, junto con la levadura química. Integramos en la mezcla hasta que esté homogénea. Agregamos la leche entera y el jugo de la piña, y mezclamos muy bien.

Vertemos la mezcla sobre la piña con cuidado y horneamos durante 45-50 minutos o hasta que pinchemos con un palillo y salga limpio. Retiramos del horno y dejamos templar 10 minutos en el molde.

A continuación, desmoldamos de inmediato, antes de que se enfríe el caramelo de la base. Servimos la tarta templada o fría. Queda espectacular y muy decorativa.

TARTA TATÍN DE MANZANA

Elena Ferraz

Ingredientes

6 manzanas Golden

½ limón

Masa fresca de hojaldre

100 gr. de azúcar blanca

50 gr. mantequilla sin sal

Preparación

Para el caramelo, poner al fuego el azúcar en un cazo, cuando esté dorado, añadir la mantequilla y batir bien, retirar y verter la mezcla en un molde.

Pelar las manzanas, cortarlas a gajos grandes y remojar en zumo de limón, así no se oxidan. Poner los gajos en el molde encima del caramelo; las partes más gruesas de la manzana hacia abajo y apretados. Estirar la lámina de la masa de hojaldre tapando las manzanas y recortar lo que sobra alrededor. Introducir en el horno precalentado a 180 °C durante 30 minutos con calor arriba y abajo. Templar la tarta y desmontar dejándola al revés, hojaldre abajo y manzana arriba con el caramelo, y para decorar una ramita de hierbabuena.

Se sirve templada o caliente.

TARTA LIGERA DE CUAJADA

Raquel Broto

Ingredientes

Un paquete individual de galletas maría (u otras aptas para celíacos)

½ l. de leche semidesnatada

2-3 cucharadas de margarina

2-3 cucharadas de postre de azúcar

1 sobre de cuajada en polvo para hacer

Mermelada al gusto

Preparación

Para la base, machacaremos las galletas con la margarina hasta crear una pasta homogénea que cubre el recipiente. Luego, en una cazuela, pondremos a hervir la leche, reservando un vaso para mezclar el contenido de la cuajada en polvo. Este lo añadiremos junto al azúcar al contenido de la cazuela y dejaremos reposar.

Finalmente, cuando esté tibio, se recubre la base de galletas con él y se pone en el frigorífico tres o cuatro horas antes de servir. En este último paso, se cubre de mermelada al gusto, formando una tercera capa (sobre la cuajada que ha quedado compacta).

TRONCO DE NAVIDAD CON CASTAÑAS

Agustín Francisco García

Ingredientes (para 4 personas)

800 gr. de puré de castañas del Pirineo

200 gr. de mantequilla

150 gr. de merengues

1 dl. de ron Negrita

Para el glaseado:

100 gr. de chocolate de cobertura Brescó de Benabarre

2 cucharadas soperas de nata de Villanúa

Preparación

Se parte la mantequilla en trozos y se pone en una fuente templada. Se trabaja con una cuchara de madera hasta que quede de la consistencia de una crema. Se mezcla con el puré de castañas y se bate fuertemente. Se añade la mitad de ron.

Se forra un molde rectangular con papel aluminio. Colocar en el fondo una capa de puré de castañas. Se recubre con otra capa de merengues cortados en trocitos. Se riega con un poco de ron. Se va alternando las capas de puré de castañas y de merengues, hasta terminar con una capa de puré de castañas. Se aprieta bastante y se mete en el frigorífico hasta que se endurezca bien; también se puede meter en el congelador.

Cuando esté suficientemente duro, se hace el glaseado. Se parte el chocolate en trocitos y se derrite al baño maría. Hay que pinchar el centro de un trocito con un cuchillo para comprobar que está bien derretido. Se retira del fuego, se agrega la nata y se remueve fuertemente hasta conseguir una pasta untuosa, lisa y brillante.

Se cortan los extremos del tronco y se da forma al puré para que caiga como si fuera nudos de la madera. Se coloca el tronco en una fuente de barro alargada y se extiende por encima el glaseado, ayudándose de una espátula metálica o un cuchillo de hoja larga. Con la punta de un cuchillo o los dientes de un tenedor se dibujan las estrías de la madera. Se puede decorar con pequeños merengues en forma de champiñones y hojas de acebo hechas con pasta de almendras teñidas de verde pálido.

Se sirve frío y acompañado de una botella de vino blanco dulce del Somontano o bien con cava de la zona.

ARAGÓN
SABOR
DE VERDAD

EN
ARAGÓN
 LOS
ALIMENTOS
SABEN DE
 VERDAD

LOS ALIMENTOS DE ARAGÓN saben a naturaleza, a trabajo,
a personas, a ilusión y a historia.

@aragonalimentos

 GOBIERNO
DE ARAGON

SER
Radio Huesca

