

# Recetario tradicional aragonés del siglo XXI

[www.gastronomía-aragonesa.com](http://www.gastronomía-aragonesa.com)



**Edita**

Departamento de Industria, Comercio y Turismo del Gobierno de Aragón

**Textos y coordinación editorial**

Barbacil Comunicación

**Realización**

Gabesa. Grupo Heraldo

Dirección. Victoria Martínez Hernández

**Coordinación**

Lucía Serrano Pellejero

**Diseño y maquetación**

Cristina Guallar Barea y Azucena Manresa González

**Fotografías**

Julio E. Foster, Barbacil Comunicación y Archivo HERALDO DE ARAGÓN

**Impresión**

Calidad Gráfica Araconsa

**Depósito Legal**

Z-3933-2010

**D**urante más de once años el Gobierno de Aragón viene impulsando el hecho gastronómico desde diferentes ángulos. La celebración del I Foro de Gastronomía en el año 1999 fue el comienzo de un largo camino a lo largo del cual se han ido sucediendo iniciativas como la creación de la Comisión Aragonesa de Restauración y Gastronomía, la realización del análisis DAFO sobre la gastronomía en Aragón o la puesta en marcha del Plan de Gastronomía que cumple ahora su cuarta edición y que incluye, un año más, el mantenimiento de la página web [www.gastronomia-aragonesa.com](http://www.gastronomia-aragonesa.com).

Coincidiendo con este recorrido, el apoyo decidido a los diferentes agentes gastronómicos aragoneses ha posibilitado que se consoliden sus distintas asociaciones profesionales y así el Departamento de Industria, Comercio y Turismo mantiene su compromiso con la Academia Aragonesa de Gastronomía, con las organizaciones empresariales de las tres provincias (HORECAS), con la Asociación de Sumilleres de Aragón, la de Maîtres y Jefes de Sala, la Asociación de Cocineros de Aragón y con las Asociaciones que organizan los concursos de tapas por los distintos territorios aragoneses.

En el capítulo de publicaciones destaca la edición desde hace cinco años de la Agenda Gastronómica Aragonesa que se ha convertido en un ejemplar altamente demandado hasta el punto que este año hemos incrementado su tirada en un 35% con respecto al año anterior. Pero también hemos impulsado o colaborado en la Guía de Maîtres y Jefes de Sala, «Zaragoza y sus cocineros» y en diversas publicaciones con la Academia Aragonesa de Gastronomía y que van desde «El azafrán en Aragón» hasta «Platos de fiesta en Aragón» pasando por «Las recetas de la abuela» en sus más de seis ediciones, por mencionar solo algunas de ellas.

El queso no ha pasado inadvertido para nosotros y además de impulsar el Concurso de Quesos de Aragón en Biescas (HUESCA), ha merecido la edición de la primera guía de quesos de Aragón en la que se recogía la práctica totalidad de los elaboradores de nuestra Comunidad Autónoma.

No podía pasar más tiempo sin que abordásemos el recetario aragonés. Y para hacerlo de una forma sistematizada hemos contado con un equipo de expertos que representan, en sus distintas posiciones, la práctica totalidad de la visión culinaria aragonesa. Cocineros, catedráticos, periodistas, expertos gastrónomos, escritores, académicos, empresarios y editores, han trabajado y estudiado sobre la materia para mostrar en este «Recetario tradicional aragonés del siglo XXI», la esencia de la cocina aragonesa. Y lo hace con un objetivo fundamental: mostrar a nuestros visitantes la riqueza y la sazón de nuestra cocina raizal y parental unida a la que los profesionales de la cocina han ido desarrollando a lo largo de los últimos años conformando finalmente este recetario tradicional y que, además, lo es del siglo XXI.

**Arturo Aliaga López**

Consejero de Industria, Comercio y Turismo del Gobierno de Aragón

# Equipo de trabajo para el estudio de un recetario tradicional aragonés del siglo XXI

- > **Domingo Mancho.** COCINERO. Presidente de la Asociación de Cocineros de Aragón
- > **Miguel Ángel Revuelto.** COCINERO. Delegado en Aragón de la asociación EUROTOQUES.
- > **Carmelo Bosque.** COCINERO. Propietario de los restaurantes Lillas Pastia de Huesca y La Granada de Zaragoza.
- > **José Manuel Martínez Navarro.** COCINERO. Grado superior en Hostelería, con experiencia docente.
- > **José Miguel Martínez Urtasun.** Periodista especializado en gastronomía. Director y editor de la revista GASTROARAGÓN y miembro de la Academia Aragonesa de Gastronomía.
- > **Ángel de Uña.** Presidente de la Academia Aragonesa de Gastronomía.
- > **Emilio Lacambra.** Empresario y cocinero. Presidente de honor de HORECA Zaragoza.
- > **Concha García Castán,** autora de textos de culinaria, dietética y recetarios. Cocinera y ex restauradora.
- > **Joaquín Coll.** Escritor y experto en gastronomía.
- > **Santiago Gómez Laguna.** Licenciado en Hispánicas. Profesor de cocina. Empresario de hostelería.
- > **Miguel Caballú.** Presidente del SIPA. Vicepresidente de la Academia Aragonesa de Gastronomía.
- > **Rosa Oria.** Doctora en Veterinaria. Catedrática de Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Zaragoza. Facultad de Veterinaria. Miembro de la Academia Aragonesa de Gastronomía.
- > **Carmen Abad-Zardoya.** Investigadora. Profesora de Historia del Arte de la Universidad de Zaragoza. Cocinera.
- > **Eduardo Bueso.** Escritor. Miembro de la Academia Aragonesa de Gastronomía. Editor de la revista «Buena Mesa».
- > **José Ignacio Acirón.** Grupo La Bastilla. Responsable pabellón Aragón en Expo Zaragoza 2008. Cocinero de Aragón Televisión durante varias temporadas.
- > **Juan Barbacil.** Secretario de la Academia Aragonesa de Gastronomía.

# Índice

> Los recetarios aragoneses: una constante evolución	9
<b>El arroz. Un clásico muy moderno</b>	<b>12</b>
Paella aragonesa	14
Arroz salteado con verduras y setas de cardo	15
Arroz con conejo y caracoles	16
Arroz de boda de Cedrillas	17
Arroz tostado con alcachofas	18
<b>Verduras y hortalizas. El triunfo del huerto</b>	<b>19</b>
Borrajás con arroz y almejas	21
Tomates secos fritos de Caspe	22
Cardo a la aragonesa	23
Canelones de verduras con queso	24
Fritada aragonesa	25
Ensalada de tomate rosa	26
<b>Legumbres. El gusto es nuestro</b>	<b>27</b>
Boliches de Embún guisados a la antigua	28
Garbanzos de vigilia con espinacas	29
Lentejas de Ordesa	30
Judías blancas con chorizo y oreja	31
<b>Pescados. Más allá del bacalao</b>	<b>32</b>
Truchas con almendras	34
Bacalao al ajoarriero	35
Congrio con huevos a la bilbilitana	36
Albóndigas de bacalao	37



## **Carnes. La sustancia, del establo al plato** **38**

### **Cerdo**

Magras con tomate	45
Milhojas de jamón de Teruel con chilindrón de verduritas al dente	46
Fardeles	47

### **Cordero**

Chiretas montaÑesas	48
Ternasco asado con patatas a lo pobre	49
Menestra de cordero a la pastora	50
Cordero a la miel	51
Solomillo de ternasco con melocotón y vino	52
Ternasco con alcachofas y trigueros	53
Canelones rellenos de ternasco con salsa de trufas	54

### **Ternera**

Redondo de ternera	56
Albóndigas trufadas	57
Rulo de ternera con olivas	58
Solomillo de ternera lechal del Moncayo relleno de trigueros y melocotón de Calanda al aroma de setas silvestres	59

### **Caza**

Jabalí estofado con trufas	60
Liebre con chocolate	61
Perdiz en escabeche	62
Conejo escabechado	63

### **Aves**

Capón al estilo de la abuela	64
Pollo a la chilindrón	65

Gallina trufada	66
Gallina en pepitoria	67
Pollo al azafrán	68
<b>Patatas, sopas y huevos</b>	<b>69</b>
<b>Patatas</b>	
Patatas huecas	70
Patatas a la importancia	71
Patatas con bacalao	72
Brazo gitano de patata	73
Patatas amarillas con azafrán	74
<b>Sopas</b>	
Sopa de cebolla de Fuentes con queso	75
Sopa de ajo	76
Sopa fría de borrajas con helado de melocotón	77
Sopa de cocido con azafrán	78
<b>Huevos</b>	
Huevos al salmorejo	79
Huevos rellenos de azafrán	80
Huevos tontos de Fuendejalón	81
<b>Postres</b>	<b>82</b>
Crespillos de borraja	84
Huesos de santo	85
Leche frita	86
Mostillo	87
Torrijas	88
Cañas de Fuendejalón	89
<b>Otras recetas tradicionales de Aragón</b>	<b>90</b>





*Plan de Gastronomía  
de Aragón*

*Un mundo de cocinas*

# Los recetarios aragoneses: una constante evolución

El Plan de Gastronomía de Aragón que impulsa el Departamento de Industria, Comercio y Turismo del Gobierno Autónomo, ha incluido en las acciones de esta cuarta edición, la publicación de un recetario que cumpla distintos objetivos, pero de manera fundamental resalta uno por encima de todos ellos. Y este es el establecimiento de una nómina de recetas aragonesas o de inspiración aragonesa que manteniendo la personalidad y la esencia de lo territorial y sus señas de identidad, sean, al mismo tiempo, realizables en los restaurantes en el momento actual. Ya que se trata de impulsar el recetario como una herramienta más para el desarrollo del turismo, de manera que los viajeros que nos visiten puedan conocer de primera mano en los mejores establecimientos hosteleros, la cocina aragonesa más consolidada y representativa.

En un momento actual en el que se ha puesto de manifiesto la gran importancia de la gastronomía en la toma de decisión de los turistas y viajeros en la selección del destino, es importante que se conozca, también, el patrimonio culinario tradicional aragonés, bien de una manera clásica y manteniendo los criterios ancestrales, como, al mismo tiempo, observando la lógica evolución que las recetas y los platos van teniendo, fruto del cambio de hábitos en la población, las modernas técnicas que se utilizan en las cocinas y la constante aportación de la tecnología en el proceso de transformación de los alimentos.

## CUESTIÓN DE IDENTIDAD

¿Qué es lo que permite identificar una cocina como la cocina propia de un país? ¿Qué es lo que permite a los habitantes de un país identificar su cocina e identificarse con ella? ¿Cómo es posible que los extranjeros identifiquen a los habitantes de un país y los distingan de otros por lo que comen?, se preguntaba Jesús Contreras de la Universidad de Barcelona en el Grupo de Investigación «Cultura Alimentaria» de la Universidad de Córdoba. «Parece ser que el paisaje hace a una cocina y la diversidad de un paisaje hace a una cocina diversa». Este tipo de afirmaciones parece aceptar la importancia decisiva, en la constitución de una cocina, de los ingredientes o de las materias primas y, consecuentemente, también, la importancia de la autarquía y del autoconsumo. Sin embargo autarquía y autoconsumo han presentado, a lo largo de los siglos, manifestaciones contradictorias: en ocasiones han constituido aspiraciones o ideales a conseguir para no ser dependientes en el

aprovisionamiento; pero, en otras, pueden haber sido vividos como una imposición o como una limitación en la medida en que no es posible incorporar productos deseados pero que el propio medio no permite producir. En cualquier caso la historia ofrece ejemplos significativos de cómo determinados productos han alcanzado en el mercado un valor inusitado, precisamente porque siendo apetecidos para la alimentación no se encuentran en el propio medio.

Para tratar de conseguir un recetario que cumpliera todas estas expectativas se seleccionó un equipo de trabajo que incluye cocineros, periodistas gastronómicos, académicos de la Aragonesa de Gastronomía, escritores expertos en la materia, catedráticos, doctores y empresarios del ramo. Reuniones de trabajo, comunicaciones constantes, consultas, selección previa de recetas, revisión de los trabajos anteriores sobre la coquinaría aragonesa y muchas conversaciones han dado como resultado el trabajo que ahora tiene en sus manos.

### **LAS IMPRESCINDIBLES**

Este «Recetario tradicional aragonés del siglo XXI» recoge sesenta recetas que se han considerado imprescindibles para comprender el hecho gastronómico aragonés. Igualmente 131 preparaciones más igualmente muy arraigadas o conocidas en la Comunidad Autónoma de Aragón pero que por razones de espacio y dimensión de este trabajo han quedado relegadas a un segundo plano, no siendo por ello menos interesantes, sabrosas y valiosas.

Proviene de la consulta de más de cuarenta trabajos que a lo largo del tiempo se han ido publicando sobre cocina aragonesa. Desde el «Homenaje a la cocina aragonesa. Recopilación y comentarios Enrique Lahuerta. Recetas Luis Bandrés», presentado por el Sindicato de Hostelería en mayo de 1955, hasta «Las cocinas del Camino de Santiago», en el que ha colaborado Eduardo Bueso publicado este mismo año de 2010, pasando por títulos muchas veces consultados y que han sido y siguen siendo libros de cabecera de muchos cocineros, como son «La cocina aragonesa» de José Vicente Lasierra editado en 1987, «Cocina Aragonesa» de Antonio Beltrán y José Manuel Porquet del mismo año,

y otros como los dos volúmenes de «Cocina tradicional aragonesa» de Juan Barbacil publicados en 2004 o trabajos más específicos como «Cocina de los Piri-





neos» de Nanou Saint-Lèbe o «La matanza del cerdo en el valle del Ebro» de Pedro Roncalés por citar algunos.

Si echamos una ojeada a la cocina del pasado, la mayoría de las veces sacaremos una provechosa lección de historia social, si no política. No hay ninguna duda de que en la cocina tradicional, de todos los territorios, influye la historia, ya sea cotidiana, trascendental, cercana o universal. Hasta una época reciente, la gastronomía se contentaba con reflejar una sociedad determinada, una época precisa, fueran cuales fueran el siglo y el entorno cultural. Ello queda ampliamente demostrado en el caso de las creaciones culinarias que datan de Renacimiento, de la época de Luis XIV o de Luis XV, o bien, sobre todo, del siglo XIX. Se trataba entonces de dar el tono, «de imponerse en el escenario de mundo», dice Alain Ducasse. Hoy en día la gastronomía, es decir no solo el arte de la buena comida, sino también de la restauración en su conjunto, debe acompañar a la época o, mejor dicho, arrastrarla consigo, mostrarle el camino. Y concluye la reflexión de Ducasse «toda mi filosofía se basa en este principio simple: reinterpretar la cocina de lo esencial, simple, audible y comprensible para todo el mundo, hecha con productos de calidad, a fin de crear un equilibrio sutil entre la tradición, la evolución y la modernidad».

## EL PAISAJE EN LA CAZUELA

Todos los autores estudiosos de la cocina, la alimentación y la gastronomía vuelven una y otra vez la vista a la cocina regional, a la cocina tradicional y son muchas las opiniones que pueden servir para prologar este nuevo trabajo. El propio Juan Mari Arzak lo ha dicho en innumerables ocasiones: «La cocina tradicional es la manera de ser de un pueblo». Pero podríamos seguir citando al catalán Josep Pla tan socorrido y empleado cuando solamente se rozan estos temas. Su «la cocina es el paisaje en la cazuela» ha sido y sigue siendo objeto de culto y de innumerables reflexiones sesudas a propósito.

El cualquier caso aquí quedan esta nómina de recetas seleccionadas por una equipo de expertos que tendrán su complemento en un folleto mucho más sencillo que este ejemplar y que servirá para su difusión masiva entre la población tanto aragonesa como, sobre todo, los que nos visiten y disfruten de nuestra forma de ser y de cocinar, en definitiva de nuestra cultura y señas de identidad.

**Juan Barbacil**

Coordinador del Plan de Gastronomía de Aragón



# El arroz. Un clásico muy moderno

Durante siglos, y en parte por una clara influencia árabe, el arroz más que cocinado directamente, se empleaba como materia para obtener harinas y sémolas, es decir, como sucedáneo del trigo por ser más abundante y económico. entonces en forma de papillas o cremas, relativizando por ello en le pasado la importancia de su calidad y cualidades.

En la actualidad no sólo es importante en cuestión de calidad del arroz, fijarnos exclusivamente en las zonas de producción del mismo o en las características aparentes del grano —largo, corto, integral, etc.— ya que tal como sucede con la moda de los vinos varietales, poco a poco se está imponiendo una profunda reflexión en cuanto a las variedades de arroz adecuadas para cada tipo de preparación. Así, no es lo mismo si queremos hacer una paella o un arroz seco al horno, que un arroz caldoso cocinado en puchero, un risotto, o un arroz cocido de guarnición. En este último caso elegiríamos un arroz largo americano, rebautizado en Europa como *Thaibonnet*. Por no hablar de una elaboración de tipo oriental, en cuyo caso nos decantaríamos siempre por un aromático *Basmati*, o por un arroz con perfume de jazmín de Tailandia... o incluso por un pegajoso o glutinoso arroz japonés. El quid de la cuestión estriba en elegir para cada plato la variedad más adecuada.

## VARIETADES PARA TODOS LOS GUSTOS

Los italianos, que de esto saben un rato, especifican en todas sus recetas, el tipo de arroz que emplean. En unas partes, sobre todo para preparaciones de mucho caldo, utilizan la variedad llamada *Arborio*, de de grano más voluminoso, mientras que la mayoría de los grandes platos italianos de arroz cremoso, se preparan con el *Carnaroli*, el más elegante y también más caro de los arroces italianos, o con el más pequeño pero muy eficaz *Vialone Nano*. Estos dos últimos, tienen la ventaja de que con una sobrecocción mantienen siempre el tipo, quedando lo que llaman con gran precisión terminológica *al dente*.

Es importante señalar a estos efectos, que en cuanto a los arroces, además del tamaño y forma del grano, lo importante es, si éste, ya cocido, queda más o menos firme... o si se pega o no. En un aná-

lisis científico se dice que el arroz de cocción firme y suelta, tiene por lo general un porcentaje alto de amilosa, así como elevada consistencia del grano y una baja adhesividad. Esta última, la suelen medir los especialistas aplastando el arroz una vez cocido y observando el tiempo que cuesta despegarlo. Pero dicho esto, no siempre estas características positivas del arroz son las únicas a tener en consideración.

Así los cocineros valencianos, por lo general, prefieren para sus paellas un arroz que quede menos suelto y que tolere mal un exceso de cocción como es el *Senia*, ganando así en sabor, ya esta variedad de arroz se contagia perfectamente de los múltiples condimentos que lo rodean al guisarlo. Y es que, por otra parte, si se atiende con precisión el tiempo tanto de elaboración, como de reposo, no ofrece ningún problema.

Pero sin duda, la variedad más apreciada en los últimos tiempos, en lo referente al menos a los arroces cortos y de grano pequeño, es el llamado *Bomba*, —en mi opinión, el ejeano Val de Falcó es excepcional— que por cierto, es la única variedad española que presume en los etiquetados de tal condición. Un grano «pequeño pero matón» que multiplica su volumen por tres y bebe por cuatro, ya que además de sabroso es a la vez muy fino.

**Eduardo Bueso**

Editor-Director Revista «Buena Mesa»





# Paella aragonesa

## ingredientes (4 p)

- > 1 cebolla
- > 400 gr. de caracoles
- > 200 gr. de tocino curado
- > 1 pimiento verde
- > 250 gr. de judías verdes
- > 8 flores de calabacín
- > 1 patata
- > aceite de oliva
- > 250 gr. de calabacín
- > 50 gr. de arroz
- > 250 gr. de acelgas
- > 2 tomates medianos
- > 2 huevos duros
- > 4 dientes de ajo
- > pimienta negra molida
- > ½ litro de agua
- > sal

## elaboración

Corte a trocitos la cebolla, el ajo y el pimiento verde y, a continuación, póngalos a sofreír. Añada en esta misma sartén el tomate pelado y cortado a trozos. Una vez este hecho el sofrito añada el agua y cuando este empiece a hervir agregue todas las verduras con la patata y los caracoles previamente hervidos. A los diez minutos añada el arroz. Cuando las verduras estén al dente incorpore la flor del calabacín con un chorro de aceite crudo de oliva virgen y déjelo hervir durante cinco minutos más. Rectifique de sal y pimienta negra según su gusto.

# Arroz salteado con verduras y setas de cardo



## ingredientes (4 p)

- > 1 cebolla
- > 400 gr. de caracoles
- > 200 gr. de tocino curado
- > 1 pimiento verde
- > 250 gr. de judías verdes
- > 8 flores de calabacín
- > 1 patata
- > aceite de oliva
- > 250 gr. de calabacín
- > 50 gr. de arroz
- > 250 gr. de acelgas
- > 2 tomates medianos
- > 2 huevos duros
- > 4 dientes de ajo
- > pimienta negra molida
- > ½ litro de agua
- > sal

## elaboración

Corte a trocitos la cebolla, el ajo y el pimiento verde y, a continuación, póngalos a sofreír. Añada en esta misma sartén el tomate pelado y cortado a trozos. Una vez este hecho el sofrito añada el agua y cuando este empiece a hervir agregue todas las verduras con la patata y los caracoles

previamente hervidos. A los diez minutos añada el arroz. Cuando las verduras estén al dente incorpore la flor del calabacín con un chorro de aceite crudo de oliva virgen y déjelo hervir durante cinco minutos más. Rectifique de sal y pimienta negra según su gusto.



# Arroz con conejo y caracoles

## ingredientes (4 p)

- > 1 conejo
- > caracoles
- > 400 gr. de arroz
- > 1 dl. de caldo de carne
- > 2 tomates

- > 200 gr. de almendras
- > 200 gr. de pan frito
- > 1 pimiento verde
- > 4 ajos
- > 1 ramita de perejil

- > 2 cucharadas de sal
- > 1 cucharadilla de pimienta
- > unas hojas de laurel
- > un ramillete pequeño de tomillo
- > 20 gr. de azafrán

## elaboración

Corte el conejo en pedazos regulares. Seguidamente sazónelo con sal, pimienta y tomillo y póngalo a freír. Añada en la misma sartén la cebolla, el pimiento y el ajo picado y, déjelo dorar. Cuando ya se haya dorado, agregue el tomate —limpio de piel y semillas—, el arroz y el caldo de carne en la misma proporción

de la paella. Trabaje siempre el guiso a fuego lento. Añada los caracoles previamente cocidos.

Por otro lado, prepare una picada con el pan frito, las almendras tostadas, ajo y el hígado del conejo. Para terminar añada el guiso cinco minutos antes de acabar la cocción.

# Arroz de boda de Cedrillas



## ingredientes

- > embutidos y chacinerías surgidas del mondongo casero
- > jamón de Teruel
- > caldo de cordero
- > arroz
- > huevos
- > pimientos rojos
- > ajos
- > aceite

## elaboración

En un recipiente de barro ponga a freír unos ajitos con distintos tipos de embutidos y chacinias de mondongo casero. En una buena elección debería escoger el chorizo «royo» y el jamón de Teruel. Cuando este en su punto el sofrito, añádale un buen caldo de cordero y un hueso de jamón. Al rato de hervir agregue el arroz, aproximadamente dos puñados por persona y, reponga caldo cuando sea necesario. Puede adornarlo con trozos de embutidos fritos, huevos duros cortados a rodajas y con tiras de pimiento «royo».

# Arroz tostado con alcachofas



## ingredientes

- > 100 gr. de arroz integral
- > 100 gr. de arroz salvaje
- > 100 gr. de puerros
- > 100 gr. de cebolla
- > 50 gr. de zanahorias
- > 50 gr. de apio
- > 50 gr. de aceite de oliva
- > 4 alcachofas pequeñas
- > una hebra de azafrán
- > sal

## elaboración

Pique la cebolla y póngala en una sartén al fuego. Cúbrala con agua y añada el azafrán y 25 gr. de aceite de oliva. Remuévalo durante unos minutos. A continuación retírelo del fuego y páselo por la batidora.

Por otro lado, corte la zanahoria y el apio en formas cuadradas y del mismo modo páselo por la

sartén con un poco de agua. Añada el arroz, el cocido, el aceite restante y una pizquita de sal. Rehogar todo durante unos minutos.

Coja unos moldes individuales, vuelque en ellos la mezcla de arroz y añada la salsa de azafrán. Sívalos acompañados de alcachofa cocida con el tallo.



# Verduras y hortalizas. El triunfo del huerto

Geográficamente

hablando, existen dos territorios aragoneses:

el Aragón seco y el Aragón húmedo. El primero, hijo preclaro de la España más árida, abarca vastas extensiones sobre las que el dios de la lluvia regatea sus lágrimas. El Aragón húmedo, como para compensar, corre paralelo a los ríos, atraviesa el paisaje al compás alegre de sus aguas y forma esa cinta verde que desde que existe memoria escrita ha cautivado a los viajeros.

Las verduras y hortalizas de Aragón, naturaleza obliga, se crían en las exiguas pero suficientes riberas de sus ríos: el Ebro en primer término, pero también el Gállego, el Guadalope, el Huerva, el Alfambra y el Cinca, por poner unos ejemplos de aquí y de allá.

Ya en el siglo XVI, en tiempos de Fernando el Católico, el humanista italiano Lucio Marineo se extasiaba al contemplar la vega del Ebro a su paso por Zaragoza. «Son allí tan abundantes las cosas y tan baratas», escribió arrobado, «que se la conoce con el sobrenombre de la harta, extendiéndose la abundancia por el resto del reino».

La finura y la calidad de las verduras y hortalizas de Aragón deriva en gran medida de su capacidad para crecer en unas tierras duras, aquejadas de escasez de lluvias —y por ende de aguas—, de imparables vientos o de altitudes excesivas para la vida vegetal.

Luego ocurre que no todos los tomates saben igual, que unos son mejores que otros o gustan más que otros. Siendo básicamente una cebolla igual a otra se cultive donde se cultive, resulta que han cobrado más prestigio las cebollas de Fuentes de Ebro. Con las acelgas pasa algo parecido. Se utilizan en la cocina tradicional aragonesa, además de solas, para rellenar o para envolver carnes y pescados, y en este arte culinario sobresalen las de la zona del Jalón. Igual que llevan más fama los ajos de Arándiga y Bardallur o las borrajas de Borja o la succulencia de los cardos de Muel y Mozota.

## **BORRAJA, CIEN POR CIEN ARAGONESA**

Las borrajas, por cierto, son una variedad vegetal cien por cien aragonesa con la que se elaboran

digestivos primeros platos y, rebozadas y fritas, unos dulces, conocidos como crespillos, que se encuentran en distintas partes de la región. En torno a Jaca se dan excelentes espárragos trigueros, al igual que en la ribera del Ebro, dentro de la comarca del Campo de Borja.

El anhelo del huerto cultivado con primor es una constante en la historia del hombre. Cándido, el personaje de Voltaire, regresa a su patria hastiado de luchar por la vida y se dedica a cuidar de su jardín como último remedio contra los males del mundo. Montaigne, en sus «Ensayos», lo expresa con estas palabras: «Que la muerte me encuentre plantando mis coles».

La triunfal dieta mediterránea ha contribuido a divulgar las virtudes curativas de los vegetales, su riqueza en fibra o vitaminas, su comportamiento honrado en el cuerpo del hombre.

Y si durante los últimos años una agricultura industrial ha invadido los campos, las cosas están cambiando y hay un deseo general de que no se pierda la vieja estampa del hortelano que, con la azada al hombro, va y viene de su parcela o se inclina con amor de padre sobre los surcos en que medran las plantas.

La agricultura ecológica, la que propugna la reconciliación entre el hombre y el medio, vuelve con fuerza, aunque nunca se había ido. Postula recuperar la virginidad de las tierras, vampirizadas por los abonos químicos, y respetar los ciclos naturales. En este retorno al huerto de nuestros antepasados, el campesino actúa de común acuerdo con la naturaleza. Pues la naturaleza siempre tiene razón.





# Borrajitas con arroz y almejas

## ingredientes (4 p)

- > 160 gr. de arroz
- > 400 gr. de borraja
- > 16 almejas

- > 2 dientes de ajo
- > 1 cucharadita de perejil picado
- > 1 dl. de aceite

- > 2 dl. de caldo de pescado
- > 1 cucharada de harina
- > sal

## elaboración

Eche en una sartén un poco de aceite y sofría una pizca de ajo picado y perejil. Añada un poco de harina y caldo de pescado. Agregue las borrajitas cortadas en bastoncillos junto con el arroz. Cuando lleve unos 10 minutos en el fuego, añada la sal y las almejas. Una vez estén abiertas las almejas, rectifique la sal y compruebe el punto del arroz.



# Tomates secos fritos de Caspe

## ingredientes

- > tomates
- > agua
- > aceite

## elaboración

En primer lugar deberá poner a secar los tomates en un cañizo para que, con la colaboración del sol, vayan perdiendo toda el agua y queden pobres de apariencia. Cuando estén secos déjelos reposar toda la noche en agua tibia. A la mañana siguiente póngalos a freír en una sartén con abundante aceite caliente. Los tomates recuperan todo el espíritu del verano condensado y potenciado con la fritura.



# Cardo a la aragonesa

## ingredientes

- > 600 gr. de cardo
- > 1 limón
- > 1 dl. de aceite
- > 2 dientes de ajo
- > 1 cucharilla de perejil picado
- > 1 cucharada sopera de harina
- > 3 dl. de caldo de cocido
- > 2 l. de agua mineral
- > 75 gr. de almendras tostadas
- > sal
- > pimienta molida

## elaboración

Limpie los cardos y corte las pencas en trozos de uno a dos centímetros de espesor. Póngalos a cocer en agua con limón durante diez minutos y, cuando queden tiernos, resérvelos en su propio caldo.

En otra cazuela ponga medio centímetro de aceite por cada medio litro de cardo. Ponga a sofreír en este aceite un diente de ajo y unas ramitas de perejil, todo ello bien picadito. Eche una cucharada de harina y añada un cuarto de litro de caldo de cocido o agua en su defecto. Hierva esta salsilla y, tras escurrir el

caldo de cocción eche la salsa que acaba de preparar dejándola pilpilar durante cinco minutos.

Mientras tanto machaque en un almidez 12 ó 14 almendras tostadas con dos cucharadas de agua hasta que se forme una pasta muy fina. Disuélvalo con un poco de salsa de los cardos y, mezcle con el guiso. Añada finalmente la sal. Una pizca de pimienta molida y deje hervir durante diez minutos.

El caldo de la primera cocción de los cardos resulta algo amargo, por lo que no se incluye en el guiso definitivo.

# Canelones de verduras con queso



## elaboración

Hierva al dente los cilindros de canelones en agua con sal y déjelos escurrir.

Corte las verduras en trozos pequeños, divida los brécoles y sofría las verduras, exceptuando el calabacín y los brécoles. Añada el caldo de verduras y espere hasta el momento de ebullición. Déjelos durante cuatro minutos y añada los brécoles y el calabacín. Una vez añadidos déjelos cuatro minutos más. Saque las verduras y escúrralas. Espere a que se evapore el agua y estas queden secas.

Mézclelas con  $\frac{2}{3}$  de salsa bechamel y rellene con ello los cilindros de canelones ayudándose de una manga.

Una vez los haya rellenado, póngalos en una fuente refractaria que previamente haya untado con mantequilla, rocíelos con la salsa y espolvorear con el Grana.

Caliente el horno durante 20 minutos a 250°. Meta los canelones y una vez hayan gratinado adórnalos con un poquito de perejil.

## ingredientes

> 8 cilindros de canelones

### Salsa bechamel:

> 25 gr. de harina de trigo

> 20 gr. de mantequilla

>  $\frac{1}{2}$  de l. de leche

> sal

> nuez moscada

> 2 yemas

> 100 ml. de nata

> 60 gr. de Grana padano rallado

### Relleno de verduras:

> 40 gr. de cebollas tiernas finamente picadas

> 140 gr. de zanahorias

> 100 gr. de apio

> 80 gr. de pimiento rojo

> 160 gr. de calabacín

> 130 gr. de brécoles

> 30 gr. de mantequilla

> 400 ml. de caldo de verduras

> 30 gr. de Grana padano rallado

> mantequilla par el molde

> 80 gr. de puerros

> perejil para adornar



# Fritada aragonesa

## ingredientes (4 p)

- > 2 calabacines medianos
- > 2 cebollas
- > 2 patatas
- > 2 lonchas de papada de tocino

- > 2 pimientos verdes
- > sal
- > 1 dl. de aceite

## elaboración

Trocee la cebolla y póngala en una sartén a fuego fuerte hasta que esta comience a dorarse. Baje la intensidad del fuego y añada el pimiento, troceado del mismo modo. Trascorridos unos minutos ponga el calabacín cortado a trozos pequeños y tape la sartén. Corte las patatas y póngalas a dorar en otra sartén. Añada en la misma la papada de tocino cortada a tacos. Finalmente mezcle el contenido de las dos sartenes y sírvalo en cada plato con una escurridera para que quede un plato muy aceitoso.

# Ensalada de tomate rosa



## ingredientes

- > 1 kg. de tomates (para que sean idóneos no deben entrar más de 3 ó 4 tomates en un kilo)
- > ½ kg. de cebollas jóvenes (de Fuentes de Ebro o rojas de Figures)
- > una cucharadita de vinagre
- > 5 ó 6 cucharadas de aceite virgen, preferiblemente de arbequina, verdeña o empeltre

## elaboración

Quince minutos antes de preparar la ensalada, corte las cebollas en aritos y aliñela con vinagre y un poco de sal.

Corte en rodajas los tomates y colóquelos sobre platos de gran tamaño adornados con cebolla. Sazone el tomate derramando el aceite por encima.



# Legumbres.

## El gusto es nuestro

En tierras de interior, las legumbres han constituido desde antiguo un buen pilar sobre el que sustentar la alimentación de algunos pueblos como el de Aragón, una noble y virtuosa forma de combatir con sabor la dureza de la extrema climatología.

La gastronomía tradicional aragonesa es rica en propuestas que presentan a las legumbres como protagonistas. Son populares las distintas fórmulas de potajes, cocidos y ollas podridas que llenan de carácter la cocina regional, en recetas que presentan a las legumbres viudas, o haciendo buenas migas con distintos tipos de alimentos como las carnes y pescados, e incluso como ingrediente de las ensaladas o en guarnición. En la provincia de Huesca, los «recaos» siempre constituyeron un plato muy recurrido. El de Binéfar incorpora judías, patatas, arroz, carne, tocino, jamón y embutidos caseiros. Pero han sido los boliches de Embún, en el valle de Echo, y las judías de Luco de Jiloca, en Teruel, unas de las legumbres que mayor importancia han cobrado a lo largo del tiempo. Las lentejas, por su parte, son un compañero inseparable del arroz en tierras aragonesas. Su matrimonio constituye un sencillo hallazgo gastronómico.

No hay duda de que las legumbres siempre han estado presentes en los recetarios aragoneses. Humildes y nutritivas, han sido durante años las protagonistas de la despensa, por tradición, por abundancia y por economía, pero también por gusto, ese gusto que guardamos en nuestra memoria colectiva y que ha sido determinante para que rescatar a nuestras legumbres del abandono moderno y acompañarlas en el difícil viaje que las ha llevado a recorrido con éxito el camino desde los pucheros de la abuela hasta las páginas de los mejores recetarios modernos.

Además de sabor y personalidad, hay que insistir de nuevo en la multitud de beneficiosos efectos que aporta el consumo de legumbres, verdaderos tesoros para la salud. Una dieta con una buena proporción de legumbres, resulta baja en grasas, muy nutritiva, rica en fibra y con una efectiva protección ante enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Además, el cultivo de legumbres resulta ser muy beneficioso para el cuidado del medio ecológico. En estos tiempos de tanta contaminación y polución ambiental, su cultivo favorece la fijación del nitrógeno en la tierra, y por lo tanto enriquece los campos para posteriores siembras y para alimentar al ganado. Alguien da más?



# Boliches de Embún

## guisados a la antigua

### ingredientes (4 p)

- > 200 gr. de boliches de palo
- > 200 gr. de boliches sin palo
- > 200 gr. de boliches negros
- > 200 gr. de boliches viejos
- > 4 cabezas de ajo
- > 1 cebolla gorda
- > 4 zanahorias
- > 2 puerros

- > perejil
- > aceite del bajo Aragón
- > sal

## elaboración

Un día antes de la elaboración del plato, ponga en remojo los boliches.

Al día siguiente coloque los boliches en cuatro perolas y en cada una de ellas añada una cabeza de ajos, una zanahoria, un trozo de puerro y un buen chorro de aceite de oliva. Póngalo a cocer

en agua fría y a fuego lento, hasta que se consiga una textura mantecosa.

Sazone todo ello con un refrito de cebolla, perejil picado y sal. Es recomendable cocer los boliches con agua mineral con baja densidad en calcio.



# Garbanzos de vigilia con espinacas

## ingredientes (4 p)

- > 500 gr. de garbanzos
- > 250 gr. de bacalao desalado
- > 250 gr. de espinacas
- > 1 diente de ajo
- > 1 rebanada de pan frito
- > unas hebras de azafrán
- > 1 dl. de aceite
- > 250 gr. de patatas
- > 50 gr. de almendras crudas
- > unas gotas de vinagre
- > sal

## elaboración

Ponga a remojo los garbanzos la víspera de la elaboración de la receta.

En una olla con agua hirviendo eche los garbanzos remojados y seguidamente añada el bacalao desalado.

Aparte, lave las espinacas y cuézalas en agua hirviendo durante cinco minutos. Sáquelas y escúrralas bien. Cuando los garbanzos empiecen a estar tiernos, ponga el aceite en una sartén, fría la rebanada de pan hasta que quede bien tostada junto con el diente de ajo y las almendras hasta que queden doradas.

Eche estos ingredientes en el mortero. Rehogue en el aceite las espinacas y échelas en la olla donde están reservados los garbanzos y el bacalao.

Pele las patatas, córtelas a trozos de unos 2 cm. y échelas en la misma olla. Machaque los ingredientes del mortero con una hebra de azafrán, disuelva esta pasta con un poco de agua caliente y échela sobre los garbanzos.

Sazone con sal y déjelo cocer despacio hasta que estén en su punto.



# Lentejas de Ordesa

## ingredientes (4 p)

- > 400 gr. de lentejas
- > 2 puerros
- > 100 gr. de champiñones silvestres
- > 1 cebolla pequeña
- > 1 hueso de jamón
- > 2 tomates pequeños
- > 200 gr. de morcilla
- > agua

- > 1 cucharadita de aguardiente
- > 1 vasito de vino
- > aceite de oliva
- > sal

## elaboración

Ponga a remojo las lentejas el día de la víspera. En el mismo día ponga a cocer en agua nueva con sal junto con el hueso de jamón. Mientras tanto prepare un sofrito con los puerros, la cebolla, los champiñones, el tomate y la morcilla, todo bien

troceado. Una vez las lentejas estén cocidas, agregue al recipiente el sofrito y deje hervir todo unos diez minutos más. Antes de retirar las lentejas del fuego, añada el aguardiente o el vino dulce.



# Judías blancas con chorizo y oreja

## ingredientes (4 p)

- > 400 gr. de judías blancas
- > 300 gr. de oreja de cerdo
- > 100 gr. de chorizo

- > 1 cabeza de ajos
- > 1 cebolla
- > 1 pimiento verde

- > 1 tomate
- > 1 vaso de aceite de oliva
- > sal

## elaboración

Ponga a remojo las judías durante toda la noche. Al día siguiente lávelas y póngalas en una cazuela con agua fría. Añada la oreja limpia y troceada, la cabeza de ajos, un poco de aceite y ponga todo a hervir.

Una vez hayan hervido se espuman y eche un vasito de agua fría para romper el hervor. Déjelos durante 20 minutos.

Añada entonces la cebolla, el pimiento verde, el tomate cortado a trozos, y el chorizo a rodajas, que previamente habrá tenido que pocharse con el aceite de oliva restante. Sazónelo todo y déjelo cocer lentamente sin que les falte caldo hasta que estén ligadas. Puede servirlo si quiere acompañado de unas guindillas.

A close-up photograph of a fish's eye and scales, showing intricate details of the scales and the iris of the eye. The image is used as a background for the title.

# Pescados.

## Más allá del bacalao

Como bien han analizado los estudiosos de la historia, la presencia del pescado en la dieta de los aragoneses ha estado restringida por su condición de tierra de interior. Así, los pescados de río y las salazones fueron durante largo tiempo la única posibilidad de ingerirlos.

Quizá de ahí la afición aragonesa por el bacalao, que se manifiesta en numerosas recetas, resueltas con variantes locales, como los ajoarrieros; los diferentes elaborados de bacalao, generalmente acompañados de patatas y hortalizas; la subsistencia, especialmente en Calatayud, del congrio seco; o las sardinas secas, los populares «guardia civiles», convertidos ahora en producto de lujo.

Y como pescado fresco, quedaba limitarse a las truchas pescadas en los ríos aragoneses, así como la anguila, que debía ser especialmente abundante en el Ebro, y sobre la que se han creado mitos como el que sostiene que contribuyó a la defensa local en los Sitios de Zaragoza, convenientemente mezclada con alubias.

Aunque no es menos cierto que Zaragoza, como destacada ciudad burguesa, disfrutaba ya hace un par de siglos de excelentes besugos, merluzas y esturiones. Su excelente ubicación, entre el Atlántico y el Mediterráneo, a mitad de camino de Barcelona y Madrid —consumidor por excelencia de pescado— permitía que parte del género viajero se quedara en la ciudad.

Algo que impulsó, en la segunda mitad del siglo pasado, la proliferación del transporte por carretera. Conocidas son las merluzas que se quedaban en Casa Emilio, la existencia de diversos mercados dedicados en exclusiva al pescado o el fresco pescado que llega desde los años 70 al Pirineo occidental.

### **PESCADO HORTELANO**

Ya en pleno siglo XXI, el pescado es plato habitual en las mesas, privadas y públicas, aragonesas, como un producto más. Y aunque este recetario, por obvias razones de espacio, se limite a ofrecer cuatro fórmulas, a partir de los clásicos trucha, bacalao y congrio, se puede rastrear una obediencia aragonesa en bastantes de los platos de pescado que se ofrecen actualmente en nuestros restaurantes.

De hecho, la que pasa por ser la receta que inaugura la renovada gastronomía aragonesa, las Borrajas con arroz y almejas creadas por Miguel Ángel Revuelto, coloca al bivalvo como guinda para dignificar y resaltar el valor de nuestra emblemática verdura.

Al no ser muy habitual —Aragón no tiene puertos de mar— la presentación del pescado en su forma más sencilla, nuestros cocineros se han volcado en la huerta aragonesa para complementar sus platos marinos. Así, resultan cada día más habituales las compañías de salsa de borraja, pimientos, guisantes e incluso boliches, complementando el sabor del mar con los delicados frutos de nuestra huerta. Como la integración del arroz regado con aguas del Pirineo servido en paellas, alegrado con bogavantes o tintado con chipirones.

Si bien el pescado, con excepción del congrio seco o la cada vez más escasa trucha salvaje, no podrá —ni deberá— ser una seña de identidad de la cocina aragonesa, no es menos cierto que se ha integrado perfectamente en la coquinaria de la comunidad. Mimado, bien comprado y, en la mayoría de las ocasiones, bien elaborado y servido.

**José Miguel Martínez Urtasun**

Escritor-Editor Revista «Gastroaragón»





# Truchas con almendras

## ingredientes (4 p)

- > 6 truchas de ración muy frescas
- > 100 gr. de almendras fileteadas
- > 1 dl. de aceite de oliva

- > ¼ de litro de nata líquida
- > zumo del limón
- > harina

- > sal
- > pimienta blanca molida

## elaboración

Limpie las truchas muy bien, séquelas por dentro y por fuera y quíteles la espina. Seguidamente sazónelas con sal y una pizca de pimienta. Pase las truchas ligeramente por harina y a continuación póngalas a freír en la sartén con aceite durante 3 ó 4 minutos por cada lado.

Una vez se hayan freído, escúrralas mucho y resérvelas templadas. En el mismo aceite ponga las almendras a dorar y cuando estén listas resérvelas sobre un papel absorbente. Desgrase la sartén con el zumo de los limones y con la nata líquida. Mantenga la salsa durante unos minutos a fuego lento.



# Bacalao al ajoarriero

## ingredientes (4 p)

- > un kg de bacalao salado o desalado
- > 4 patatas grandes
- > 8 dientes de ajo

- > 3 yemas de huevo
- > 1 cebolla
- > aceite
- > sal

## elaboración

El bacalao grueso y un tanto jugoso se asa en el horno a temperatura media, poniéndolo sobre un papel blanco. Nada más que haya reblandecido, sáquelo del horno y desmíguelo, deshaciéndolo en tiras delgadas que, despreciando la piel y las raspas, se ponen en agua fría. Una vez se haya echo todo el bacalao lave en varias aguas y escúrralo, exprimiéndolo bien para que suelte

todo el agua que lleva. En una cacerola de barro caliente el aceite y ponga los ajos bien cortados. Antes de que estos tomen color, agregue el bacalao desmigado, y deje rehogar despacio procurando que no se seque. A continuación, añada las yemas de huevo y envuélvalo todo. Aparte, prepare las patatas como para tortillas, saltéelas en la sartén y sívalas mezcladas con el bacalao.



# Congrio con huevos a la bilbilitana

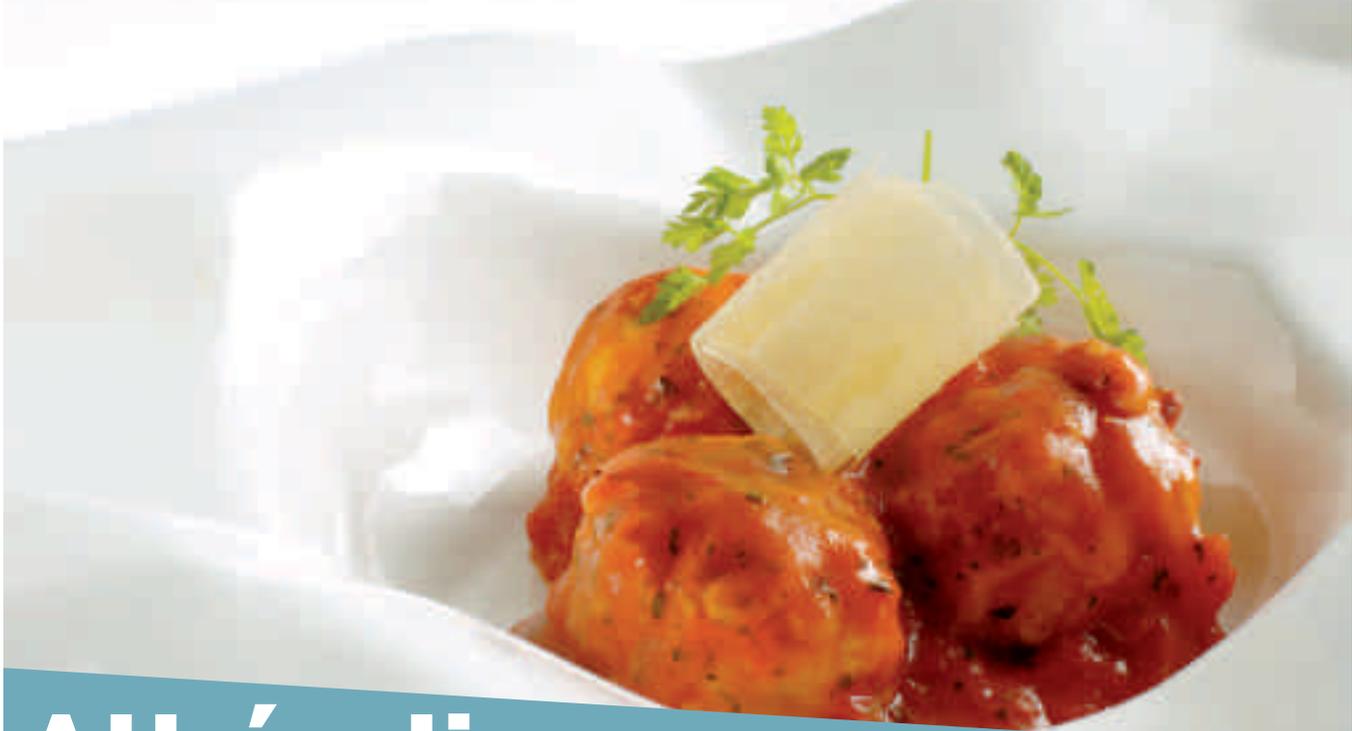
ingredientes (4 p)

- > 600 gr. de congrio curado
- > 2 cucharadas de harina
- > ½ dl. de aceite de oliva
- > 30 gr. de piñones
- > 3 dientes de ajo

- > 3 tomates
- > 1 ramita de perejil
- > 1 ramita de hierbabuena
- > 2 huevos
- > 1 pizca de sal

## elaboración

Coja el congrio curado, pártalo a pedazos no muy grandes y póngalo a remojo durante unas horas antes. Escúrralo y colóquelo en un paño blanco extendido; reboce los trozos con harina y fríalos en una sartén con aceite, dejándolos después en una tarteta de barro pluma. Por otro lado, moje en un almirez piñones y un diente de ajo, que se deslíen en agua y se viertan sobre el congrio. En una sartén aparte fría dos tomates con perejil y hierbabuena. Todo, muy picadito, lo incorporará también a la tarteta de congrio.



# Albóndigas de bacalao

## ingredientes (4 p)

> 600 gr. de patatas  
> 400 gr. de bacalao  
desalado

> 4 dientes de ajo  
> 2 huevos  
> perejil

> 2 cucharadas de harina  
> 2 tomates picados  
> agua

> aceite  
> sal

## elaboración

Cueza las patatas con piel en una cacerola con agua y sin sal. Cuando estas hayan perdido color tritúrelas con el bacalao dándoles forma de albóndigas e incluya en esta pasta los cuatro dientes de ajo, el perejil picado y los huevos sin batir. Enharine las albóndigas y fríalas.

Tueste harina en una sartén con aceite, y posteriormente eche los tomates picados dejando que se sofrían unos minutos antes de incorporar las albóndigas. Cubra el conjunto con agua y déjelo hervir durante diez minutos más. Rectifique de sal y estará listo para servir.



# Carnes. La sustancia, del establo al plato

Según nos cuentan los especialistas, tras una primera fase en la que se alimentaba de frutas, el hombre se irguió y comenzó a ingerir recursos animales, pasó de ser recolector de vegetales diversos a cazador y consumidor de seres vivos. De aquel modo, el hombre llegó la cima del oportunismo alimenticio. Se hizo omnívoro.

En 1985, el antropólogo americano Marvin Harris escribió un libro clave en el conocimiento de las dietas humanas que incluían carnes animales. El libro, se titula «Bueno para comer»<sup>[1]</sup>, y en él, se revela y describe, como el hombre primitivo fue capaz de capturar y consumir con absoluto relativismo gastronómico cualquier ser vivo de su entorno por detestable que su consumo pueda resultar hoy, y en culturas ajenas. La fórmula que regula la hipótesis de Harris exige tan solo, que las piezas de caza estén disponibles en entorno de los asentamientos humanos, y que el coste de obtener esa pieza no sea mayor que el de obtener otras.

Aparte del corral, Aragón dispone en su territorio de abundantes fuentes de proteína animal, de las que se ha nutrido tradicionalmente. Aves, grandes y pequeños mamíferos, algún anfibio como las ranas, e incluso un reptil como el lagarto verde, han formado parte de la dieta del hombre aragonés.

Es pues la abundancia y el bajo coste de cobrar las especies venatorias que hoy comemos y no el «buen gusto» etnocéntrico, el factor que apartó nuestra cultura, del consumo de otras especies consideradas abominables desde aquí, pero que sin embargo se comen con absoluta normalidad en otras geografías. En términos de caza, pues, comemos los animales que nos hemos visto obligados a comer por determinismo económico y medioambiental. Pero todo esto por más cierto que sea, queda muy lejano para el hombre de hoy.

Para relativizar un poco la impresión de uniformidad geográfica a la que siempre se ve inducido el lector de recetarios, y a efectos de trasladarle mejor la heterogeneidad, culinaria de Aragón, tal vez tenga sentido decir aquí, por poner un ejemplo, que mientras el vacuno ha sido un plato más habitual en las montañas, en los somontanos rurales y en las estepas aragonesas era un plato casi desconocido.

[1] HARRIS Marvin. Alianza Editorial. Madrid. 1989.

Antes de terminar, y hablando de los recetarios tradicionales de la cocina de las carnes, hay que rendir un obligado homenaje a las cocinas rurales. Son ellas, y no las cocinas urbanas las que ostentan la paternidad de los avances y las recetas más sofisticadas de nuestra cocina. Y ello por todas o alguna de estas razones.

- El asentamiento rural, lo que en lengua española es equiparable a la palabra «pueblo», obedece a un impulso antropológico ancestral, mientras la «ciudad» es un fenómeno reciente.
- El hombre «rural» vive más cerca y conoce en su medio a los animales.
- Ese hombre, maneja el fuego —cocina de leña— desde tiempo inmemorial y como sólo pueden hacerlo las gentes afines a la naturaleza.

Esta última razón es así con tal contundencia, que ni la «brasa» ni los incomparables «asados de cazuela» o muchas otras recetas de carne descritas por Ruperto de Nola, o por el entrañable fraile y paisano Altamiras, hubieran podido ejecutarse en lo que son y han sido las cocinas urbanas.

**Joaquín Coll**  
Escritor



# Cerdo

Nuestro amigo el cerdo, como el hombre, es un oportunista alimentario. Por esa razón cuando una piara supera su número crítico, su acción puede resultar arrasadora; igual de letal para la cabaña de caza menor, que para cualquier extensión cultivada; se trate de un huerto o de una gran superficie de cereal... Estamos pues, ante un duro competidor del hombre.

Pero lo cierto es, que una vez controlado y domesticado, el género porcino es una bendición de la naturaleza, un torrente nutricio para aquellas sociedades que lo han adoptado, y una fuente inagotable de placer gastronómico.

En algunas comarcas de Aragón, a la fiesta anual que sigue al sacrificio o matacía del cerdo se le conoce como *mondongo*, un concepto que también engloba al conjunto de sabidurías que permiten culminar con éxito la conservación y diversificación gastronómica del cerdo. Cuando hablamos de *mondongo*, estamos hablando de la elaboración de jamones, paletas, longanizas, butifarras, morcillas... que eran los derivados del cerdo, que en las cocinas rurales, atendían durante todo el año el suministro de proteínas al grupo familiar.

En aquel *mondongo* ancestral, cada casa tenía sus secretos y disponía de las fórmulas magistrales con que perfeccionar cada producto. Era así hasta tal punto, que las perso-



nas más avezados en cuestiones gastronómicas, podían adivinar probando cualquier embutido, la casa en donde se había elaborado. Eran piezas pues singulares, únicas de cada familia, interpretadas según una receta que ya obedecía al gusto familiar, pero cuya reiteración anual acababa consolidando.

Hoy existe en Aragón una importante industria chacinera con un manajo de productos estrella. El jamón de Teruel o la longaniza de Aragón como los embuchados de lomo y cabecera, han alcanzado una importante cuota de mercado y gozan de un merecido prestigio. Se trata de elaboraciones procesadas bajo la vigilancia de las llamadas cuya regulación y control depende de la Diputación General de Aragón.

Pero no son estos productos quienes mejor nos hablan del arraigo gastronómico del cerdo en Aragón, sino el desarrollo que han alcanzado sus productos más humildes. Y en ese sentido las butifarras, salchichas, tortetas, bolas, morcillas o fardeles son productos elaborados por carnicerías y pequeñas industrias, que animan las comidas diarias de miles de familias

En el segmento de consumo fresco de cerdo la pieza líder es el solomillo; se trata de un bocado impecable y aromático, de carne dócil y saturada de aromas, que en ocasiones puede adquirirse a buen precio.

Hoy, aquella fiesta anual de la matacía está en vías de desaparición y la elaboración de los productos derivados del cerdo corre mayoritariamente a cargo de industrias sometidas a rigurosos controles. Desaparecido el *mondongo*, la mejor contrapartida que ha seguido a la merma de diversidad gastronómica, es sin duda, la seguridad sanitaria de los productos conservados del cerdo.

Por los demás, podemos y debemos fiarnos del buen hacer de los elaboradores cualificados porque tras de ellos existe una cultura s que obedece a siglos de experiencia culinaria.

Una vez en la calle, las instituciones por un lado y los profesionales por otro garantizan siempre la calidad de los productos derivados del cerdo. El mercado hace el resto.

## Ternera

Se entiende por ternera aquella carne de vacuno procedente de reses que han cumplido seis meses y pesan en promedio no más de 140 kilos.

Digamos a continuación que estamos ante la más urbana de nuestras carnes.

Ello se debe en primer término e indirectamente, a la insuficiencia de lluvias en buena parte del territorio aragonés lo que apareja una cierta escasez de prados idóneos para el vacuno. Unido lo anterior a la abundancia de animales domésticos de un tamaño manejable en las áreas rurales —cordero, cabrito, conejos, aves, gallinas...—, podremos entender mejor, la tendencia a sacrificar

el vacuno en los mataderos especializados de las ciudades, que son ambas, las causas que históricamente han determinado la menor difusión de esa carne en los pueblos.

Pero centrando nuestro tema en clave de futuro, uno de los activos indiscutibles con los que cuenta Aragón en materia de vacuno es la recuperación y puesta en explotación de la *Bovina Pirenaica*, una raza autóctona de excelente gastronomía, ya rescatada de la desaparición, y que está perfectamente adaptada a nuestro medio montañoso y que en la actualidad está dando abundantes signos de vitalidad. Y lo anterior tiene sentido en base a este sencillo axioma: No es lo mismo comer ternera de pasto que ternera estabulada.

Al hablar del vacuno aragonés que nadie dude que estamos ante una excelente carne y ante un delicado producto gastronómico, sobre el que es bueno realizar algunas precisiones de tipo general:

- En el vacuno de mayor tamaño existe una gran diversidad de piezas, de las que a nivel culinario hay que tener en cuenta, tanto su procedencia anatómica como su nivel de infiltración de grasa. Debido justamente a esas consideraciones cada pieza de carne tiene su indicación culinaria.
- Antes de su elaboración, el vacuno debe haber sufrido un proceso de «maduración», hasta que la carne toma color oscuro o hasta que se note cierto nivel de deshidratación en la pieza. Independientemente del tamaño de la res, la maduración del vacuno nunca debe ser inferior a tres días
- En ese sentido, las piezas mejor infiltradas, son más idóneas para plancha y asados.
- La ausencia de tejido graso, que es el mejor soporte de los aromas, hay que suplirla con el ingenio que aconsejaba Teodoro Bardají, al hablar del solomillo de ternera en su «Índice Culinario»<sup>[2]</sup>. Ese criterio es el que vienen aplicando desde tiempo inmemorial nuestras cocineras —fueron ellas antes— y cocineros.

En resumen, a pesar de su trayectoria mayoritariamente urbana, la cocina autóctona del vacuno está en auge y no desmerece en absoluto de otras cocinas aragonesas de mayor acento rural.

## Caza

La práctica de la caza ha obedecido desde siempre a un acto de supervivencia. El hombre, cuando trató de alcanzar animales a los que consideraba alimento, debía observar con ellos una conducta depredadora, de contrincante biológico, o sea, agresiva y letal. Ese código de cazador eficaz, el hombre lo ha tomado de sus propios instintos, que no difieren en mucho de los poseídos por los grandes mamíferos.

Cazadores pues, fueron nuestros antecesores —aunque también recolectores de productos ve-

<sup>[2]</sup> «Nosotros aconsejamos mechar el solomillo con tiras de tocino, que al fundirse en parte durante la cocción, impregnan la carne con su jugo haciéndola más apetitosa». «ÍNDICE CULINARIO» (Página 351).

getales— y sin su dedicación y especialización en esos menesteres, la especie humana hubiera quedado seguramente en un insignificante sesgo evolutivo.

Pero la caza a la que aquí nos referimos ya no es la que practicaron nuestros ancestros, y hoy por hoy, ese concepto ha sido vapuleado, y todavía amenaza con más y mayores cambios, debido entre otras causas a la peligrosa deriva medioambiental.

En Aragón como en cualquier cultura, la caza y el corral fueron siempre opciones complementarias, nunca excluyentes: el corral significó desde siempre la seguridad del alimento fresco y en casa, mientras la caza atendió además de la seguridad alimenticia, a causas más atávicas —casi genéticas— como lo es, el dar suelta a ese depredador que anida en cada hombre.

En un plano más cultural y razonable, el cazador también se mueve por el placer de degustar esas carnes pletóricas, musculadas y rojas, impregnadas del aroma de sus silvestres pastos de crianza.

Pero las cabañas de caza son hipersensibles a los cambios medioambientales y están sometidas a frecuentes vaivenes. Así, algunas especies como la codorniz, el conejo, la perdiz o la liebre, han experimentado en las últimas décadas sensibles pérdidas, merced al signo de los tiempos, a la abundancia de toda suerte de excesos venatorios, al abuso de insecticidas y de abundantes fertilizantes muy alejados de la cadena trófica.

En ese mismo sentido, aunque lógicamente por causas distintas, a partir de mitades del siglo XX, los campesinos aragoneses fueron atraídos en masa por la tardía industrialización española, produciéndose como consecuencia una mortal despoblación de muchos pueblos aragoneses. Ello dio origen a un fenómeno cinegético contrario y que todavía vive su ciclo expansivo: el desmesurado crecimiento en Aragón de las piaras de jabalí. El jabalí es un animal, que por tener las mismas inclinaciones alimenticias que el hombre, se beneficia directamente de la desaparición de su contrincante.

Pues bien, ambos fenómenos, tanto el social como el zoológico, también han modificado las prácticas venatorias.

Finalmente ya más próximos a la gastronomía, el mejor resultado de una partida de caza siempre descansa en la diversidad de las piezas, pero también en la relación de cada una ellas con la flora del ecosistema que las alimenta. Los conejos o liebres cazados en los abundantes campos aragoneses de aromáticas, es cierto que pueden llevar en su carne alguna impronta amargueante pero también nos trasladarán la huella suave del espliego, el metálico sabor del tomillo, o el áspero y amargueante aroma de los brotes más jóvenes de nogal... A cualquiera de esos olores maternos a los que huele la tierra en primavera

Que nadie olvide, que cada pieza lleva siempre en su carne la huella aromática de su nicho biológico. Sabe a geografía.

# Las aves

En Aragón, hablar de aves es hablar de pollo al chilindrón, de gallina trufada de Graus y de capón de Navidad, entre la gran variedad existente.

Estas apetitosas recetas de corral son un elemento imprescindible en la cocina moderna, aunque durante muchos años han servido de alimento para la humanidad. Concretamente en Aragón han sido y sigue siendo una importante fuente de abastecimiento en muchos de sus rincones.

El principal motivo de su popularidad radica en las múltiples posibilidades de preparación que ofrecen, sin olvidar que esta carne posee una gran fuente de proteínas, vitaminas y elementos minerales.

De forma clara podemos decir que el rey de las aves es el pollo, no solamente por anunciar diariamente la llegada del amanecer, sino porque proporciona una de las carnes más sabrosas y exquisitas del mercado cárnico. Con él se elaboran estupendos guisos como el chilindrón, tostado, al rescoldo o relleno entre otros muchos. Pero, a pesar de su supremacía no es el único soberano en el reino de las aves. Le siguen de cerca gallos, gallinas, capones, pavos, perdices y codornices que proporcionan muchas elaboraciones como así lo demuestran los escabechados, los encebollados y numerosos guisos populares, o aves de carne algo más grasa como patos o gansos, tradicionalmente utilizados para los solemnes asados de las grandes festividades.

De consumo relativamente grande las palomas o pichones criados en muchos palomares, o torcaces como la «azul» que llega al Pirineo en septiembre y se alimenta de bellotas; los guisos son semejantes a los de la perdiz o codorniz, pero también se preparan al salmorejo. De escaso y reciente consumo la pintada, completamente ajena a lo aragonés popular, aunque aparezca en los restaurantes, como la pularda, desde hace mucho.

En cualquier caso, y por méritos propios, las aves en su conjunto representan uno de los apartados propios en la cocina aragonesa.

**Equipo de redacción**





# Magras con tomate

> 800 gr. de jamón  
cortado en lonchas poco  
gruesas

> 8 rebanadas de pan  
> ½ de leche  
> 1 huevo

> ½ cucharada de azúcar  
> 2 cucharadas de vinagre  
> 1 vaso de vino blanco

## ingredientes

> 10 tomates maduros  
> aceite

## elaboración

Ponga a desalar en leche las lonchas de jamón durante diez minutos. Pasado este tiempo, escúrralas y déjelas que se sequen bien para freírlas después en aceite. Resérvelas una vez fritas. En la grasa sobrante sofría las rebanadas de pan de poco grosor, tras pasarlas por leche y huevo como si fueran torrijas.

El jamón y el pan colóquelos en una fuente sobre un lecho formado por el tomate deshecho y bien frito. Mientras, añada el azúcar al aceite de freír, procurando que no se queme, e incorpore a continuación el vino. Mezcle todo bien y la salsa resultante viértela sobre el jamón.

# Milhojas de jamón de Teruel con chilindrón de verduritas al dente



## ingredientes

- > 200 gr. de jamón D.O. Teruel
- > 250 gr. de setas de cardo
- > 4 dientes de ajo
- > 2 tomates maduros
- > una cebolla
- > 1 dl. de aceite de oliva
- > un pimiento verde
- > 3 cucharadas soperas de tomate frito
- > un pimiento rojo
- > 2 dl. de jugo de carne
- > un calabacín mediano
- > sal
- > pimienta molida
- > 2 zanahorias

## elaboración

Pele los ajos y córtelos en láminas. A continuación rehóguelos en aceite caliente y una vez estén dorados añade las verduras y las setas, bien lavadas y cortadas en juliana fina.

Se añade también el tomate frito, sal y un poco de pimienta molida dejándolo a fuego lento durante 15 minutos. De esa forma las verduras quedarán al dente, es decir, un poco crujientes. Una vez pasado el cuarto de hora triture con el jugo de la

carne una tercera parte de las verduras y páselos por el chino para que quede una salsa fina.

Corte el jamón en filetes finos en forma rectangular y páselos ligeramente por la plancha. Forme las milhojas intercalando tres láminas de jamón con dos capas de verduras. Finalmente cúbralas con salsa caliente.

Receta cedida por la Escuela Superior de Hostelería de Aragón —Teruel—.



# Fardeles

## ingredientes

- > 1 kg. de hígado de cerdo partido en trozos y cocido
- > 2 kg de tocino entreverado descortezado
- > 4 huevos frescos poco batidos
- > 4 copas de anís seco
- > 100 gr. de pan rallado fino
- > 100 gr. de fécula de patata
- > 5 granos de pimienta molida
- > 1 nuez moscada pequeña y rallada
- > piñones
- > perejil picado
- > 15 gr. de canela molida
- > 5 dientes de ajo machacado
- > 2 gr. de sal por kilo de mezcla

## elaboración

Cueza el hígado de cerdo y píquelo con el tocino entreverado y descortezado hasta que se quede muy fino. Seguidamente amase todos los ingredientes utilizando el agua que se empleó para cocer el hígado. Con la masa resultante haga formas de albóndigas pequeñas y aplaste con la mano para que queden de manera similar a un mantecado. Finalmente envuelva con la telilla que cubra sus tripas.



# Chiretas montañesas

## ingredientes (4 p)

- > los menudos  
(tripas de un cordero)
- > 100 gr. de tocino de jamón
- > 3 dientes de ajo
- > 300 gr. de arroz
- > 1 cucharada de perejil picado
- > canela en polvo
- > pimienta blanca molida
- > agua
- > sal

## elaboración

Reserve la tripa del cordero mientras trocea finamente el corazón, el entresijo y los intestinos. A continuación, corte el estómago en fragmentos del tamaño de una cuartilla y sobre cada uno de ellos coloque, a partes iguales, un relleno formado por el menudo troceado, el tocino también fragmentado y una cucharada de arroz. Posteriormente, aromatice con las especias y las hierbas. Mezcle todo bien y envuelva con la tripa, cosiendo después ésta con hilo blanco de forma que el contenido no quede demasiado prieto. Una vez que prepare las chiretas, se ponen a cocer con agua fría sazónada durante 25 ó 30 minutos a fuego lento.



# Ternasco asado con patatas a lo a lo pobre

## elaboración

Después de pelar y cortar las patatas en rodajas, ponga en una fuente de horno dos ajos laminados, el laurel, el aceite, la sal y el agua. Previamente sazonado con sal y aceite, coloque el ternasco sobre las patatas. Así preparado, llévalo al horno 1 hora y 35 minutos para que se vaya rutiéndose poco a poco a intensidad no muy fuerte. Cuando vea que está ya hecho de un lado, déle la vuelta y así conseguirá que se quede doradito de igual forma por los dos lados.

## ingredientes (4 p)

- > 1,5 kg. de ternasco
- > 2 kg. de patatas
- > 6 dientes de ajo
- > 2 hojas de laurel
- > 10 dl. de aceite de oliva
- > ½ l. de agua
- > sal



# Menestra de cordero a la pastora

## ingredientes (4 p)

- > 1 kg. de carne de ternasco de Aragón
- > 500 gr. de patatas pequeñas
- > 1 dl. de aceite
- > 1 atadillo de hierbas compuesto por hinojo, laurel y perejil
- > ½ l. de leche
- > ½ l. de agua
- > pimienta negra en grano
- > 1 vaso pequeño de vino blanco
- > 2 dientes de ajo
- > sal

## elaboración

Caliente aceite en una cazuela e introduzca el ternasco cortado en trozos regulares y no demasiado grandes. Rehogue todo a fuego lento para evitar que se doren.

Una vez que la carne se haya endurecido por el calor, cúbrala con la leche y el agua e incorpore las patatas enteras o cortadas

en rodajas gruesas. Sazone el guiso con sal, los granos de pimienta y los dientes de ajo, machados unos y otros en el almirez y desleídos con un poco de vino blanco y el ramito de hierbas. Cuando las patatas estén cocidas retire la cazuela del fuego y deje reposar su contenido durante unos minutos.

# Cordero a la miel



## ingredientes

- > 1,5 kg. de cordero
- > 150 gr. de cebolla
- > 100 gr. de pimiento verde
- > unas hebras de azafrán
- > vino blanco
- > vinagre
- > miel
- > aceite de oliva
- > brandy
- > sal
- > pimienta blanca

## elaboración

Rehogue la paisana de la cebolla y el pimiento en una sartén. Añada el cordero sazonado en sal y dórelo.

Flambee todo ello con el brandy y póngalo a cocer con el vino y el azafrán. Una vez este el cordero en su punto, compruebe la sal y añada el vinagre y la miel. Si fuera conveniente añada un poco de salsa.

# Solomillo de ternasco

## con melocotón y vino



### ingredientes

- > 4 solomillitos de ternasco.
- > 1 cebolla.
- > 2dl de vino tinto
- > 1 melocotón de Calanda
- > 2dl de caldo de carne
- > ½dl de aceite de oliva virgen.
- > sal y pimienta.
- > brandy.

### elaboración

Sazone con sal los solomillitos. Fríalos en una sartén con aceite de oliva muy caliente, teniendo que quedar crujientes por fuera y crudos por dentro. Flambéelos con el brandy y retírelos en un plato aparte. Retire la grasa de la sartén donde ha freído los solomillitos y añada el vino tinto y el melocotón en tiras. Déjelo reducir añadiendo un poco de caldo de carne y mantenga en el fuego hasta que tome cuerpo.

# Ternasco y trigueros con alcachofas



## elaboración

Trocee la pierna de ternasco, échele la sal y póngalo a asar en el horno. Haga un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate y el laurel. Páselo todo

por la batidora y añada entonces el ternasco con los espárragos y las alcachofas, un poco de vino blanco y déjelo hervir unos 20 minutos.

## ingredientes

- > 1 pierna de ternasco
- > 300 gr. de alcachofas
- > 2 manojos de espárragos trigueros
- > 2 cebollas
- > 3 dientes de ajo
- > 2 pimientos rojos
- > 4 tomates maduros
- > vino blanco
- > laurel
- > aceite
- > sal

# Canelones

## rellenos de ternasco con salsa de trufas



## ingredientes

### Relleno:

- > 800 gr. de carne de ternera (preferentemente paletilla)
- > una cucharada de aceite de oliva
- > 1/2 cebolla picada
- > 1/2 puerro
- > 1 diente de ajo
- > 1/2 vasito de vino blanco
- > tomillo
- > 3 cucharadas de salsa de trufas

### Canelones:

- > 125 gr. de harina de trigo
- > 3 yemas de huevo
- > 1 huevo entero
- > una cucharada de aceite de oliva
- > sal

### **Salsa:**

- > 1/2 kg. de huesos de ternasco
- > una cucharada de aceite de oliva
- > una cebolla
- > una zanahoria
- > un puerro
- > una rama de apio
- > un vaso de vino tinto
- > 2 l. de caldo
- > pimienta negra
- > tomillo
- > una trufa
- > sal

### **Guarnición:**

- > 200 gr. de hígado de ternasco y el corazón
- > 50 gr. de piñones
- > 50 gr. de maíz
- > 20 bolitas de zanahoria
- > 20 bolitas de patata
- > puré de zanahoria
- > una ramita de tomillo

## **elaboración**

### **Para el relleno:**

Ponga aceite de oliva en una cazuela pequeña, añada las verduras cortadas en trozos pequeños y déjelas sofreír.

Corte la carne en trocitos pequeños, sazónelos y páselos por un poco de harina. Añada todo esto en la misma cazuela y fríalo muy despacio. Del mismo modo añada el vino blanco, dejando reducir, y las tres cucharadas de salsa de trufas. Déjelo cocer todo junto hasta su punto perfecto. Sazónelo y resérvelo.

### **Para la pasta:**

Cree un volcán de harina y en el centro ponga las tres yemas y el huevo entero. Amáselo todo con las manos hasta obtener una masa homogénea. Termínelo de amasar añadiendo el aceite y la sal.

Durante dos horas déjelo reposar envuelto en papel de celofán en el frigorífico.

Tras ese tiempo, ayúdese de un rodillo para estirar la masa y forme con ello tiras que posteriormente cortará para formar cuadrados.

### **Para cocer la pasta:**

Ponga a cocer la pasta durante dos minutos en dos litros de agua y añada tres cucharadas de aceite y ¼ de litro de leche y sal. Espere a

que se enfríe y seguidamente rellénela y resérvelo todo.

### **Para la salsa:**

Ponga en una cazuela con aceite los huesos a dorar. Una vez se hayan dorado, lave bien las verduras y córtelas en rodajas para añadir las en la misma cazuela. Cuando el conjunto quede bien tostado, añada el vino tinto, déjelo reducir y eche seguidamente el caldo dejándolo cocer hasta que quede una cuarta parte del líquido. Colóquelo y sazónelo con la sal, la pimienta, el tomillo y la trufa cortada en juliana.

### **Para la guarnición:**

Corte en trocitos pequeños el corazón y el hígado de ternasco. A continuación sazónelos con la sal y añada la salsa con los piñones tostados, el maíz bien escurrido y las verduras cocidas.

### **Presentación:**

Coloque en cada plato 2 ó 3 canelones y cúbralos con la salsa y la guarnición bastante caliente. Alrededor de cada plato ponga un cordón de puré de zanahoria y añada una ramita de tomillo en el canto del mismo.



# Redondo de ternera

## ingredientes (4 p)

- > 1 redondo de ternera de 1,5 kg
- > 3 zanahorias
- > cebolla
- > unos granos de pimienta
- > 1 hoja de laurel
- > tomillo
- > 1 vaso de vino tinto
- > agua
- > sal

## elaboración

Limpie la carne de ternera quitándole toda la grasa posible y sazone con sal. Átela, rebócela con harina y fríala en una sartén hasta que quede dorada. En un recipiente aparte ponga una cebolla cortada en tiras, unos granos de pimienta, las hojas de laurel, las zanahorias y el tomillo. Eche el agua y el vaso de vino, y déjelo

hervir durante cuatro horas removiéndolo con cierta frecuencia para evitar que se pegue y, así logre que se haga por igual. Deje que se enfríe en su propia salsa. Pásela por el pasapurés, a excepción de la zanahoria que se sirve como guarnición. Para la presentación del plato también puede utilizar patatas paja.

# Albóndigas trufadas



## ingredientes

- > 1 kg. de carne de cerdo picada
- > 500 gr. de panceta fresca picada
- > pimienta negra
- > orégano
- > huevo
- > perejil
- > ajo
- > pan rallado
- > harina
- > coñac trufado
- > aceite
- > sal

## elaboración

Mezcle la carne de cerdo y la panceta picada con todos los ingredientes y amáselos todo bien. Haga con todo ello las albóndigas. Seguidamente páselas por harina y fríalas. En el mismo aceite que ha frito las albóndigas ponga la cebolla rallada. Una vez este pochada añada el coñac trufado y el caldo. Revise la sal y cueza las albóndigas durante 10 minutos.



# Rulo de ternera con olivas

## ingredientes (4 p)

- > 8 filetes de ternera cortados muy finos
- > 1 copa de vino de jerez
- > 1 cebolla picada
- > aceite de oliva virgen
- > pimiento verde troceado
- > panceta
- > harina
- > olivas verdes sin hueso
- > sal

## elaboración

Pique cuatro olivas verdes y extiéndalas sobre los filetes junto con unas láminas de panceta. Con la ayuda de un palillo enrolle y cierre los filetes. Envuélvalos en harina y fríalos en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra. En el aceite resultante fría el pimiento verde y la cebolla, todo bien picado hasta que empiece a dorarse. Añada entonces la harina y seguidamente los rollitos. Eché entonces el vino de jerez, el agua y la sal y, déjelo cocer durante una hora a fuego muy bajo. Cuando haya pasado ese tiempo agregue las olivas y cueza durante 10 minutos más. A la hora de presentar el plato puede acompañarlo con una patata cocida o torneada.

# Solomillo de ternera lechal del Moncayo

relleno de trigueros y melocotón de Calanda  
al aroma de setas silvestres



## elaboración

En primer lugar limpie el solomillo. Ábralo por la mitad y rellénelo con el melocotón troceado y con el manojo de trigueros, que previamente los tendrá que haber escaldado en agua y sal hirviendo. Vuelva a enrollarlo para darle otra vez la forma y envuélvalo en redaño.

Corte pequeños tournedós y hágalos a la plancha. Una vez estén hechos, resérvelos en una placa.

Por otro lado, coja las setas y flambéelas en un sauté con un poco de aceite. Añada el vino y déjelo reducir. Seguidamente añada el jugo de carne, la nuez moscada y déjelo al fuego durante 6 minutos.

Para la presentación ponga en cada plato dos tournedós decorados con un abanico de melocotón caramelizado y unos trigueros fritos.

## ingredientes

- > 1 solomillo de ternera lechal
- > 1 manojo de trigueros
- > 3 melocotones de Calanda
- > 250 grs. de senderuelas
- > 250 grs. de fobiotas
- > 250 grs. de oreja de Judas
- > 250 grs. de chitake
- > sal
- > pimienta
- > redaño de Ternasco de Aragón
- > vino tinto del Somontano
- > jugo de carne
- > nuez moscada



# Jabalí estofado con trufas

## ingredientes (4 p)

- > 600 gr. de jabalí
- > 800 gr. de cebolla
- > 1 cabeza de ajos
- > 2 tomates maduros y pelados
- > 1 baso de brandy

- > 300 gr. de patatas
- > 1 cucharada de vinagre
- > 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- > ½ hoja de laurel

- > 1 ramita de perejil
- > 1 trufa
- > 1 vasito de aceite
- > agua
- > sal

## elaboración

Prepare un sofrito con la cebolla picadita, la carne de jabalí troceada, la cabeza de ajos sin pelar, la pimienta, el laurel, el perejil y la trufa desmenuzada. Cuando la carne haya tomado color, sale el guiso y añada el vinagre y el brandy para, a continuación añadir el agua, sin que llegue a cubrir las viandas. Pasados unos minutos incorpore los tomates cortados en gajos y deje que se vayan cociendo durante una hora y media. Pasado ese tiempo añada las patatas cortadas en trozos regulares y deje que el conjunto hierva durante media hora más.

# Liebre con chocolate



## ingredientes

- > 1 liebre
- > 1 cebolla
- > 2 dientes de ajo
- > 1 vaso de vino tinto
- > 100 gr. de pan
- > 12 almendras
- > 1 porción de chocolate
- > 1 vaso de agua
- > sal

## elaboración

Una vez haya troceado la liebre y la haya sazonado, póngala en una cazuela de barro junto con la cebolla picada., los dientes de ajo enteros y el vaso de vino tinto y de agua. Déjelo que cueza durante una hora y cuarto en el recipiente cubierto.

Trascurrido ese tiempo, humedezca el pan y mézclelo con las almendras picadas y el chocolate hasta conseguir una pasta homogénea. Añada el majado al guiso y déjelo que cueza durante quince minutos.

# Perdiz en escabeche



## ingredientes (4 p)

- > 1 perdiz
- > 3 cabezas de ajos
- > 3 hojas de laurel
- > 1 ramita de tomillo
- > 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- > ½ l. de aceite
- > 3 dl. de vinagre
- > sal

## elaboración

Una vez que haya desplumado y limpiado la perdiz, flamee su cavidad torácica con alcohol y sofríala en aceite tras haberla asado. A continuación, coloque en una cazuela la cabeza de ajos enteros y sin pelar junto con el vinagre, el aceite, el laurel, el tomillo y la pimienta negra y, ponga todo a cocer a fuego lento durante dos horas. Una vez que esté hecha, saque la perdiz y deje que el aceite se pose. Al día siguiente, si quiere conservar el ave, póngalo en otro recipiente y vierta el aceite por encima, cuidando que no se caiga el poso. Si falta grasa añada más aceite hasta que se cubra la pieza.



# Conejo escabechado

## ingredientes (4 p)

- > 1 conejo
- > ½ l. de vinagre
- > 1 l. de agua
- > ½ l. de aceite de oliva virgen extra
- > ½ kg. de olivas negras
- > 1 cebolla
- > 4 pepinillos
- > 1 pimiento morrón
- > 2 ramas de tomillo

- > 2 ramas de hinojo
- > 1 cucharada de pimienta negra en grano
- > sal

## elaboración

Trocee y sazone el conejo para seguidamente colocarlo en una cazuela. En este mismo recipiente ponga todos los ingredientes que aparecen referenciados, teniendo en cuenta que la cebolla debe estar troceada, los pimientos a tiras y los pepinillos cor-

tados a rodajas. Ponga todo el conjunto al fuego y déjelo cocer durante una hora aproximadamente. Transcurrido ese tiempo el plato estará listo pero deberá retirar las ramitas de las hierbas aromáticas antes de servirlo en la mesa.



# Capón al estilo de la abuela

## ingredientes (4 p)

- > 1 capón
- > 2 yemas de huevo duro
- > 1 copa de vino rancio
- > 1 vaso de aceite
- > 1 rebanada de pan frito
- > 1 ramita de perejil
- > 3 dientes de ajo
- > sal

## elaboración

Trocee el capón guardando los higadillos y sazónelo. Póngalo en una cazuela con el aceite para que se fría a fuego lento hasta que esté tierno, aproximadamente una hora.

Una vez hecho, sofría aparte los higadillos a fuego muy vivo y después macháquelos con el mortero junto con el pan frito, las yemas de los huevos duros, los dientes de ajo y el perejil. Diluya la pasta resultante con el vino rancio y seguidamente agregue todo a la cacerola del capón para que se cueza durante diez minutos más.



# Pollo a la chilindrón

**ingredientes (4 p)**

- > 1 pollo
- > 3 cebollas medianas
- > 4 pimientos rojos
- > 2 hojas de laurel

- > 6 dientes de ajo
- > 1kg. de tomates naturales
- > 200 gr. de jamón de Teruel

## elaboración

Corte el pollo a trozos y fríalo en una sartén. Cuando esté bien dorado échelo a una cazuela. Con el aceite sobrante de la fritura del pollo dore los ajos, fría la cebolla, el pimiento y el jamón cortado a tacos. Seguidamente mezcle este condimento con el pollo

en la cazuela. A continuación escale los tomates, tritúrelos y páselos por el chino. Añádalo entonces al recipiente del ave junto con una hoja de laurel. Sazone todo y déjelo cocer hasta que el pollo quede tierno y listo para servir.



## ingredientes

- > una gallina
- > 750 gr. de ternera
- > 750 gr. de magro de cerdo
- > 250 gr. de jamón
- > una lata de trufa
- > sal
- > una hoja de laurel
- > una cebolla
- > perejil
- > pimienta negra en grano
- > ajos

## elaboración

Cuidadosamente quítele a la gallina las plumas para no rasgar la piel. Ábrala por el lomo y córtela medio alón de cada lado, las patas y la mitad del cuello con todos los huesos del cuerpo.

Ate muy bien las extremidades y deje abierta y limpia a la gallina. Pique dos cuartas y media de ternera, lo mismo de magro de cerdo, una cuarta de jamón cortado en tiras, una lata de trufa y añada a todo esto sal. Introduzca todo este conjunto en el interior de la gallina y córsalo. Envuelva la gallina en un trapo bien limpio y seco y córsalo

de nuevo, bien apretado. Vuélvalo a atar con hilo bramante.

ponga la gallina en una cazuela con el agua caliente, añada sal, una hoja de laurel, un casco de cebolla, perejil, pimienta negra en grano, ajos los huesos y las alas y espere hasta que se cueza. Cuando haya cocido, saque el caldo y, sin quitarla del trapo, ponga en un plato con mucho peso encima hasta el día siguiente.

Para servirla quítele el trapo y póngala en una fuente adornada con capricho.



# Gallina en pepitoria

## ingredientes (4 p)

- > 1 gallina
- > 200 gr. de harina
- > ½ l. de agua

- > 2 tazas de piñones
- > 6 dientes de ajo
- > 2 huevos duros

- > ½ cebolla
- > aceite
- > sal

## elaboración

En primer lugar limpie y corte la gallina en trozos pequeños. Seguidamente sazone, enharine y fría todas las porciones del ave en una sartén con abundante aceite. Una vez queden dorados páselos a una cazuela con agua hirviendo. Mientras la gallina se cuece, haga un majado con los piñones, las yemas de los huevos

duros y los dientes de ajo. Diluya la pasta resultante con unas cucharadas de agua de cocción y añádale al guiso. Ponga a sofreír la cebolla picada y añádale de igual forma en el guiso junto con el aceite de freír la gallina. Deje cocer todo el conjunto durante tres horas y estará listo para servir.

# Pollo al azafrán



## ingredientes

- > 4 cuartos traseros de pollo
- > una cebolla gruesa
- > 2 cucharaditas de mantequilla
- > 4 ramitas de apio
- > un limón
- > 2 zanahorias
- > 4 patatas asadas
- > un puerro
- > 16 hebras de azafrán
- > sal
- > pimienta

## elaboración

Pele el puerro y la cebolla y seguidamente píquelos en tamaños pequeños. Corte las zanahorias y el apio en trozos finos, una vez haya cortado sus hebras. Sazone con sal y pimienta los trozos de pollo y deposítelos en una plancha de papel de aluminio. A continuación extienda por encima de cada porción la parte proporcional de verduras picadas y de azafrán, y cubra a su vez cada uno de ellos con media cucharadita de mantequilla y un cuarto de limón.

Cierre totalmente cada envoltura e introdúzcalas en el horno a una temperatura media durante 45 minutos.

Una vez estén asados los pedazos de pollo, retire las envolturas. Finalmente sírvalo en un plato con la guarnición de verduras, acompañada, si se desea, de las patatas asadas.



# Patatas sopas y huevos



# Patatas huecas



## ingredientes

- > patatas
- > huevos
- > 4 cucharadas de harina
- > aceite
- > sal

## elaboración

En primer lugar limpie bien las patatas y póngalas a cocer en abundante agua con sal. Escúrralas bien y páselas por el pasapurés hasta que quede una masa compacta y homogénea. A esta masa incorpore los huevos batidos y la harina (3 ó 4 cucharadas). Ligue la masa y, con la ayuda de dos cucharas, dé la forma redonda como si fuesen albóndigas. Una vez estén hechas, páselas por huevo y fríalas en abundante aceite caliente procurando que queden doradas por todas partes.



# Patatas a la importancia

## ingredientes

- > patatas
- > aceite de oliva
- > ajo
- > harina
- > caldo de ave
- > perejil
- > huevos
- > caldo de jamón

## elaboración

Pele y limpie bien las patatas para, seguidamente cortarlas en lonchas gruesas. Páselas por harina y huevo batido y fríalas en abundante aceite bien caliente. Cuando ya estén fritas, cubra las patatas con los caldos de ave y jamón, y con una majada preparada con ajo y perejil. Una vez el plato esté preparado, deberá darle un ligero hervor en un recipiente aparte y servirlo caliente.

# Patatas

## con bacalao



### ingredientes

- > 500 gr. de patatas
- > 1 zanahoria
- > 1 puerro
- > ½ cebolla
- > 1 hoja de laurel
- > 2 dientes de ajo
- > 250 gr. de bacalao desalado y desmigado
- > 4 cucharadas de aceite
- > agua
- > sal

### elaboración

Pele y corte las patatas en trozos regulares. Póngalas a freír en una sartén con abundante aceite junto con el puerro entero, la zanahoria a rodajas, la cebolla cortada a gajos, los dientes de ajo, el laurel, el perejil picado y el bacalao desmigado. Tras rehogar el conjunto cubra con agua y cueza durante unos veinte minutos.

Si quiere elaborar un plato de mayor complejidad, también puede añadirle un poco de arroz. Esta incorporación la tendrá que hacer a mitad de la cocción.

# Brazo gitano de patata



## ingredientes (4 p)

- > 2 kg. de patatas
- > ¾ kg. de carne picada
- > ½ kg. de champiñones
- > una cebolla
- > ½ kg. de tomate frito
- > una lata de pimientos
- > un bote de olivas
- > un bote de mahonesa
- > aceite
- > sal

## elaboración

Ponga a cocer las patatas enteras. Una vez cocidas, pélelas y seguidamente páselas por el pasapurés. Resérvelas.

Por otro lado, prepare el relleno picando la cebolla y rehogándola, añadiéndole los champiñones, la carne picada y el tomate. Sazone y ponga a sofreír hasta que esté todo hecho. Resérvelo.

Mezcle el puré de patata con un poco de mahonesa hasta formar una masa homogénea. Extienda esta masa sobre un paño mojado y coloque encima el relleno. Forme entonces el brazo gitano enrollando la masa. Por último, adorne el rulo cubriéndolo de mahonesa y coloque encima las olivas y el pimiento en tiras.



# Patatas amarillas con azafrán

## ingredientes

- > patatas
- > agua

- > sal
- > ajo

- > aceite
- > azafrán

## elaboración

Limpie bien las patatas y pélelas enteras para, posteriormente cocerlas en agua con una pizca de sal. Deberá poner la cantidad de agua que sea necesaria para cubrirlas. Cuando estén casi cocidas, al cavo de diez minutos, resérvalas.

Por otro lado, fría los ajos enteros, sin pelar y machacados, hasta que queden dorados.

Machaque las hebras del azafrán y échelas junto con los ajos que ha sofrito en la misma cazuela en la que están las patatas. Dé al conjunto un último hervor de 3 a 5 minutos aproximadamente y finalmente sívalo caliente.

# Sopa de cebolla de Fuentes con queso



## ingredientes

- > 400 gr. de cebolla de Fuentes de Ebro
- > 40 gr. de mantequilla
- > 100 ml. de vino blanco seco
- > 800 ml. de caldo de carne
- > sal
- > pimienta negra recién molida
- > 1 diente de ajo
- > 1 cucharada de aceite de oliva
- > 8 rebanadas de pan
- > 50 gr. de Beaufort o Laguiole rallado

## elaboración

Pele y corte las cebollas en tiras finas. Sofríalas con mantequilla en una cacerola y añada el vino y el caldo. Salpimiente y deje cocer todo durante 30 minutos.

Encienda el grill. Pele y machaque el ajo y seguidamente bátalo con el aceite. Unte con ello

las rebanadas de pan tostado, espolvoréelas con queso y póngalas a gratinar.

Como variación puede espesar la sopa con mantequilla amasada con harina y acompañarla con las rebanadas de pan tostado. De esta forma se podría prescindir del queso rallado.



# Sopa de ajo

## ingredientes (4 p)

- > 1 l. de agua
- > 300 gr. de pan seco cortado en sopas
- > 4 dientes de ajo
- > Aceite
- > Sal

## elaboración

Fría los ajos enteros y pelados y resérvelos en una perola. Por el mismo aceite pase las sopas de pan hasta que queden doradas y añada los ajos. Por otro lado ponga a hervir agua en una olla y cuando entre en ebullición agregue la sal necesaria, manteniendo el recipiente al fuego unos minutos más para que se eleve la temperatura. Posteriormente, escalde el contenido de la perola con el agua hirviendo.

# de borrajas **Sopa fría** con helado de melocotón



## elaboración

Cueza la borraja y, cuando haya cocido déjela enfriar. Tritúrela junto con el sirope, colocando los grumos y reservándola en frío. Para la elaboración del helado mezcle los ingredientes y siga las instrucciones del fabricante ya que en función de que aparato sea tendrá unas características u otras.

## ingredientes

### Para la sopa:

- > borrajas
- > agua
- > sal
- > sirope

### Para el helado:

- > crema inglesa
- > pasta de melocotón

### Montaje del plato:

- > añade una bola de helado justo antes de servir.

# Sopa de cocido con azafrán



## ingredientes

### Caldo:

- > ¼ de gallina
- > un trozo de hueso de ternera
- > un jarrete de jamón
- > una zanahoria
- > una rama de apio
- > laurel

### Puré:

- > perejil
- > 2 dientes de ajo
- > 100 gr. de higadillos de pollo
- > 2 huevos duros
- > 50 gr. de pasta de sopa gruesa
- > azafrán

## elaboración

Prepare un caldo con agua abundante y los ingredientes que se indican. Hierva el caldo durante tres horas, reduciéndolo hasta que sólo quede un litro. Colóquelo y reserve la carne de la gallina y el jamón. Para la preparación del puré, coja los higadillos y fríalos tenuemente. Macháquelos en un almirez y seguidamente mézclelos con el perejil, el ajo y el azafrán picados. Ponga a hervir el caldo y añada la pasta y la crema de los higadillos. Una vez se haya cocido la pasta, añada el jamón, la gallina, los huevos duros picaditos y la sopa. Caliéntelo todo sin que llegue a hervir, rectifique de sal, si es necesario, y ya estará listo para servir.



# Huevos al salmorrejo

## ingredientes (4 p)

- > 8 huevos
- > 4 filetes de lomo de cerdo
- > 200 gr. de longaniza
- > 8 espárragos
- > 4 dientes de ajo
- > 1 cucharada de perejil picado
- > agua
- > sal

## elaboración

Ponga a cocer las puntas de los espárragos en abundante agua con poca sal. Una vez estén tiernas, escúrralas y póngalas a freír en una tartera de barro junto con los dientes de ajo picados y el perejil. Antes de que tomen color, añada un poco del agua de la cocción de los espárragos y cuando comience a hervir escalde los huevos, intercalando las puntas de aquellos para que queden separados. Añada luego en cada plato un filete de lomo y dos trozos de longaniza, fritos de antemano. Sírvalos muy caliente.

# Huevos rellenos de azafrán



## ingredientes

- > 2 huevos
- > leche
- > perejil
- > azafrán
- > aceite de oliva
- > pan
- > mantequilla

## elaboración

Prepare dos huevos duros por comensal. Quíteles la cáscara y córtelos en dos mitades longitudinalmente. Aplaste las yemas por separado. Por otro lado, elabore una salsa bechamel espesa y, mezcle una parte de la bechamel con las yemas que previamente ha aplastado. Añada unas hojitas de perejil. Rellene con esta pasta las mitades vacías

de los huevos duros y colóquelos en un recipiente a gratinar. Espolvoree dos pizcas de azafrán en polvo sobre la bechamel, cubriéndola. Para finalizar, cúbralo con corteza de pan rallado del día anterior, añada una bolita de mantequilla y póngalo a cocer en el horno durante cinco minutos, a una temperatura de 250 °.



# Huevos tontos de Fuendejalón

## ingredientes (4 p)

- > 200 gr. de longaniza
- > 200 gr. de costilla de cerdo
- > 100 gr. de pan rallado

- > 3 huevos
- > 200 gr. de espárragos
- > agua

- > aceite
- > 4 dientes de ajo
- > sal

## elaboración

Sofría la longaniza y la costilla de cerdo troceadas en una cacerola con aceite caliente y ajo picadito. Cuando hayan adquirido color añade un vaso de agua y deje cocer el conjunto hasta que la carne esté tierna, momento en el que tendrá que añadir los espárragos troceados.

Mientras tanto, bata los huevos y mézclelos con pan rallado, hasta conseguir una pasta que, distribuida en buñuelos, deberá incorporar a la cazuela, dejando que cueza durante algo más de cinco minutos antes de tener que rectificar de sal. Ya está listo para servir.



# Dulces y postres

A lo largo de todo el territorio aragonés nos encontramos con una amplia y rica gastronomía, en la que dulces y postres componen uno de los gruesos indiscutibles.

Solo el abecedario puede contener la inabarcable variedad de la repostería aragonesa, pues serían necesarios varios tomos de voluminosos recetarios para abarcar todos confites ideados en los obradores de la comunidad.

Cada uno de los pueblos de Aragón tiene un dulce propio y exclusivo. En muchas ocasiones estas creaciones tan deliciosas suelen identificarse con la localidad dónde se producen: Tortas de Ayerbe, castañas de Huesca, Tortas de alma del Maestrazgo, coc de Fraga, guirlache de Zaragoza o sequillos de Uncastillo, entre otros.

El roscón de San Valero es una de las grandes aportaciones de Zaragoza a la repostería aragonesa. Puede ser de nata, de crema o macizo. Este postre, con su sorpresa camuflada que tanto ilusiona a los niños, se consume en muchas partes de Aragón, y en cada una de ellas se introducen las variaciones pertinentes.

## TRASPASANDO FRONTERAS

Una gran cantidad de los inventos gastronómicos como el arroz con leche o las natillas han llegado a Aragón de otras partes del país. Como ejemplo de ello podemos mencionar también el turrón, elaboración nacional que en los marcos de Huesca, Zaragoza y Teruel ha alcanzado una personalidad intransferible. Del mismo modo que muchos de los postres originariamente aragoneses como el melocotón con vino, las frutas de Aragón, el vino quemado o el guirlache se han llegado incluso a traspasar las fronteras de la Comunidad aragonesa.

Curiosamente hay postres que hoy en día se distribuyen en las panaderías de los pueblos y su elaboración sigue siendo habitual en los hogares particulares, como por ejemplo el mostillo, típica merienda de los niños.

La capacidad inventiva de los pasteleros sorprende más cuando se sabe que la lista de ingredientes básicos de la confitería tradicional se reduce a unos pocos productos: harina, azúcar —primero de

caña y luego de remolacha—, miel, huevos, almendras y aceite. Exponentes de la creatividad mencionada son, por ejemplo, los crespillos de borraja, las tortas de Cañada de Benatanduz en el Maestrazgo o las sopas dulces de Mallén. La pastelería más reciente, es decir, del siglo XX, depara también agradables sorpresas, como los condes y jaqueses que salen de los obradores de Jaca, las castañas de mazapán de Huesca y los pasteles de Biarritz de Barbastro. O la exitosa trenza de Almudévar de la familia Tolosana en las que una masa de harina de trigo atrapa en su interior distintos tipos de frutos secos. La relación no quedaría completa si no se mencionara el ruso, una creación del pastelero osense Ascaso que es conocida en toda España.

A la vista de la superpoblación de dulces aragoneses, al comensal se le plantea un problema de ardua y gozosa solución: elegir el postre.





# Crespillos de borraja

## ingredientes (4 p)

- > 800 gr. de hojas tiernas de borraja
- > 300 gr. de harina
- > 300 gr. de azúcar
- > 2 huevos
- > leche
- > aceite

## elaboración

Prepare una pasta muy ligera con la harina, las dos terceras partes del azúcar, los huevos batidos y un poco de leche. Limpie y trocee bien las hojas más tiernas del cogollo de la borraja y rebócelas con la pasta ligera que ha elaborado anteriormente.

Fríalas en aceite muy caliente y, cuando estén doradas retírelas, póngalas a escurrir y finalmente écheles por encima un poco de azúcar.

# Huesos de santo



## ingredientes (4)

- > ½ kg. de azúcar
- > ½ kg. de almendras molidas
- > una pizca de ralladura de limón
- > un poco de harina de arroz
- > ¼ l. de agua

### Para el relleno y el baño:

- > 200 gr. de azúcar
- > 12 yemas de huevo
- > 1 dl. de agua
- > azúcar glas

## elaboración

En un cazo de fondo grueso ponga el agua con el azúcar y un poco de ralladura de limón, dejando que cueza a fuego suave hasta que se forme un almíbar a punto de hebra fuerte. A continuación, añada la almendra, baje el fuego al mínimo y, sin dejar de remover, déjelo unos minutos. Seguidamente sepárelo del fuego, mueva durante un momento energéticamente y déjelo enfriar. Cuando la masa del mazapán esté fría trabájela un poco con las manos. Luego, sobre una superficie enharinada con la harina de arroz, alise con el rodillo hasta dejarlo de un grosor de medio centímetro más o menos. Corte cuadrados de 6 ó 7 centímetros de lado y vuélvalos para que quede encima la cara inferior. A continuación, moje los cuadrados con un poco de agua en un extremo y enróllelos sobre un palo de unos dos centímetros de diámetro para conseguir formar canutillos, montando el borde sobre la parte que se mojó ligeramente.



# Leche frita

## ingredientes (4 p)

- > 5 gr. de mantequilla
- > 8 cucharadas de harina
- > ½ l. de leche

- > 1 cucharadita de canela en polvo
- > la raspadura de la piel de medio limón
- > 6 cucharadas de azúcar

## elaboración

En una cazuela coloque la mantequilla y déjela fundir sobre el fuego, retirando el recipiente cuando se haya licuado. A continuación añada la harina y vierta la leche poco a poco mientras le va dando vueltas para que no se formen grumos. Incorpore la canela y la ralladura de limón y póngalo a cocer a fuego lento sin dejar de remover. Cuando haya transcurrido 10 minutos espolvoree con azúcar y deje que continúe el hervor, sin dejar de dar vueltas otros 6 minutos más.

Cuando la leche esté preparada, viértela sobre una fuente, que tendrá que haber humedecido ligeramente, y deje enfriar. Una vez fría, córtela en dados de unos cinco centímetros. Seguidamente, enharine cada una de las piezas, páselas por huevo batido y finalmente fríalas en una sartén con abundante aceite.



# Mostillo

## ingredientes (4 p)

- > 2 l. de mosto de vino
- > 250 gr. de pieles de naranja
- > 500 gr. de higos secos
- > 200 gr. de nueces
- > 200 gr. de pasas
- > harina
- > 150 gr. de canela en polvo

## elaboración

Ponga a hervir el mosto de vino hasta que se reduzca a la mitad de su volumen y déjelo enfriar. Posteriormente ponga de nuevo a cocer con las pieles de naranja durante 10 minutos, pasados los cuales se añaden los higos secos, cortados en trozos pequeños, las nueces desmenuzadas, las pasas y la canela en polvo. Después, sin dejar de dar vueltas con una cuchara, vaya agregando la harina para que espese en modo que ya depende del gusto de cada uno y, deje que siga cocinando unos 10 minutos más.



# Torrijas

## ingredientes (4 p)

- > 1 pan de 1 kg.
- > 1/2 l. de leche
- > 3 cucharadas de azúcar
- > 2 palitos de canela en rama
- > 3 huevos
- > 3 cucharadas de miel
- > 6 nueces molidas
- > aceite

## elaboración

Corte el pan en rebanadas de un dedo de espesor y colóquelo en una fuente. Por otro lado, ponga a hervir la leche junto con los palitos de canela y el azúcar y, cuando ya esté listo, viértalo sobre el pan en rebanadas. Déjelo reposar durante 15 minutos. Pasado este tiempo bata los huevos y reboce con ello las torrijas para, posteriormente, freírlas con aceite caliente en una sartén. Sáquelas cuando estén doradas y póngalas a escurrir. Finalmente coloque las torrijas en una fuente para rociarlas con la miel y espolvorearlas con las nueces molidas.



# Cañas de Fuendejalón

## ingredientes (4 p)

- > 4 huevos
- > 4 cucharadas de harina
- > 4 cucharadas de azúcar

- > Mantequilla
- Para el relleno:**
- > ½ l. de leche

- > 3 yemas
- > 1 cucharadas de Maizena

- > 4 cucharadas de azúcar
- > Azúcar glas

## elaboración

Coja una caña del campo, con las que se hacían los cañizos para la construcción y córtela en trozos de 6 u 8 centímetros de largo. Por otro lado, haga la masa con el vino blanco, el azúcar, el aceite y la harina hasta que consiga una masa homogénea y

espesa. Seguidamente, envuelva los pedazos de caña con esta pasta y échelos a la sartén con el aceite bien caliente. Finalmente póngalas a freír y tendrá como resultado unas cañas muy dulces y esponjosas.

## Otras recetas tradicionales de Aragón

- > Gachas aragonesas
- > Robellones con ajo y longaniza
- > Pelotas de navidad
- > Crema de olivas
- > Recao de Binéfar
- > Croquetas de setas
- > Salmorreo de patata
- > Caldereta
- > Migas del pastor
- > Caracoles
- > Ajoaceite montañés
- > Rancho
- > Migas a la pastora con caramelo de vino tinto
- > Ensalada aragonesa
- > Migas a la pastora
- > Zaracatralla de Borja
- > Bodela de Tena
- > Rancho de putas
- > Zancocho
- > Firigolla



## arroz

- > Arroz con gallo muerto
- > Tortilla de arroz
- > Arroz con bacalao y tortilla de harina
- > Arroz a la Zaragozaana
- > Arroz con tropezones de Aragón

# Legumbres

- > Empedrat
- > Judías pintas



- > Lentejas de verano
- > Garbanzos a la tarazonica
- > Pochas o bachocas guisadas con codorniz

# Verduras y hortalizas

- > Tomate rosa con salmón marinado y huevo duro
- > Habas verdes con calzón
- > Tomates rellenos
- > Salmorreo de espárragos
- > Bisaltos
- > Borrajas con patatas
- > Espárragos de Santa Cilia emborrachados con vino del Somontano y alcachofas
- > Hortera de Torre del Compte



- > Coca de verduras con queso o tarta de cebolla de Fuentes con queso de Radiquero
- > Cardo con alcachofa y trufa
- > Tortilla de setas del Moncayo y trufa de Teruel o setas en salsa de almendras
- > Robellones con ajo y longaniza
- > Hortalizas rellenas
- > Alcachofas en salsa
- > Acelgas rellenas de jamón y queso
- > Timbal de verduritas escalibadas, boquerones y queso de cabra a la vinagreta de olivas negras del Bajo Aragón
- > Canelones de verduras con queso
- > Crema de puerros con puré de olivas de Caspe

## Pescados

- > Buñuelos de bacalao
- > Besugo asado con longaniza
- > Lenguado Binéfar
- > Fritada con bacalao
- > Ajoarriero de Lascellas
- > Timbal de bacalao con puré dulce de tomate y salsa de piñones
- > Merluza de Benabarre
- > Merluza a la baturra
- > Trucha a la montañesa
- > Sardinas a la clocha o alguna preparación con sardinas de cubo
- > Lomo de dorada con fritada Aragonesa.



## Carnes

### CERDO

- > Escalopines de blanco de Teruel rellenos de morcilla en salsa de almendras con arroz, ajo y orejones de melocotón
- > **Lomo de cerdo a la baturra**
- > Manitas de cerdo con pulpa de ajos asados y puré de melocotones glaseados al vino tinto del Somontano
- > **Taburete de solomillo de cerdo relleno de orejones de Calanda macerados**
- > Solomillo de cerdo en hojaldre con salsa de piñones
- > **Sartenada de mondongo**
- > Morcillas de arroz con pimientos de piquillo
- > **Madeiras**

## CORDERO

- > Pierna de ternasco de Aragón trufada
- > **Costillas de ternasco a la brasa**
- > Cordero guisado con espárragos silvestres
- > **Cordero encebollado con tomillo**
- > Pierna de cordero trufada
- > **Pierna de ternasco mechada con ajos y salsa de pan**
- > Cordero encebollado al aroma de tomillo o bien ragú de ternasco al estilo de los Monegros
- > **Albóndigas de cordero**
- > Cilindro de Paletilla de Ternasco Asada a baja temperatura
- > **Ternasco a la chilindrón**

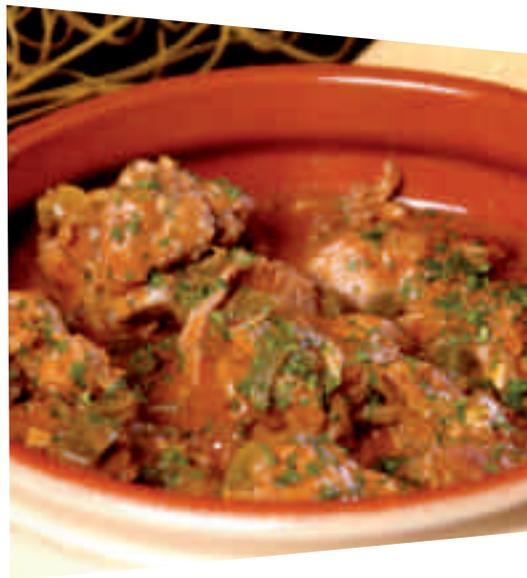


## TERNERA

- > Hígado salteado con patatas
- > **Estofados varios**
- > Aleta de ternera rellena
- > **Solomillo de Ternera al Perfume de Trufa Melanosporun**
- > Chuleta de Ternera del Pirineo con Setas de Nuestros Montes
- > **Medallones de Ternera Estofados con Cebolla de Fuentes a la Cerveza**

## CAZA

- > Sarrío estilo Ordesa
- > Chuletas de corzo sobre jugo reducido de vino añejo y moscatel de Ainzón con melocotones
- > Perdices estofadas al chocolate
- > Codornices vinagreta
- > Sarrío estofado con compota de orejones de melocotón y crujiente de patata
- > Lomo de jabalí con chocolate
- > Ensalada de senderuelas y chutney de melocotón de Calanda
- > Sarrío al estilo de Ordesa
- > Delicia otoñal de perdiz con setas y salsa de vino
- > Conejo farsín
- > Caldereta de conejo al aroma de tomillo
- > Conejo a la aragonesa



## AVES

- > Pavo con trufas
- > Tordos de arroz
- > Pechuga de pato con moscatel
- > Pollo tostado



## Patatas

- > Patatas amarillas con azafrán
- > Patatas rellenas

## Sopas

- > Sopa de Cocido con Azafrán

## Huevos



- > Tortilla de hinojo
- > Chorizo y huevos
- > Timbal de Patata con Huevos Rotos
- > Crujientes de Jamón de Teruel

## Postres

- > Crespillos de Carnaval
- > Yemas dobles de Sádaba
- > Sopa cana
- > Guirlache
- > Pastillos de calabaza
- > Sopa de melocotón con helado de queso Radiquero
- > Melocotón de Calanda asado al vino tinto y su propio granizado
- > Arroz con leche
- > Crema fría de melocotón de Calanda con crujiente de jamón de Teruel y espuma de Chantilly
- > Roscón de San Valero
- > Rebozuelo bañado con chocolate
- > Tortada de almendras
- > Melocotón tardío de Calanda en texturas con cristal crujiente de canela



Otras recetas tradicionales de Aragón

