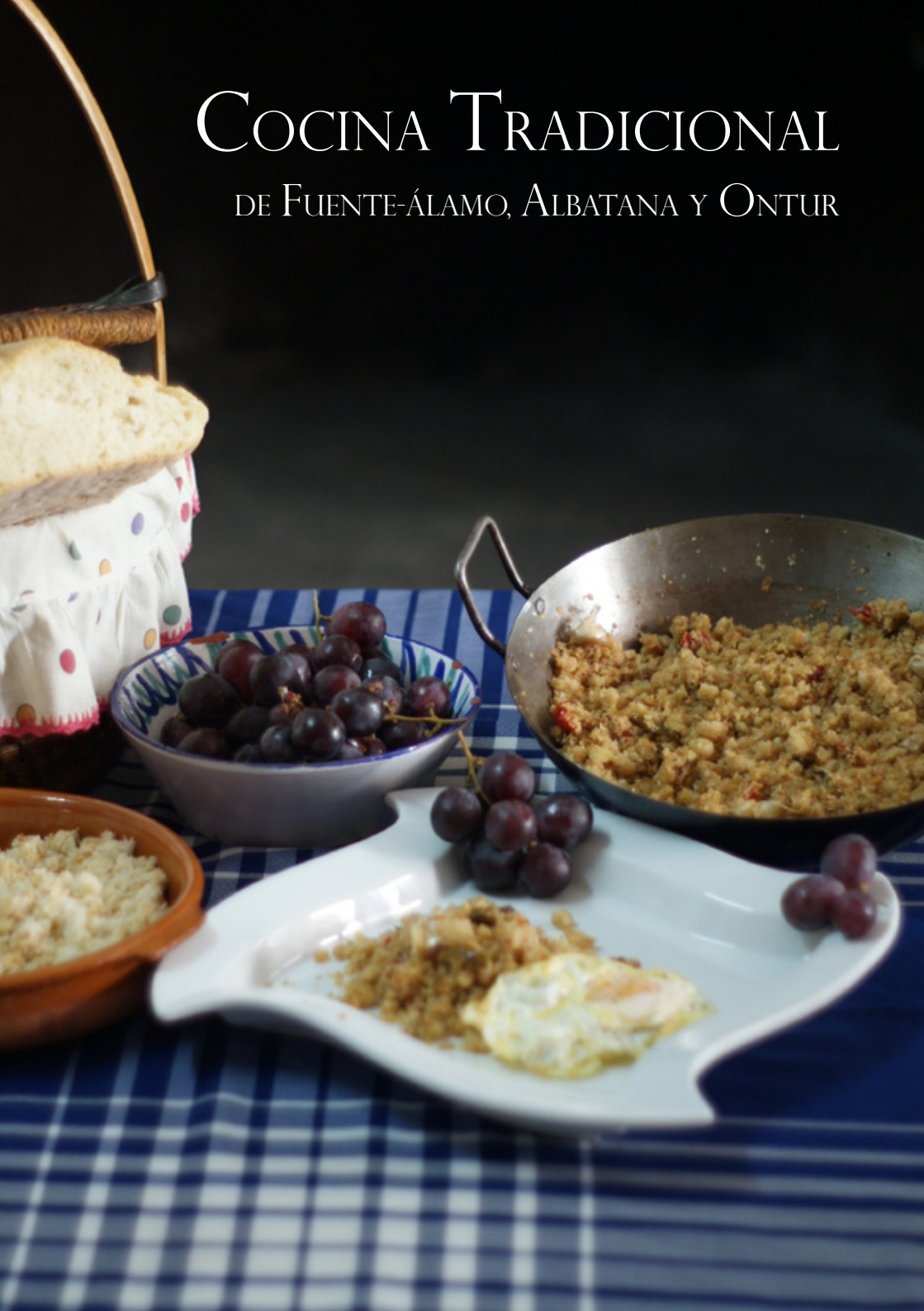


# COCINA TRADICIONAL

DE FUENTE-ÁLAMO, ALBATANA Y ONTUR





#### Coordinación

M<sup>a</sup> Ascensión Navalón Fernández

#### Documentación

M<sup>a</sup> Ascensión Navalón Fernández

Lucía Contreras López

CINEPROAD

#### Fotografía

CINEPROAD

#### Diseño y Maquetación

CINEPROAD

## Contenido

### Platos Salados

Olivas .....	9
Platos con Verduras Silvestres.....	11
Perdiz en Escabeche.....	13
Aletría .....	15
Arroz al Horno.....	17
Guisao de Ajo.....	19
Guisao de Trigo Raspao.....	21
Tortilla en Caldo.....	23
Caldo de Bacalao o Patatas en Caldo .....	25
Migas.....	27
Gazpachos Viudos.....	29
Atascaburras .....	31
Ajiharina.....	33
Ajo de Mataero.....	35

### Platos Dulces

Efarataos .....	37
Panecicos Dulces .....	39
Perrunas o Mantecaos .....	41
Arrope.....	43
Gachas Dulces .....	45
Flan de Huevo.....	47
Buñuelos de Calabaza.....	49
Dulce de Membrillo .....	51
Toñas de Mosto .....	53



## ***Introducción y Agradecimientos***

Este libro surge dentro del proyecto “Recuperación y puesta en valor de la huerta tradicional mediterránea: sus paisajes, sabores y saberes”, que se enmarca dentro de la Agenda 21 Local y de su proceso de participación ciudadana.

Con él hemos querido dar cumplimiento a la parte del título “...sabores y saberes”, recopilando y recuperando parte del patrimonio gastronómico de nuestros pueblos, con el objetivo de dejar constancia por escrito del conocimiento popular campesino y transmitir los sabores que caracterizan los platos más típicos de la zona, especialmente aquellos que saben a campo y huerta.

El libro se estructura en dos partes, platos salados y dulces, las recetas se exponen tal cual nos las han contado por tanto muchas de ellas están exentas de cantidades y se cuentan de manera coloquial utilizando el lenguaje de nuestras gentes.

Por último nos queda agradecer la colaboración de todas aquellas personas que nos han ayudado y sin las cuales este libro no hubiera sido posible, aunque algunas recetas no se hayan podido incluir por falta de espacio pero que quedan en el archivo para próximas ediciones:

### ***Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Fuente-Álamo:***

Isabel López Noguera	María Hellín Sánchez
Clara Mari Martínez Piqueras	Mercedes Hellín Sánchez
María Giménez Córcoles	Amparo Torres
Emiliana Perales Alcantud	Águeda Martínez Hellín y Antón
Balbina Rovira Yáñez	García Hernández
Juana López del Castillo	Constan Piqueras Rodríguez
Amparo Hellín Sánchez	Julio Yáñez
Caridad Hellín Sánchez	

### ***Universidad popular y biblioteca de Albatana:***

Adoración Martínez Marín	Eufrosia Serrano Rodenas
Concha Martínez Marín	Ramona Serrano Rodenas
Ángela Muñoz Martínez	M <sup>a</sup> Rosa Martínez Molina
Antonia Pinar moreno	Teresa Villaplana Sánchez
Delfina Moreno García	Isabel Cuevas Castillo
Caridad Soria Díaz	Aurelia Marín Sánchez
Jesusa García Ruiz	Fernando Barba Hernández
Eufrosia Serrano Serrano	

### ***Ontur***

Josefina Castillo López	Trinidad Gómez Navarro
Maruja Navarro Sánchez	
María Rosa Navarro Cantos	

## Platos Salados

# Olivas

### Olivas Negras

#### Preparación:

#### Ingredientes:

- Olivas de la variedad Menuda
- Romero
- Tomillo
- Peladura de naranja que esté muy seca
- Sal gorda

Se mantienen las aceitunas en una orza con agua durante unos 40 o 50 días, removiendo con una cuchara de madera de vez en cuando (nunca cuchara de metal ni con la mano, porque se ponen blandas). Una vez pasado ese tiempo, se les va cambiando el agua cada uno o dos días, hasta que al probarlas no amarguen y el agua salga clara, entonces están listas para arreglar.

Se ponen los ingredientes en el fondo de la orza, sal gorda, romero, tomillo y la corteza de naranja, después una tonga (fila o capa) de olivas, y luego otra de ingredientes, así hasta cubrir la orza quedando la última tonga de sal gorda, romero, tomillo y corteza de naranja. Por último se llena la orza de agua.

### Olivas Verdes

#### Preparación:

#### Ingredientes:

- Olivas verdes variedades Injerta, Cornicabra o Macocona
- Sal gorda
- Hinojo
- Ajedrea
- Tomillo

Se parten las olivas con una piedra, con un mijón o rajándolas con un cuchillo. Se ponen en agua y se les cambia cada 2 o 3 días hasta que no amarguen, y ya se pueden arreglar o aliñar.

El arreglo se prepara, en el fondo de una orza una tanda de sal gorda, hinojo, ajedrea y tomillo, se sigue con una de olivas, después se pone otra de sal gorda, hinojo, ajedrea y tomillo, y otra de olivas, así hasta terminar de llenar la orza dejando la última tanda de sal, hinojo, ajedrea y tomillo. Y por último se llena la orza de agua.

Otro arreglo se puede hacer con morquera y sal, y si se quiere unos trocitos de limón, se mantienen en agua en una orza.

Otra variante son las olivas rajeas, donde se le dan unos cortes a la olivas, se echan en vinagre, sal y agua (mitad agua/mitad vinagre) unos 25 o 30 días.





## Platos Salados

# Platos con Verduras Silvestres

### Verduras Silvestres

Estas verduras hacen referencia a las plantas que de forma natural aparecen en los campos, ribarzos y huertos, y que tradicionalmente se han recogido y recogen, generalmente en primavera, para su consumo en la cocina de la zona. Algunas se consumen crudas, otras guisadas, y otras con huevos o tortillas, dando lugar a una gran variedad de platos realmente exquisitos, con los cuales podríamos dar lugar a otro libro y por lo que a modo de ejemplo os presentamos dos recetas.

Las Verduras Silvestres más apreciadas en la zona son: acelgas silvestres, collejas, tallos de tamarillas, cardoncha, cerraña, novios, orugas, ...

### Tortilla con novios y ajos

#### Ingredientes:

- Novios
- Ajos
- Huevos
- Agua

#### Preparación:

Se cuecen los novios diez minutos.

Se fríen los ajos y se retiran. Se fríen las verduras y se le echa el ajo frito, si gusta.

Se bate el huevo, se le añade la verdura y se hace la tortilla.

### Arroz con Collejas

#### Ingredientes:

- Arroz
- Pimientos
- Ajos
- Jamón
- Tomate
- Collejas
- Habichuelas o grano
- Aceite
- Sal
- Colorante
- Agua

#### Preparación:

Se pone la cazuela en el fuego, se echa aceite, se calienta un poco y se le echa un trozo de pimiento colorado, partido, pequeño. Se añaden cuatro ajos pelados y se rehoga un poco.

Después se echa un trozo de jamón, unos 100 grs. partido en trozos pequeños, un tomate pelado y partido, y las collejas.

Cuando está todo bien rehogado se echa el arroz, se rehoga bien todo y se echa el agua, sal y colorante, que cueza en 15 minutos más o menos, se deja reposar 5 minutos y a comer.

Según otra forma de hacerlo, se arreglan las collejas y se ponen en agua lavadas. Se trocean los ajos y se fríen en una sartén con aceite, se añaden la cebolla y tomate bien picado, y una cucharadita de pimentón dulce, se añade el arroz y las collejas, una vez este todo sofrito, se añade el agua correspondiente al arroz, y se cuece con un poco de sal.

También se le pueden añadir legumbres, como habichuelas o garbanzos.





## Platos Salados

# Perdiz en Escabeche



### Ingredientes:

- Perdices de caza
- Sal
- Pimentón dulce
- Hojas de laurel
- Cabeza de ajos
- Pimienta en grano
- Vinagre
- Aceite
- Sal



### Preparación:

Se limpian bien las perdices y se ponen en una cacerola a cocer enteras pero abiertas.

Se les pone agua, sal, una cucharada sopera de pimentón dulce y hojas de laurel, una cabeza de ajos, diez bolas de pimienta, un chorro de vinagre y otro de aceite de oliva. Y se ponen a cocer.

El tiempo de hacerse, va a depender de lo duras que estén las perdices, una vez cocidas intentar que se queden con mucho caldo. Y listo para comer

### Curiosidades:

Si se quiere se pueden guardar en un tarro de cristal con el caldo, se tapa bien y se les da un baño maría, con cinco minutos es bastante.



## Platos Salados

# Aletría



### Ingredientes:

- Tomate
- Cebolla
- Pimiento
- Bacalao desalado
- Pimentón dulce
- Patatas
- Habas
- Fideos de aletría



### Preparación:

Se prepara un sofrito con tomate, cebolla, un poco de pimiento rojo y un poco de bacalao salado.

Cuando esté todo bien sofrito, se le añade agua y un poco de pimentón dulce, y se deja que hierva un poco.

Después se añaden unos trocicos de patata y habas frescas, cuando las hay.

A continuación se añaden los fideos de aletría, se cuecen y se deja reposar unos minutos.



## Platos Salados

# Arroz al Horno

### Ingredientes:

- Garbanzos
- Cabezas de Ajos
- Patatas
- Arroz
- Pimientos
- Tomate



### Preparación:

Se cuecen los garbanzos, que se han tenido la noche anterior en agua.

En una cazuela de barro se sofríe una cabeza de ajos (que se le llamará perdiz) y se retiran. En el mismo aceite se rehogan unas rodajas gordas de patatas, después se le añade el arroz y un poco de pimentón y se rehoga todo otra vez.

Se le añade sal, el doble de agua que de arroz y los garbanzos.

Se coloca la cabeza de ajos en el centro (simulando una perdiz) y la mitad de un tomate a cada lado de la cabeza de ajos. Ya está listo para meter y cocer en el horno.

Existe otra variedad a la cual se le añaden los restos y el caldo del cocido.

### Curiosidades:

Antes los asados se solían llevar al horno del pueblo, donde se cocía el pan, o bien en las casas donde había horno moruno, se utilizaba éste.





## Platos Salados

### Guisao de Ajo

#### Ingredientes:

- Habichuelas
- Patatas
- Bacalao desalado
- 1 diente de Ajo
- 1 Huevo
- Aceite de oliva



#### Preparación:

Se ponen la habichuelas blancas a cocer, cuando están casi cocidas se añaden las patatas, el bacalao y se le echa la clara de un huevo, se deja cocer todo unos 30 minutos.

A parte se hace el ajo de mortero o ajo aceite: en un mortero se pica un diente de ajo, la yema del huevo, una poca patata de la que se ha cocido y aceite de oliva, se maja todo hasta que se ligue. Se presenta unas cucharadas del ajo aceite en un plato.

Un poco de ajo se reserva en el mortero, donde se añade caldo del guiso y se disuelve bien con una cuchara de madera, una vez disuelto se añade al guiso y se revuelve bien, todo esto fuera del fuego.

Se sirve el plato con el guiso y encima unos tostadas de pan muy fino.

#### Curiosidades:

Otra variante es utilizar patas de cerdo en lugar de bacalao, pero éste ya no se come en Viernes Santo.





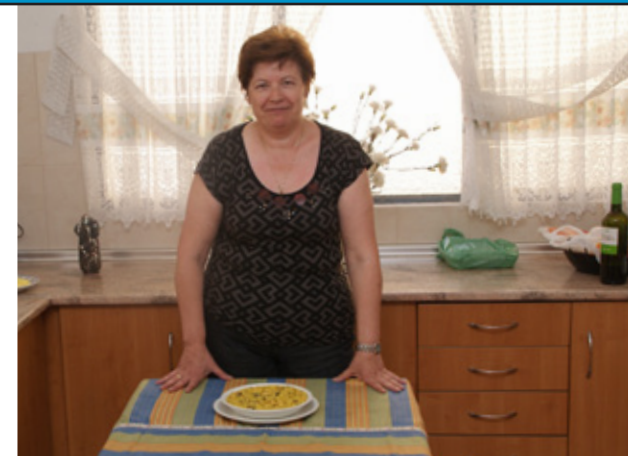
## Platos Salados

# Guisao de Trigo Raspao



### Ingredientes:

- Trigo
- Garbanzos
- Granos de habas o caracoles
- Cebolla
- Tomate
- Pimentón dulce
- Sal
- Aceite



### Preparación:

Se prepara o raspa el trigo, que consiste en quitarle la cascara, para ello se pica en un mortero grande con un astil de madera, y se le ponen unas gotas de agua para que no haga polvo. Una vez raspao se cierne con una zaranda y para eliminarle totalmente la cascara se lava y se deja reposar, entonces el grano se queda abajo y la cascara arriba. Después de esto se pone a cocer con agua y en el primer hervor se retira el agua.

Posteriormente, se cuecen los garbanzos, que han estado en remojo la noche anterior, durante una hora aproximadamente, se añade el trigo ya raspado, unos granos de habas o caracoles al gusto. Cuando se ve que el trigo esta casi cocido se le pone el sofrito de cebolla y tomate y se deja reposar, hay que estar pendiente del guisao que no se pegue. Por último se prueba de sal y se sirve caliente.

En otra variante de esta receta, se pone a hervir al trigo después de raspado y cuando este a medio cocer se le ponen habichuelas, que habrán estado la noche anterior en remojo, las patatas, las collejas y las acelgas. Se hace un sofrito con el aceite y las cebollas y se le añade, se termina de hacer y se rectifica de sal.



## Platos Salados

# Tortilla en Caldo

### Ingredientes:

- Huevos
- Patatas
- Sal
- Aceite
- Ajos
- Cominos
- Almendras
- Perejil



### Preparación:

Se hace un tortilla de patatas. Para ello se pelan y cortan las patatas y se fríen en aceite de oliva. Cuando todavía no estén doradas, se añaden los huevos que previamente habremos batido. Dejamos que cuaje por una parte y con la ayuda de un plato o tapadera damos la vuelta a la tortilla hasta que se cuaje de la otra mitad.

Una vez terminada, se cuartea y se pone en un sartén cubierta toda de agua.

Cuando comienza a hervir se le añade el picadillo del mortero de: ajo, comino, almendras y un poco de perejil.





## Platos Salados

# Caldo de Bacalao o Patatas en Caldo

### Ingredientes:

- Patatas
- Tomate
- Cebolla
- Bacalao desalado
- Hojas de Laurel
- Huevos
- Dientes de Ajo
- Cominos
- Pimiento verde y Ñora
- Sal, Pimentón y Aceite



### Preparación:

Se sofríe el bacalao en aceite de oliva, se saca y se reserva en un plato. En el mismo aceite, se sofríe la cebolla y el tomate, y si se prefiere un poco de pimiento y ajos, al sofrito se le pone la ñora y una hoja de laurel.

Cuando está todo bien rehogado, se le añade el agua para que hierva un poco. Posteriormente se le ponen las patatas, cortadas en rodajas de grosor de un dedo, para que se cuezan junto con el bacalao.

Cuando esté a medio cocer se echa un huevo por comensal y se cuece. Un poco antes de retirar, se echa un ajo picado para que tome el gusto, también puede llevar cominos y almendras todo picaico.



## Platos Salados

# Migas

### Ingredientes:

- Pan de pueblo, o barra de pan duro
- Ajos
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Aceite



### Preparación:

Se hace con el pan grande de pueblo de varios días, que este durico.

Este pan se remoja en el grifo y se escurre bien para que la miga quede suelta y se reserva.

En una sartén se pone aceite y bastantes dientes de ajo, se les da una vuelta y se añade pimiento rojo y verde a trozos, sal y se rehoga todo bien.

Cuando esté listo se le añade el pan y se empieza a dar vueltas hasta que queden sueltas y doradicas.

### Curiosidades:

Se pueden servir solas o con uva. También con un huevo frito o con sardina salada o chorizo, esto último es lo más típico.





## Platos Salados

# Gazpachos Viudos

### Ingredientes:

- Patata
- Tortas de Gazpachos
- Tomate
- Pimiento Rojo
- Pimiento Verde
- Ajo
- Sal



### Preparación:

Se les llamaban viudos porque se hacen sin carne. Se sofríen bien en aceite de oliva, el tomate, el pimiento rojo y verde, el ajo, las patatas y sal. Cuando estén bien sofritos se añaden los gazpachos, se sofríen un poco y se le pone el agua y a cocer. Al final se le pone un poco de tomillo.

Estos gazpacho también se pueden hacer con carne y hemos recogido dos variedades

**Gazpachos muleros:** En una sartén de tres patas y en la lumbre, se echa el aceite y unas tajás de tocino, cuando estén fritas se sacan y se deja aceite suficiente para hacer el guiso. Se añade una patata cortada en rodajas, pimiento rojo y verde, ajos enteros y una hoja de laurel, y se añade agua según la cantidad que se vaya a hacer, se le da un hervor y se añaden las tortas de gazpachos desechas y se deja cocer. Las tajás de tocino se comen a parte.

**Gazpachos manchegos:** En una sartén se pone aceite, cuando está caliente, se pone el ajo o cebolla, el tomate y el pimiento y la carne ( conejo, perdiz, liebre o pollo de corral), que tenemos partida a trozos, caracoles si gusta. Cuando está sofrita, se añade agua para cocerse todo lo anterior. Y cuando la carne esté bien cocida, se le añaden los gazpachos, se pueden dejar caldosos o como gusten a la cocinera. Igualmente se le pone la sal a gusto.



## Platos Salados

# Atascaburras

### Ingredientes:

- Kilo y medio de patatas
- Bacalao desalado
- Pimentón o Ñoras
- Aceite de Oliva
- Ajo
- Agua
- Sal



### Preparación:

En una cazuela mediana se llena hacia la mitad de agua con un poco de sal. Cuando el agua está templada se echan las patatas, cortadas como para guisar y se tapa la cazuela para que se cueza a fuego lento. Cuando están cocidas, se les quita el agua y se dejan unos segundos tapadas.

En otra cazuela, más pequeña, se cuece el bacalao, partido a trozos, junto con los pimientos durante un cuarto de hora. Se apartan y se les quita casi toda el agua. Cuando ya se puede coger el bacalao, sin quemarse, se desmenuza y se le quitan las espinas. Se pone en un plato.

En un mortero de madera, se pican las patatas y se ponen en una fuente. Después se pica medio ajo, los pimientos y con un poco de agua de la que escurre el bacalao se echa al mortero. Esa gacheta se le echa a las patatas picadas, un poco de bacalao, un poco de aceite y se le da vuelta a todo.

Se arregla en la fuente y por encima se echa el resto del bacalao y del aceite.

### Curiosidades:

Esta receta tan tradicional se hacía, y se hace, en invierno cuando llovía o nevaba.



## Platos Salados

# Ajiharina

### Ingredientes:

- Aceite
- Ajo
- Champiñón
- Jamón
- Tomate
- Harina
- Pimiento
- Sal
- Agua



### Preparación:

Se pone en una sartén el aceite, cuando esté caliente se le añade el ajo y a continuación el jamón, el champiñón y el tomate, por último la harina y el pimentón. Se le da vuelta a todo y se añade el agua y la sal, y se le da vueltas a todo hasta que saca el aceite y no haga grumos. También se puede echar primero el agua, y antes de que se caliente, se echa la harina poco a poco.

Cuidado no te pases de agua y las saques blandas.

### Curiosidades:

Esta receta se conoce con otros nombres como son ajillo (de guijas o de trigo, según la harina utilizada) o gachas manchegas, la diferencia está que en estas recetas se utiliza patata cortada fina y pimientos o ñoras. También se pueden utilizar otras variantes de carne como pueden ser garras, hígado o cabrito, o bien prescindir de la carne.





## Platos Salados

# Ajo de Mataero



### Ingredientes:

- Panceta de cerdo
- Hígado de cerdo
- Miga de pan duro
- Canela
- Clavo
- Pimienta
- Pimentón dulce
- Aceite
- Ajos
- Piñones



### Preparación:

Se sofríe la panceta, cuando está a medio freír (que adquiera un aspecto dorado), se añade el hígado, se le pone un poco de sal. Se saca un poco de hígado y se pica en el mortero junto con los ajos.

Se cuele el aceite donde se han frito el hígado y la panceta, y se le añade los ajos y las especias (estas se echan al gusto, pero de forma orientativa: 2 cucharadas de pimentón dulce, 1 de pimienta, 1 de nuez moscada y una pizca de clavo y canela) y el contenido del mortero, se sofríe un poco y después se le añade el agua. Una vez haya hervido el agua se le echa el pan, y se le va dando vueltas hasta que da el aceite, se adorna por encima con la panceta y el hígado y con los piñones.

En la comarca también es habitual encontrar una variante de este plato que se llama Gachas de mataero, donde en lugar de utilizar pan se utiliza harina, por lo demás es todo igual.

### Curiosidades:

Este plato se hacía cuando se mataba al cerdo, el primer día del mataero.



## Platos Dulces Efarataos

### Ingredientes:

- Naranja
- Anís
- Harina
- Raspadura de Limón
- Azúcar
- Aceite
- Un poco de manteca



### Preparación:

Se exprimen las naranjas y se mide una medida, la que se quiera hacer.

Con la misma medida el anís y el aceite. Se pone la manteca, el azúcar y la raspadura de limón.

Todo esto se amasa y cuando está amasado se van haciendo unos rollos.

Se pintan con huevo batido y se les pone azúcar.

Se ponen a cocer alrededor de 45 minutos.





## Platos Dulces

# Panecicos Dulces



### Ingredientes:

- Azúcar
- Huevos
- Aceite de oliva
- Piñones
- Pan duro
- Canela en rama y molida
- Peladura de un naranja y un limón



### Preparación:

Se remoja el pan duro una media hora en agua y después se escurre.

Se pone en un recipiente hondo con azúcar (al gusto), canela, raspadura de limón, piñones y huevos (unos 5 o 6 por un pan mediano), y se mezcla todo bien, hasta que se quede una textura parecida a las albóndigas, después se le da forma redondeada con dos cucharas. Se fríen a medio fuego.

Del mismo aceite de freír se retira un poco, donde se echa más o menos medio kilo de azúcar (esta cantidad se relaciona con la cantidad de huevos) hasta que se torre y mezcle bien. Una vez que esté dorada se le echa agua y se pone a calentar. Una vez caliente se añaden los piñones, canela en rama, canela en polvo, una corteza de naranja y de limón.

Cuando el agua esté hirviendo se añaden los panecicos y se deja que cuezan una media hora hasta que queden esponjosos.

### Curiosidades:

También se conocen como Relleno Dulce y suelen hacerse para la Semana Santa.



## Platos Dulces

# Perrunas o Mantecaos

### Ingredientes:

- 12 yemas
- 1 kilo de azúcar
- 1 litro de aceite de oliva
- 1 kilo de manteca de cerdo
- 1 kilo de almendras molidas
- Raspadura de limón
- 2 kilos y medio de harina de trigo.



### Preparación:

Se trabaja la manteca con las manos, y se le va añadiendo las yemas de los huevos, el azúcar y la raspadura del limón y se sigue trabajando. A continuación se añade la almendra y el aceite de oliva torrao frío, esto quiere decir que el aceite se quema en la sartén y se deja enfriar. Y se sigue trabajando todo muy bien.

Se va echando la harina poco a poco y se sigue trabajando con fuerza porque se queda una masa muy dura.

Se hace una bola y se chafa con el dedo en el medio. O bien con moldes.

Se termina o bien con azúcar glass o se pinta con un huevo batido y se espolvorea almendra.

Se mete al horno a 170 grado unos 30 o 40 minutos.

### Curiosidades:

Se hacían en Pascua, cuando se mataban los gorrinos y había manteca fresca.





## Platos Dulces

# Arrope



### Ingredientes:

- 2 arrobas de mosto sin fermentar de uva negra (1 arroba son 16 litros)
- Tajás de calabaza o de melón de año
- Cal
- Agua



### Preparación:

Se utiliza mosto de las bodegas o uvas. Estas se estrujan y después se cuecen con un colador no muy espeso para que el mosto quede lo más espeso posible pero sin pepitas.

Se cuecen dos arrobas de mosto en un bidón y se deja hervir un rato, aproximadamente una hora, dándole vuelta para que no se pegue, y se deja enfriar en una lebrilla grande. Se puede cocer con una rama de canela y un poco de corteza de limón y naranja.

Debe reducir dos terceras partes, por lo que por la tarde se le da otra cocida, y se deja enfriar en la lebrilla. Se deja toda la noche y al día siguiente se le da otra cocida.

En esta última cocida se le añaden las tajás encaladas de calabaza, aunque también pueden ser de melón de año o membrillo. Una vez cocidas quedarán al dente por fuera y blandas por dentro, se cuecen unos 15 minutos y se guardan en orzas.

Nota: las tajás de la fruta, primero se pelan y cortan de un centímetro de ancho más o menos. El agua de cal se prepara deshaciendo cal en agua, como si fuera para encalar las paredes, una vez deshecha se cuele y esta agua se emplea para meter la fruta. Se tienen en el agua de unas dos a cinco horas, y se va mirando haciéndoles un corte y viendo hasta donde ha calado. Una vez que se hayan calado se sacan de la cal y se aclaran hasta que salga el agua clara, y ya están listas para cocer con el mosto.



## Platos Dulces

# Gachas Dulces

### Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 punta de cucharada de canela
- 1 vaso de agua (1/4 litro de agua)



### Preparación:

Se calienta el aceite, se le añade la harina y cuando está bien mezclado se le añade el agua y a continuación el azúcar y la canela, se le da vueltas hasta que este cocida.

Se echan en una bandeja para que se enfríen y listas para comer.

Existe otra variedad en la que en el aceite se añaden higos secos y se sigue la receta anterior.

### Curiosidades:

Esta receta se utilizaba con menos azúcar y leche para alimentar a los bebés cuando la madre no producía leche, como alternativa a las papillas actuales.





## Platos Dulces

# Flan de Huevo



### Ingredientes:

- 4 Huevos
- 4 Cucharadas soperas de azúcar
- 1 Litro de leche.
- Un poco de raspadura de limón
- Si te gusta, una cucharadita de Nescafé



### Preparación:

Se hierve la leche y se deja enfriar un poco.

Se baten los huevos con el azúcar, se pone el limón y el Nescafé. Una vez batido se le agrega la leche.

Cuando está todo mezclado se echa en un molde que esté bien untado de caramelo líquido y se cuece al baño maría.

Si lo cueces en el horno se necesita una hora y al fuego un poco menos.

Una vez cocido, se retira del agua y se deja enfriar. Una vez frío se saca del molde con cuidado y se sirve frío.



## Platos Dulces

# Buñuelos de Calabaza

### Ingredientes:

- Calabacín mediano
- Huevos
- Raspadura de limón
- Azúcar
- Leche
- Gaseosas o levadura
- Harina
- Aceite de oliva



### Preparación:

Se cuece el calabacín mediano, una vez cocido se machaca con un tenedor.

A parte se baten 3 huevos, y se le añade una raspadura de limón, cuatro cucharadas de azúcar, un vaso de leche, 3 gaseosas o 1 sobre de levadura y la harina que admita, que no quede muy blando. A esta masa se le añade el calabacín y a cucharadas se fríen en una sartén con aceite de oliva caliente.

Una vez fritos, se rebozan en azúcar.



## Platos Dulces

# Dulce de Membrillo

**Ingredientes:**

- Membrillos
- Agua
- Azúcar
- Ralladura de limón

**Preparación:**

Se lavan los membrillos, se cortan sin pelar y se ponen en una olla con un poco de agua. Una vez estén blandos, se pasan por el pasapurés o la batidora. Se pesa el pure resultante y para unos 4 kilos se le añaden unos 3 kilos de azúcar.

Todo esto se pone otra vez al fuego, durante aproximadamente una hora, sin parar de darle vueltas con una cuchara de madera porque se pega. La prueba para ver si ya está, consiste en echar un poco en un plato de cristal, si no escurre es que ya está listo.

Un poco antes de retirarlo del fuego se le pone una ralladura de limón.

Se echan en bandejas y se deja que enfríe.

**Curiosidades:**

Aguanta todo el año, pero para conservarlo mejor mantenerlo en el frigorífico.





## Platos Dulces

# Toñas de Mosto

### Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 3 huevos
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de azúcar
- 2 vasos de agua
- 10 gr. de levadura prensada (de panadería)
- La ralladura de un limón
- 1 vaso de mosto



### Preparación:

Se va a la bodega a por un vaso de mosto recién exprimido y lo hervimos hasta reducirlo a la mitad, se cuela y se añaden dos cucharadas de azúcar y seguimos hirviendo hasta que espese y quede como un jarabe. Lo reservamos y dejamos enfriar.

Batimos todos los ingredientes juntos con un batidor eléctrico o amasamos a mano durante 15 minutos aproximadamente, hasta que quede una masa elástica. Seguidamente tapamos con un paño y dejamos fermentar, en sitio cálido, hasta que aumente el doble de su tamaño.

Se cortan las piezas y se bolean. Se vuelve a fermentar otra vez hasta el doble de su tamaño. Una vez terminada la fermentación se pintan con huevo batido y se espolvorean de azúcar.

Por últimos se cuecen en el horno a 180 grados durante 15 o 20 minutos.

### Curiosidades:

Se elaboraba en la época de vendimia cuando había mosto disponible.







La Mancomunidad FAO (Fuente-Álamo, Albatana y Ontur) y su proceso de Agenda 21, gracias a la cofinanciación de la Diputación Provincial de Albacete y de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, han trabajado en la edición de este libro en el que se presenta una selección de recetas típicas de la cocina de sus pueblos.

Este libro es, por tanto, producto del proceso de participación ciudadana y con él hemos querido materializar parte de las ideas e inquietudes que la población transmitió en el Foro Ciudadano, como es la puesta en valor de nuestros recursos. La gastronomía tradicional, aquella que se ha ido fraguando a lo largo de la historia gracias a los hombres y mujeres que han producido y cocinado los alimentos, es parte de esos recursos, parte de nuestro patrimonio cultural y culinario.

Ahora, con el libro hecho realidad, sólo nos queda esperar que el material sea de su agrado.

Ginés Moreno García

Presidente de la Mancomunidad FAO



Castilla-La Mancha



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

