

Gastronomía de Capileira

Migas

Ingredientes

- 500g Semola de trigo
- 500 ml de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimientos verde
- 1 cabeza de ajos
- 1 chistorra
- Cebollas pequeñas
- Melón
- Aceitunas
- Narajas
- Sol.

Elaboración

1. Cubrimos una sartén con aceite de oliva virgen extra.
2. Sofreimos la cabeza de ajos con los ajos partidos por la mitad.

3. Retiramos los ajos fritos y apagamos el fuego. Esperamos a que el aceite se enfríe e incorporamos el agua.

4. Encendemos el fuego de nuevo. Cuando empiece a hervir, añadimos un poco de sal y la harina de semola.

5. Ahora ponemos el fuego al mínimo y tenemos que ir haciendo una masa homogénea. La harina tiende a irse apelmazando por lo que hay que ir patiendo y removiendo continuamente los grumos para que se suelten.

6. Al cabo de unos 10 min veremos que las migas están mucho más sueltas. Es el momento de apagar el fuego y rectificar de sal.

7. Servir acompañando con los ajos fritos, Melón, Naranjas, Cistorra, Cebolla, asadas, pimientos verdes fritos, Aceitunas o aquello que es apotecza.

Lomo en Orza

INGREDIENTES

- 1 pieza de lomo de cerdo**
- 8 pimientos rojos secos ó ñoras**
- 1 cabeza de ajos**
- 1 cucharada grande de orégano**
- 3 hojas de laurel**
- 1 vaso de vino blanco**
- Sal**
- Pimienta negra**
- Aceite (oliva)**

ELABORACIÓN

Se pone a hervir en una olla los pimientos secos, ya limpios de semillas y se reservan hasta que estén cocidos y fríos.

Se corta el lomo en tiras de un grosor del tamaño de un dedo aproximadamente. También se puede trocear al gusto.

Se pelan los ajos y se añaden junto el vaso de vino blanco y el orégano a la olla de los pimientos rojos y se tritura con una batidora.

Se pone el lomo ya cortado en un bol , se sala al gusto y se pone la pimienta y las hojas de laurel también.

Se vierte la mezcla de los ajos con los pimientos ya triturada al lomo y se remueve todo para que se aliñe bien el lomo. Se deja todo un día en maceración.

Una vez ha pasado el día, se pone una sartén con bastante aceite a freír y se va haciendo el lomo.

Conforme se va haciendo el lomo se va colocando en la orza que es una especie de vasija de barro con tapa. Cuando se ha frito el lomo se vuelca en la orza el resto de aceite con el fin de cubrir el lomo.

Esta era una manera de tener carne antiguamente que no había neveras y conservarla para que durara mucho tiempo sin estropearse la carne.

Gastronomía de Capileira.

Puchero de hinojos.

Ingredientes.

- Hinojos.
- Hueso de ternera, pollo, cerdo...
- Carne de cerdo (costilla, tocino, pata y rabo).
- 4 morcillas pequeñas.
- 2 patatas.
- 500 gr. de garbanzos cocidos.
- 250 gr. de judías cocidas.

Elaboración:

1º En una olla grande llena de agua, ponemos a cocer los huesos junto con la carne. (Tanto los huesos como la carne podemos elegir lo que más nos guste). En esta ocasión, usaremos un caparazón de pollo, un hueso blanco, y hueso de jamón. La carne, un trozo de tocino, un rabo, un par de patas y costillas.

de cerdo. Según vaya cociendo, es conveniente ir quitando con una cuchara las impurezas que puedan quedar en la superficie.

2: Cuando veamos que la carne está casi cocida, retiramos del fuego la olla, sacamos la carne, y colocamos bien ^{en} el caldo, desechando ya los ^{huesos} huevos. Volvemos a introducir en la olla el caldo y la carne.

3: Lavamos bien los hígados, y lo picamos. Los añadimos a la olla, y dejamos cocer unos 5 minutos. A continuación, incorporamos las patatas, cocidas, y ponemos a cocer nuevamente. Probamos por si hubiera que añadir más sal. Es conveniente probar previamente.

4: Cuando las patatas estén tiernas, añadimos los garbanzos y las judías, que ya están previamente cocidas, junta con las morcillas.

Dejamos cocer 5 minutos.

¡Listo!

MIGAS

INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Ajos
- Agua
- Harina de sémola
- Sal
- Pescado o carne
- Alguna fruta (opcional)

ELABORACIÓN

- 1º Se calienta el aceite y se sofúen los ajos picados.
- 2º Cuando los ajos esten doradas se añade el agua y la sal.
- 3º Cuando el agua este hirviendo a fuego lento se añade poco a poco la harina sin dejar de remover.

4º Deshacer la masa removiendo con la espumadera hasta que se quede en bolitas pequeñas, y que estén bien cocidas.

5º Fríes la carne o el pescado, con la que vayas a acompañar las migas.

6º Se pela y se trocea la fruta.

7º Se sirven las cosas separadas y se va mezclando a lo gusto.

Arac Álvarez
Estévez 5º

Migas

Ingredientes

- Un pan redondo
- 1 cabeza de ajos
- Panceta
- aceite de oliva
- Sal
- Pimientos verdes
- Fruta para acompañar

Elaboración:

1. Dejamos el pan que se ponga duro un par de días antes de preparar las migas.
2. Cortamos en rodajas gordas y las vamos moliendo en un bol con agua, sob unos segundos.
3. Estrujamos el pan muy bien para quitarle el agua.
4. Luego lo desmigamos en otro bol.
5. En una sartén grande y honda, freimos los ajos cortados en rodajas gordas y apartamos los ajos.
6. En el mismo aceite, freimos también la panceta dejándola muy tostada y la apartamos de nuevo.
7. Echamos todo el pan en la sartén y vamos dándole vueltas sin parar, con una cuchara de madera, hasta que veamos que las migas se secan, deben quedar sueltas. A mitad del proceso le echamos sal y los ajos que apartamos.
8. Freimos unos pimientos verdes para acompañar, junto con la fruta que mas nos guste o sin fruta.

GASTRONOMÍA DE CAPILEIRA

SOPA ALPUJARREÑA

Ingredientes:

2l de agua
200g de jamón picado
3 croquetas
100g de almendras
3 dientes de ajo
un poco de perejil
3 huevos duros
aceite y sal.
Pimienta

Elaboración:

- 1: Se pone una olla con agua a calentar mientras se fríe el jamón. Cuando este grite se echa a la olla y se deja que hierva 30 minutos.
- 2: Se fríen las almendras y los ajos, y se bate en la batidora junto con el perejil y un poco de pimienta, y dos yemas del huevo duro y un poco de caldo. Una vez batido se echa a la olla, se añade un poco de sal y se deja hervir 15 minutos. Se sirve con el jamón y el huevo.

GASTRONOMIA CAPILEIRA

SOPA ALPUTARREÑA

INGREDIENTES:

- 100 g de almendras
- 2 dientes de ajo ó 4 si son pequeños.
- 1 rebanada de pan casero
- 1l de caldo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Huevo duro y taguitos de jamón (opcional)

ELABORACIÓN:

1. Se pone en una olla el caldo a hervir.
2. En una sartén pequeña se echa aceite, cuando esté caliente se frien los ajos partidos por la mitad y con piel. Se apartan.
3. En el mismo aceite se frien las almendras, con la piel. Se apartan.

4. Se frien las rodajas de pan, que necesitan una buena cantidad de aceite, por lo que si hiciera falta se añade un poco más.

5. La mezcla batida de ~~sup~~ almendras, pan y ajo se suma al caldo que estaba hirviendo y se deja unos ~~diez~~ minutos más.

6. Por último, para decorar la sopa se ponen unas rodajas de huevo cocido y taquitos de jamón.

Fran 6º



Choto al ajillo



(Receta)

Ingredientes:

- 1kg de choto
- 2 cabezas de ajo
- 2 pimientos chorizeros
- 250ml de vino blanco
- 100g de almendras
- 1 rebanada de pan grito.
- 1 cucharadita de pimentón.
- Aceite de oliva
- Sal.

Preparación:

- Lo primero que vamos a hacer es trocear el choto y sazónarlo.
- En una cazuela con aceite de oliva, doramos los ajos enteros.
- Añadimos el choto y dejamos que se dore.
- Majamos el pan y añadimos a la cazuela junto a las almendras.
- Cuando este dorado, incorporamos los pimientos y el majado de pan, tect-sicamos de sal y mojamos con el vino.
- Mezclamos bien. Dejamos cocinar 20 min.
- En una sartén aparte, sofreimos el pimentón con aceite y lo añadimos al guiso. Mezclamos bien.
- Servimos

¡Listo!

