

## PATATAS REVOLCONAS DE AVILA

Las patatas revolconas o "meneas" son un plato tradicional de Ávila.

Elaborado tan solo con 3 ingredientes que no deja a nadie indiferente cuando las prueba.

Si tienes patatas nuevas, torreznos (una tira de tocino frita o salteada en sartén o tostada en una parrilla.) y pimentón no necesitas nada más para meterte en la cocina y prepararlas. Si no tienes torreznos las puedes preparar con panceta bien frita y a trozos.



### INGREDIENTES:

- 4 patatas
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 5 torreznos pre fritos o trozos de panceta.
- sal y aceite de oliva virgen extra

### PREPARACION:

1. Lavamos y cocemos las patatas con piel con las hojas de laurel y sal unos 30 minutos.
2. Freímos los torreznos o panceta en abundante aceite y reservamos.
3. Pelamos las patatas y las pisamos con el tenedor en un bol.
4. En parte del aceite de freír los torreznos confitamos los dientes de ajo cortados en láminas finas.
5. Añadimos los 2 tipos de pimentón y apagamos el fuego para que no se nos quemen.
6. Vertemos la salsa de ajos y pimentón encima del puré de patatas y lo mezclamos bien.
7. Servimos las patatas revolconas y le ponemos los torreznos o panceta por encima cortados en trocitos.

## CHULETÓN DE CARNE DE ÁVILA



El **chuletón de Ávila** o de **ternera avileña** es el plato más típico de la cocina tradicional abulense. Saber cocinarlo no es complicado, pero requiere empeño y tener en cuenta una serie de recomendaciones. Y lo más importante: contar con una buena materia prima.

### **Ingredientes:**

- 4 **Chuletones de Carne** de 800 g.
- Sal gruesa
- Aceite de oliva

### **Elaboración:**

Del lomo alto, se cortan cuatro chuletones de aproximadamente unos 800 g., todos ellos con hueso. Es muy importante tener en cuenta que es imprescindible que la carne haya reposado al menos 12 días en cámara y se saque de ella de 3 a 4 horas antes de cocinarlo. ¿Por qué? La razón es muy sencilla: tiene que reposar. Si la cocinamos directamente del frigorífico obtendremos una carne dura y un cocinado de mala calidad. Además, según vayan pasando las horas, podremos apreciar como la carne va haciéndose más grande a temperatura ambiente. Una vez hecha esta puntualización, procedemos a su preparación.

1. Sumergimos el chuletón en una jarra de aceite de oliva frío, dejándolo escurrir para que suelte el aceite sobrante y lo echamos en una placa bien caliente.
2. Lo mantenemos durante unos 7 minutos por un lado, salándolo con sal gruesa y dándolo la vuelta y manteniéndolo de nuevo otros 3 minutos por ese otro lado.
3. Posteriormente, lo sacudimos para expulsar el sobrante de sal.

Fácil, ¿no? Que levante la mano a quien le apetezca ahora mismo un buen chuletón.

## GAZPACHO MANCHEGO DE ALBACETE



El **gazpacho manchego** es una elaboración de la provincia española de Castilla-La Mancha, sobre todo de la ciudad de Almansa (Albacete). Normalmente se elabora con carnes de caza, cosa que le confiere al gazpacho manchego casero un sabor muy particular. Hoy en os vamos a enseñar cómo hacer el **auténtico gazpacho manchego**. ¡Qué aproveche!

### Ingredientes:

- 1 Unidad de Tomate maduro
- 1 Cabeza de Ajo
- 1 Hoja de Laurel
- 2 Cucharadas soperas de Aceite de oliva
- 1 Pizca de Sal
- ½ Vaso de Vino blanco
- 1 Pizca de Azafrán
- Caldo de Carne o agua
- Carne troceada (al gusto)
- 1 Unidad de Torta de gazpacho (pan sin levadura)

### Preparación:

Para elaborar este rico gazpacho manchego típico de Almansa, primero veremos las carnes que entran en su elaboración: los tipos de carnes más adecuados para la receta de gazpacho manchego son la carne de conejo salvaje, de liebre o de perdiz. Las que también se pueden usar y sirven igualmente son la carne de conejo de granja, la de pollo de corral o la de palomo. Ya como última opción podríamos utilizar un pollo de mercado normal y corriente.

1. Para empezar a preparar este gazpacho, empezaremos en una sartén honda, sofreiremos el tomate y los ajos sin pelar.
2. Después sofreír la carne bastante y le añades la sal y el vino, y sigues friendo hasta que se evapore el vino.
3. Añade el caldo para que cubra el gazpacho manchego de sobra, el laurel y un poco de azafrán y lo dejas hervir hasta que la carne se empiece a separar de los huesos.
4. Quitar los ajos y el laurel.
5. Cortas en trozos la torta como el cuenco de una cuchara más o menos y lo dejas hervir unos diez minutos, hasta que la torta quede blanda y pierda todo lo blanco, pero sin dejar que se deshaga. ¡¡¡Y a comer!!!!

## **MOJE O MOJETE MANCHEGO DE ALBACETE**



### **Ingredientes:**

- 400 Gramos de tomate
- 160 Gramos de atún en conserva (2 latas)
- 30 Mililitros de aceite de oliva virgen extra
- 125 Gramos de cebolla
- 2 Huevos cocidos XXL
- 15 Aceitunas
- Sal

### **Preparación:**

1º Lo primero que vamos a hacer, es poner los huevos a cocerse en agua con sal durante 7 minutos, la sal servirá para que los huevos no se rompan al cocerse, tras lo cual los ponemos en agua fría para que se enfríen.

2º Acto seguido, cogemos los tomates y los lavamos bajo el grifo, tras lo cual los cortamos en trocitos y los ponemos en un plato hondo o ensaladera.

3º Ahora pelamos la cebolla y la cortamos en tiras o cuadrados, esto es algo que va a gusto.

4º Después añadimos las 2 latas de atún al plato, incluyendo todo el aceite que lleva el cual contiene todo el sabor del atún.

5º Ahora añadimos las aceitunas, las cuales pueden ser verdes, negras o verdes rellenas de anchoa.

6º Para finalizar, tomamos los huevos que ya se abran enfriado, y los cortamos en pequeños trozos, tras lo cual lo añadimos junto con el aceite de oliva virgen extra y la sal al plato junto con el resto de ingredientes, removemos todo bien y metemos en la nevera para que se enfríe y podamos servir bien frío.