SABORES CON HISTORIA



RECETAS TRADICIONALES DE NUESTRA TIERRA

MANCOMUNIDAD
RIBEROS DEL TAJO

La ilustración de la portada de este recetario ha sido realizada por Adrián Rubio García, alumno de 5º de Educación Primaria del CEIP Virgen de la Jarrera (Mirabel), ganador del concurso de dibujo "Pintando Sabores", organizado dentro del proyecto "Voces del Ayer II: Herederas del Mañana", subvencionado por la Diputación de Cáceres y desarrollado por la Oficina de Igualdad de la Mancomunidad Riberos del Tajo.

Prólogo

Hay memorias que no se escribieron en los libros, sino que se conservaron entre el aroma del pan recién hecho, el sonido pausado de una cuchara de madera removiendo un puchero y las manos pacientes de quienes cocinaron para cuidar, compartir y sostener la vida. Durante siglos, las mujeres de nuestra comarca han transmitido de generación en generación un valioso legado de conocimientos, recetas, costumbres y formas de entender el mundo que, aunque esencial para nuestra identidad, pocas veces ha ocupado el lugar que merece en la historia.

Este recetario nace con el deseo de recuperar esa memoria. La memoria histórica de las mujeres que hicieron de la cocina un espacio de trabajo, de creatividad, de encuentro y de afecto; la memoria colectiva de tantas vidas entrelazadas alrededor de una mesa; y los saberes que, de manera silenciosa pero constante, han viajado de madres a hijas, de abuelas a nietas, preservando un patrimonio que pertenece a toda la comunidad.

Pero este libro mira también al presente. Su elaboración ha sido una oportunidad para reunir a mujeres de distintos pueblos y generaciones, para compartir recuerdos, conversar, reconocerse unas en otras y seguir tejiendo los vínculos que fortalecen nuestra comarca. Porque conservar el pasado también significa mantener viva la participación, el encuentro y la voz de las mujeres que continúan construyendo nuestro futuro.

Al mismo tiempo, este recetario quiere mirar hacia un futuro en el que la cocina y la transmisión de estos saberes sean un espacio compartido. Reconocer el papel fundamental que desempeñaron las mujeres no significa perpetuar que el cuidado y la cocina deban seguir recayendo únicamente sobre ellas, sino invitar a que niños, niñas, jóvenes y hombres también participen activamente en la conservación de este patrimonio común, construyendo entre todas y todos una herencia compartida para las generaciones futuras.

La cocina es mucho más que una sucesión de ingredientes y recetas. Es un lenguaje que habla de quienes fuimos y de quienes somos; un lugar donde se mezclan los sabores con las emociones, donde cada plato guarda una historia familiar, una celebración, un esfuerzo compartido o un gesto de cariño. En cada receta late una pequeña parte de nuestra memoria común.

Este libro forma parte del proyecto «Voces del Ayer II. Herederas del Mañana», impulsado por la Oficina de Igualdad de la Mancomunidad Riberos del Tajo y subvencionado por la Diputación de Cáceres. Su propósito es reconocer y poner en valor la contribución de las mujeres a la historia, la cultura y la identidad de nuestra comarca, recuperando un patrimonio inmaterial que forma parte de lo que somos.

Gracias a la generosa colaboración de las asociaciones de mujeres de Cañaveral, Casas de Millán, Mirabel, Pedroso de Acím ,Serradilla y Torrejón el Rubio, estas páginas reúnen recetas, recuerdos y vivencias que hablan del ingenio para aprovechar lo que ofrecía la tierra, de la hospitalidad compartida en torno a la mesa y de los cuidados que, durante generaciones, han sostenido la vida cotidiana. Cada municipio aporta un menú tradicional compuesto por un primer plato, un segundo, un postre y un dulce típico, dibujando un recorrido por la riqueza gastronómica y cultural de nuestra comarca.

Este recetario es, en realidad, mucho más que un libro de cocina. Es un homenaje a todas las mujeres que, con sus manos, su esfuerzo y su sabiduría, hicieron posible que estas recetas llegaran hasta nosotros/as. Es también un puente entre el pasado y el futuro, una invitación a cocinar, a recordar y a seguir transmitiendo un legado que no pertenece únicamente a quienes lo heredaron, sino también a quienes tendrán la responsabilidad y el privilegio de conservarlo.

Porque mientras una receta siga preparándose, mientras una historia continúe contándose alrededor de una mesa, la memoria de quienes nos precedieron permanecerá viva.

SABORES CON HISTORIA

ÍNDICE

CAÑAVERAL

Asociación de mujeres “Santa Marina”

PRIMER PLATO

Patatas enconejás....7

SEGUNDO PLATO

Conejo de campo estofado....8

POSTRE

Pringás de vino o leche....9

DULCE TRADICIONAL

Roscas de candil....10

CASAS DE MILLÁN

Asociación de mujeres “AMUCA”

PRIMER PLATO

Arroz matancero....11

SEGUNDO PLATO

Presas en blanco....12

POSTRE

Orejas de fraile....13

DULCE

Perrunillas....14

MIRABEL

Asociación de mujeres mirabeleñas

PRIMER PLATO

Sopa de patatas....15

SEGUNDO PLATO

Caldereta de magro....16

POSTRE

Arroz con leche....17

DULCE

Cascarullos....18

PEDROSO DE ACÍM

Asociación cultural de mujeres “Peña Los Cenizos”

PRIMER PLATO

Arroz con bollos 19

SEGUNDO PLATO

Manitas de cerdo 20

POSTRE

Leche migá 21

DULCE

Calabaza con aguamiel 22

SERRADILLA

Asociación de mujeres serradillanas

PRIMER PLATO

Sopa de tomate 23

SEGUNDO PLATO

Huesos de espinazo con patatas 24

POSTRE

Sapillos 25

DULCE

Pringá serraillana 26

TORREJÓN EL RUBIO

Asociación de mujeres “La Encina”

PRIMER PLATO

Ajo de espárragos trigueros 27

SEGUNDO PLATO

Riñones de cerdo a la serrana 28

POSTRE

Flan de turrón 29

DULCE

Monitas extremeñas 30

Importante: Las cantidades indicadas en las recetas corresponden, de forma orientativa, a 4 comensales.

PATATAS ENCONEJÁS



INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 2 pimientos rojos
- 2 dientes de ajo
- Unas ramas de perejil fresco
- A.O.V.E.
- Sal
- Agua

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de grosor medio.
2. Picar finamente la cebolla y los pimientos.
3. Machacar en un mortero los ajos junto con el perejil hasta obtener un majado.
4. Calentar un fondo de aceite de oliva en una cazuela y sofreír la cebolla y los pimientos hasta que comiencen a dorarse.
5. Incorporar las patatas y rehogarlas durante 3 o 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Añadir el majado de ajo y perejil y cocinar durante un minuto más.
7. Cubrir las patatas con agua, sazonar al gusto y cocinar a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que estén tiernas.
8. Servir bien calientes.

CONEJO DE CAMPO ESTOFADO



INGREDIENTES

1 conejo de campo troceado
2 dientes de ajo
1 pimiento choricero
Unas ramas de perejil
1 rama de tomillo
1 rama de romero
1 vaso de vino blanco
A.O.V.E.
Sal
Agua

ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo en ocho porciones.
2. Calentar un poco de aceite de oliva en una cazuela y dorar el conejo por todos sus lados.
3. Machacar los ajos y el perejil en un mortero e incorporarlos a la cazuela.
4. Añadir el romero, el tomillo y el vino blanco. Cocinar hasta que el vino reduzca.
5. Hidratar previamente el pimiento choricero durante 3 o 4 horas. Abrirlo, extraer la pulpa con una cuchara e incorporarla al guiso.
6. Remover bien, cubrir con agua y cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna.
7. Rectificar de sal y servir caliente.

PRINGÁS DE VINO O LECHE



INGREDIENTES

8 rebanadas de pan del día anterior (aproximadamente 300 g)
Aceite de girasol para freír
250 ml de leche
250 ml de vino blanco o tinto
50–75 g de azúcar

ELABORACIÓN

1. Cortar el pan en rebanadas gruesas.
2. Calentar abundante aceite y freír las rebanadas hasta que estén doradas por ambos lados.
3. Escurrir sobre papel absorbente.
4. Mojar las rebanadas en leche o en vino, según la preferencia de cada comensal.
5. Espolvorear con azúcar y servir.

ROSCAS DE CANDIL



INGREDIENTES

Nota: Las proporciones indicadas corresponden a unas 20–24 roscas, cantidad suficiente para 4 personas.

- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 200 g de harina de trigo
- ½ sobre de levadura química (8g.)
- 2 cucharadas de anís
- 100 ml de aceite de oliva suave
- Ralladura de medio limón
- Aceite de girasol para freír

ELABORACIÓN

1. Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa.
2. Tamizar la harina junto con la levadura e incorporarlas poco a poco.
3. Añadir el anís, el aceite de oliva y la ralladura de limón, mezclando hasta conseguir una masa ligera con suficiente consistencia para mantener la forma.
4. Calentar el molde para roscas dentro del aceite.
5. Introducir el molde caliente en la masa y, seguidamente, volver a introducirlo en el aceite para formar las roscas.
6. Freír hasta que estén doradas por ambos lados.
7. Escurrir sobre papel absorbente y dejar enfriar.
8. Servir solas o espolvoreadas con azúcar.

ARROZ MATANCERO



INGREDIENTES

320 g de arroz
1 cebolla mediana
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
2 dientes de ajo
Unas ramas de perejil fresco
1 o 2 pimientos secos, sin semillas e hidratados
2 tomates de cuelga rallados (o 150g de tomate natural triturado)
60 ml de A.O.V.E.
160 g de magro de cerdo
160 g de panceta de cerdo
640 ml de agua caliente
Sal

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en un caldero o una sartén amplia y freír la panceta hasta que comience a dorarse y suelte parte de su grasa.
2. Añadir la cebolla y los pimientos finamente picados y sofreír hasta que estén tiernos.
3. Incorporar el magro de cerdo y rehogar durante 8 o 10 minutos.
4. Agregar el tomate rallado y cocinar unos minutos más.
5. Machacar en un mortero los ajos, el perejil y una pizca de sal. Incorporar este majado junto con los pimientos secos.
6. Añadir el arroz y rehogarlo durante 2 o 3 minutos para que absorba los sabores del sofrito.
7. Verter el agua caliente y cocinar primero a fuego medio y, después, a fuego suave, removiendo de vez en cuando hasta que el arroz quede meloso.
8. Retirar del fuego, cubrir con un paño limpio y dejar reposar entre 5 y 10 minutos antes de servir.

PRESAS EN BLANCO



INGREDIENTES

500 g de magro de cerdo
250 g de tocino fresco
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
100 ml de vino blanco
Sal

ELABORACIÓN

1. Machacar los ajos con una pizca de sal en un mortero.
2. Mezclar el majado con el magro y el tocino y dejar macerar durante varias horas, preferiblemente de un día para otro.
3. Calentar el aceite en una sartén y freír la carne a fuego medio-alto durante unos minutos, procurando que quede jugosa.
4. Incorporar el vino blanco y cocinar 2 o 3 minutos más, hasta que el alcohol se evapore.
5. Servir inmediatamente.

OREJAS DE FRAILE



INGREDIENTES

2 huevos
35–40 g de harina de trigo (aproximadamente 2½ cucharadas) .
Aceite de girasol para freír
Azúcar, canela o una mezcla de ambas.

ELABORACIÓN

1. Batir muy bien los huevos.
2. Incorporar la harina poco a poco hasta obtener una masa fina, homogénea y sin grumos.
3. Calentar abundante aceite en una sartén profunda.
4. Introducir una cuchara en el aceite para que se caliente.
5. Tomar una pequeña porción de masa con la cuchara caliente y freírla hasta que se infle y quede dorada por ambos lados.
6. Escurrir sobre papel absorbente.
7. Espolvorear con azúcar, canela o una mezcla de ambas antes de servir.

PERRUNILLAS



INGREDIENTES

170 g de manteca de cerdo.
330 ml de aceite de girasol o de oliva suave.
1 huevo grande.
350–450 g de harina de trigo (la que admita).
80–100 g de azúcar.
1 cucharada de aguardiente o anís.
Clara de huevo para pintar.
Azúcar para espolvorear.

ELABORACIÓN

1. Batir la manteca, el azúcar, el aceite, el huevo y el aguardiente o el anís hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Incorporar la harina poco a poco hasta conseguir una masa blanda que no se pegue a las manos.
3. Formar pequeñas bolas, aplastarlas ligeramente y colocarlas sobre una bandeja de horno.
4. Pintar la superficie con clara de huevo y espolvorear con azúcar.
5. Hornear a 180 °C, con calor arriba y abajo, durante 20 o 25 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.
6. Dejar enfriar completamente antes de manipularlas.

SOPA DE PATATAS



INGREDIENTES

4 patatas medianas
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
1 litro de agua
3 cucharadas de A.O.V.E.
Sal
2 huevos (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortarlas en trozos pequeños o en láminas.
2. Picar finamente la cebolla y los ajos.
3. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír la cebolla y los ajos hasta que estén tiernos.
4. Retirar la cazuela del fuego durante unos segundos y añadir el pimentón, removiendo para evitar que se queme.
5. Incorporar las patatas y mezclar bien con el sofrito.
6. Añadir el agua y sazonar al gusto.
7. Cocinar a fuego medio durante 25 o 30 minutos, hasta que las patatas estén muy tiernas.
8. Si se desea una sopa más espesa, aplastar algunas patatas contra el borde de la cazuela.
9. Opcionalmente, añadir los huevos ligeramente batidos al final de la cocción y remover suavemente para que cuajen formando hilos.
10. Servir bien caliente.

CALDERETA DE MAGRO



INGREDIENTES

- 800 g de magro de cerdo
- 1 cebolla mediana
- ½ pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tomate maduro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 400 g de patatas
- 400 ml de vino blanco
- 3 cucharadas A.O.V.E.
- Pimienta negra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Trocear el magro de cerdo.
2. Pelar el tomate y las patatas. Cortar el tomate en dados y reservar las patatas.
3. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír la cebolla, la zanahoria, los ajos, el pimiento, el tomate, el laurel y el pimentón.
4. Incorporar el magro y rehogarlo hasta que comience a dorarse.
5. Añadir el vino blanco, salpimentar y cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna.
6. Mientras tanto, freír las patatas en una sartén hasta que estén ligeramente doradas.
7. Incorporar las patatas al guiso unos minutos antes de servir para que se integren los sabores.
8. Servir bien caliente.

ARROZ CON LECHE



INGREDIENTES

100 g de arroz redondo
750 ml de leche entera
½ corteza de limón
½ corteza de naranja
1 rama pequeña de canela
40 g de azúcar
Canela molida para espolvorear

ELABORACIÓN

1. Verter la leche en una cazuela junto con la rama de canela y las cortezas de limón y naranja.
2. Calentar hasta que comience a hervir.
3. Incorporar el arroz y cocinar a fuego muy suave durante 35 o 40 minutos, removiendo con frecuencia para evitar que se pegue.
4. Cuando el arroz esté tierno, retirar la rama de canela y las cortezas de los cítricos.
5. Añadir el azúcar y cocinar 5 minutos más sin dejar de remover.
6. Repartir el arroz con leche en cuencos o en una fuente y dejar enfriar.
7. Espolvorear con canela molida antes de servir.

CASCARULLOS



INGREDIENTES

2 vasos de agua
2 vasos de harina de fuerza
1/3 de cucharadita de levadura química
1/3 de cucharadita de sal
Aceite de girasol para freír
Azúcar o miel, al gusto

ELABORACIÓN

1. Calentar el agua con la sal hasta que esté muy caliente, sin llegar a hervir.
2. Mezclar en un bol la harina y la levadura.
3. Verter el agua caliente sobre la mezcla y remover hasta obtener una masa lisa, sin grumos y de consistencia ligeramente blanda.
4. Calentar abundante aceite de girasol.
5. Con ayuda de una cuchara, tomar pequeñas porciones de masa y freírlas hasta que estén doradas.
6. Escurrir sobre papel absorbente y dejar templar.
7. Rebozar los cascarullos con azúcar o bañarlos con miel, según la tradición o el gusto de cada comensal.

ARROZ CON BOLLOS



INGREDIENTES

300 g de arroz
2 o 3 huevos
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento rojo
2 tomates maduros
1 cucharadita de pimentón de la Vera
1 hoja de laurel
100 g de harina
200 ml de aceite de oliva
200 g de pan del día anterior
Sal
Agua

ELABORACIÓN

1. Batir los huevos en un recipiente y añadir la miga de pan desmenuzada hasta obtener una masa consistente.
2. Formar pequeñas porciones con forma de croqueta o bola.
3. Rebozarlas en harina y huevo y freírlas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas. Reservar.
4. Preparar un sofrito con los ajos, la cebolla, el pimiento, los tomates picados, el pimentón de la Vera y la hoja de laurel.
5. Incorporar el arroz al sofrito y rehogarlo durante unos minutos.
6. Añadir agua suficiente para la cocción y cocinar a fuego medio.
7. Cuando el arroz esté casi en su punto, incorporar los bollos fritos y continuar la cocción unos minutos más.
8. Servir con el arroz ligeramente caldoso, procurando que conserve parte del caldo.

MANITAS DE CERDO



INGREDIENTES

- 4 manitas de cerdo limpias
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Un puñado de perejil fresco
- 100 g de harina
- 2 huevos
- 200 ml de aceite de oliva
- Sal
- Agua

ELABORACIÓN

1. Cocer las manitas de cerdo hasta que estén tiernas.
2. Escurrirlas, trocearlas y rebozarlas en harina y huevo.
3. Freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas y colocarlas en una cazuela.
4. Preparar un sofrito con la cebolla, los ajos y el perejil.
5. Añadir un poco de agua al sofrito y triturarlo hasta obtener una salsa fina y homogénea.
6. Rectificar de sal si fuera necesario.
7. Verter la salsa sobre las manitas, añadir un poco más de agua y cocinar a fuego lento durante unos minutos para que todos los sabores se integren.
8. Servir bien calientes.

LECHE MIGÁ



INGREDIENTES

1 litro de leche entera
500 g de pan del día anterior, cortado en rebanadas muy finas
Azúcar al gusto
Cáscara de naranja (opcional)

ELABORACIÓN

1. Calentar la leche junto con el azúcar hasta que comience a hervir.
2. Si se desea, añadir unas cáscaras de naranja durante la cocción para aromatizar la leche y retirarlas antes de servir.
3. Colocar el pan cortado en rebanadas muy finas en una fuente o recipiente tradicional.
4. Verter la leche caliente sobre el pan hasta empaparlo por completo.
5. Dejar reposar hasta que se enfríe y el pan absorba la leche.
6. Servir frío o a temperatura ambiente.

Nota: Tradicionalmente esta receta se preparaba en un azabache, un recipiente de barro muy utilizado antiguamente en la cocina popular de la zona.

CALABAZA CON AGUAMIEL



INGREDIENTES

800 g de calabaza madura, pelada y limpia
80–100 g de aguamiel
500 ml de agua

ELABORACIÓN

1. Pelar la calabaza, retirar las semillas y cortarla en dados de tamaño similar.
2. Colocar los trozos en una cazuela y cubrirlos con agua.
3. Cocer a fuego medio durante 20 o 25 minutos, hasta que la calabaza esté muy tierna.
4. Escurrir parte del agua de cocción, dejando únicamente una pequeña cantidad en el fondo de la cazuela.
5. Incorporar el aguamiel y remover suavemente para que se distribuya de forma uniforme sin deshacer la calabaza.
6. Cocinar durante 2 o 3 minutos más para que los sabores se integren.
7. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Presentación

Servir fría o a temperatura ambiente. Si se desea, puede conservarse unas horas en el frigorífico antes de consumirla para disfrutar de una textura más refrescante.

SOPA DE TOMATE



INGREDIENTES

800 g de tomates maduros, pelados y picados
120–160 g de pan de pueblo del día anterior, cortado en rebanadas finas
1 cebolla pequeña
1 pimiento verde italiano pequeño
2 dientes de ajo
¾ de cucharadita de pimentón de la Vera
800 ml de agua
2½-3 cucharadas de A.O.V.E.
Sal

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén amplia y sofreír la cebolla y el pimiento con una pizca de sal hasta que estén tiernos.
2. Incorporar el tomate pelado y picado y cocinar hasta que reduzca y quede bien sofrito.
3. Machacar en un mortero los ajos con una pizca de sal.
4. Añadir el pimentón y el majado al sofrito, removiendo rápidamente para evitar que el pimentón se queme.
5. Verter el agua y cocinar a fuego suave durante 5 o 10 minutos. Rectificar de sal si fuera necesario.
6. Colocar las rebanadas de pan en una cazuela o fuente honda y verter la sopa bien caliente por encima.
7. Servir caliente o fría, según la costumbre.

HUESOS DE ESPINAZO CON PATATAS



INGREDIENTES

800 g de huesos de espinazo de cerdo
3 patatas grandes
2 zanahorias medianas
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
¾ de cucharadita de pimentón dulce
2 cucharadas de A.O.V.E.
Sal
Agua suficiente para cubrir los ingredientes

ELABORACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla exprés y rehogar los huesos de espinazo.
2. Añadir la cebolla, las zanahorias, los ajos y la hoja de laurel.
3. Incorporar el pimentón y remover rápidamente.
4. Cubrir con agua, salar, cerrar la olla y cocinar durante unos 20 minutos desde que alcance la presión.
5. Dejar que la olla pierda la presión de forma natural.
6. Pelar y chascar las patatas e incorporarlas al caldo.
7. Cocinar unos 10 minutos más, hasta que las patatas estén tiernas y el caldo haya espesado ligeramente.
8. Servir bien caliente.

SAPILLOS



INGREDIENTES

160 g de miga de pan del día anterior
4 huevos
50 g de azúcar
800 ml de leche
La piel de ½ limón
1 rama de canela
Aceite de girasol para freír

ELABORACIÓN

1. Desmenuzar la miga de pan y mezclarla con los huevos y una parte del azúcar hasta obtener una masa homogénea.
2. Calentar la leche con la piel de limón y la rama de canela. Cuando comience a hervir, retirar del fuego, tapar y dejar infusionar durante unos minutos.
3. Calentar abundante aceite y freír pequeñas porciones de masa hasta que estén doradas.
4. Escurrir sobre papel absorbente.
5. Introducir los sapillos en la leche aromatizada y dejar reposar antes de servir.
6. Servir preferentemente fríos.

PRINGÁ SERRAILLANA



INGREDIENTES

- 200 g de manteca de cerdo
- 1 huevo entero
- 1 yema de huevo
- 200 g de azúcar
- Anís en grano, al gusto
- Canela molida, al gusto
- 75 ml de anís dulce
- 75 ml de aguardiente
- 40 ml de zumo de naranja
- Ralladura de ½ limón
- ½ sobre levadura química (8 g)
- 400 g de harina de trigo (aprox.)

ELABORACIÓN

Nota: Salen proximadamente entre 12 y 16 porciones.

1. Mezclar la manteca de cerdo con el azúcar, el huevo, la yema, el anís dulce, el aguardiente, el zumo de naranja, la ralladura de limón, la canela y el anís en grano hasta obtener una masa homogénea.
2. Incorporar la levadura y añadir la harina poco a poco, hasta conseguir una masa manejable.
3. Extender la masa sobre una bandeja de horno previamente engrasada o forrada con papel vegetal.
4. Marcar la superficie con las yemas de los dedos y espolvorear azúcar por encima.
5. Hornear a 180 °C durante 25 o 35 minutos, hasta que la superficie esté bien dorada.
6. Dejar enfriar completamente antes de cortar en porciones.

AJO DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



INGREDIENTES

1 manojo grande de espárragos trigueros (500–600 g)
4 dientes de ajo
150 g de pan de hogaza del día anterior
4 cucharadas de A.O.V.E.
Unas hebras de azafrán
½ cucharadita de comino
100 ml de vino blanco
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar los espárragos trigueros, retirar la parte más dura y trocearlos.
2. Cocerlos en una cazuela con agua y sal hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.
3. Calentar un poco de aceite en una sartén y freír los dientes de ajo cortados por la mitad junto con unos trozos de pan hasta que estén bien dorados.
4. Retirar la sartén del fuego y añadir el azafrán y el comino. Reservar este sofrito.
5. En la misma sartén, saltear los espárragos y añadir un chorrito de vino blanco. Salpimentar y cocinar unos minutos.
6. Colocar los espárragos en una fuente y cubrirlos con el sofrito de pan y ajo.
7. Servir inmediatamente, bien caliente.

RIÑONES DE CERDO A LA SERRANA



INGREDIENTES

500 g de riñones de cerdo
suficiente para el remojo
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharadita de orégano
150 ml de vino fino
Sal

ELABORACIÓN

1. Cortar los riñones en filetes y dejarlos en remojo durante dos horas en una mezcla de agua, vinagre y sal.
2. Escurrirlos, lavarlos muy bien y sazonarlos ligeramente.
3. Calentar el aceite en una sartén y cocinar los riñones a fuego lento hasta que suelten el agua.
4. Añadir un majado de ajo y perejil junto con el orégano.
5. Incorporar el vino fino y cocinar unos minutos más, removiendo suavemente hasta que el alcohol se evapore y la salsa se reduzca ligeramente.
6. Servir bien calientes.

FLAN DE TURRÓN



INGREDIENTES

3 huevos
150 g de turrón blando de almendras
375 ml de leche
50 g de azúcar

ELABORACIÓN

1. Preparar un caramelo con el azúcar y una cucharada de agua.
2. Verter el caramelo en el fondo de un molde y reservar.
3. Triturar el turrón y mezclarlo con los huevos y la leche hasta obtener una preparación homogénea.
4. Verter la mezcla en el molde caramelizado.
5. Cocinar al baño María en el horno, precalentado a 180 °C, hasta que el flan esté cuajado.
6. Comprobar la cocción introduciendo un cuchillo; si sale limpio, retirar el molde del horno.
7. Dejar enfriar completamente antes de desmoldar y servir.

MOÑITAS EXTREMEÑAS



INGREDIENTES

250 g de harina de trigo (aproximadamente, la que admita)
2 huevos
100 g de azúcar
500 ml de leche
125 ml de aceite de oliva suave
125 ml de anís seco
½ sobre levadura química (8 gr)
Aceite de oliva suave para freír
Miel abundante para bañar

ELABORACIÓN

Nota: Las proporciones indicadas permiten obtener aproximadamente entre 15 y 20 moñitas, cantidad suficiente para cuatro personas.

1. Mezclar los huevos, la leche, el anís, el aceite de oliva y el azúcar hasta obtener una preparación homogénea.
2. Incorporar poco a poco la harina necesaria hasta conseguir una masa suave y manejable.
3. Añadir la levadura y amasar de nuevo hasta integrarla completamente.
4. Extender la masa con un rodillo y cortarla en tiras alargadas.
5. Freír las moñitas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas.
6. Escurrirlas sobre papel absorbente.
7. Bañarlas en miel abundante, dejar que se enfríen y servir.

AGRADECIMIENTOS:

Este recetario ha sido posible gracias a la colaboración y generosidad de las Asociaciones de Mujeres de los municipios de la Mancomunidad Riberos del Tajo, que han compartido sus recetas, recuerdos y saberes, contribuyendo a preservar un valioso patrimonio culinario y cultural para las generaciones futuras.

Asimismo, agradecemos la implicación de los centros educativos de la comarca y del alumnado participante en el concurso de dibujo "Pintando Sabores", cuya creatividad ha enriquecido este proyecto.

Algunas de las recetas que forman parte de este recetario han sido elaboradas conjuntamente por las asociaciones de mujeres y el alumnado de los centros educativos de la Mancomunidad. Estos encuentros intergeneracionales han permitido compartir conocimientos y experiencias entre generaciones, implicando a niños, niñas y jóvenes en un proyecto común que fomenta la igualdad y la participación de mujeres y hombres en la conservación de nuestro patrimonio gastronómico y cultural.

A todas las personas que, con su tiempo, ilusión y compromiso, han hecho posible esta publicación, gracias por ayudar a mantener viva nuestra memoria y nuestras tradiciones.

«Un recetario para conservar los sabores,
los recuerdos y la memoria de las mujeres
de la Mancomunidad Riberos del Tajo.»

DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Mancomunidad Riberos del Tajo

Oficina de **Igualdad**
y de **Violencia de Género**