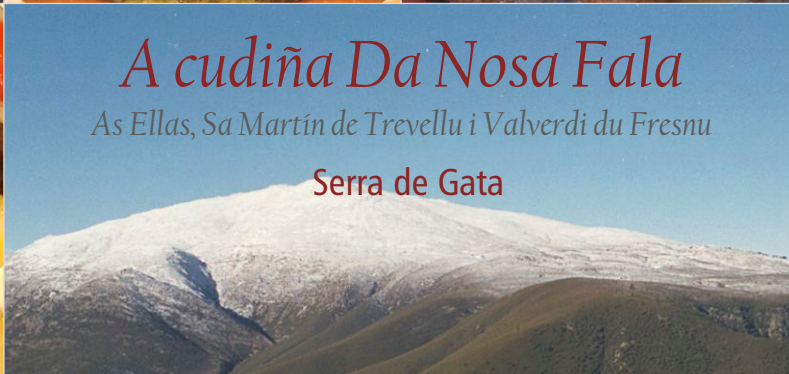




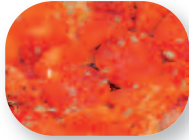


**LIBRO DONADO POR EL AUTOR A LA
BIBLIOTECA VIRTUAL EXTREMEÑA.
<http://bibliotecavirtualextremena.blogspot.com.es/>**

A cudiña Da Nosa Fala

As Ellas, Sa Martín de Trevellu i Valverdi du Fresnu

Serra de Gata



Edita
ADISGATA

Asociación para el Desarrollo Integral de Sierra de Gata

Coordinación técnica

Antonio Trinitario, Vicente Sánchez, M^a Isabel Sánchez Mateos
y M^a Pilar Téllez Rodríguez

Textos

M^a Ángeles Domínguez Pestana

Fotografías

Angel Domínguez Fernández
ADISGATA
@nher

Diseño y maquetación
IMAGICO

Impresión
Efezeta Artes Gráficas

EJEMPLAR GRATUITO

ADISGATA
C/Obispo Álvarez de Castro, nº 2
10.850 Hoyos. Cáceres
Tfno. 927 51 41 10 – 927 51 44 18
adisgata@sierradegata.org
www.sierradegata.org





Saborea Sierra de Gata	5
Introducción	7-9

Recetas:

1. Albóndigas de galbanzus Albóndigas de garbanzos	10
2. Almorracas Almorracas	11
3. Angelillas Angelillas	12
4. Berzas aliñás Berzas aliñadas	13
5. Cachuelos Cachuelos	14
6. Café tizón Café tizón	15
7. Calostrus Calostros	16
8. Cuellu guishau Conejo guisado	17
9. Cuernitus Cuernitos	18
10. Ensalá de narandxa Ensalada de naranja	19
11. Esparragau Esparragao	20
12. Follós Buñuelos	21
13. Fornazu Hornazo	22
14. Galu de campu Gallo de campo	23
15. Leiti frita Leche frita	24
16. Migas pa almodal Migas para desayunar	25
17. Millará Millará	26
18. Mollu de bacaláu Mojo de bacalao	27
19. Patatas rebozás Patatas rebozadas	28
20. Repápalus Repápalos	29



Saborea Sierra de Gata

EN LA COMARCA DE SIERRA DE GATA, en los límites con Portugal, encontramos el Val de Xálima integrado por los pueblos de Eljas, San Martín de Trevejo y Valverde del Fresno. Ellos atesoran una lengua materna que convive con el castellano desde tiempo inmemorable, la Fala. Aproximadamente hay más de seis mil hablantes que, de manera cotidiana, se relacionan en esa lengua. Ello supone contar con un legado cultural de gran proyección.

Sacar a la luz un recetario de cocina tradicional siempre es un motivo de alegría por todas las connotaciones emocionales que trae a la memoria. Recordamos el olor de los ingredientes, el sabor intenso de las comidas y sobre todo, los buenos ratos pasados alrededor de los fogones y la mesa. En esta ocasión, al añadir el componente cultural de la lengua se ha podido editar una publicación bilingüe castellano–fala.

Somos lo que comemos, pero también [somos] lo que hablamos. La cocina es fundamental en la vida de las personas dado que nos permite compartir con nuestros familiares y amigos los mejores momentos, ya que de sobra se tiene constancia que la gastronomía y el lenguaje en nuestra cultura están íntimamente unidos.

En esta publicación encontrarás una variada selección de recetas, desde unas originales albóndigas de garbanzos hasta las tradicionales migas pasando por un café tizón.

Agradecemos a todos los que han participado en este proyecto su trabajo y su dedicación desinteresada, ya sea documentándonos, cocinando, tomando fotografías, redactando las recetas, degustando el plato cocinado, etc.

Animamos a los lectores a cocinar las viandas en sus casas y disfrutar de unos deliciosos y saludables platos, siempre testimonio de nuestra tradición viva.

Angel García Luis
Presidente de Adisgata



Toas as actuacións dos Pueblus son en definitiva manifestacións da súa cultura, da súa historia, das súas circunstancias...

A cudiña é unha manifestación máis, que define a os habitantes dos Pueblus.

Esti recetariu da cudiña dos tres Lugaris: As Ellas, Sa Martín de Trevellu i Val-verdi du Fresnu, que el sel un pequenu recopilariu da cudiña dos nosos maiores que nun ulviemus estaba ligá as producións propias: adeiti de oliva, productus da orta, a caza, o curral, os dulces de sartén... en definitiva, unha cudiña sin trampa ni cartón, totalmente natural i en a que detrás de ca platu había unha historia, detrás de ca sabor unha circunstancia, detrás de un guishu un paisaj...

Unhas vedis o orixe foi o amor, outras a necesidade xunta con o ingenio i en toas un "saber fel" natural que has ha feito chegar hasta nosos días.

A Asociación Cultural "A Nosa Fala" i a desinteresada colaboración de mulleres dos tres lugares en o desexo de conservar, preservar, i transmitir a xeracións posteriores o legado da "Fala" han feito posíbel este recetariu.

M^a Ángeles Domínguez



Todas las actuaciones de los pueblos son en definitiva manifestaciones de su cultura, de su historia, de sus circunstancias...

La cocina es una manifestación más, que define a los habitantes de los Pueblos.

Este recetario de la cocina de Eljas, San Martín de Trevejo y Valverde del Fresno quiere ser un pequeño recopilatorio de la cocina de nuestros mayores, que -no olvidemos- estaba ligada a las producciones propias: aceite de oliva, productos de la huerta, la caza, el corral, los dulces de sartén... En definitiva, una cocina sin trampa ni cartón, totalmente natural y en la que detrás de cada plato hay una historia, detrás de cada sabor, una circunstancia, detrás de cada guiso, un paisaje.

Unas veces, el origen fue el amor, otras la necesidad unida al ingenio y en todas un "saber hacer" natural que las ha hecho perdurar hasta nuestros días.

La Asociación Cultural "A Nosa Fala" y la desinteresada colaboración de mujeres de los tres pueblos, en su deseo de conservar, preservar y transmitir a generaciones posteriores el legado de "A Fala", han hecho posible que este recetario salga a la luz.

M^a Ángeles Domínguez

Albóndigas de garbanzus | Albóndigas de garbanzos

Autora > Rita Sánchez > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Garbanzus de sobras do almodu.
- Un poicu de pan remolláu en leiti.
- Algu de bacaláu desmigáu.
- Adeiti, fariña, perrexil, allu i sal.
- Cebola.

Ingredientes

- Garbanzos sobrantes del cocido.
- Un poco de pan remojado en leche.
- Algo de bacalao desmigao.
- Aceite, harina, perejil, ajo y sal.
- Cebolla.



Elaboración

Con os garbanzus que han sobrau do almodu se fai unha pasta da seguinte forma: Mezclamus os garbanzus o pan remolláu. O bacaláu desmigáu i un macháu de allu i perrexil. Se fain as albóndigas con a fariña i se frixin. En o adeiti que quea de frixilas se pica un puiquitu de cebola i se deixa dorar algu. Se le añadi un poicu de fariña, macháu, algu de viñu blancu i agua. Se deixa codel esti caldu unhus 10 min. A continuación se eita sobre as albóndigas i se arrima a o fogu un momentu pa que se esponjin i se sirvin quentis.

Mezclamos en una fuente los garbanzos sobrantes del cocido. El pan remojado. El bacalao desmigado y un machado de ajo y perejil. Se hacen las albóndigas con la harina y se fríen. En el aceite que queda de freír las albóndigas. Se fríe un poquito de cebolla. Se le añade una cucharadita de harina y un poco de machado con vino blanco y agua. Se deja cocer un poquito y luego se vierte en la cazuela de las albóndigas dejándolas cocer un momento para que se tomen. Se sirve caliente.

Almorracas | Almorracas

Autora > Pura Ramos > *As Ellas*

Ingredientis

- 250 mililitros de adeiti de oliva.
- 250 mililitros de leiti.
- 3 ovos.
- Unha pisca de sal.
- Un poicu de azuca.
- Un sobri de levadurina.
- Apruximamenti un kilu de fariña de trigo.

Ingredientes

- 250 mililitros de aceite de oliva.
- 250 mililitros de leche.
- 3 huevos.
- Una pizca de sal.
- Un poco de azúcar.
- Un sobre de levadura.
- 1 kilo de harina (aproximadamente)

Elaboración

Se mescran nun barriñuniño tos ingredientis, empezandu pur us líquidus i se le vai agregandu a fariña poicu a poicu i amasandu hasta que admita. Logu se separan porciós pequenas da masa, se extendin cun u rudillu dánduli unha folma alalgá cumu de sola de zapatilla i se frixin en adeiti ben quenti. Cuandu istén doreñas i algu infrás se sacan, i cuandu istán inda quentis se le eita azuca pur cima.

Están mu boas migás nu café u mollás in unha bo taza de chocolati, esperu que vus gustin.



Se mezclan todos los ingredientes en orden: los huevos, aceite, leche, levadura sal y azúcar, incorporando por último la harina y amasando hasta que admita. Partimos la masa en porciones pequeñas que vamos extendiendo con el rodillo dándole una forma alargada y ancha (tipo zapatilla) y vamos friendo en aceite bien caliente. Cuando están doradas y algo infladas se sacan y en caliente se espolvorean con azúcar quedando listas para el café.

Angelillas | Angelillas

Autoras > Pura Ramos i Patricia Flores (Mili) > **As Ellas**

Ingredientis

- Tres ovus.
- Cuatru cucharás de leiti.
- Dus cucharás de azuca.
- A fariña que admita.
- Unha pisca de sal.
- Adeiti de oliva pa frixil.

Ingredientes

- 3 huevos.
- 4 cucharadas de leche.
- 2 cucharadas de azúcar.
- La harina que admita.
- Una pizca de sal.
- Aceite de oliva.

Elaboración

Primeiru se batin us tres ovus cun as cuatru cucharás de leiti, a cuntinuación se le añadin as dus cucharás de azuca. Espóis se le vai itandu a fariña hasta que cunsigamus unha masa mais ben branda. In unha sartén pondremus abundanti adeiti i cuandu isté bastanti quenti incorporamus cun unha cuchara a masa fol-mandu bolas. Espóis de frixias se le poi ispolvorial azuca pur in-cima.



Batimos los tres huevos con la leche, a continuación el azúcar y por último la harina que admita y hacemos una masa más bien blanda. Ponemos una sartén al fuego con aceite bien caliente y vamos echando con una cuchara haciendo bolas y friendo. Cuando estén fuera del aceite se espolvorean con azúcar y listo.

Berzas aliñás | Berzas aliñadas

Autora > Pura Ramos > **As Ellas**

Ingredientis

- Unha bo berza das verdis.
- Dus u tres patatas.
- Aixís frescos dus coloráus.
- Aixín (a puel sel da Vera).
- Migallón i ovu.
- Cebola, allu, pirijil, adeiti, sal i agua.

Ingredientes

- Una berza verde.
- Dos o tres patatas.
- Pimientos rojos frescos.
- Algo de pimentón (de la Vera).
- Miga de pan y huevo.
- Cebolla, ajo, perejil, aceite, sal i agua.

Elaboración

Pa preparal esti pratu se codi primeiru a berza cortá in juliana cun as patatas enteiras i pelás na mesma cazuela, cubertas cun agua. Cuandu istén cudías se iscurrin, se apartan as patatas, se machan cun un teniol i se reselvan. Na mesma cazuela se fai un rifritu cun adeiti, us aixís picáus i a cebola tamén piqueña, cuandu istén pocheñus i brandus se le eita unha bo cuchará de aixín, se le dan unhas vortas pa que se mescri ben. Despóis se fai un macháu nu morteuru de allu, sal, pirijil i un poicu de agua, cuandu isté to ben mescráu se eita tamén na cazuela. A cuntuación, ital as berzas cudías que tññamus apartás, as patatas machás i u migallón de pan, i se le dan bos vortas pa que se mescrin ben tos ingredientis.

Pur úrtimu, se le poi ital tamén un pal de ovus sin dixel de dali vortas hasta que se cualli, i listu pa meteli u denti.



Primeramente se corta la berza en juliana, se escalda para que suelte el verdín y acto seguido se pone a cocer con las patatas peladas y enteras en una cazuela cubiertas con agua. Cuando estén cocidas se escurren y apartamos las patatas para macharlas con un tenedor y reservamos. Se hace un refrito en una cazuela con los otros ingredientes y cuando estén pochado se le agrega el pimentón y se dan unas vueltas para que todo se mezcle bien. A este sofrito agregamos un machado de ajo, perejil y sal y seguimos mezclando. Por último agregamos las patatas y las berzas, un poco de miga de pan y revolvemos todo bien para que coja sabor la mezcla.

Se le puede también echar un par de huevos batidos sin dejar de dar vueltas hasta que cuajen y listo para comer.

Cachuelus | Cachuelos

Autora > Juanita Gordillo > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Patatas.
- Pimentón.
- Adeiti i sal.

Ingredientes

- Patatas.
- Pimentón.
- Aceite y sal.

Elaboración

Se lavan ben as patatas i se codin unhus 10 o15minutus con agua i sal. Se deixan enfrial pa mondalas i se partin en cachus grandis. Se ponin en unha fuenti i se le eita adeiti por encima i pimentón.

Se lavan bien las patatas y se cuecen durante diez o quince minutos con agua y sal. Se dejan enfriar para pelarlas y se parten en trozos grandes. Se ponen en una fuente y se le echa aceite y pimentón por encima.



Café tizón | Café tizón

Autora > Silvia Cano > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Café en gran torrefactu.
- Agua.
- Brasha.
- Unha manga de coal.

Ingredientes

- Café torrefacto en grano.
- Agua.
- Una brasa.
- Una manga de colar.

Elaboración

Poñemos en o fogu a codel un pucheiru de agua con dúas cucharás de café torrefactu en gran. Procuramus que coda despaici i cuandu veamus que se vai a bufal, le eitamus pa alá la unha brasha do fogu, istu fai que coda i nun se bufi. Cuandu han pasáu 2 o 3 minutus o retiramus do fogu o colamus por unha manga i a sirvil.

Ponemos en el fuego de leña a cocer un puchero con agua y dos cucharadas de café torrefacto en grano. Cuando empiece la cocción procuramos que sea lenta y cuando veamos que se va a bufar le echamos unas brasa del fuego con esto retasamos la cocción e impedimos que se bufe. Después de 2 ó 3 min lo retiramos, lo colamos por una manga y listo.



Calostrus | Calostros

Autora > Severiana Flores > *Valverdi du Fresnu*

Ingredientis

- 1 litru de calostrus.
- 2-3 cucharás soperas de azúcar.
- 1 cucharina de maicena.

Ingredientes

- 1 litro de calostros.
- 2-3 cucharadas soperas de azúcar.
- 1 cucharadita de maicena.



Elaboración

Puñemos a fogu lentu unha cazuela con un l litru de calostrus, u azúcar i a maicena (mezclá con a azúcar). Hai que estal dánduli voltas costantimenti pa u mismu lau, a fogu lentu hasta que vaia a empezal a ferver. En esi momentu se retiran du fogu, se eitan en unha fontí i se dejan reposal i enfrial.

Ponemos a fuego lento una cazuela con un litro de calostros y el azúcar mezclado con la maicena. Empezamos a darle vueltas siempre para el mismo lado y sin dejar, hasta llevarlo a hervir. En ese momento se retira del fuego, se vuelca en una fuente y se deja reposar y enfriar antes de comer.

Cuella guisao | Conejo guisado

Autora > Juanita > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Un cuellu.
- Unha cebola.
- Unha folla de laurel.
- Allus, pirrixil i adeiti.
- Viñu blancu.
- Unha rebaneita de pan.

Ingredientes

- Un conejo.
- Una cebolla.
- Una hoja de laurel.
- Ajos, perejil, aceite.
- Vino blanco.
- Una rebanadita de pan.

Elaboración

Se parti o cuellu en cachus medianus i se vai frixindu i sacando pa un platu. En o adeiti que quea se frixi tamén a cebola. Se ponin os cachus de cuellu encima i se fai un macháu con o allu, o pirrixil o sal i a rebaneita de pan que tamén hemus frixíu. Se revolvi o macháu con un poicu de viñu blancu, se eita por encima a o cuellu, se le añadi algu de agua i se deixa codel unhus 20 minutus si e en a ola exprés, si e en a cazuela será mais tempu i vigilal si hai que añadil agua.



Se parte el conejo en trozos medianos y se va friendo y sacando para un plato. En el aceite que queda se fríe también la cebolla picada en trozos medianos. Cuando está pochada se ponen los trozos encima y se hace un machado con el ajo, perejil, la rebanadita de pan y el vino blanco. Se rocía el conejo con este machado y se pone a cocer despacito hasta que esté bien cocido.

Cuernitus | Cuernitos

Autora > Juanita Pereira > *Valverdi du Fresnu*

Ingredientis

- 2 i ½ kg de fariña.
- Un litru de aceiti de oliva.
- Un litru de viñu blancu.
- 3 sobris de levadurina.
- Azúcar i canela pa rebozal.

Ingredientes

- Dos kilos y medio de harina.
- Un litro de aceite de oliva.
- Un litro de vino blanco.
- Tres sobres de levadura.
- Azúcar y canela para rebozar.

Elaboración

Ficel unha mezcla cun tos us ingredientis, amasal i dejál reposal unha media hora. A continuación cun un rodillu se vai estirandu a masa, se cortan tiras que se van enrollandu en unhas canas i se van puñendu a frixil en unha sartén cun u aceiti ben quenti. Cuandu van agarrandu color se sacan i le vamus sacandu as canas. Dejamus que se enfríin un poicu i us vamus rebozandu en azúcar i canela.



Mezclar bien todos los ingredientes haciendo una masa que dejaremos reposar una media hora. A continuación estiramos la masa con un rodillo y vamos cortando tiras que enrollaremos en unas cañas y echaremos en la sartén con el aceite caliente. Cuando vayan cogiendo color, las vamos sacando, quitándoles las cañas y rebozándolas en azúcar y canela.

Ensalá de narandxa | Ensalada de naranja

Autoras > Claudia y Juanita > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Narandxas.
- Ovus.
- Pimentón.
- Adeiti, allus, algu de azúcar i sal.

Ingredientes

- Naranjas.
- Huevos.
- Pimentón.
- Aceite, ajos, azúcar y sal.

Elaboración

Se pelan as narandxas i se cortan en rodallas finas colocánduas en unha fuente. A continuación puñemos los ovus cudios o fritos, i eitánduli o restu dos ingredientis: adeiti, allus picáus, un poicu de pimentón, azúcar i sal.

Se pelan cuidadosamente las naranjas y se parten en rodajas, colocándolas en una fuente. A continuación ponemos los huevos cocidos o fritos encima. Por último se le pican los ajos, se espolvorean con el pimentón, sal, un poco de azúcar y un buen chorro de aceite.



Esparragáu | Esparragao

Autora > Laura Sánchez > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Unha berza.
- Duas o tres patatas.
- Un poicu de cebola.
- Adeiti, sal, allu, pimentón i algu de vinagri.

Ingredientes

- Una berza.
- Dos o tres patatas.
- Un poco de cebolla.
- Aceite, sal, ajo, pimentón y un poco de vinagre.

Elaboración

Picamus finas as berzas, as escaldamus pa que se le vaia un poicu o verdi i as poñemos a codel con as patatas mondás pero enteiras encima das berzas. Esta operación en a ola exprés leva unhus 25 minutus.

Cuandu están cudías, sacamus as patatas i as esmagamus en un platu. O mismu tempu poñemos en unha sartén o adeiti, friximus unha rebaneita de pan i un allu i o sacamus po morteu. Picamus un poicu de cebola i sin dexal que esta se dori le eitamus as patatas i le damus unhas cuantas voltas i a retiramus do fogu mentres escurrimus as berzas, sin tirar a agua porque dispóis fai falta.

Eitamus as berzas escurrias pa encima das patatas, le damus unhas voltas, machamus o que temus en o morteu i con un poicu da agua de codel as berzas o eitamus pa sartén. Le eitamus un piru piru de pan ralláu i o pimentón a gustu.



Se pica una berza en juliana, se escalda con agua caliente para quitar el verdín. Después se pelan las patatas. Se ponen en una olla las berzas y encima las patatas enteras con un poco de sal y agua que las cubra ligeramente, se ponen a cocer (en la olla a presión serían 25 minutos).

Cuando están cocidas, se sacan las patatas y se deshacen con un tenedor, se escurren las berzas y en una cazuela o sartén honda se pone el aceite el ajo y una rebanadita de pan y se sacan para el mortero. Ponemos en el aceite que queda un poquito de cebolla y freímos un poco. A continuación echamos las patatas le damos unas vueltas e inmediatamente echamos las berzas, freímos un poco y echamos el machado que habíamos preparado. Añadimos un poco de agua de cocer las berzas y un poquito de pan rallado y pimentón.

Follós | Follós

Autora > Patricia Flores (Mili) > *As Ellas*

Ingredientis

- Tres kilus apruximámenti de fariña (dependi do tamaño dos ovos).
- Unha udia de ovos.
- 150 gramus de levadura prensá da tahona.
- Un vashu de adeiti de uliva.
- Un vashu de aguardienti.
- Un puñado de anishis.
- Un vashu de agua.
- Sal.

Ingredientes

- 3 kilos aproximadamente de harina (depende del tamaño de los huevos).
- Una docena de huevos.
- 150 gramos de levadura de panadería.
- Un vaso de aceite de oliva.
- Un vaso de aguardiente.
- Un puñado de anises.
- Un vaso de agua.
- Sal.

Elaboración

Primeiru se codin us anishis nu vashu de agua i se reselva pa que isté frú. Dispóis in un barreñón se bati u udia de ovos, cuando istán ben batíus se le añadi u vashu de adeiti i u de aguardienti. Antis de añadil u vashu de agua de anishis se deslí in ela a levadura i unha cuchará de sal. Cuando están tos líquidus se vai itandu poicu a poicu a fariña i se amasa hasta que queda unha masa fina i branda que nun se pegui nu barreñón. Se dexa tapá a masa nu barreñón cun un trapu limpu hasta que se ludia, e idel, ten que aumetal a masa u dobri u tripli.



Unha ve que está ludía se fadin bolas que quepan na man i se istendin incima du cu dun pratu dau a vorta pa que quedi a folma du follón (¿vus acordéis cuando mandaban us pequenus a buscal u mordi dos follós? Na mais queda que frixelus in adeiti de uliva ben quenti hasta que se quedan doreñus.

Primeramente cocemos los anises en un vaso de agua y reservamos para cuando esté frío, deshacer la levadura. En un barreño batimos la docena de huevos, le añadimos el vaso de aceite, el aguardiente y la levadura derretida en el vaso de agua de los anises. Poco a poco vamos añadiendo la harina hasta formar una masa blanda pero que no se pegue en el barreño. Dejamos reposar esta masa cubierta con un paño hasta que aumente el doble de su volumen, entonces se van haciendo bolas que quepan en la mano y se aplastan con el revés de un plato para que queden planas. A continuación se fríen en aceite bien caliente y se van sacando a medida que se van dorando.

Folnazus | Hornazo

Autora > Pura Ramos > *As Ellas*

Ingredientis

- Tres kilus de fariña.
- Un litru de agua.
- Un litru de adeiti.
- 100 gramus de levaura de tahona.
- 60 gramus de sal
- Pa u rellenu se nicisita un picadillu de churizu coloráu, panceta, follas de allus tenrius i pirijil.

Elaboración

Se mescran en un barreñón de barru a fariña, a agua, u adeiti a levaura desmigá i u sal, despóis se ten que amasal ben hasta que se cunsigui unha masa branda, tenria i homogénea.

Despóis temus que fel un picadillu cun us churizus, a panceta, as follas de allus tenrius i u pirijil.

Cuandu ia temus a masa i u rellenu, se toma unha porción du tamaño dun puño i se extendi sobri unha mesha en folma de círculu du tamaño dun pratu. En u centru se pon u rellenu de churizu i se dobra a masa pur a mitai pa dali a folma de meia luna. U bordi se fecha fendu u roscu, rizandu u bordi cun u deu

Ingredientes

- 3 kilus de harina.
- Un litro de agua.
- Un litro de aceite.
- 100 gramos de levadura de tahona.
- 60 gramos de sal.
- Un picadillo de chorizo, panceta, ajos y perejil.

metendu a masa de fora hacia dentru. A cuntinuación se colocan us folnazus sobre unha bandeja en un lugal cardíáu hasta que se ludia a masa i dobran u tamaño mais u menus. In último lugal, se codin a folnu forti hasta que istán doráus pul fora.

Isperu que vus gustin.

Se mezclan en un barreño la harina, el agua, el aceite, la levadura en trocitos y la sal. Se amasa bien hasta conseguir una masa homogénea blanda y tierna.

Para el relleno mezclamos el chorizo, la panceta, los ajos tiernos y el perejil. Una vez que tengamos la masa y el relleno tomamos una porción del tamaño de un puño y la extendemos en una mesa en forma de círculo del tamaño de un plato. En el centro ponemos el relleno y doblamos la masa por la mitad para darle forma de media luna. El borde se cierra como cualquier empanada metiendo la masa del borde de fuera a dentro.

Los hornazos se colocan en una bandeja en un lugar calentito para que la masa crezca y doblen el tamaño más o menos.

Por último se cuecen a horno fuerte hasta que estén dorados por fuera.



Galu de campu | Gallo de campo

Autora > Pepa Serrano > **Valverdi du Fresnu**

Ingredientis

- Un galu de campu.
- 2 cebolas.
- 3 o 4 allus, aceiti, perejil.
- 3 o 4 axins secus.
- Tomatis secus.
- Un vasu pequenu de agua.
- I otu de viñu.

Ingredientes

- Un gallo de campo.
- Dos cebollas.
- Tres o cuatro ajos, perejil, aceite.
- 3 o 4 pimientos secos.
- Tomates secos.
- Un vasito de agua .
- Y otro de vino.

Elaboración

Itamus aceiti en a sartén i fritamus us allus (3 o 4) i us sacamus pa u mortoiru. Partimus u galu en trozus i u vamos fritandu i reservamus en unha cazuela. Picamus a cebola en trozus medianus i a fritamus cun u figadu du galu, le damus unhas voltas en a sartén i sacamus u figadu pa u mortoiru. En a cebola que está en a sartén itamus us axins secus i us tomatís a frital tamén.

Cuandu vemos que vai feita a cebola, vamos puñendu us trozus de polu encima. Ficemus un macháu con us allus, u figadu, u perejil i sal, le itamus un vasiñu de viñu i otu de agua, removemos ben u macháu i u itamus encima dus trozus du galu. U puñemos a cocel a fogu lentu unha hora, aunque si e grandi necesitará mais tempu. U importantí e que sea fogu lentu i vigilar a agua por si hai que añadirli.

U final se poi pasál a salsa por u pasapurés i reducila si ha quedáu mui líquida.

Echamos el aceite en una sartén honda, freímos los ajos y los sacamos para el mortero. Partimos el gallo en trozos medianos, lo vamos friendo y reservamos en una cazuela. Picamos las cebollas en trozos medianos y vamos pochando en el aceite de freír el gallo junto con el hígado del gallo. Cuando esté sellado el hígado, lo sacamos para el mortero. Echamos en la cebolla los pimientos y los tomates secos para freír un poco.

A continuación vamos colocando los trozos de gallo y hacemos un machado con lo que tenemos en el mortero: ajos, sal, perejil e hígado, añadiendo un vasito de vino y otro de agua y rociando el gallo que pondremos a cocer a fuego lento por espacio de una hora. (Si es grande el pollo necesitará más tiempo). Lo más importante es que se haga a fuego lento y vigilar por si hay que añadirle agua.

La salsa se puede pasar por el pasapuré y reducir si ha quedado muy líquida.



Leiti frita | Leche frita

Autora > Puri Naváis > *Valverdi du Fresnu*

Ingredientis

- 1 litru de leiti.
- 9 cucharás de maicena (colmás).
- 8 cucharás de azucar (non mui colmás).
- 3 ovos pa rebozal.
- 3 ramas de canela.
- A cáscara de un limón.
- Aceiti pa frixil.
- Azúcar i canela mezcláus pa u final.

Ingredientes

- 1 litro de leche.
- 9 cucharadas colmadas de maicena.
- 8 cucharadas no muy colmadas de azúcar.
- 3 huevos para rebozar.
- 3 ramas de canela.
- La cáscara de un limón.
- Aceite para freír.
- Azúcar y canela mezclados para el final.

Elaboración

De un litru de leiti se aparta unha taza i u restu se pon a cocel en unha cazuela cun a cáscara du limón i as ramas de canela. Itál unha pizca de sal i mentras a leiti agarra temperatura, en un bol se van mezclandu a maicena cun a azúcar i a taza de leiti que reservamus antis, batil i mezclal ben. Cuandu vaia a ferver u leiti empezal poicu a poicu a itál a mezcla i dal voltas cun unha cuchara de pau. Cuandu se noti espesa quitamus as ramas de canela i a cáscara du limón, volcamus a mezcla en un moldi cuadráu o rectangular i deixamus que se enfríin ben. Desmoldamus,



cortamus en cuadriñus, rebozamus en fariña i ovu i us vamus frixindu. Sin esperal a que se enfríin us vamus rebozandu en un platu de canela i azúcar pa que agarri ben.

De un litro de leche se aparta una taza, el resto se pone a hervir en una cacerola con una cáscara de limón y tres ramas de canela añadiéndole una pizca de sal. Mientras la leche coge temperatura, en un bol mezclar la maicena, el azúcar y la taza de leche que reservamos, batir para que se mezcle bien. Cuando vaya a hervir la leche, empezar poco a poco a incorporar la mezcla con una cuchara de palo sin dejar de dar vueltas. Cuando veamos que espesa retiramos la cáscara y las ramas de canela, volcamos en un molde cuadrado o rectangular y dejamos enfriar. Desmoldamos, cortamos en cuadritos, rebozamos en harina y huevo y vamos friéndolos. Sin dejar que se enfríen para que se agarre bien, vamos rebozándolos de nuevo, en un plato con el azúcar y los canela mezclados.

Migas pa almodal

Migas para el desayuno

Autor > Santiago Caballeru > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- Pan.
- Adeiti.
- Agua.
- Sal.
- Allus.
- Panceta.
- Pimentón.

Ingredientes

- Pan duro.
- Aceite.
- Agua.
- Sal.
- Ajos.
- Panceta.
- Pimentón.

Elaboración

Primeiru se prepara o pan que ten que ser duru i hai que cortalo en cuadritos o rebaneitas pequenas. Esta operación se fai a noiti antis i se rocía con algu de agua i se tapan con un panu humiu.

Por a mañán se eita adeiti en a sartén i se empeza frixindu a panceta en cachitus pequenus, cuando vai algu trasparente se le eitan os allus picáus, se la dan unhas voltas i finalmenti se eitan as migas, se revolvin ben i se le eita o sal i o pimentón i si fai falta algu de agua, pero mutu cuáu porque o excessu de agua as pon blanduchas.



La noche antes se corta el pan en trocitos pequeños o rebaneitas y se pone en un bol remojándolo ligeramente y tapándolo con un paño húmedo.

Por la mañana pelamos y picamos los ajos y cortamos la panceta en trocitos. Ponemos en la sartén el aceite y cuando esté caliente echamos la panceta, dejamos que suelte un poco la grasa y a continuación echamos los ajos, dándoles un par de vueltas para que se frían y no se quemen. Por último echamos el pan, damos unas vueltas para que se mezcle y coja el aceite al mismo tiempo que espolvoreamos con sal y pimentón. (Es mejor darle varias vueltas para que se tomen y no echar agua porque se ponen blandas y no gustan).

Millará | Millará

Autora > Cati > *Sa Martín de Trevellu*



Ingredientis

- 250 cl. de agua.
- 250 g. de millu muíu.
- 80 g. de azúcar.
- 1 litru de leiti.
- 20 grs. da anishis en gran.

Ingredientes

- 250 cl de agua.
- 250 gramos de maíz en polvo.
- 80 gramos de azúcar.
- 1 litro de leche.
- 20 gramos de anises en grano.

Elaboración

En unha cazuela se pon a codel o millu muíu con agua i o deixamus codel 5 minutus. Dispóis de esti tempu vamus añadiendu poicu a poicu o leiti i finalmenti o azúcar i os anishis removendu hasta que haia cudíu 15 minutus.

Se poi sirvil en cuncus individuáis o en unha fuente i se poi adornal con canela en polvu. Se sirvi quenti o fríu, a gustu.

Ponemos en el fuego una cazuela con el agua y el maíz y dejamos que hierva cinco minutos. Después de este tiempo vamos añadiendo poco a poco la leche y finalmente el azúcar y los anises removiendo constantemente hasta que haya cocido durante quince minutos.

Se puede servir en cuencos individuales y adornar con canela en polvo. Se puede servir frío o caliente.

Mollu de bacaláu | Mojo de bacalao

Autor > Marisa Domínguez > *As Ellas*

Ingredientes

- Meiu kilo de bacaláu desaláu i dismigáu.
- Doís ovus cudíus.
- Unha cebola.
- Un bo tomati.
- Pimentus asáus coloráus.
- Adeiti, sal i aditunas negras.

Ingredientes

- Medio kilo de bacalao desalado y desmigado.
- Dos huevos cocidos.
- Una cebolla.
- Un tomate.
- Pimientos asados rojos.
- Aceite, sal y aceitunas negras.

Elaboración

Puñemos u bacaláu en unha ensaladera. Despóis pelamus us ovus i us picamus incima de u pescáu. A cebola tamén a picamus en cachus pequenos i a añadimus a us oitrus ingredientis ixuntu cun us pimentus coloráus, que previamente hemus picáu in tiras pequenas. Pur último, agregamus u tomati picáu, as aditunas negras i aliñamus cun bo adeiti de uliva virgin i sal. Se deisa infrial pa que se tomi ben i listu pa comel.

Ponemos el bacalao en una ensaladera. Pelamos los huevos y los picamos encima, así como la cebolla, los pimientos, el tomate y las aceitunas negras. Aliñamos con aceite de oliva y sal. Se sirve después de un rato cuando se haya tomado de sabor.



Patatas rebozás | Patatas rebozadas

Autora > Alicia Carretero > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- 1 kilo de patatas.
- 4 ovos.
- 200 g. de fariña.
- Sal, adeiti, algo de perrexil pa adornal.

Ingredientes

- 1 kilo de patatas.
- 4 huevos.
- 200 gramos de harina.
- Sal, aceite, algo de perejil para adornar.

Elaboración

Se pelan as patatas i se cortan en reondéis de meu centímetru. Se frixin un poicu en tandas. A continuación se van rebozandu en fariña i oву i se frixin hasta que estén dorás. Se van sacandu pa unha cazuela i se reservan. En o morteiro se fai un macháu con 4 allus. un poicu de sal i perrexil. Se frixi o macháu en o adeiti i se le añadi meu litru de agua regandu con istu as patatas i poñénduas a codel a fogu lentu unhus 20 minutus o meia hora.



Se pelan las patatas y se cortan en rodajas de medio centímetro. Se fríen un poco en tandas. Cuando tenemos fritas todas las rodajas se van rebozando en harina primero y en huevo después, echándolas a la sartén con el aceite caliente para que se doren enseguida. Se van sacando para un papel absorbente y luego se ponen en una cazuela. En el aceite restante freímos un machado de ajo, perejil y sal, añadiéndole medio litro de agua. Cuando ha cocido un momento se echa en la cazuela de las patatas y se pone a fuego lento durante 20 minutos. Se adorna con los huevos cocidos y un poco de perejil picado.

Repápalus | Repápalos

Autora > Consuelo García > *Sa Martín de Trevellu*

Ingredientis

- 1 oву.
- ½ litru de leiti.
- 1 puñeitu de pan ralláu.
- 1 puñeitu de almendra muía.
- 1 cuchará sopera de azúcar.
- Unha cáscara de limón i unha ramita de canela.
- Adeiti pa frixil.

Ingredientes

- 1 huevo.
- Medio litro de leche.
- Un puñado de pan rallado.
- Un puñado de almendra molida.
- 1 cucharada sopera de azúcar.
- Una cáscara de limón y una ramita de canela.
- Aceite para freír.

Elaboración

En un bol se bati ben o oву i se le añadi o pan ralláu i a almendra muía. Con esta mezcla se van fendu unhas bulitas tipu albóndigas que se van frixindu i reservandu. O mismu tempu se pon a codel o leiti con a azúcal, unha cáscara de limón i unha ramita de canela. Cuando o leiti ha cudíu, se ponin as bulitas en copas o cuncus individuáis, se le eita o leiti quenti encima i dispóis se sirvin.



En un bol se bate bien el huevo incorporándole a continuación el pan rallado y la almendra molida. Con esta mezcla, se van haciendo unas bolitas tipo albóndigas que se van friendo y reservando en un papel absorbente. Al mismo tiempo se pone a cocer la leche con el azúcar, la ramita de canela y una cáscara de limón. Cuando la leche ha hervido ponemos en cuencos individuales o en copas las bolitas y vamos regándolas con la leche caliente, sirviéndolas a continuación.



Juanita Pereira



Puri Naváis



Cati



Santiago Caballeru



Claudia i Juanita



**LIBRO DONADO POR EL AUTOR A LA
BIBLIOTECA VIRTUAL EXTREMEÑA.**
<http://bibliotecavirtualextremena.blogspot.com.es/>



a noia
fala



ADISGATA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES
En colaboración con la Diputación de Cáceres