

FRANCISCO JAVIER GARCÍA GUERRA

COCINA  
DE  
MI  
TIERRA

Colección "ALTOZANO"

Número 9

**Colección**  
**“ALTOZANO”**

**Edita:**  
**Universidad Popular**  
**“Hilario Álvarez”**  
**Plaza del Altozano, 5**  
**06160 – BARCARROTA**  
**(Badajoz)**

**Director de la Colección:**  
**Francisco Joaquín Pérez González**

**Equipo consultor:**  
**Marina González Rubio**  
**Ángel Galván Macías**  
**Rosario Cumplido Laso**  
**Gema Pinilla Sayago**  
**José Ignacio Rodríguez Hermosell**

**Edición de 300 ejemplares.**  
**Septiembre de 2005**



# **COCINA DE MÍ TIERRA**

**FRANCISCO JAVIER GARCÍA  
GUERRA**

## UNAS PALABRAS ANTES DE PONERSE EL MANDIL

Ya es un orgullo como barcarroteña el poder presentar el trabajo de un paisano como es el caso del libro que tienen en sus manos y que ha sido realizado por Francisco Javier García Guerra.

Igualmente es un motivo de satisfacción el ofrecer, a las laboriosas amas de casas de Barcarrota y a los aficionados e: general al arte culinario, una amplia colección de recetas relacionadas con nuestra Comunidad Autónoma y, en múltiples ocasiones, con nuestra localidad.

Asimismo, los productos que Javier ha utilizado para su elaboración proceden, en su mayoría, de los ricos campos de nuestro entorno.

Pero, una vez añadido lo anterior, la satisfacción más placentera corresponde al saber que, dentro del rico acervo cultural que Barcarrota dispone y del que tan buen espejo es esta colección ALTOZANO, nace ahora una obra que, junto a las manidas libretas amarillentas de nuestras abuelas, permanecerá en los estantes de las cocinas barcarroteñas durante años, haciendo compañía a las hojas sueltas que, saliendo de cualquier rincón o cajón, nos recuerdan los a veces difíciles pasos a seguir para lograr ofrecer un decente menú a nuestras familias.

En este libro los curiosos lectores encontrarán platos bautizados con los sugerentes nombres de: Pechuga de pollo a la barcarroteña, pastelillos de Barcarrota, dulces del Soterraño...

Y para concluir esta presentación huelga decir el por qué se ha aventurado la Universidad Popular "Hilario Álvarez" a encargar este recetario precisamente a Francisco Javier García Guerra ya que, como sabrán, nuestro paisano fue elegido Mejor Cocinero de Extremadura en el año 2004. Aparte de eso, y amén de ser el Jefe de Cocina del Restaurante

cacereño "Torre de Sande", fue calificado como 4º Mejor Cocinero de España en la Feria Internacional del Gourmet de Madrid en 2005 y es el actual Presidente de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Extremadura.

Nada más. Que sepan sacarle el máximo jugo a estas páginas y que les aproveche.

*Mª Cándida Alzás Trejo*

## PRESENTACIÓN DEL AUTOR

Estimados paisanos:

En el libro que tienen en sus manos podrán observar que la gastronomía extremeña, por una de las razones que destaca es por su cocina sencilla pero gratamente gustosa.

Quién podría imaginar que, del pimentón y la patata se crara la morcilla patatera o, de la humilde harina y un almíbar de anís, se sacara un postre tradicional de nuestra provincia como es las papas de harina con leche.

También influyeron en nuestra gastronomía los ganaderos de otras regiones que venían a nuestras dehesas para dar de comer a su ganado y nos dejaron platos que adoptamos como típicos cual es el caso del cordero estofado.

Extremadura tiene unos abundantes terrenos de regadíos en los que abundan excelentes hortalizas, verduras y árboles frutales y, cómo no, nuestras dehesas crían el manjar de nuestra región: el cerdo ibérico.

Definitivamente una gastronomía vinculada a su entorno natural y cuya calidad está abalada por múltiples Denominaciones de Origen como son Dehesa de Extremadura, los Quesos de la Serena, Ibores, Torta del Casar, la ternera, el cordero, los aceites de Monterrubio y Gata-Hurdes o los vinos de la Rivera del Guadiana.

Como ven vivimos en una tierra llena de productos de muy alta calidad, donde bien se puede decir: del campo a la mesa.

Para concluir, decirles paisanos míos que vivimos en una tierra llena de virtudes y una de ella es, sin duda, nuestra ancestral cocina extremeña.

*Francisco Javier García Guerra*



## AJO BLANCO EXTREMEÑO

Ingredientes para 4 personas

*200 de pan del día anterior*

*2 yemas de huevo*

*2 dientes de ajo*

*Vinagre*

*½ tazón de migas de pan*

*Pimienta*

*Aceite*

*Sal*

*Preparación:*

*Poner las migas de pan en remojo con agua. Después del remojo escurrirlas estrujándolas bien.*

*En un mortero machamos los dientes de ajo pelados con la pimienta y un poco de sal hasta lograr una mezcla muy fina.*

*Añadir las yemas de huevo y las migas de pan remojadas y verter poco a poco unas 8 cucharadas de aceite.*

*Cuando el aceite haya sido bien absorbido, agregar 1 litro de agua, 3 cucharadas de vinagre y sal, seguir mezclando.*

## ENSALADA DE CAZA EXTREMEÑA

*Preparación para 4 personas*

*1 perdiz escabechada*

*1 lechuga*

*1 hígadito de pollo*

*1 cebolla pequeña*

*2 manzanas ácidas*

*100 g de queso de cabra*

*8 cucharadas de aceite de oliva*

*Vinagre*

*Sal*

*Preparación:*

*Lavar, escurrir y cortar las lechugas en tiras. Pelar y cortar las cebollas en juliana fina, separar las rodajas finas en aros, salarlos y reservarlos.*

*Pelar y cortar las manzanas en gajitos. Limpiar y cortar en daditos el hígado de pollo y el queso.*

*Deshuesar la perdiz y cortar la carne en tiras.*

*Poner en una fuente la lechuga, salarla ligeramente y añadir la carne de la perdiz, los aros de cebollas y los daditos de manzana*

*Calentar el aceite y freír los hígaditos de pollo sin que lleguen a dorarse totalmente.*

*Poner sobre la ensalada los daditos de queso, regarla con el aceite de los hígaditos caliente, rociar con unas gotas de vinagre y servir.*

## ENSALADA DE LA HUERTA

*Ingredientes para 4 personas*

*500 g de guisantes  
500 g de espinacas  
250 g de judías verdes  
250 g de champiñones  
4 alcachofas  
4 zanahoria  
2 puerros  
8 puntas de espárragos  
1 limón  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
8 cucharadas de aceite de oliva  
Sal*

*Preparación:*

*Exprimir el limón. Pelar y picar finamente los ajos, picar fino el perejil, lavar y cortar en laminillas los champiñones y blanquearlos en agua hirviendo con sal y unas gotas de limón.*

*Quitar las hojas externas de las alcachofas y separarles el corazón, frotarlas con limón y cocerlas en agua con sal y un chorro de zumo de limón.*

*Cortar las puntas de las judías y cocerlas aparte en agua con sal, escurrirlas.*

*Desgranar y cocer los guisantes. Raspar las puntas de los espárragos y cocerlas al vapor.*

*Raspar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas, cocerlas en agua hirviendo con sal.*

*Limpiar los puerros y cocerlos en agua con sal, cocer las espinacas y escurrirlas.*

*Calentar la mitad de aceite y freír los ajos, rehogar las verduras y colocarlas en una fuente, regarlas con el resto del aceite y espolvorearlas con el perejil.*

## ESPINACAS CON HUEVO A LA CAMPESINA

*Ingrediente para 4 personas*

*500 g de espinacas  
4 huevos de campo  
2 cucharadas de queso rallado  
3 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de harina  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 taza de leche  
Sal  
Pimienta*

*Preparación:*

*Lavar y escurrir las espinacas cocerlas con un poquito de agua.*

*Derretir en una sartén dos cucharadas de mantequilla, añadir al aceite y después la harina removiendo con una cuchara de madera, agregar poco a poco la leche fría sin dejar de dar vueltas se deja hervir unos 8 minutos.*

*Escurrir las espinacas cocidas, picarlas y saltearlas en una sartén con media cucharada de mantequilla.*

*Repartir las espinacas en cuatro tarrinas untadas con el resto de la mantequilla, formar en el centro un agujero y verter una cucharada de la salsa anterior. Cascar encima de cada uno, un huevo salpimentarlo y espolvorearlo con el queso rallado.*

*Calentar el horno a 220° y colocar en las tarrinas asta que cuaje las claras.*

*Servir caliente.*

## ARROZ A LA EXTREMEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*250g de arroz  
200g de oreja de cerdo ibérica  
1 manita de cerdo  
100g de tocino entrevenado  
5 cucharadas de manteca  
100g de jamón magro  
3 cebollas  
1 pimiento morón  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón  
1 hoja de laurel  
Pimienta  
Aceite  
Sal*

*Preparación.*

*Limpiar cuidadosamente las orejas y las manos de cerdo, cocerlas en agua hirviendo con sal pimienta y la hoja de laurel.*

*En una cazuela amplia de barro, con la manteca caliente y el aceite, sofreír las cebollas peladas y picadas y el jamón cortado a pedazos pequeños. Remojar durante unos minutos.*

*Seguidamente añadir los dientes de ajo pelados y triturados, el pimentón e inmediatamente la oreja y las manos de cerdo, deshuesadas y troceadas.*

*Mezclar y rociar con un litro de caldo sobrante de la cocción de estas ultimas. Dejar al fuego 45 minutos.*

*Añadir el arroz y el pimiento morrón troceado.  
Mezclar.*

*Recubrir con el tocino cortado en lonchas y cocer  
aproximadamente durante unos 20 minutos.*

*Después introducir en el horno y dejar unos 5  
minutos.*

## **CARDOS CON JAMON Y ALMENDRAS**

*Ingredientes para 4 personas*

*1 manojo de cardos  
50g de almendras  
75g de jamón serrano  
1 limón  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Harina*

*Preparación:*

*Pelar y deshebrar los cardo, trocearlos menudos.*

*Exprimir el limón y poner el zumo en una olla, añadir los cardos y cubrirlos con agua, cocerlos a fuego medio hasta que estén tiernos.*

*Pelar y triturar las almendras .Colocar en otra olla el aceite y remojar el jamón, añadir los cardos y un poco de su caldo de cocción, dejar hervir unos minutos y agregar las almendras.*

*Servir muy caliente.*

## **JUDIAS VERDES DE BADAJOZ**

*Ingredientes para 4 personas*

*1 Kg de judías verdes*

*300 g de jamón*

*100 g de cebolla*

*Aceite de Oliva*

*Ticino*

*4 tomates rallados*

*Caldo de pollo*

*Sal*

*Pimienta*

*Preparación:*

*En una cazuela con agua se cuecen las judías verdes. Por otra parte se echa el aceite de oliva en una sartén y se le echa el jamón, la cebolla bien picadita, el tocino, el romero y las judías verdes escurridas. Se rehoga todo muy bien.*

*Cuando está bien rehogado se le echa el tomate rallado y el caldo de pollo, se pone a cocer durante 25 minutos y se sirve.*

## PARRILLA DE BERENJENAS

*Ingredientes para 4 personas:*

*6 berenjenas  
1 limón  
Perejil  
Pan rallado  
Caldo de carne*

*Preparación:*

*Cortar la berenjena a la mitad por lo largo y ponerla en remojo en agua fría con sal, exprimir el limón y por ultimo picar finamente el perejil.*

*En un recipiente de horno se prepara una salsa batiendo fuertemente durante un rato, 6 cucharadas de aceite, perejil, 1 cucharada de pan rallado, el zumo del limón y dos cucharadas de caldo.*

*Se escurren y secan las berenjenas, se le hacen unos cortes en la parte superior y se asa en una parrilla, espolvoreamos con un poco de sal.*

*Cuando estén en su punto disponemos en una fuente para servir y rociarlas con su salsa.*

## CEBOLLA RELLENA

*Ingredientes para 4 personas*

*12 cebollas grandes  
12 lonchas de tocino  
200 g de carne picada  
1 huevo  
3 cucharadas de leche  
Pimienta  
Aceite de oliva  
Sal*

*Preparación:*

*En una sartén con aceite saltear la carne picada, retirarla y disponerla en una fuente para mezclarla con el huevo crudo, sal y pimienta.*

*Pelar las cebollas y vaciarlas formando un hueco en el centro, rellenarla con la mezcla de carne.*

*En el aceite restante de freír la carne, remojar las lonchas de tocino, en la sartén y dorar las cebollas por todos los lados.*

*Disponer las cebollas en una cazuela, una al lado de la otra, añadir el jugo de freírlas y cocerlas a fuego lento, con la cazuela tapada.*

*Pasada 1 hora rociar con unas cucharadas de leche. Dejar la cazuela a fuego vivo durante unos minutos. Servir acompañado de lonchas de tocino.*

## CREMA DE ZANAHORIAS

*Ingredientes para 4 personas*

*1 Kg de zanahorias*

*1l de nata*

*Agua*

*Sal*

*Pimienta*

*Queso*

*Preparación:*

*Pelamos las zanahorias y las cortamos en trocitos, las ponemos con agua a hervir hasta que estén tiernas, apartamos y escurrimos.*

*Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva y añadimos las zanahorias, la nata, la pimienta y el queso. Dejamos que cueza aproximadamente unos 15 minutos, apartamos, lo pasamos por la batidora y colamos. Ponemos a punto de sal.*

## CREMA DE PUERROS

*Ingredientes para 4 personas*

*10 puerros  
1l de nata  
Agua  
Sal  
Aceite de oliva  
Cebolla  
Patata*

*Preparación:*

*Se cortan los puerros finitos, seguidamente en un recipiente, se le añade el aceite de oliva y se le echa la cebolla picadita, el puerro y 2 patatas en trocitos, se sofríen durante 10 minutos.*

*Seguidamente se le hecha un poco de agua, la nata y se pone a hervir sobre unos 20 minutos. Se pasa por la batidora y se cuela ponemos punto de sal y pimienta.*

## CALDERETA DE GUISANTES

*Ingredientes para 4 personas*

*1kg de guisantes  
2 ajos frescos  
Perejil  
150cl de aceite de oliva  
2 hojas de laurel  
1huevo duro  
Sal  
Comino*

*Preparación:*

*Poner los guisantes ya pelados en una olla con el aceite ,el laurel, el ajo y el perejil picado, dejando retraer lentamente.*

*Cuando esté retraído añadiremos la sal y el comino.*

*Cubrimos de agua y dejamos cocer hasta que esté tierno.*

*Servirlo con el huevo escalfado.*

## JUDIAS BLANCAS A LA BARCARROTEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*1kg de judías blancas  
200g de oreja de cerdo  
2 pimiento rojo  
2 tomates  
1 pimiento verde  
1 cebolla  
2 hojas laurel  
2 dientes de ajos  
300g de chorizo  
200cl de vino blanco*

*Preparación:*

*Ponemos en una olla las judías, remojadas de la noche anterior, con las orejas, el laurel, el ajo y la sal, cocerlas a fuego muy lento espumando como siempre que hagamos un guiso.*

*En una sartén se sofríe todas las verduras y se pasan por la batidora. Cuando las judía estén a media cocción le añadiremos el sofrito y el chorizo.*

*Lo dejamos cocer a fuego muy lento hasta que estén tiernas.*

## GAZPACHO EXTREMEÑO

*Ingredientes para 4 personas*

*4 tomates  
2 pimiento verde  
3 dientes de ajo  
200cl de aceite de oliva  
1 chorrito de vinagre  
½ cebolla  
Sal  
Higos  
Pan*

*Preparación:*

*Picamos el tomate, pimiento verde, ajo y cebolla. Aparte ponemos en remojo el pan, cuando el pan esta blando se lo añadimos a la verdura y le echamos el aceite de oliva, el vinagre, la sal y un poquito de agua, todo lo trituramos bien y lo colamos, cuando este colado lo servimos bien frío y le echamos los higos en trocitos.*

## **SOPA DE ALMENDRAS**

*Ingredientes para 4 personas*

*Caldo de cocido*

*3 patatas*

*100g de almendras*

*2 huevos duros*

*300g de fideos*

*Preparación:*

*Pelar y cortar las patatas en cuadraditos y freír.*

*Picar el huevo muy pequeñito. Machar las almendras en un mortero y ponerlo todo a cocer en el caldo.*

*Añadir los fideos y dejar cocer durante 20 minutos.*

*Servir.*

## **SOPA DE LA DEHESA EXTREMEÑA**

*Ingredientes para 4 personas*

*Caldo de cocido*

*Pan del día anterior*

*2 cebolletas frescas*

*Hierbabuena*

*Preparación:*

*En una bandeja de horno colocar una capa de pan cortado, sobre el pan la cebolleta y la hierbabuena y en cima otra capa de lo mismo.*

*Empapar con el caldo y hornear de 15 a 20 minutos.*

## BACALAO CON TOMATE CEBOLLA Y QUESO

*Ingredientes para 4 personas*

*1 lomo de bacalao desalado*

*2 cebollas*

*2 tomates*

*3 hojas de laurel*

*300 cl de vino blanco*

*2 dientes de ajo*

*Queso*

*Preparación*

*En un recipiente echamos el laurel y los ajos, los doramos. Después echamos las cebolla y las pochamos, seguidamente echamos el tomate y lo rehogamos, después echamos el vino blanco y por ultimo el lomo de bacalao desalado. Metemos en el horno durante 10 minutos a 180c, sacamos y le echamos el queso por encima y gratinamos.*

## CALDERETA DE HABAS CON MIEL

*Ingredientes para 4 personas*

*500g de habas  
3 ajos frescos  
1 cebolla fresca  
Cilantro y presta  
2 hojas de laurel  
Migas de pan  
Vinagre  
Sal  
Comino  
Pimentón  
Aceite de oliva  
Vino blanco*

*Preparación:*

*En una olla con aceite rehogaremos las habas, el ajo, la cebolla, la presta y el cilantro, todo en crudo.*

*Una vez rehogado a fuego lento lo mojamos con el vino y lo dejamos cocer un poco hasta que el vino evapore. Añadimos el agua hasta cubrir las habas y las dejamos cocer.*

*Antes de apartarlas del fuego, en un mortero, macharemos el comino, las migas de pan y el vinagre y lo coceremos todo junto durante 5 minutos.*

*Lo apartamos y lo servimos con un chorrito de miel y un huevo pasado por agua.*

## POLLO A LA EXTREMEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*1 cebolla tierna  
4 tomates  
3 pimientos verdes  
100g de tocino de veta  
1 diente de ajo  
Nuez moscada  
2 hojas de laurel  
400cl de aceite de oliva  
1 vaso de vino blanco  
Pimienta negra  
Sal*

*Preparación:*

*Limpiamos el pollo, lo cortamos a trozos y lo salpimentamos. Ponemos una sartén con el aceite al fuego y lo freímos hasta que este dorado. Luego lo pasamos a una cazuela de barro.*

*Con un poco de aceite, donde hemos freído el pollo, hacemos un sofrito con la cebolla cortada fina, el pimiento a tiras y el ajo picado. Cuando esta todo bien erogado, añadimos el tomate muy menudito, el laurel, la nuez moscada y el vino. Sazonamos y rehogamos dos minutos. Después lo echamos al pollo añadimos el tocino cortado a cuadraditos, lo tapamos y lo dejamos cocer 20 minutos.*

## PAVO A LA MARIA

### *Ingredientes para 4 personas*

*1 pavo de campo  
150g de manteca de cerdo  
2 zanahorias  
3 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 cucharada de zumo de limón  
50g de alcaparras  
1 vaso de jerez  
1 vaso de agua  
Pimienta blanca  
Nuez moscada  
Sal*

### *Preparación:*

*Limpiamos el pavo, lo cortamos a trozos, lo salpimentamos y rociamos con el zumo de limón.*

*Se pican los ajos y el perejil en el mortero y cuando están bien machados mezclamos con el jerez, y lo echamos por encima del pavo, lo espolvoreamos con nuez moscada y lo dejamos en adobo 2 horas.*

*En una cazuela de barro, con la manteca al fuego, freímos el pavo, cuando esta dorado le añadimos el caldo de el adobo la zanahoria cortada a trocitos y las alcaparras, le agregamos el agua hirviendo y lo dejamos cocer asta que este listo.*

## **GALLINA DE CAMPO CON SALSA DE ALMENDRA**

*Ingrediente para 4 personas*

*1 1/2 de gallina  
100g de almendra tostada  
1 vaso de vino blanco  
Zumo de medio limón  
1 hoja de laurel  
1l de caldo  
200cl de aceite de oliva  
Pimienta blanca  
Sal*

*Preparación:*

*Limpiamos la gallina y la cortamos a trocitos, la salpimentamos y la rociamos con el zumo de limón.*

*En una sartén con aceite de oliva, doramos la gallina. La ponemos en una cazuela con la mitad del aceite, le echamos el laurel, el vino y el caldo hirviendo, lo tapamos y lo dejamos cocer a fuego lento hasta que este tierna.*

*Machamos las almendras en un mortero y cuando estén bien machadas añadimos un poco de caldo, lo incorporamos a la gallina y que cueza 5 minutos mas. Lo retiramos del fuego y dejamos reposar.*

## PECHUGAS DE POLLO A LA BARCARROTEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*6 pechugas de pollo  
150g de carne picada de cerdo  
50g de jamón  
1 pimiento morrón  
50g de mantequilla  
1 vaso de leche  
1 huevo duro  
1 vaso de zumo de limón  
Sal*

*Preparación:*

*Partimos las pechugas por la mitad, pero sin abrir del todo, las aplanamos, sazonamos y rociamos con el jugo de limón. Transcurrido 15 minutos las cubrimos con la leche y las dejamos 1 hora.*

*En un bowl, ponemos la carne picada, el jamón cortado muy menudo, el pimiento a trocitos y el huevo duro, lo picamos todo y lo sazonamos.*

*Sacamos las pechugas de la leche, las secamos con un paño, las abrimos y rellenamos con el picadillo de carne. Después se ata con hilo grueso para que no se salga el relleno. Las ponemos en una bandeja untada de mantequilla y unas bolitas de mantequilla encima, las introducimos en el horno y calentamos a 190c. Si se quedan un poquito duras le añadimos un poco de caldo de carne.*

## CONEJO DE CAMPO

*Ingredientes para 4 personas*

*1 conejo tierno  
6 dientes de ajo  
50g de almendra tostada  
300cl de aceite de oliva  
1 vaso caldo de carne  
Pimienta blanca  
Sal*

*Preparación:*

*Cortamos el conejo a trozos, lo salpimentamos y lo ponemos en una cazuela. Agregamos los ajos cortados menuditos y el aceite. Lo dejamos a fuego muy lento para que se haga muy despacio.*

*Cuando el hígado del conejo esta a medio hacer se saca, lo picamos en el mortero con las almendras y añadimos el caldo, desespumamos bien. Cuando el conejo este bien dorado, se lo añadimos y debe cocer unos 5 minutos mas. Pasado este tiempo se retira del fuego y se deja reposar 5 minutos más.*

## ANCAS DE RANA CON PASTA

### *Ingredientes para 4 personas*

*40 ancas de rana  
200g de pasta  
200g pan rallado  
50g de queso rallado  
10g de piñones  
4 tomates maduros  
3 ajos  
4 huevos  
1 vaso de aceite de oliva  
1 rama de albahaca*

### *Preparación:*

*Escalfar y pelar los tomates, quitarles las semillas y picarlos en daditos. Pelar los ajos y ponerlos en el mortero junto con la albahaca y majarlos, añadimos aceite y continuamos majando, cuando se haya emulsionado agregar los piñones y el queso, majarlo todo hasta que la salsa se haya ligado.*

*Cocer la pasta en agua con sal y un chorrito de aceite. Batir los huevos. Sazonar las ancas de rana pasarlas por el huevo y el pan rallado, repetir la operación.*

*Calentar bastante aceite y freír las ancas de rana. Distribuir la pasta en los platos con los dadito de tomate encima, aderezar con sal y aceite. Colocar sobre la pasta y los tomates las ancas de rana regada con la salsa de albahaca.*

## MERLUZA A LA EXTREMEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*600g de merluza  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
Perejil  
Pimienta  
1 clavo de especie  
Azafrán  
Aceite  
Sal*

*Preparación:*

*Limpiar y vaciar la merluza. Pelar y picar finamente la cebolla, triturar el perejil y el diente de ajo.*

*En una sartén con aceite hirviendo freír la merluza y disponerla en la cazuela.*

*En el aceite restante dorar la cebolla, el ajo, el perejil, el clavo y el azafrán.*

*Añadir tres vasitos de agua caliente y a continuación sazonar con sal y pimienta. Verter el sofrito sobre la merluza y dejar la cazuela sobre fuego lento hasta que el jugo quede muy reducido.*

## MERLUZA A LA VINAGRETA EXTREMEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*800g de lomo de merluza*

*Salsa de vinagreta extremeña*

*1 hoja de laurel*

*3 unidades de pimienta en grano*

*Sal*

*Preparación:*

*En cazuela con agua fría, sal, laurel y pimienta, poner la merluza vaciada y limpia. Si el pescado es muy fresco y si así se desea puede cocerse sin especias para que el sabor de la merluza destaque más.*

*Poner la cazuela sobre fuego muy vivo, cuando de el primer hervor retirar, puesto que la merluza estará ya en su punto.*

*Disponer la merluza en una fuente para servir, rociar con salsa de vinagreta extremeña.*

*La vinagreta extremeña se prepara: mezclando cebolla, ajo y perejil finamente picado con vinagre, se le añade un poco de pimienta, nuez moscada y sal. A este preparado se le agrega yema de huevo duro, aplastada..*

## TENCAS A LA PACENSE

*Ingredientes para 4 personas*

*500g de tencas  
2kg de patatas  
200g de cebolla  
2 ajos  
1 limón  
2 huevos  
1 hoja de laurel  
Perejil  
Pimienta molida  
100g de harina  
1 vaso de vinagre de vino  
Aceite  
Sal*

*Preparación:*

*En una cazuela con agua hirviendo y sal, cocer las patatas con su piel. Aplastarlas con un tenedor y salpimentarlas. Hacer una albóndiga con la patata aplastada y formar unas tortitas presionando con la hoja de un cuchillo. Pasar esta tortita por huevo batido y freirla en una sartén con aceite hirviendo, retirarla de la sartén y ponerla en la cazuela.*

*Lavar el pescado, cortarlo en rodajas, rociarlos con zumo de limón, salarlas y rebozarlas con un poco de harina. Finalmente freir la tenca en aceite sobrante de freír las tortitas, colocar los pedazos de tenca en la cazuela junto con las tortitas de patata.*

*En el mismo aceite sofreír 3 dientes de ajo pelados y 2 ramitas de perejil, retirar y reservar. A continuación sofreír la cebolla pelada y picada y la hoja de laurel, rociar*

*con el vinagre, rebajar el fuego, tapar la sartén y dejar que el caldo se reduzca a la mitad.*

*Espolvorear la salsa con dos cucharadas de harina, remover continuamente y añadir un poco de agua hirviendo, dejar sobre el fuego unos 5 minutos y verter la salsa sobre el pescado, tapar la cazuela, llevarla al fuego y dejarla sobre 20 minutos.*

*Machacar los ajos y el perejil fritos, rociando con 1 cucharada de caldo de pescado. Agregar la majada al guiso, dejar unos minutos mas y retirar del fuego.*

## MOJETE EXTREMEÑO

*Ingredientes para 4 personas*

*800g de bacalao  
500g de cebolla  
500g de pimienta rojo  
100g de aceitunas negras  
1 limón  
Perejil  
5 ajos  
3 cucharadas de vinagre  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta  
Comino*

*Preparación:*

*Un día antes ponemos a desalar el bacalao, cambiándole el agua varias veces. Escurrir el bacalao salpimentarlo y cocerlo en un poco agua. Escurrido quitarles las espinas, desmenuzarlo y reservarlo.*

*Calentar el horno a 180c. Exprimir el limón y picar el perejil. Envolver las cebollas en papel de aluminio y asarlas en el horno durante unos 45 minutos. Los pimientos, asarlos al horno durante 30 minutos. Asar 3 dientes de ajo durante 10 minutos.*

*Pelamos las cebollas y las cortamos en juliana. Pelar y despepitar los pimientos y cortamos en tiras.*

*Pelamos los ajos asados y los crudos, ponemos ambos en un mortero junto con unos granos de comino y majarlos todos.*

*Añadimos el vinagre, el zumo de limón y 5 cucharadas de aceite de oliva, mezclamos y pasamos la salsa por un colador chino.*

*Ponemos en una cazuela las aceitunas, las cebollas, los pimientos y el bacalao. Mezclamos, corregir de sal y darle un hervor antes de servir y aliñado con la salsa.*

## **PISTO DE PECES DE RÍO**

*Ingredientes para 4 personas*

*750g de peces de río  
500g de tomates  
3 cebollas  
4 pimientos rojos  
2 hoja de laurel  
2 dientes de ajo  
Perejil  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta negra en grano*

*Preparación:*

*Limpiamos los peces y les quitamos las espinas. Pelamos y picamos las cebollas. Picamos finamente los tomates, los pimientos, el perejil y los ajos.*

*Ponemos en el fondo de una cazuela de barro la mitad de la cebolla, el tomate, el pimiento y el perejil, añadimos los peces de río y cubrimos todo con el resto de los ingredientes anteriores. Agregar el laurel y rociamos con el aceite. Calentamos el horno a 150c.*

*Machamos los ajos con una pizca de sal y unos granos de pimienta, añadimos el majado a la cazuela, salarlo e introducirlo en el horno sin agregar agua.*

*Servimos en la misma cazuela.*

## CABRITO A LA EXTREMEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*1kg de cabrito deshuesado*

*1 hígado de cabrito*

*1 pimiento morrón*

*8 dientes de ajo*

*1 cucharada de pimentón de la Vera*

*Aceite*

*Sal*

*Preparación:*

*En una sartén con aceite caliente dorar la carne cortada a trozos pequeños y ponerla en una cazuela de barro.*

*En el aceite restante echar el pimentón, remover y retirar inmediatamente del fuego, verterlo sobre la carne en la cazuela.*

*Espolvorear con sal, cubrir con agua y poner la cazuela sobre el fuego. Tras el primer hervor dejar a fuego lento.*

*Mientras, en una sartén con aceite, freír el hígado y los dientes de ajo, machacar todo ello en un mortero junto con el pimiento morrón.*

*Agregar lo machacado a la cazuela y dejar siempre a fuego lento hasta que la salsa quede reducida.*

## CACHUELA EXTREMEÑA

*Ingredientes para 4 personas*

*1 estomago de cerdo  
500g de hígado de cerdo  
300g de chorizo extremeño  
1 cebolla  
2 tomates maduros  
6 ajos  
2 huevos  
Migas de pan  
Canela  
Comino  
Pimienta  
Pimentón  
Perejil  
1 clavo de especie  
Azafrán  
Vinagre  
Manteca de cerdo  
Sal*

*Preparación:*

*En una cazuela de barro, con unas 8 cucharadas de manteca sofreír 4 dientes de ajo, la cebolla, el tomate y el perejil, todo pelado y triturado, salarlo.*

*Añadir una pizca de canela y el chorizo cortado a dados, espolvorear con 1 cucharada de pimentón, mezclar bien todos los ingredientes y agregar primero el estomago y seguidamente el hígado bien limpio y finamente picados.*

*Dejar la cazuela sobre fuego normal unos 10 minutos y rociar con unas 10 cucharadas de agua caliente.*

*Bajar el fuego hasta dejarlo muy lento y mantener durante 10 minutos mas.*

*Mientras, machacar en el mortero 5 granos de comino, los otros dos dientes de ajo, pimienta, migas de pan, clavo y azafrán.*

*Añadir todos los ingredientes machacados a la cazuela, mezclar durante unos minutos y agregar finalmente los dos huevos batidos, con tres cucharadas de vinagre.*

*Rectificar de sal remover y listo.*

## CALLOS DE BARCARROTA

*Ingredientes para 4 personas*

*1kg de callos cocidos  
1 morcilla extremeña  
2 cebollas  
2 ajos  
1 cucharada de pimentón  
Perejil  
Harina  
Aceite  
Sal*

*Preparación:*

*Lavar y escurrir los callos, pelar y picar las cebollas, y machacar en el mortero los dientes de ajo pelados y el perejil.*

*En una cazuela con aceite caliente, sofreír la cebolla, añadiendo media cucharada de harina para que espese, agregar también un poco de pimentón, la morcilla picada, el ajo y el perejil picado.*

*Rehogar todo el sofrito a fuego lento durante un rato, rectificar de sal si es preciso.*

*Agregar los callos, tapar la cazuela y dejar durante 10 minutos mas aproximadamente.*

## CARACOLES EXTREMEÑOS

*Ingredientes para 4 personas*

*8 docenas de caracoles*

*3 dientes de ajo*

*3 huevos*

*1 limón*

*1 clavo de especias*

*Tomillo*

*Perejil*

*2 hojas de laurel*

*Harina*

*Mantequilla*

*Sal*

*Preparación:*

*Lavar bien los caracoles en varias aguas y un día con harina.*

*Ponerlos en una cazuela con agua fría. Llevarla al fuego y cocer los caracoles.*

*En una cazuela con mantequilla, poner los caracoles bien escurridos, el ajo y el perejil picado, el clavo, una ramita de tomillo, el laurel, 1 cucharada de harina y las yema de los huevos.*

*Salar, mezclar y dejar la cazuela al fuego normal durante unos 15 minutos.*

*Retirar la cazuela del fuego y rociar los caracoles con el zumo de limón.*

## CAZUELA DE MANITAS DE CERDO

*Ingredientes para 4 personas*

*4 manitas de cerdo  
2 patatas  
1 cebolla  
2 zanahoria  
2 huevos  
1 hoja de laurel  
1 rama tomillo  
2 clavos de especie  
Pan rallado  
Sal  
200cl de aceite de oliva  
Pimienta negra en grano*

*Preparación:*

*Pelar las cebollas y las patatas, cortarlas en rodajas, raspar las zanahorias y cortarlas en rodajas.*

*Ponemos en una cazuela las manitas de cerdo, junto con las patatas, la cebolla, la zanahoria, el tomillo, el laurel, los clavos y un grano de pimienta negra, cubrir con agua y cocer durante 4 horas a fuego suave.*

*Batir los huevos. Deshuesar las manos y cortarlas en dados.*

*Pasar los trozos de carne por el huevo batido primero y después por el pan rallado, repetir la operación.*

*Calentar el aceite en una sartén y freír los dados de carne.*

*Pasar la salsa por el colador.*

*Servir las manos fritas con su salsa.*

## CODORNICES ALBARDADAS

*Ingredientes para 4 personas*

*4 codornices  
200g de filetes de jamón  
1 yema de huevo  
Perejil  
Nuez moscada  
Caldo  
Leche  
Aceite de oliva  
Sal*

*Preparación:*

*Limpiar las codornices reservando hígado, cuello y alas, para aprovecharlos en la preparación de la salsa.*

*Abrirlas a la mitad por la parte de la pechuga e introducir en su interior 1 loncha de jamón.*

*Envolverla en otra loncha y atarlas, espolvorearlas con un poco de sal.*

*En una cazuela con aceite caliente rehogar las codornices hasta que estén doradas por todas partes. Retirarlas y conservarlas.*

*En la grasa restante sofreír los menudillos, rociarlos con un poco de caldo y pasar todo por el tamiz o colador.*

*Espolvorear la salsa con un poco de nuez moscada y el perejil bien picado. Para espesar la salsa incorporar 1 yema de huevo batido con una cucharada de leche.*

*Partir las codornices por la mitad y servir las rociándolas con la salsa anterior.*

## CODORNICES ESCABECHADAS

*Ingredientes para 4 personas*

*8 codornices  
1 cebolla  
1 zanahoria  
2 dientes de ajos  
1 rama de apio  
1 rama de tomillo  
Caldo de ave  
Vinagre de vino  
200cl de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta blanca en grano*

*Preparación:*

*Vaciar las codornices, chamuscarlas, lavarlas y escurrirlas, cortarlas el cuello y atarlas.*

*Pelar y cortar la cebolla, raspar y cortar en rodajas finas la zanahoria, cortar en trocitos el apio.*

*Calentar el aceite en una cazuela de barro y rehogar la cebolla, los dientes de ajo sin pelar, el apio y la zanahoria, sazonar con un poco de tomillo y unos 10 o 15 granos de pimienta y sal.*

*Añadir el caldo de carne a la cazuela, dejar cocer unos 10 minutos a fuego suave. Agregar el vinagre, dar un hervor y agregar las codornices, procurando que queden cubiertas por el caldo. Tapar y dejar cocer durante unos 30 minutos.*

*Dejar enfriar en el caldo. Quitar el hilo a las codornices y servir las en su caldo.*

## SOLOMILLO DE CERDO CON SETAS

*Ingredientes para 4 personas*

*2 solomillos de ibérico  
300g de setas  
5 dientes de ajos  
½ litro de aceite de oliva  
1 copa de vino blanco  
Perejil  
Sal  
Pimienta*

*Preparación:*

*Cortamos los solomillos a rodajas de 2 centímetros de grosor, los salpimentamos y los ponemos en una bandeja de horno (si es de barro mejor), limpiamos las setas, las lavamos muy bien y las secamos suavemente con un paño para que no quede agua.*

*Machacamos los ajos y el perejil en un mortero, cuando estén bien machacados lo mezclamos con el vino y el aceite.*

*Ponemos las setas alrededor de la carne y echamos el picado de ajo y perejil por encima.*

*Lo introducimos al horno previamente precalentamos a 200c. durante 30 minutos y listo.*

## LOMO DE CERDO CON SALSA DE ALMENDRAS

*Ingredientes para 4 personas*

*1kg de lomo de cerdo  
150g de almendras tostadas molidas  
2l de aceite de oliva  
1 vaso de vino blanco  
Zummo de medio limón  
Caldo o agua  
Harina  
Pimienta  
Sal*

*Preparación:*

*Cortamos el lomo a filetes de 2 centímetros de grosor, lo salpimentamos, lo rociamos con limón y los pasamos por harina.*

*En una sartén con aceite lo freímos y luego lo reservamos. Ponemos aceite en una cazuela de barro y echamos una cucharada rasa de harina dándole una vueltas con una espátulas de madera añadimos, el caldo hirviendo y la sal, dejamos cocer 5 minutos, después incorporamos el lomo que deberá cocer 20 minutos.*

*Picamos las almendras y las mezclamos bien con el vino y las añadimos al lomo. Removemos un poco y cuando la salsa espese ya esta listo para servir.*

## **COSTILLAR DE CERDO IBERICO CON VINAGRETA**

*Ingredientes para 4 personas*

*1kg de costillar de cerdo  
2l de aceite de oliva  
1 vaso de vino blanco  
30g de alcaparras  
30g de pepinillos en vinagre  
100g de cebolla picada  
100g de tomate tamizado  
½ cucharada de harina  
Pimienta blanca  
Sal*

*Preparación:*

*Cortamos las costillas a trozos y las salpimentamos. Las freímos hasta que estén doradas, las retiramos y las ponemos en una cazuela de barro.*

*Quitamos una parte de la grasa de la sartén y sofreímos la cebolla, cuando está dorada agregamos el tomate, rehogamos un poco y añadimos la harina, las acaparras, los pepinillos cortados muy menuditos y el vaso de vino. Sazonamos y dejamos cocer.*

*Luego lo echamos a las costillas, lo tapamos y dejamos reposar un poco al lado del fuego para que no se enfríe.*

## FLAN DE CAFÉ

*Ingredientes para 4 personas*

*20g nescafé  
14 yemas de huevo  
1 lata de leche condensada  
250g de azúcar  
150g de nata montada  
1l de leche*

*Preparación:*

*Se prepara una flanera con azúcar quemado y se reserva.*

*En un bowl. Ponemos las yemas, las batimos y echamos el azúcar y la leche condensada sin dejar de batir.*

*Seguidamente incorporamos la leche y el nescafé batiéndolo todo un poco.*

*Vertemos la mezcla en la flanera y lo ponemos al baño María durante 30 minutos y cuando está terminado se le echa por encima la nata montada.*

## PASTELILLOS DE BARCARROTA

*Ingredientes para 4 personas*

*100g de coco rallado  
Crema pastelera  
500g de harina  
2 cucharadas de levadura prensada  
2 cucharadas de azúcar  
4 huevo  
Ralladura del limón  
2 vasos de leche  
1 copa de brandy  
5 cucharadas de mantequilla  
Sal*

*Preparación:*

*Poner la harina en un recipiente formando un hueco en el centro para echar en él: la levadura, la leche, 1 huevo, la mantequilla cortada a pedacitos, las raspaduras de limón, medio vaso de agua, un poco de sal, el azúcar y el brandy. Mezclamos todos los ingredientes y amasamos un poco.*

*Tapar con un trapo y dejar reposar hasta que aumente el doble de su tamaño. Trabajar la masa, aplanarla con un rodillo y cortarla en trozos pequeños, estirarlos y poner en cada uno de ellos crema pastelera y coco. Enrollarlos.*

*Disponer los trozos de masa rellena en una placa pastelera engrasada dejarlos reposar durante 10 minutos y pintar cada pastelillo con yema de huevo bien batida.*

*Introducir la bandeja en horno caliente hasta que los pastelillos estén dorados.*

## BIZCOCHO DE REINA

*Ingredientes para 4 personas*

*2 huevos  
Harina  
Azúcar  
Almendra fileteada  
Mermelada  
Manteca*

*Preparación:*

*Separar las yemas de las claras, y batir en un recipiente las 2 yemas con las 2 cucharadas de azúcar, y en otro las 2 claras a punto de nieve, mezclarlas, añadir dos cucharadas de harina y remover de nuevo.*

*Introducir la mezcla en una manga pastelera con boquilla lisa y formar porciones sobre una placa de pastelería enmantecada y espolvoreada con harina. Precalentar el horno y mantener la placa.*

*Cuando los bizcochos estén a medio hacer, espolvorear con las almendras fileteadas y un poco de azúcar. Dejar de nuevo en el horno.*

*Cuando estén en su punto, retirar los bizcochos, poner entre cada dos de ellos un poco de mermelada y juntarlos en forma de bocadillos.*

## FRISUELOS CON MIEL

*Ingredientes para 4 personas*

*200g de harina  
1 huevo  
1 taza de leche  
1 taza de miel de azahar  
1 cucharada de mantequilla  
Sal*

*Preparación:*

*Poner en un recipiente, la harina, la leche, el huevo con una pizca de sal y mezclar hasta tener una pasta homogénea.*

*Colar y poner en el frigorífico durante 30 minutos.*

*Fundir la mantequilla en una sartén, verter una cucharada de crema, extenderla y freírla dorándola por ambos lados.*

*Repetir la operación hasta terminar con la crema reservando los frisuelos en una cazuela tapada.*

*Doblar los frisuelos en cuatro y rociarlos con la miel de azahar.*

## FLORES EXTREMEÑAS

*Ingredientes para 4 personas*

*250g de harina  
6 huevos  
2 cucharadas de azúcar  
Aceite*

*Preparación:*

*En un recipiente hondo batir los huevos, añadir dos cucharadas de aceite y 8 de agua, mezclar y agregar la harina batiendo continuamente.*

*Cuando este todo bien mezclado y sin grumos dejar la masa en reposo durante un rato.*

*Calentar bastante aceite en una sartén y cuando empiece a hervir poner el molde especial que se utiliza para hacer las flores.*

*Cuando el molde este bien caliente retirarlo del fuego, introducirlo en la masa y volver a ponerlo en el aceite hirviendo, repetir la operación varias veces, cuando las flores estén doradas sacarlas del aceite escurrirlas bien y disponerlas en una fuente espolvoreándolas con azúcar en polvo.*

## POLVORONES EXTREMEÑOS

*Ingredientes para 4 personas*

*500g de harina  
250g de azúcar glas  
250g de manteca de cerdo  
1 huevo  
1 cucharada de canela en polvo  
Limón*

*Preparación:*

*Calentar el horno a 150c. Extender la harina sobre la placa del horno y meterla en éste, removerla de tanto en tanto y cuando empiece a dorarse retirarla y dejar enfriar.*

*Rallar la corteza de medio limón y exprimir el zumo. Tamizar la harina y hacer un volcán, reservando unas 2-3 cucharadas. Añadir la manteca, el azúcar glas reservando 2-3 cucharadas, el huevo, la canela, la ralladura de limón y una gotas de zumo, mezclar y trabajar hasta tener una masa elástica. Tapar con un paño y dejarla reposar 1 hora.*

*Espolvorear sobre la mesa la harina tostada que estaba reservada y extender sobre ella la masa con un rodillo dejándola de 1 cm de grosor, cortar la masa en disco de unos 5 cm de diámetro y colocarlos en la placa del horno ligeramente humedecida, cocer durante unos 25 minutos.*

*Retirar los polvorones, dejarlos enfriar en la misma placa y espolvorearlos con el azúcar restante antes de servirlos.*

## DULCES DEL SOTERRAÑO

*Ingredientes para 4 personas*

*250g de harina  
4g huevo  
1 vaso de leche  
1 limón  
200cl de aceite  
3 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de azúcar  
Azúcar glas  
Sal*

*Preparación:*

*Pelar el limón y echar la corteza en la leche, añadir el azúcar y una pizca de sal, ponemos al fuego y cuando empiece a hervir retiramos la corteza de limón, continuamos la cocción a fuego moderado.*

*Agregar poco a poco la harina removiendo con una cucharada de madera durante 20 minutos.*

*Retirar del fuego, dejar templar y añadir uno a uno los huevos sin dejar de remover, hasta que la mezcla este bien ligada.*

*Calentar el aceite y con la cuchara verter pequeñas porciones en la sartén, retirar los dulces cuando estén bien dorados.*

*Ponerlos en una fuente y espolvorearlos con azúcar glas.*

## MOÑITAS EXTREMEÑAS

*Ingredientes para 4 personas*

*Harina  
Levadura en polvo  
Leche  
1 taza de azúcar  
2 huevos  
2 copas de anís  
Aceite  
Miel*

### *PREPARACION*

*En un recipiente hondo ponemos los dos huevos, el anís, el azúcar, una taza de aceite y leche. Amasar continuamente.*

*Añadir la levadura y echar harina en cantidad suficiente para lograr una masa fluida.*

*Aplanar la masa con un rodillo, y a continuación cortarlas en tiras de unos 8 cm de largo por 2 cm de ancho.*

*En una sartén con abundante aceite y bien caliente, freír las moñitas escurridas y rebozarlas generosamente en la miel.*

## ROSQUITAS DE LA PATRONA

*Ingredientes para 4 personas*

*300g de harina  
250g de miel  
6 huevos  
1 limón  
2 vasos de aceite*

*Preparación:*

*Rallar la corteza del limón, batir los huevos reservando una clara.*

*Calentar la mitad del aceite y añadirle la corteza de limón y retirarlo del fuego, dejarlo enfriar.*

*Ponemos la harina en forma de volcán y verter los huevos batidos, el aceite con la ralladura de limón y amasar hasta tener una pasta suave y elástica.*

*Estirar la masa con un rodillo procurando que quede gruesa, cortarlas en tiritas de unos 10 cm formando anillas.*

*Calentar el resto del aceite y freírlas hasta que queden bien doradas.*

*Verter la miel en un cazo y poner éste al fuego suave hasta que tenga la consistencia del almibar, añadir la clara reservada, remover con una cuchara de madera hasta que quede blanca.*

*Regar las rosquillas con el jarabe de miel ponerlas sobre una rejilla para que se escurra y servir las.*

## BESOS DE MORA

*Ingredientes para 4 personas*

*150g de harina*

*4 huevos*

*1 limón*

*1 cucharada de mantequilla*

*6 cucharadas de leche*

*400g de nata batida azucarada*

*200g de chocolate amargo*

*100g de azúcar*

*Preparación:*

*Rallar la corteza del limón y separar las yemas de las claras.*

*Batir las yemas con 100 g de azúcar y la ralladura del limón.*

*Batir las claras hasta un punto de nieve fuerte.*

*Mezclar la harina con las yemas y las claras batidas, verter la mezcla en un molde cuadrado, enmantecado y enharinado.*

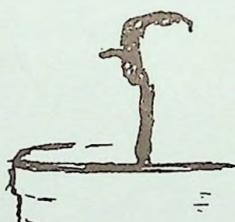
*Calentar el horno fuerte y colocar el bizcocho, cocer a horno moderado durante unos 15 minutos. Dejar enfriar y cortar en tiras de unos 10 cm.*

*Trocear pequeño el chocolate y ponerlo en un cazo junto con la leche, fundir al baño María.*

*Poner la nata en una manga pastelera y cubrir las tiras del bizcocho.*

*Verter encima el chocolate y cortar en trozos de unos 2 cm.*





Colección  
ALTOZANO

**Edita:**

**Universidad Popular**

*Hilario Álvarez*

---