

blanca cortesía

créditos

título

blanca

índice 1

índice 2

índice 3

agradecimientos



presentación

blanca

*B*urgos,  
*tierras del buen*  
*C*omer

# Bureba

La Bureba es una extensa comarca situada al noreste de la provincia de Burgos rica en paisajes, arte e historia, regada por múltiples riachuelos que llevan sus aguas por el Homino y el Oca hacia el Ebro. El carácter de llanura es predominante; únicamente su extremo occidental –Poza de la Sal y el Valle de Las Caderechas– es accidentado. El descenso de altitud –600 a 700 m– respecto a las llanuras de Castilla la convierten en la antesala de La Rioja y pasillo a la depresión del Ebro.

El cultivo predominante es el de cereal que, además de haber dado fama a La Bureba por su riqueza agrícola, le otorga una gran uniformidad en su fisonomía, al convertirse en el elemento dominante del paisaje.

Son muchos y variados los alimentos que se producen en esta comarca.

El Valle de Las Caderechas produce frutas de calidad, entre las que destacan la manzana reineta y las cerezas, ambas con marca de garantía. En julio se celebra la “Feria de las Cerezas del Valle de Las Caderechas”, organizada por la “Marca de Garantía de las Cerezas y Manzanas del Valle de Las Caderechas”. Además de degustar estas refrescantes frutas se pueden adquirir otros productos artesanales de la zona. Produce el Valle, aunque en menor cuantía, otras frutas como las peras, ciruelas, almendras y grosellas.

Importante en calidad, y sobre todo en cantidad, es la producción de ajos del Valle de Oca, también llamado Valle de los ajos.

La alubia de Belorado, conocida como caparrón de Belorado, si bien no se produce en gran cantidad destaca por su calidad. Las características ambientales del terreno y de la zona dotan a esta alubia de unas propiedades organolépticas particulares.

También la producción de lácteos es importante en la comarca. Destacan la cuajada de Briviesca y los quesos, como el de la Bureba y el de Masa, conocido como el “Oro del Páramo”, cuya producción se ha recuperado recientemente.

Asimismo, tiene gran importancia la producción de embutidos, entre los cuales sobresalen el chorizo y la morcilla. Entre las localidades de mayor relevancia podríamos citar a Prádanos de Bureba, con una importante producción de chorizo, y Sotopalacios, Briviesca y Poza de Sal, con una destacable producción de morcilla de Burgos. En noviembre se celebra en Sotopalacios la “Feria de la Morcilla de Sotopalacios y del Queso de Masa”, donde además de estos productos se pueden degustar chorizo, manzanas, nueces y miel.

Extensa es la lista de postres que caracterizan a La Bureba. Las almendras garrapiñadas de Briviesca tienen fama internacional y también cabe destacar la repostería ligada a conventos; así, las Clarisas de Belorado elaboran unas trufas deliciosas.

Entre los vinos y licores sobresale el Chacolí de Burgos, siendo sus principales exponentes las localidades de Aguilar de Bureba y Llano de Bureba.

La recogida y degustación de setas es una actividad frecuente en esta zona. En Busto de Bureba se celebran las “Jornadas Micológicas de los Montes Obarenes”, que comprenden tanto la recogida como la exposición y degustación de las setas comestibles recogidas.

La caza y la pesca han sido y continúan siendo actividades frecuentes en la comarca; de hecho, esta tradición le ha valido a Briviesca el dicho: "En Briviesca, el que no caza pesca".

# Merindades

La comarca de Las Merindades se encuentra al norte de la provincia de Burgos, entre las provincias de Santander, Vizcaya y Álava. Este espacio coincide con la denominación histórica de las Montañas de Burgos. Se trata de un área de transición de gran belleza paisajística. Son muchas las rutas turísticas que se pueden realizar por la comarca y complementar con la degustación de los diferentes alimentos y platos propios de la zona.

La actividad agrícola y ganadera ha tenido un gran peso en la vida cotidiana de sus habitantes y es, por tanto, lógico que posea unos interesantes productos gastronómicos. La calidad de los mismos se basa en su propia naturaleza y en el sistema tradicional de elaboración, que en muchos casos se ha mantenido hasta nuestros días.

En la mayoría de las poblaciones se pueden encontrar buenos productos de huerta, entre los que cabe citar las lechugas de Frías y Medina de Pomar y las patatas del Valle de Losa y de Los Altos. También es importante la producción de fruta en diferentes localidades de la comarca. En Frías, el tercer fin de semana de agosto se celebra la “Cena de la Amistad”, donde se consumen productos de la huerta.

En Villarcayo se celebra, la noche del 17 al 18 de julio, la “Verbena de la Guinda”, con degustación del licor de dicho fruto tan popular en la comarca.

De gran calidad es la carne de vacuno de Las Merindades, con “Marca de Garantía”. El control tanto en la cría de los animales como en el sacrificio de los mismos, unido a la calidad de los pastos de la comarca, dotan a la carne de vacuno de Las Merindades de un sabor y aroma característicos y exquisitos.

La matanza y la producción de embutidos son habituales en la mayoría de los pueblos de la zona, si bien en muchos casos se produce para su propio consumo. Entre los productos de matanza destacan el chorizo de Villarcayo y la morcilla de Burgos, que se produce en distintas localidades como Villarcayo, Oña, Valdenoceda y Vallejo, entre otras. En cuanto a los productos elaborados, sobresale el torto o rosca de Pascua, que es un bollo de pan relleno de chorizo.

El cordero y la carne de caza son platos que tampoco pueden faltar en el recorrido gastronómico por Las Merindades.

La producción de leche y derivados es elevada. Son muchos los quesos que se pueden encontrar en la zona, tanto del tipo del queso fresco de Burgos como otros de vaca, de oveja o de cabra de diferentes grados de curación. Especial mención merecen, entre los quesos de oveja, el queso de Los Altos, que se hace en Dobro, y el de Ailanes, en el Valle de Zamanzas, sin olvidar que en Pradilla de Hoz de Arriba se puede degustar un exquisito queso de cabra.

Un derivado de la leche característico de la zona es la mantequilla de Espinosa de los Monteros, con un sabor propio y un complemento ideal para acompañar a las buenas hogazas de las Merindades. También la miel de brezo, de bosque o de mielada que se produce en la comarca combina a la perfección con la hogaza, además de con los quesos, convirtiéndose en un tentempié o en un postre delicioso.

Los ríos ofrecen buena pesca; además de la trucha, apreciado y muy bien cocinado es el barbo, que se puede degustar en diferentes localidades acompañado de un chacolí de Burgos.

Las características del terreno y el clima de la comarca la dotan de una gran riqueza micológica. Son muchas las especies de setas que se pueden recolectar. Son muy cotizadas los perrochicos o setas de abril y en otoño los niscalos, los hongos y los coprinus. Un curioso plato que incorpora hongos es el cocido menés, donde alubias blancas, judías verdes, zanahoria, pan crujiente, aceite de oliva y panceta de cerdo menés se mezclan con los hongos configurando un delicioso y equilibrado plato.

La repostería que se oferta es muy amplia y variada. Podemos encontrar en Las Merindades los sobaos pasiegos y las italianas, ambos dulces con un agradable e intenso sabor a mantequilla, uno de sus ingredientes fundamentales. También son muchas las localidades en las que se pueden degustar rosquillas y otros tipos de repostería, en algún caso ligada a conventos como los de las Clarisas de Nofuentes y de Medina de Pomar.

# Arlanza

La comarca de Arlanza se encuentra situada al oeste de la provincia de Burgos y comprende parte de las tierras burgalesas bañadas por el río Arlanza. Esta tierra combina montañas y valles, piedras y paisajes en un perfecto equilibrio. Cultivos de cereales y viñedos se alternan configurando el paisaje y la gastronomía de la zona.

Son variados los alimentos que esta fértil tierra produce. Podemos destacar las nueces, de sabor suave y delicioso, producidas sobre todo para consumo familiar, si bien pueden llegar a adquirirse a pequeña escala. Se cultivan en diferentes pueblos de la comarca del Arlanza las alubias de la Vega Alta del Arlanzón conocidas a nivel popular como “alubias de Ibeas”.

De reseñar son los productos cárnicos elaborados a partir de la matanza (morcillas, chorizos, lomos, jamones, salchichas, picadillo, entre otras) y los quesos, especialmente los de oveja.

También variada es la repostería, en muchos casos asociada a conventos de monjas y monjes que salpican esta tierra. Las Madres Clarisas de Lerma elaboran deliciosos pastelitos, tartas y trufas que, aparte de servirles de sustento económico, constituyen un placer para el que los degusta. Fuera de los conventos también es amplia y variada la oferta de dulces, tortas, rosquillas y diferentes tipos de pastas que pueden adquirirse en los diferentes pueblos de la comarca, aunque quizás por su particular forma se pueden destacar las rosquillas en “M” de Cebrecos y, por su fama, las de Santamaría del Campo. Es también atractiva la producción de unos bizcochos cuya determinada dureza les convierte en los mejores aliados de una buena taza de chocolate caliente. Y en Villahoz se elabora una característica torta de aceite, tan apetecible que puede incluso consumirse sin acompañar a ningún otro alimento.

Igualmente ligado a los conventos, en este caso al monasterio de San Pedro de Cardena, se elabora un licor de hierbas, el Licor Tizona, con una receta celosamente guardada por los monjes. El resultado es un licor, en dos variedades, verde y amarilla, de alto grado alcohólico y que tomado con moderación puede ayudar a la digestión.

Es también la comarca del Arlanza tierra de vinos. Durante los últimos años se está tratando de recuperar la tradición de siglos y produce vinos de calidad que tienen la mención geográfica “Vino de Calidad del Arlanza”. La Asociación de Vinos de la Tierra Ribera del Arlanza cuenta con bodegas en las localidades de Lerma, Villalmanzano, Castrillo Solarana y Mahamud y, al límite de esta zona, en Covarrubias y Torquemada (Palencia).

La gastronomía de la comarca de Arlanza es rica en carnes. Destacan, por su exquisitez, los lechazos y corderos asados de oveja churra. Los finos pastos y el calor del horno de leña hacen de estas carnes un plato sabroso e inolvidable. En esta tierra de asados son muchos los lugares donde se puede degustar un buen lechazo acompañado de un buen vino tinto de la comarca. También se cocinan chuletillas, cabecillas, callos y patitas.

En temporada, la caza es otro atractivo culinario, sobre todo los platos de caza menor (codornices, perdices, liebres y conejos). Existen, además, jornadas gastronómicas de la caza y las setas. Otros platos típicos son los cocidos castellanos, la olla podrida, las lentejas medievales y las sopas de ajo.

# Ribera del Duero

La comarca de la Ribera del Duero es una tierra de larga historia, siempre muy ligada al cultivo de la vid. Se encuentra localizada al sur de la provincia de Burgos, bañada por el Duero y salpicada por viñedos que configuran su paisaje y suponen la base de su economía. Iglesias, palacios y conventos, así como viñedos, bodegas y lagares se complementan y suponen un importante atractivo turístico para la zona.

Aunque la tradición del vino se remonta a 2000 años, los vinos de la Ribera del Duero tienen Denominación de Origen desde 1982. La principal misión del Consejo Regulador es controlar y avalar con su sello la autenticidad y calidad de los vinos.

Ligada a esta cultura vitivinícola ha aparecido un turismo enológico. A la par que el cultivo de la vid, se ha desarrollado durante muchos años

una arquitectura propia y peculiar que conforma el paisaje ribereño. La estampa repetida de bodegas, zarceras o luceras, lagares y lagaretas excavadas en la ladera, a la salida de los pueblos, acompañará al visitante en todo su viaje por la Ribera del Duero. También el vino marca el carácter de muchas de las fiestas de la comarca, asociadas en muchos casos a tareas tradicionales de la vendimia, que poco a poco tienden a olvidarse.

No sólo podemos disfrutar en la comarca de fiestas relacionadas con la vendimia, sino que también son muchas las fiestas relacionadas con la matanza, dado que esta tierra es generosa en productos derivados del cerdo, como morcillas o chorizos. La Horra y Gumiel de Izán son, entre otras, localidades que celebran fiestas de la matanza en las que se pueden degustar distintos productos de la matanza del cerdo.

Además del viñedo, la Ribera del Duero burgalesa se caracteriza por una producción importante de cereales y frutales y un aprovechamiento ganadero admirable de montes y ribazos, de barbechos y rastrojeras en los que pastan los rebaños de corderos –oveja churra– que tanta fama dan a la tierra. También en la zona tienen importancia la caza y la pesca en los ríos Esgueva, Duero y Riaza.

El plato fuerte en toda la comarca es el lechazo, asado en horno de leña, a la vieja usanza. En una cazuela de barro, troceado en cuartos y a fuego lento, se deja asar el lechazo, que se irá haciendo en sus propios jugos. Otra de las especialidades de la cocina ribereña son las chuletillas, asadas sobre la brasa del sarmiento. Tiene también la Ribera del Duero buen pan, destacando la torta de aceite, que *casa* estupendamente con el lechazo de la tierra. Y para acabar la comida, que se debe acompañar de buen vino de Ribera del Duero y ensalada, podemos elegir entre quesos blandos y frescos acompañados de miel o dulces típicos como los empiñonados, las yemas, el arroz con leche, las natillas o rosquillas y pastas diversas como las rosquillas de Cañada de Fuentecésped y rosquillas y pastas caseras cuyas recetas guardan celosamente las Dominicas de Caleruega.

Amplia es la oferta de platos que podemos degustar en los restaurantes de la zona y también amplio es el abanico de recuerdos que de la Ribera del Duero podemos llevar: quesos, morcillas, vino, lechazo y diversos dulces, entre otros alimentos, nos pueden acompañar en el recorrido turístico por la Ribera del Duero y muchos de ellos pueden llenar la maleta cuando dejemos la zona.

## Camino de Santiago

La comarca del Camino de Santiago comprende la zona del Valle de Sedano y las Loras, así como los páramos y campiñas al oeste de la provincia de Burgos. Incorpora el recorrido del Camino de Santiago desde su salida de Burgos hasta su encuentro con la provincia de Palencia.

Alterna esta tierra campos de cereal con terrenos de regadío. Hay una producción importante de trigo y, cómo no, de buen pan. A la pregunta de Azorín «¿Pan de Burgos?, ¿Qué pan comeremos en Burgos?» responde sin vacilación Julio Escobar: «¡Pan, pan de Tardajos...!».

Amplia es la producción de productos de la huerta y mención especial merecen las lechugas de Melgar de Fernamental. Esta localidad celebra en la primera quincena de agosto la “Fiesta de la Huerta Melgareña”, en la que los hortelanos sacan a la calle los productos de la huerta, que se alternan con otros productos artesanos de la zona como los quesos, morcillas o pastas.

La producción de patatas es importante, encontrándose entre las de mayor renombre las de Tardajos y las del Valle de Sedano. En Tardajos se celebra a finales de septiembre o principios de octubre el “Día de Exaltación de la Patata”, producto muy arraigado en la localidad. Se elaboran distintos platos con patata que se dan a degustar a todo aquel que se acerca.

También gozan de merecida fama los ajos de Castrojeriz, localidad en la que se celebra, el sábado anterior al 25 de julio, Fiesta de Santiago Apóstol, una “Feria del Ajo”. Muchos turistas aprovechan para comprar ajos y conocer de cerca cómo se enhorcan.

Esta comarca es, asimismo, tierra de nueces; de hecho se dice que las del Valle de Sedano “son impresionantes”.

Morcillas, quesos y lechazo son productos que no pueden faltar en este tramo del Camino de Santiago. Las morcillas de Villadiego y los quesos de Sasamón son conocidos más allá de nuestras fronteras. Tampoco falta la pesca; renombradas son las truchas del Rudrón, la caza y las setas. En noviembre, en Villadiego, se celebran unas jornadas micológicas donde además de recogida y exposición de setas hay degustación de las mismas en los bares de la localidad.

En cuestión de dulces, en Los Balbases y en Sasamón son famosos los roscos, y en Villadiego, los nevaditos y los hojaldres. En diversas fiestas religiosas se ofrecen roscos que luego se subastan entre los asistentes.

# Sierra de la Demanda

La Sierra de la Demanda se encuentra situada al sureste de la provincia de Burgos, lindando con Soria y La Rioja. Su elevada pluviosidad influye en la vegetación: en los fondos de los valles hay fértiles campos de cultivo; en las zonas bajas, secas y rocosas, abundan encinas y robles; hay zonas de intensa repoblación forestal (pinos) y en las zonas altas aparecen los arbustos resistentes a las bajas temperaturas (piornos, enebros o brequinas). En sus zonas umbrías (sobre los 1400-1600 m) se encuentran algunos de los hayedos más meridionales de Europa. También cuenta con uno de los sabinares más extensos y mejor conservados del continente, el del Arlanza, en su sector suroccidental.

La comarca se caracteriza por una notable tradición forestal y ganadera, que, junto a una agricultura de subsistencia, constituyen la base de su economía. También es de destacar el turismo ligado a la caza, a la pesca deportiva y a la recolección de setas y hongos. La relación de setas que se dan en esta comarca es amplia. Los seteros saben bien que la Sierra de la Demanda es una zona óptima para practicar su afición. La recolección de estos frutos del bosque es además, un complemento significativo en bastantes rentas familiares de la comarca. Son muchas las jornadas micológicas que se celebran, tanto en primavera como en otoño. En ellas se desarrollan charlas y coloquios, exposiciones, degustaciones y muestras de estos variados frutos. También se imparten en la comarca cursos de cocina relacionados con el mundo de las setas y hongos, y cuenta la zona con diferentes restaurantes especializados donde se pueden degustar estos exquisitos productos.

La comarca de la Sierra de la Demanda es también una de las mayores productoras de miel de la provincia de Burgos. Son muchas las empresas registradas en este sector, pero también hay un indeterminado número de productores que se dedican a la explotación de las colmenas a título particular. Adaptándose a la demanda del mercado actual, se puede encontrar una importante producción de miel ecológica, así como de otros productos de la colmena, como la jalea real, el polen o los propóleos.

Dentro de la producción de frutas de la comarca se deben destacar las cerezas de Covarrubias y las nueces de Ura, localidad conocida como “el pueblo de las nueces”. Asociada a la producción de cerezas, en Covarrubias se celebra el segundo fin de semana de Julio la “Fiesta Medieval y de la Cereza”. En este día, la gente de la localidad saca a la calle las cerezas recogidas durante los días anteriores para ofrecerlas a los miles de visitantes que durante este fin de semana pasan por la villa. En la actualidad los mostradores de cerezas se alternan con puestos de embutidos, dulces y quesos de los alrededores.

Ibeas de Juarros, en la zona norte de La Demanda, es la patria de uno de los ingredientes indispensables de la célebre olla podrida: las alubias rojas homónimas, que también producen otros pueblos de la comarca.

De reconocido renombre son los embutidos de La Demanda. La cría y matanza del cerdo han sido actividades tradicionales en la zona. Hay actualmente diferentes empresas, algunas de ellas con larga tradición familiar, dedicadas a la elaboración de diversos embutidos y otros productos derivados del cerdo. Los fundamentales son los jamones, parte de ellos ahumados, los chorizos, el lomo y otros dos artículos de fama legendaria: la cecina de la comarca y la inmortal morcilla de Burgos. El clima y los métodos tradicionales de elaboración son la clave fundamental de la calidad de estos productos.

La carne de vacuno de la Sierra de la Demanda obtuvo a finales del 2001 la Marca de Garantía de Calidad. Los pastos de la zona, el clima, la cuidada selección del ganado y el control que se lleva a cabo desde el nacimiento hasta el sacrificio, son factores clave para obtener el nivel óptimo de calidad de la carne. Para muchos, la ternera de La Demanda es una de las mejores del país. De ella podemos degustar, además de chuletas y solomillo, otras partes como la carrillada o el cascabón, que ha retornado muy poco a poco a las cartas de algunos restaurantes de la comarca, aunque no tanto a los menús familiares.

No faltan tampoco en la zona asadores, donde se puede degustar un buen lechazo acompañado de pan candeal de la Sierra de la Demanda y de vino de la ribera del Arlanza, al que Covarrubias representa en esta comarca.

Además de la "olla podrida" o el lechazo asado son típicos otros platos tradicionales como el “Ajo carretero” y la “Caldereta”, que se elaboran con carne de vacuno o cordero de la zona.

La producción de quesos en la comarca es menor a la de otros productos como la miel, el vino o los embutidos; sin embargo, se trata de quesos de oveja de destacada calidad que, en algunos casos, se envasan en aceite de oliva. Entre los derivados de la leche también se pueden degustar en la comarca el requesón y la crema de queso. Muchos son los lugares donde se pueden adquirir rosquillas y otras pastas caseras, pero quizás, entre los dulces más conocidos de la zona por sus características peculiares destacan las rosquillas de anís de Salas de los Infantes.



*A*limentos  
*tradicionales*  
*de B*urgos



# Hortalizas, frutas y frutos secos

## Ajos

Se cree que este alimento procede de los países del centro de Asia. Las propiedades del ajo como condimento ya eran conocidas por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos. Existen evidencias de que hace 5.000 años ya era consumido en Egipto. En los países del bajo Mediterráneo se le conocía con el nombre de *alium*, que significa “picante”.

El ajo es un aromatizante imprescindible en la cocina actual. Aparece en multitud de platos, bien crudo, frito, hervido, asado..., confiriéndoles un toque de personalidad. En algunas recetas es el principal protagonista, como en la sopa de ajo, la salsa alioli o el ajo carretero. En otras puede aparecer algo eclipsado por los demás ingredientes pero siempre aporta su característico aroma y peculiar sabor.

La cantidad de ajo que se consume en cada plato no es equivalente a la de otras hortalizas, por lo que su aporte nutritivo y energético es irrelevante. Sin embargo, sorprende su riqueza en proteínas e hidratos de carbono, en comparación con el resto de alimentos hortofrutícolas. Además, destaca su contenido en minerales (potasio, fósforo, magnesio, zinc y yodo) y vitaminas (B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> y en menor cantidad C y E).

En la provincia de Burgos tienen especial fama los ajos cultivados en la zona de Castrojeriz. Éste es un ajo más grande que los tradicionales, rústico, resistente y carnosos, de color blanco, sin ningún matiz violeta. La cabeza es blanca y de forma esférica, algo picuda por un extremo y achatada por el otro, con diámetro variable en torno a 8-10 cm. Presenta de 8 a 12 dientes, crujientes, con un gran sabor, fuerte y agradablemente picante. Se producen entre Castrojeriz y Villadiego, destacando este último, así como en Cañizar y Villanueva de Argaño.

La localidad de Castrojeriz celebra, el fin de semana anterior al 25 de julio, la Feria del Ajo, en la que se ofrece a todo el público una degustación de sopas de ajo y pollo al ajillo.



## Cerezas



Parece ser que las cerezas proceden del Mar Negro y del Caspio y que posteriormente se extendieron a Europa y Asia. Este pequeño fruto, dulce y jugoso, posee propiedades saludables y dietéticas. En su composición destacan azúcares como la fructosa, vitaminas A, C y ácido fólico y minerales como potasio, fósforo y calcio, y por su alto contenido en agua nos aportan frescor y sacian la sed en los calurosos meses de verano.

En la provincia de Burgos destacan dos zonas por su producción de cerezas: Covarrubias y el Valle de Las Caderechas.

La cereza de Covarrubias tiene un tamaño más pequeño de lo normal. Tradicionalmente en la zona se cultivaban dos variedades: una de color rojo intenso y otra que posee un color amarillo verdoso con ribetes blancos. Sin embargo, las plantaciones nuevas se hacen con variedades no autóctonas, existentes en muchas otras áreas del país (monzón, lampe y blanco). A pesar de no usar variedades tradicionales, las especiales condiciones ecológicas de Covarrubias confieren algunas características específicas al producto, como su sabor dulce persistente y su aroma.

En dicha localidad se dedica a la cereza una fiesta, que se celebra el segundo fin de semana de julio. El cultivo de este fruto en el Valle de Las Caderechas se remonta a varios siglos atrás. Existen referencias en la documentación del Monasterio de San Salvador de Oña de su producción en los siglos XI y XII. Estas cerezas tienen un sabor y un olor particulares, ya que mantienen un equilibrio entre dulzor y acidez. Poseen la Marca de Garantía “Cereza del Valle de Las Caderechas”, que ampara a una decena de variedades. También, y en diferentes localidades del Valle de las Caderechas, se celebra una fiesta itinerante en honor a la cereza, en este caso el primer fin de semana de julio.

## Cebolla horcal

La cebolla es una hortaliza con un alto contenido en agua y un bajo valor energético. Su interés nutricional se debe a su importante contenido en fibra y fructosilicosa, que mantienen en buen estado el intestino. Son interesantes también sus vitaminas y sales minerales, que intervienen en la mineralización de los huesos y cartílagos, regulación de presión osmótica y formación de sustancias de importancia biológica. Su peculiar aroma se debe a compuestos azufrados.

En las huertas de la provincia de Burgos se cultivan excelentes cebollas (*Allium cepa*) de distintas variedades y aptas para muy diversos usos culinarios, entre las cuales destaca con nombre propio la célebre cebolla horcal.

Esta variedad, con un bonito color dorado y elegante forma ovalada, es completamente autóctona de nuestra provincia. Destaca por su tamaño grande, con capas de piel finísimas. Presenta una textura delicadamente crujiente, es agradablemente jugosa y de fresco aroma y suave sabor, ligeramente dulce.

La cebolla horcal es el ingrediente principal de la bien conocida y reputada morcilla de Burgos, cuyo valor gastronómico dentro de la Unión Europea está fuera de toda duda. Es el tipo ideal de cebolla para incorporar a los guisos, a los que enriquece con un sinfín de apetitosos aromas y sabores. En Burgos tenemos la suerte de poder disfrutarla todo el año. Debe adquirirse con la piel exterior completa, el bulbo firme, sin germinar y sin trazas de moho. Al igual que ocurre con las otras variedades, una vez cortada, la cebolla horcal mantiene su calidad aproximadamente un día, por lo que es mejor consumirla muy rápidamente.



## Lechugas de Burgos

La lechuga (*Lactuca sativa*), consumida casi siempre cruda, constituye una excelente fuente nutricional de fibra, antioxidantes, vitamina K, vitamina C y provitamina A. Los romanos acostumbraban a tomarla por las noches, puesto que afirmaban que contribuía a facilitar un sueño reparador.

Las lechugas burgalesas gozan de gran prestigio dentro y fuera de nuestra provincia por su sabor agradablemente refrescante. Son el entrante ideal de una olla podrida, constituyen una excelente y equilibrada guarnición en platos de carne y pescado, acompañan magníficamente al lechazo y nunca pueden faltar en nuestras ensaladas, tanto en las tradicionales como en las de nuevo diseño y alta cocina.

Particularmente conocidas y apreciadas por su calidad son las lechugas de Las Merindades y las de Melgar de Fernamental. Entre las primeras, son famosas las de Medina de Pomar y de Frías, de variedad Batavia (*Lactuca sativa* var. *capitata*), arrepolladas, de hojas redondeadas, y que sorprenden por su suave y crujiente textura. En Frías es característico el cultivo de la variedad Batavia amarilla (también cultivada en Medina), de gusto delicadamente dulce. Las lechugas de Melgar de Fernamental, de variedad Oreja de Mulo, pertenecientes al grupo de Lechuga Romana (*Lactuca sativa* var. *longifolia*), son de hojas grandes y alargadas, y famosas por su sabor extraordinariamente fresco y agradable.

Todas las lechugas se conservan bien en el cajón de verduras del frigorífico, a ser posible, envueltas. No obstante, para gozar plenamente de sus propiedades gastronómicas y nutritivas deben consumirse en el plazo máximo de una semana.

## Manzanas

La manzana es un auténtico regalo de la naturaleza. Es un fruto lleno de aroma, color y sabor y unas propiedades nutritivas excelentes. El cultivo del manzano proviene de la más remota antigüedad y aunque no se conoce su origen exacto se cree que procede de Asia Central y del Cáucaso. Los romanos le dieron el nombre de *pomum*, que en latín significa “fruta”.

La manzana ha estado vinculada, ya sea como alimento, mito, leyenda o cuento, a la humanidad: en el paraíso era el fruto prohibido, aparece ligada a la ciencia con Isaac Newton, a la literatura en el cuento de Blancanieves y a la historia con la gesta de Guillermo Tell. Es una de las frutas más nutritivas y saludables, un verdadero cóctel de sabor y salud. Según la variedad, presenta formas, colores, texturas, aromas y sabores muy variados. Por su alto contenido en agua es muy refrescante. Además proporciona fibra, cantidades discretas de vitaminas E y C y minerales, entre los que destaca el potasio. Contiene también elementos fitoquímicos con propiedades antioxidantes. Presenta la ventaja, frente a otras frutas, de que es bien tolerada por la mayoría de las personas. Hagamos nuestro un viejo aforismo inglés: “Una manzana al día mantiene a distancia al médico”.

La manzana se puede consumir cruda como fruta de mesa; sin embargo no debemos olvidar que está llena de posibilidades gastronómicas: salsas, guisos, ensaladas, compotas, zumos, sidra, repostería. La provincia de Burgos ofrece un delicioso abanico de variedades de esta fruta, entre todas las cuales destaca la reineta. En el Valle de Las Caderechas se producen manzanas reineta que poseen la Marca de Garantía “Manzana Reineta del Valle de Las Caderechas”. Esta variedad destaca por su sabor agradablemente ácido y su alto contenido en azúcares. Se caracteriza por un moteado de color pardo que cubre parte de su piel. En esta zona se cultivan dos variedades, la reineta blanca y la reineta gris.



## Nueces

La mitología griega atribuía a las nueces (*Juglans regia*) el poder de aumentar las fuerzas del amor. Lo cierto es que poseen un importantísimo valor nutritivo por su composición en nutrientes y la elevada biodisponibilidad de los mismos. Su porcentaje en grasa, que ronda el 40%, es elevado, lo cual hace de ellas un alimento energético que sin embargo no contribuye significativamente al aumento de peso cuando se consumen con moderación.

Comparando los componentes de las grasas de los distintos frutos secos, la grasa de las nueces es la más beneficiosa para la salud. Contiene proporciones importantes de ácidos grasos de la serie omega-3 en equilibrio con otros ácidos grasos insaturados y saturados. Por ello, contribuye a la estimulación del sistema inmunitario y previene las enfermedades cardiovasculares. Las sabrosas nueces frescas, recogidas a finales de septiembre, contienen bastante menos grasa, por lo que resultan más ligeras. Por otra parte, las nueces contienen una proporción muy significativa de casi todas las sales minerales imprescindibles, en particular calcio, magnesio y cobre. Su aporte vitamínico es muy importante, especialmente en lo que se refiere al ácido fólico, y otras vitaminas del grupo B, así como vitamina E. Además, contienen fibra alimentaria en una cantidad más que aceptable. Es importante consumirlas con su piel, puesto que al pelarlas se pierden nutrientes.

Las nueces son ricas en proteínas que se complementan muy bien con las del pan o los cereales, lo que hace de estos frutos secos un alimento exquisito acompañando al hornazo o al pan bobo. También se



emplean mucho en repostería, donde su aceite es especialmente valorado. La provincia de Burgos produce nueces que gozan de una notable reputación, entre las que destacan las del Valle de Sedano y las producidas en la zona de Lerma. Su merecida fama se debe a su suave y equilibrado aroma y a su marcado sabor, agradablemente fresco. No pueden faltar en muchos de nuestros postres, entre los que destaca el entrañable “Postre del abuelo”, combinadas con el queso fresco de Burgos y la cremosa y sabrosa miel de nuestra provincia.

# Patatas de Burgos

Las patatas son originarias de los Andes templados y se incorporaron a la dieta europea después del descubrimiento de América, contribuyendo decisivamente a mejorar la alimentación y la calidad de vida en el viejo continente. Deben conservarse en lugares oscuros, frescos y ventilados. Cuando las patatas germinan y sacan tallos o les da la luz y se ponen verdosas no hay que consumirlas, puesto que se han formado en su interior sustancias potencialmente tóxicas.

Las patatas son ricas en potasio, almidones y aminoácidos azufrados indispensables. Contienen vitamina C en cantidad interesante, en especial las patatas tempranas o “nuevas” que se encuentran en los mercados a principios de la primavera. El valor nutritivo de las patatas es importantísimo y, contrariamente a lo que muchos piensan, no engordan si se consumen cocidas o asadas, puesto que su valor energético es bajo. Desde el punto de vista nutricional, debemos comer patatas todos los días o en días alternos, bien formando parte del plato principal o como guarnición. Esta recomendación se convierte en un placer cuando se degustan las magníficas y deliciosas patatas de Burgos.

Como es sabido, en toda la provincia se cultivan distintas variedades de patatas (*Solanum tuberosum*), algunas de las cuales son de una excelente calidad para consumo humano. Las extraordinarias patatas burgalesas, por sus características, gozan de un enorme prestigio fuera de nuestro límite provincial, por lo que ocupan un lugar destacado entre nuestros alimentos autóctonos. La Excm. Diputación Provincial de Burgos ha publicado un completo libro monográfico sobre las patatas en el que se detallan numerosas variedades y sus principales usos culinarios, entre otros aspectos relevantes de este interesante alimento.

Por su especial prestigio y calidad se indican a continuación, y por orden alfabético, algunas variedades de patatas cultivadas en Burgos.

- BARAKA: es una patata muy productiva, de buena conservación, tardía, ovalada, gruesa y especialmente apta para cocer. Su piel es de color amarillo claro, al igual que su carne. Sus ojos son superficiales o semiprofundos.

- DESIREE: se trata de una patata semitardía, buena para freír. Su forma es ovalada y alargada, el color de su piel es rojo y el de su carne amarillo claro. Sus ojos son superficiales.

- JAERLA: es una patata temprana, ideal para su consumo al vapor, gratinada o en ensaladas. Su forma es ovalada, el color de su piel y de su carne es amarillo claro. Sus ojos son muy superficiales.

- KENNEBEC: es una patata gruesa y semitardía, que se considera excelente tanto para usos industriales como para consumo humano preparada de todas las formas posibles. Su forma es ovalada o elíptica achatada, su piel amarilla pálida, su carne blanca. Sus ojos son superficiales.

- MONALISA: es una patata gruesa, temprana o semitardía y de extraordinaria calidad culinaria preparada de todas las formas posibles. Es bastante uniforme, ovalada o alargada. Su piel es amarilla y su carne amarilla clara. Presenta ojos superficiales.

- SPUNTA: es una patata productiva, grande, alargada y semitardía, ideal para freír. Su piel es blanca-amarillenta, su carne amarilla clara y sus ojos muy superficiales.



# Puerros de Burgos

La provincia de Burgos, por su particular climatología y características edafológicas produce excelentes puerros que contribuyen a enriquecer y prestigiar su bien conocida gastronomía.

Los puerros (*Allium ampeloprasum* var. *porrum*) son hortalizas de la familia de las Liliáceas de las que se consume el tallo. En Oriente Medio eran ya muy populares unos 3500 años a.C. Los romanos los introdujeron en las Islas Británicas dónde comenzaron a gozar de gran aceptación. Durante la Edad Media comenzaron a cultivarse de forma habitual en Europa y desde allí se extendieron por el resto del mundo.

La temporada ideal para el consumo de puerros es la invernal, puesto que sus tallos son de sabor intenso y no tienen el corazón leñoso de los puerros de verano.

Desde el punto de vista nutricional, los puerros son una excelente fuente de fibra, sales minerales (en particular potasio y magnesio) y vitaminas (especialmente folatos y vitamina C). Contienen compuestos azufrados de interés desde el punto de vista de la salud humana y fructooligosacáridos que estimulan el desarrollo de una flora intestinal beneficiosa, incrementando además la asimilación de nutrientes esenciales. Los puerros tienen un valor energético muy bajo y son aptos para todas las dietas.

En Burgos son especialmente apreciados por su calidad los puerros de Melgar de Fernamental, de sedosa textura y sabor delicadamente refrescante. No pueden dejar de degustarse cuando se visita este municipio, especialmente en invierno, ya que sus agradables aromas después de cocinados despiertan nuestros apetitos, y nos hacen más alegre esta temporada fría del año.



# Legumbres

Las legumbres son una fuente importante de hidratos de carbono, de vitaminas como el ácido fólico, de minerales como el calcio o el hierro y de fibra. Su contenido en grasa es bajo y además se trata, fundamentalmente, de grasa poliinsaturada. Combinan muy bien con la patata o con cereales como el arroz, logrando así una proteína de calidad. Es aconsejable comer dos o tres veces a la semana legumbres y no olvidar tomar después un cítrico como la naranja para aumentar la absorción del hierro.

Aunque con el desarrollo económico se ha producido un descenso de su consumo, a pesar de la importancia que tiene en una alimentación saludable, la cocina tradicional de Burgos ha tenido en las legumbres a uno de sus principales aliados. Los platos de legumbres han estado presentes prácticamente a diario en las mesas burgalesas. Las alubias, los garbanzos o las lentejas se han cocinado “de viernes”, sin más acompañamiento que unas patatas, arroz o una buena berza; o adornados, sobre todo los platos de garbanzos o alubias, con tropezos de chorizo, tocino, morcilla de Burgos, pata, oreja o carne. Sin embargo, ninguno de estos ingredientes ha logrado restar protagonismo a las legumbres.

Dentro de los cocidos de legumbres burgaleses el más conocido es la “Olla podrida”, a la que Calderón de la Barca llamaba «la princesa de los guisados». Como los platos más primordiales, no tiene receta exacta, pero incorpora alubias negras o pintas, morcilla de Burgos y gran variedad de carnes. Sobre el origen de su nombre existen diversas opiniones; así, según algunos procede de la voz *poderida*, es decir poderosa, buena, la de las grandes ocasiones, y, según otros, se refiere a una olla grande, que contiene muchas cosas.

Entre los cultivos de legumbres más tradicionales de la provincia de Burgos están las alubias de Ibeas y el caparrón de Belorado. Las características del suelo y del clima de ambas comarcas, así como su cultivo tradicional, dota a estas variedades de unas propiedades sensoriales especiales, produciendo, además, menor flatulencia que las procedentes de otras zonas. Con sabor suave y fino, dejan un caldo achocolatado que hace muy agradable su degustación. Ya sea como parte de la tradicional “Olla podrida” o de las nuevas recetas de la cocina burgalesa, es plato obligado en las visitas a Burgos y provincia y uno de los recuerdos más exquisitos que de esta tierra se pueden llevar.

## A lubias de Ibeas

Las alubias de Ibeas reciben su nombre de la localidad burgalesa de Ibeas de Juarros, donde su cultivo es mayor, aunque hoy se extiende por los pueblos ribereños del Arlanzón como Villasur de Herreros, Arlanzón, San Millán de Juarros, Zalduendo, Cuzcurrita de Juarros, Cueva de Juarros, Castrillo del Val, Cardañajimeno, San Medel y Castañares, por lo que también son conocidas como alubias de la vega baja del Arlanzón.

Son una variedad local de *Phaseolus vulgaris* L., de semilla color morado intenso, redonda, brillante. Tiene forma ovalada y no la tradicional forma de riñón de otras alubias. Es muy apreciada por su suavidad y finura de sabor, la cocción es lenta y no se desprende el hollejo. En el siglo XIX Madoz comenta que en las huertas de la Vega del Arlanzón, en la zona de Ibeas, aparece, junto con las hortalizas de temporada, una variedad de alubias que son uno de los pilares de la alimentación y la base de uno de los platos más típicos de la cocina burgalesa, la “Olla podrida”.



La siembra y la mayoría de las operaciones para el cultivo de estas alubias se siguen haciendo de forma manual y tradicional; sólo se ha mecanizado la preparación del terreno. Su producción y distribución es muy limitada: la mayoría se destina al consumo familiar y el resto se vende directamente a particulares o a restaurantes de la comarca o de la ciudad de Burgos.

## Caparrón de Belorado

El caparrón de Belorado se cultiva en la comarca situada en el valle del río Tirón. Los municipios donde tiene más entidad son San Miguel de Pedroso, Belorado, Cerezo de Riotirón y Fresno de Riotirón.

En dicha comarca se denomina caparrón a la alubia brillante, ovalada y de pequeño tamaño. Se encuentran diferentes variedades: moradas-rojizas, las de Ibeas; negras, tolosanas y pintas, las recogidas en el inventario Español de productos tradicionales como Caparrón de la Rioja, caracterizado por su tonalidad púrpura-rojiza sobre fondo blanco.

Han jugado un importante papel en la alimentación tradicional de la comarca. Madoz, en su *Diccionario Histórico Geográfico* habla de las alubias «esquisitas (sic) por su magnitud, blancura y calidad», pero su consumo, así como su producción, ha disminuido a partir de 1960.

La mayor parte del cultivo sigue siendo manual y tradicional, si bien existe alguna explotación altamente mecanizada. Una parte importante de la producción va destinada al consumo familiar y el resto a particulares, restaurantes o tiendas especializadas de Burgos, La Rioja y País Vasco.





# Carnes y derivados

## Cerdo

El cerdo ha sido un alimento clave para nuestros antepasados, ya que se criaba en todas las casas y era parte de la dieta de todo un año. Tradicionalmente, por San Martín, se realizaba la matanza del cerdo. Era un ritual social y cultural en el que se reunía toda la familia y vecinos, celebrándose casi una fiesta. Era el momento de llenar la despensa de chorizos, lomos, jamones y tocino que se utilizarían a lo largo de todo el año. Aunque hoy no es apreciado, en otros tiempos el tocino era el alimento base y, junto con el pan, ayudaba a sobrellevar las duras tareas del campo. También se aprovechaba la sangre recién extraída para la fabricación de deliciosas morcillas. Esta costumbre ancestral ha sobrevivido a lo largo de los años y actualmente son numerosos los pueblos de nuestra provincia que organizan la “Fiesta de la Matanza”, con una representación de cómo se realizaba antiguamente, e invitan a todos los asistentes a degustar los deliciosos productos obtenidos del cerdo.

La carne de este animal tradicionalmente se ha considerado muy rica en grasa y por ello ha sido relegada a un segundo plano dentro de una alimentación saludable. Sin embargo, hoy en día se conoce que, por la cantidad y la calidad de su grasa, debe estar incluida en nuestra dieta. En el cerdo hay partes más magras (como el lomo) y más grasas (como el jamón). Su carne, de color rosa pálido, es tierna y jugosa, de textura firme, de sabor suave y agradable aroma. Por su contenido en grasa y proteínas es de fácil digestión.

Del cerdo se aprovechan todas sus partes. ¿Quién no ha degustado alguna vez una careta asada, patas de cerdo guisadas, orejas y tocino acompañando un buen cocido (como la olla podrida)? ¿Y qué decir del delicioso jamón serrano? Además, con la carne de porcino se elaboran embutidos, adobados, salazones y ahumados, todos ellos muy sabrosos y apetitosos. Entre todos ellos cabe destacar el picadillo, elaborado con carne de cerdo a la que se le ha añadido pimentón, ajo, sal y orégano.

Existe un dicho popular que refleja lo apreciada que es la carne de este animal:

*De la mar el mero,  
de la tierra el cordero,  
del cielo la perdiz  
o mejor la codorniz.  
Porque si el cerdo volara:  
¡no habría ave que lo igualara!*

## Lechazo

El lechazo es toda una institución en toda la provincia de Burgos, y goza de una reputación especial en Aranda, Lerma y La Bureba. En el siglo XVII fue considerado el animal de más provecho y más necesario para el hombre de cuantos Dios ha creado.

Los corderos más finos y sabrosos proceden de la emblemática oveja churra, una de las razas más antiguas de la península. En nuestra provincia, el más apreciado es el lechal, es decir, las crías que todavía maman. La época ideal para comer y saborear el lechazo es la primavera, ya que entonces la

oveja come los nuevos pastos que, sin duda, dan un mejor sabor a la carne de las crías. Su carne, de textura muy suave y jugosa y con un sabor muy agradable, ha sido de siempre una de las más apreciadas. Por todos es bien conocido el refrán: «De la mar el mero y de la tierra el cordero».

Desde el punto de vista nutricional, la carne de cordero es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y fácil digestibilidad. Aunque su grasa nos aporta mayoritariamente ácidos grasos saturados, también es buena fuente de ácidos grasos insaturados, con efectos más saludables para nuestro organismo. También es fuente de numerosas vitaminas, en concreto A, E y vitaminas del grupo B. Como minerales, cabe destacar el aporte de hierro, potasio, zinc, magnesio y fósforo.

Existen numerosas formas de preparar el cordero, pero como mejor se saborea su delicada carne es asado en una cazuela de barro, troceado en cuartos y a fuego lento, para que se haga en su propia sustancia, aunque el secreto de un buen asado se esconde en la maestría y en el buen hacer de los maestros mesoneros. Si se calienta el horno con sarmientos y leña, mejor todavía. No hay que olvidarse, sin embargo, de las famosas chuletillas, que resultarán un exquisito manjar. Un complemento ideal para él serán un pan de hogaza o torta de aceite, ensalada y un buen vino de la tierra.

Del cordero se aprovecha prácticamente todo: las cabezas, asadas al horno; las manitas, guisadas en variadas preparaciones; y los riñones, a la plancha. Cualquier parte del cordero es un bocado excelente.



## Carne de vacuno

La cría de ganado vacuno tiene gran tradición en Burgos no sólo para la producción de carne, leche y derivados, sino también para su uso en labores tradicionales como la agricultura o la carretería. Son muchas las ferias que se celebraban en nuestros pueblos, y algunas aún hoy perviven, para la compra-venta de este ganado, así como concursos donde se premiaba al mejor ejemplar.

Hoy sólo vemos a los bueyes uncidos a sus carros en fiestas que recuerdan a los carreteros o a la agricultura tradicional, pero todavía podemos ver a las vacas pasciendo en los campos, pues la producción de carne de vacuno y de leche de excelente calidad sigue siendo la base económica de muchos pueblos de nuestra provincia. Son cada vez más los ganaderos burgaleses con decidida voluntad de producir carnes de vacuno de calidad y pueden competir perfectamente en un sector con creciente demanda.

Entre las carnes de vacuno que se producen en Burgos las más conocidas son la de las Merindades, avalada por la Marca de Garantía, y la Carne de Vacuno de la Sierra de la Demanda, avalada por la Marca de Calidad. Una característica común de la mayoría de la producción cárnica en Burgos es que el ganado se alimenta en los prados de pastos constituidos por gramíneas y leguminosas, que cubren de forma adecuada sus necesidades nutricionales. Además, la cría en libertad en los prados hace que la carne sea menos grasa y más rica en grasa insaturada que la de las que se crían en establos.

La carne de vacuno se caracteriza por su calidad nutricional y su enorme potencial gastronómico. Aporta, como otros tipos de carne, proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B y minerales, entre los que destaca el hierro. Su aporte de grasa, de entre un 4 y un 8 por ciento, depende de la pieza consumida y de la edad del animal. Recientes descubrimientos científicos señalan que el ácido linoleico conjugado (CLA), presente en cantidades importantes en la carne de vacuno, ayuda al control del peso corporal, así como a la prevención de enfermedades como el cáncer o los problemas cardiovasculares.

A nivel gastronómico no sólo podemos disfrutar con una buena chuleta, un solomillo o un lomo, sino que son muchas las recetas que ofrece la gastronomía burgalesa para preparar otras partes de la vaca, como los callos, la carrillera o la lengua. Se utiliza, además, para preparar exquisitos embutidos, como la cecina.

Aquellos amantes de los sabores intensos pueden disfrutar con una buena pieza de carne de vaca a la plancha, mientras que los que gusten de sabores más suaves tienen a su alcance buenas carnes de ternera.

## Carne de las Merindades

La zona de producción de la carne de las Merindades se corresponde con la comarca agrícola del mismo nombre, y comprende a 26 municipios del norte de la provincia de Burgos. Las razas aptas para la producción de carne son las que se relacionan a continuación:

Razas autóctonas e integradas: monchina, morucha, asturiana de los valles y de la montaña, avileña-negra ibérica, tudanca, pirenaica, rubia gallega, charolesa, limusina, hereford, parda alpina y fleckwiwck. De todas ellas, la que está más ligada a la zona y por tanto presenta mayor interés cultural es la raza monchina.

Los productos que se obtienen son terneras cuya edad máxima para el sacrificio es de 12 meses y su peso máximo de 180 kg/canal, y que se alimentan exclusivamente a base de leche materna, y bovinos pesados de distintas categorías. Estos últimos se alimentan con leche materna hasta los tres meses; posteriormente, de cara al sacrificio, se suplementa dicha alimentación con alimentos de volumen de los que disponga la explotación, así como con piensos autorizados por el titular de la marca.

La marca de calidad garantiza el origen, pues sólo son admitidos los animales nacidos, criados y sacrificados en la zona. Reciben una alimentación natural y hay una rigurosa selección y control de las reses tanto por parte de la explotación como del matadero y la carnicería.

Las razas bovinas que se utilizan, el clima, que proporciona un excelente forraje, unido a un enfriamiento y maduración de la carne adecuados, favorecen un producto único de excelente calidad.

## Carne de vacuno de la Sierra de la Demanda

La zona de la Sierra de la Demanda, localizada al sureste de la provincia de Burgos, se caracteriza por su rica cultura ganadera, concretamente por su ganadería vacuna de montaña. En 1999 se creó la Asociación de Ganaderos de la Sierra de la Demanda, integrada por más de treinta ganaderos y carniceros de la zona.

La marca de garantía “Carne de Vacuno de la Sierra de la Demanda” integra siete razas: la serrana negra, pirenaica, limusina, charolesa, avileña, negra ibérica y la asturiana de las montañas. La serrana negra está casi desaparecida y en la actualidad se lucha por su recuperación. Las vacas de esta raza eran buenas para el trabajo en el campo en la época en que éste no estaba mecanizado pero hoy toda la cabaña, tal y como ordena la Asociación, se destina única y exclusivamente a la producción de carne de calidad y ningún otro producto, como podrían ser leche u otros.

El ganado padece libremente durante todo el año en los pastos de la comarca. En invierno estabula y se alimenta con heno y piensos autorizados. La ternera mama en los prados directamente de las ubres de su madre y no recibe preparados lácteos. Los dos últimos meses se enriquece su dieta con suplementos de cereales molidos para dotar a la carne de la cobertura grasa necesaria.

La calidad de la carne la proporcionan no sólo los pastos mediterráneos de la zona, sino también el estricto control veterinario al que se someten los animales desde antes de nacer hasta su sacrificio. Se analizan también los alimentos y bebidas que éstos ingieren.

La cuidada selección y el esmerado trato que reciben los animales, así como la altura, superior a los 1.600 metros, a la que se realiza la cría, y a los pastos, hacen de la carne de la Sierra de la Demanda una carne de calidad, con un excelente sabor y aroma, que admite numerosas formas de preparación.

## Pichones

Las palomas han morado en el hábitat humano desde los tiempos más lejanos: en el antiguo Egipto ya eran utilizadas como mensajeros. Han representado un papel importante en todas las mitologías: se dice que las palomas alimentaron a Zeus y que intervienen en los oráculos en Sodoma y en Libia. La paloma estaba consagrada a Afrodita como símbolo de fidelidad amorosa. Los sicilianos celebraban todos los años una fiesta para recordar la partida de Venus, que marchaba a descansar en tierras de Libia, viajando en un florido carruaje que era remolcado por cientos de palomas a través del aire, festival que se repetía más tarde para celebrar el regreso de la casquivana Cipria.

La paloma, en el arte pagano y cristiano, simboliza la pureza y la paz y se las consideraba portadoras de gratas nuevas. El arte cristiano otorga a la paloma su más alto simbolismo cuando representa con ésta al Espíritu Santo.

A pesar de su carácter casi divino, la paloma tradicionalmente ha acabado en la cazuela tanto de gentiles como de cristianos pues, como decía un cronista refiriéndose al viaje que realizaba la diosa para volver a Sicilia, «una vez que el carruaje ha llegado a su destino no hay nada que impida comerse al mensajero».

Aunque en la actualidad hayan desaparecido la mayoría, la paloma doméstica ha llenado durante años los palomares que salpicaban nuestras tierras. Las recetas para su elaboración van destinadas sobre todo a los pichones, nombre con el que se denomina al pollo de la paloma doméstica. Si bien la paloma se añadía los domingos al parco yantar de Don Quijote, es la carne del pichón más apreciada por ser más tierna que la del ave adulta. Simplemente asados, o formando parte como ingrediente de platos de arroz o legumbres, resultan exquisitos, además de ser una buena fuente de proteínas de calidad y de hierro.

## Pollo de corral

Se conoce con este nombre al pollo criado tradicionalmente en corrales en las zonas rurales de nuestra provincia, de forma que disponía de espacio suficiente para moverse y disfrutar de una alimentación variada. Para su alimentación se solían aprovechar los desperdicios de frutas y hortalizas consumidas en casa, complementándolos con cebada y alfalfa. Si el corral era amplio, además podían picotear del suelo otras hierbas, gusanos, insectos...

Estos pollos suelen ser de tamaño mayor que los pollos de granja, llegando a los 2,5 ó 3 kg de peso. Destaca su carne firme y sabrosa, de color amarillento y con menos grasa que la de los pollos de granja. Cuando se habla de pollo picantón nos referimos al pollo de corral con menos de 1/2 kg de peso, cuya carne es muy tierna pero menos sabrosa que la del pollo adulto. Con el nombre de pollo tomatero se conoce al pollo de mayor tamaño, con un peso de entre 500 y 900 gramos.

El valor nutricional de la carne de pollo es indiscutible. Es una carne poco grasa, en la que predominan los ácidos grasos insaturados frente a los saturados. Además nos aporta diversos minerales como fósforo, magnesio y potasio.

La forma de cocinar el pollo de corral dependerá de qué tipo de pollo se trate. La mejor forma de degustar el pollo picantón es al grill, a la parrilla o frito. Sin embargo, el pollo tomatero es exquisito bien se prepare a la parrilla, asado, guisado, relleno, con arroz, o se añada a un cocido. Y cómo no, se ha empleado desde siempre para preparar el delicioso caldo de pollo. ¿A quién no le apetece una tacita de este maravilloso alimento en las frías noches burgalesas?. La tradición rural mandaba que la mujer que daba a luz en su casa se debía alimentar durante los tres o cuatro días posteriores al parto con un puchero (caldo de pollo).

Hoy en día se puede decir que los auténticos pollos de corral o pollos camperos son una especie en peligro de extinción, debido a su alto coste y a que cada vez queda menos gente en los pueblos que se dedique a su crianza. Es difícil encontrarlos en los comercios, pero no resulta extraño que forme parte de la carta de los numerosos restaurantes de nuestra provincia que ofrecen comida típica burgalesa.

## Cecina

La palabra cecina deriva del término latino *siccus*, que significa seco, o bien del término céltico *ciercina*, que se refiere al cierzo o viento. Se trata de un embutido curado y ahumado que se elabora principalmente con los cuartos traseros de la vaca aunque también se utilizan otras carnes como la de chivo, burro o carne de caza como el ciervo o el corzo.

Ya en el siglo IV a de C., Columela, amigo de Séneca, en su *Tratado Agrícola*, describe el proceso de fabricación de la cecina exactamente igual a

como se desarrolla en la actualidad, recomendando su elaboración preferentemente durante el cuarto menguante del solsticio de verano.

A lo largo de la Historia la cecina aparece en obras universales de nuestra Literatura, como *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*, obra que ha sido considerada como un fiel reflejo de la España de aquella época. Aparece, también, en obras del s. XVI como *La Pícaro Justina, mesonera audaz*, en relatos del Padre Isla en el siglo XVII y en obras de otros grandes autores de la Literatura Española, como Luengo o Felix M<sup>a</sup> de Samaniego. Este autor nos presenta la cecina como un manjar en sus versos:

*Sus sentidos allí se recreaban  
las paredes y techos adornaban  
entre mil ratonescas golosinas  
salchichones, pernils y cecinas  
Saltaban de placer ¡Oh qué embeleso!  
de pernil en pernil, de queso en queso*

También la cecina, por su larga duración, jugó un importante papel en el descubrimiento de América, formando parte de la despensa de las naves españolas. Su sabor es característico, ligeramente salado y con una jugosidad que le proporciona la grasa distribuida entre el tejido muscular. Era típico en muchos pueblos burgaleses que además de la matanza del cerdo se sacrificase una vaca y se elaborase, además de chorizos, este magnífico embutido que es la cecina. La cecina de Burgos presenta un color rojizo por el pimentón que se le añade y posee un característico sabor a ahumado más intenso que otras cecinas. Proporciona proteínas de alta calidad y hierro. Su contenido en grasa es bajo, dado que está elaborada generalmente con las carnes más magras.

Se trata un embutido ideal para tomarlo como tapa y resulta deliciosa tanto en tacos como en lonchas, ligeramente aderezada con un chorrito de aceite de oliva. Es tradicional que forme parte, tanto cruda como cocida, de las tardes de toros, acompañada de una buena torta de aceite o una exquisita hogaza.

## Chorizo

La provincia de Burgos es universalmente conocida por su buen hacer en la fabricación de embutidos. En toda ella se elaboran sabrosos y apreciados chorizos, entre los que destaca por su calidad, excelente aroma, exquisito sabor y suave textura el de Villarcayo.

El chorizo de Villarcayo es un delicioso embutido de textura sólida y compacta, aroma apetitoso y agradable, extraordinaria jugosidad y sabor, que se elabora artesanalmente en esta localidad burgalesa a base de magro de cerdo, lardeo y/o panceta, picados en tamaño de unos 30 milímetros, a los que se incorporan ajo, pimentón, sal y otras especias. Después de mezclados, amasados y macerados todos los ingredientes durante 24 horas, éstos se embuten en la tripa cular del cerdo o en el roscal del vacuno.

Las excelentes características sensoriales del chorizo de Villarcayo se deben al cuidadoso equilibrio de las materias primas empleadas para su elaboración, y a un proceso específico de fabricación que incluye una maduración a altas temperaturas logradas con carbón vegetal y leñas de encina, y un secado natural a temperaturas de entre 12°C y 18°C con humedades relativas de entre un 60% y un 80%.

El chorizo de Villarcayo resulta delicioso consumido tanto crudo como cocido o frito, y es especialmente exquisito cuando acompaña al hornazo o al pan bobo. Sus proteínas son de elevado valor biológico y es rico en grasa, lo que hace que su valor energético sea alto. Desde el punto de vista nutritivo, es importante su contenido en sales minerales, especialmente fósforo, y vitaminas del grupo B, entre las que destacan la tiamina, riboflavina, niacina y cianocobalamina. Contiene una importante cantidad de ácido oleico, si bien por sus porcentajes de ácidos grasos saturados y contenido de colesterol es conveniente consumirlo con moderación, al igual que el resto de embutidos tradicionales.



# Jamón serrano

El salado y curado se emplean como método de conservación desde la antigüedad. Este arte ha sobrevivido a través de los siglos, siendo actualmente el método de elaboración del llamado “jamón serrano”. Una vieja leyenda cuenta que existen tres duendes que deben actuar en la elaboración del jamón serrano: la imaginación, la experiencia y el tiempo. El jamón serrano es un símbolo de la gastronomía de nuestro país y en concreto de nuestra región. No hay celebración en la que no esté presente. En la cocina es muy versátil, por lo que es protagonista en aperitivos (exquisito acompañado de un buen vino tinto de la Ribera del Arlanza o de la Ribera del Duero), canapés y bocadillos, así como ingrediente en numerosas recetas elaboradas.

Se trata de un jamón procedente de cerdos blancos, salado, untado de pimentón y ahumado. Su proceso de elaboración hace de él un producto único reconocido en el mundo entero. La carne del jamón serrano es roja, de textura suave, consistente, jugosa y entreverada, y llena el paladar de un sabor único en el que se aprecian matices característicos del ahumado al que ha sido sometido y del pimentón con el que se le ha recubierto. Para saborearlo en todo su esplendor es necesario que el jamón se corte en lonchas justo antes de servirlo, ya que se pueden perder aromas, y que se sirva a temperatura ambiente.

Son numerosas las localidades de nuestra provincia en las que se fabrica este producto, en cada una con sus peculiaridades. Destaca entre todos el jamón serrano de Salas de los Infantes.



# Morcilla de Burgos

La morcilla es un producto asociado de forma tradicional a la matanza del cerdo. En gran parte de las casas de la provincia de Burgos se realizaba y en algunas aún hoy se realiza la cría de uno o varios cerdos destinados a la tradicional matanza.

La morcilla desde antiguo se elaboraba con distintas partes del cerdo como la sangre, las tripas y la manteca, a la que se añadían productos de origen vegetal como la cebolla horcal y especias como el pimentón y la pimienta. No fue hasta el siglo XVIII cuando a la morcilla de Burgos se incorporó el arroz. Fueron los carreteros los que trajeron este ingrediente de las tierras valencianas donde llevaban la madera obtenida de los pinos de la sierra. Quedaron así sentadas las bases de la morcilla de Burgos, «sosa, sabrosa y picantosa», que hoy conocemos con sangre, arroz, manteca, cebolla horcal, sal, pimienta y pimentón, todo ello embutido en tripa y posteriormente cocido. Comer una morcilla de Burgos recién cocida es un placer y, siguiendo con la tradición de que del cerdo se aprovecha todo, también el caldo de cocer las morcillas, conocido como caldo mondongo, se utiliza para poder cocinar unas buenas sopas.

Además, como ocurre con gran parte de los productos tradicionales y artesanos en cada zona de Burgos, incluso se puede decir que en cada casa se da un toque particular a la morcilla que la diferencia de otras y enriquece a un producto ya de por sí excelente. Así, nos encontramos con morcillas que además de manteca tienen sebo, o que incorporan otras especias aparte de pimentón o pimienta, como clavo, canela, orégano, tomillo, anís... El arroz se añade generalmente crudo o ligeramente cocido, teniendo cuidado al rellenar la tripa, pues si se deja muy prieta puede romperse. La tripa que se utiliza para embutir los ingredientes es generalmente de cerdo, aunque algunas veces se utiliza la de vacuno.

En la actualidad son pequeñas empresas repartidas por la provincia las que elaboran este producto de manera muy artesanal. Son muy pocos los procesos que se han mecanizado, como por ejemplo la mezcla de todos los ingredientes. Estas empresas siguen elaborando las morcillas según las rece-

tas con las que se hacían antiguamente, logrando así que perduren la variedad de sabores y también de olores que caracterizan a la morcilla de Burgos según la zona de producción.

Es difícil que este magnífico embutido no guste, porque como dice el refrán, en la variedad está el gusto, y siempre podemos encontrar alguna que cubra nuestras preferencias particulares.

Desde el punto de vista nutricional se puede decir de ella que su aporte energético está en torno a 260 kcal por 100 gramos, menor al de otros tipos de morcillas y otros embutidos. Parte de esta energía proviene de la manteca de cerdo, rica en ácidos grasos insaturados, y también del arroz, rico en hidratos de carbono. Es una fuente excelente de hierro, por lo que su consumo es especialmente recomendado para determinados grupos de población, como las mujeres embarazadas o los niños. Combina muy bien con las legumbres, haciendo de un cocido no sólo una delicia gastronómica sino también un plato con un gran valor nutricional.

Si variados son los sabores que nos podemos encontrar dentro de la morcilla de Burgos, qué decir de las formas para comerla. Desde la mal llamada “morcilla cruda” –recordemos que en su proceso de elaboración se cuece–, que no se somete a ningún cocinado posterior, hasta formando parte de platos como la “Olla podrida” o diversos cocidos con alubias, lentejas o garbanzos, y cómo no, frita o asada, o como relleno de pimientos, resulta un placer para el paladar. También hace muy buenas migas con la nueva cocina, y así, podemos encontrar excelentes hojaldres y cremas y, como no podía ser menos, se ha añadido a platos de otros países como la pizza, la lasaña, el pudding o las crêpes.

Es difícil pasar por tierras burgalesas y no probar este delicioso embutido que, por las nuevas formas de envasado que hoy existen, permiten llevarse y servir de sabroso obsequio.



# Becada

La becada (*Scolopax rusticola*), conocida por su elegancia y la finura de su carne como la “hechicera de los bosques”, es un ave migradora de pico largo y flexible, patas cortas y franjas transversales en su cabeza y plumaje dorsal, que suele cazarse en las zonas altas y boscosas de Burgos.

La mejor temporada para la caza de becadas es el otoño-invierno, época en la que su carne es mucho más tierna. Después de la caza, las becadas se cuelgan por las patas sin pelar entre 3 y 5 días en un lugar fresco, seco y aireado. Antes de cocinarlas, se despluman y se les quitan los ojos y la molleja, pero no se vacían, y a continuación se flamean.

Las becadas se pueden preparar de muchísimas maneras: asadas, estofadas, condimentadas con hortalizas y especias y/o acompañadas de sabrosas y aromáticas salsas. Suelen cocinarse en su propia grasa y absorben los aromas de los condimentos o licores que las acompañan. Si las becadas son viejas, y su carne dura, pueden elaborarse a partir de ellas deliciosos patés u otros derivados.

Desde el punto de vista de la nutrición, la carne de becada es muy sana y nutritiva. Su contenido en grasa y en colesterol es bajo en comparación con otras carnes. Sus proteínas son de alta calidad y digestibilidad y es, además, una buena fuente de vitaminas del grupo B, como tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina y cianocobalamina, entre otras. Es de destacar su aporte de sales minerales, y muy en especial de hierro, puesto que es un ave que no se desangra antes del consumo, de elevada biodisponibilidad.

La becada de Burgos cuenta con un enorme prestigio gastronómico por su delicada textura, suave y apetitoso aroma y peculiar y exquisito sabor. Algunos gastrónomos han definido el sabor de este ave como «a bosque de otoño», muy agradable.

# Codorniz

Es un ave típica de estepas, campos cerealistas, herbazales e incluso montes, siempre que encuentre semillas o granos. Se alimenta principalmente de semillas –ama especialmente los trigales y campos de leguminosas–, hierbas e insectos. Tiene un tamaño menor a su pariente la perdiz pero comparte con ésta la popularidad a nivel gastronómico.

*De la mar el mero  
Y de la tierra el cordero  
Del cielo la perdiz  
O mejor, la codorniz...*

Álvaro Cunqueiro, en su obra *La cocina cristiana de Occidente* dice que «los obispos comían estas aves por docenas, metidas en hojas de parra para abrir boca antes de un banquete serio».

Los nuevos sistemas de agricultura han hecho que disminuya la presencia de la codorniz en los campos burgaleses, aunque la densidad de pobla-





ción es mayor que la de la perdiz. Su cría en cautividad es muy rentable pero existen diferencias a nivel gastronómico entre las especies salvajes y las criadas en cautividad. La codorniz salvaje tiene un sabor inconfundible, delicado y pleno.

Tiene, como la perdiz, un contenido importante en proteínas de calidad y hierro, lo que unido a su bajo contenido en grasa le confiere una gran calidad nutricional además de la ya reconocida calidad gastronómica.

Debe comerse muy fresca, sin someterse a proceso de maduración. Así, un afamado gastrónomo comenta: «La codorniz debe comerse en la misma boca de la escopeta que la derribó». Congeladas pueden durar unos tres meses a -18°C.

Admiten una gran variedad de preparaciones, tanto guisadas, como escabechadas, a la plancha o cocinadas con arroz, y deben comerse inmediatamente después de ser guisadas.

Dado su pequeño tamaño, la ración adecuada es de dos por persona. También se consumen los huevos de codorniz, que en Burgos se utilizan para elaborar gran número de pinchos y ensaladas.

## Paloma torcaz

Es la paloma de mayor tamaño y una de las tres variedades de colúmbidos silvestres con los que pueden encontrarse los cazadores en el campo hispano. Se siente atraída por los grandes árboles, donde le gusta posarse, y volar por espacios abiertos para buscar comida, pues es muy glotona y come a todas horas.

Las torcaces jóvenes tienen una carne delicada que debe ser consumida cuando el ave esté recién muerta, sin esperar a que madure. Algunos prefieren las de mayor edad, que poseen una aroma más fuerte.

Tienen en general mayor contenido energético y grasa que otras aves de caza como la perdiz o la codorniz. Aportan buenas cantidades de hierro y de vitaminas, como la B12.

Don Enrique Aragón, en el *Arte cisoría*, escrito en el siglo XV aunque no editado hasta 1766, dice: «Las palomas se tajan como la perdiz, quando las dan cochas, si no ponen sal en los tajos; y si fuesen asadas, y las comen batidas con sal y pimienta y vinagre, pártenlas en cuatro partes, si fueren pequeñas; y si grandes, partirlas por miembros y toman mejor la batidora y se comen más limpiamente. Eses misma regla se tiene cochas que en asadas; las mayores por piezas y si en otros adobos las traieran en que vienen partidas y menudas, así como en capirotada y con lutibua y adobadas y albóndigas de ellas; no es menester cortar, sino poner sus miembros en la broca o el adobo de ellas. Eso mismo se hace en torcazas y pardillas, alcaravanes, sisones y los de esta condición».

No existen tantas recetas para cocinar la paloma torcaz como para otras aves de caza y además, en muchos casos, se refieren a la preparación de pichones caseros, pues están más a mano que los salvajes. Las recetas que ofrece la cocina burgalesa para su guiso son sencillas, bien asadas o guisadas, y de forma tradicional se han comido acompañando a otros platos típicos como las sopas de ajo.

## Perdiz

La perdiz es un ave de caza que se ha ido adaptando a la cría en cautiverio. Sin embargo, según los paladares más exquisitos no existe comparación entre una y otra. Muchos la consideran la reina de la caza con plumas. Presenta un mayor tamaño y una carne más blanca que su pariente la codorniz y es un alimento de gran tradición en la península ibérica, donde la variedad roja campa a sus anchas desde tiempos remotos; de ahí la extensa lista de proverbios que nos ofrece el refranero español y la variedad de recetas para prepararla.

La caza de la perdiz en Burgos tiene una gran tradición. Aunque la captura de piezas es menor que en otras provincias, lleva aparejado un importante turismo y ocio deportivo así como una importante cultura gastronómica.

No se pueden comer recién muertas y son más sabrosas las hembras que los machos, así como las más jóvenes, llamadas perdigones, cuyas alas terminan en punta. Su carne es tersa y su sabor fuerte y aromático, muy apetecible para paladares exigentes y amantes de sabores exóticos.

Se trata de un ave con moderado contenido en grasa y bajo valor calórico, lo que, unido a su elevado contenido en hierro, hace de ella una carne de importante calidad nutricional. Luis Lobera, médico del rey Carlos V, decía de ella: «la perdiz es de maravillosa sustancia aunque restringe algo el vientre».

Son muchas y muy variadas las recetas que la cocina burgalesa ofrece para disfrutar de este alimento. Escabechadas o guisadas con chocolate suponen un plato adecuado tanto para los calurosos días de agosto como para los fríos días del invierno burgalés. Las manzanas y las setas, de las que es una importante productora la provincia de Burgos, son un acompañamiento muy adecuado para los platos a base de perdiz. Su degustación en cualquiera de las recetas que ofrece la cocina burgalesa junto con uno de los buenos vinos tintos que se producen en las tierras burgalesas supone un placer para los paladares más exquisitos.

Ya lo dice el refrán:

*«Fueron felices y comieron perdices».*

## Corzo

La caza mayor se remonta a nuestros antecesores cavernarios y ya los sabios de la antigüedad opinaron sobre ella. Por su contenido en fósforo, magnesio y potasio, el corzo tenía fama de alimento excitante y virilizante. Celso, discípulo de Hipócrates, recomendaba el ciervo y el corzo, menos exóticos que antílopes y gacelas pero «*más fortificantes, sobre todo para las damas*». En nuestra provincia, el corzo destaca de entre todas las especies de caza mayor. Es un animal pequeño, casi del tamaño de una cabra, que sigue una alimentación muy variada (hierba, frutas silvestres, setas, hojas,...).

Aunque en el *Libro del Abab* se describe la carne de corzo como «*dura, melancólica y de difícil digestión*», hoy en día, gracias a las técnicas empleadas en su preparación y cocinado, podemos decir que su carne es sabrosa y tierna en los animales jóvenes y más dura y de sabor más fuerte cuanto más crece.

Se puede degustar el corzo de muy diversas formas: cazuela de corzo con castañas, pierna de corzo en salsa, filetes de corzo horneados, carré de corzo asado con costra de avellana y ciruelas y salsa de mandarinas, corzo estofado con frutos rojos, boletus y cacao... platos todos deliciosos, sobre todo si se acompañan de un buen vino tinto y pan de hogaza. No obstante, no hay que olvidar los maravillosos embutidos y curados que se fabrican con la carne de este animal, de los cuales el más apreciado es la cecina.

## Liebre

La liebre es, junto con el cerdo, uno de los animales más apreciados desde la antigüedad. Marcial, en pleno esplendor del Imperio Romano, escribió: «*De las aves el zorzal; de los cuadrúpedos, la liebre*».

Es un mamífero silvestre, con largas patas y orejas y cola muy corta. Podemos encontrar dos especies en nuestra provincia: la *lepus granatensis* o liebre ibérica, más pequeña, y la *lepus europaeus* o liebre europea, más grande. La “sabiduría” popular rechaza su consumo pues existe la creencia de que es un animal carroñero, pero en realidad es herbívora. Su carne es de color oscuro, casi negruzco, debido a que no se desangra en el momento del

sacrificio, y absolutamente exquisita. Son muy apreciados los ejemplares que se han criado entre hierbas aromáticas, como tomillo o espliego, ya que éstas van a contribuir al aroma y sabor de la carne. Los animales con menos de seis meses se llaman lebratos, y sus carnes son más tiernas y sabrosas. Se trata de una carne con muy bajo contenido en grasa, por lo que conviene marinarla o untar con manteca si se va a asar.

Existen riquísimas recetas con las que poder degustar la carne de liebre, que serán distintas dependiendo de la edad del animal: asada si tiene pocos meses, marinada y guisada cuando alcanza casi el año. Entre los platos en los que este animal es protagonista podemos encontrarla con setas, al horno, al aroma de tomillo y menta, con salsa de nueces, o el civet de liebre con arroz.

## Jabalí

Este cerdo salvaje se caza desde muchos siglos atrás –en la literatura aparece como el manjar preferido por Astérix y Obélix–, si bien fue la Edad Media la época en la que más se apreció su carne.

El jabalí (*Sus scrofa*) es el antecesor del cerdo doméstico. Es un animal de cuerpo compacto y rechoncho, de cabeza grande y alargada y patas cortas. Es omnívoro y se alimenta de todo lo que encuentra: huevos, lagartos, ratones, lombrices, ranas, pollos de ave..., pero sobre todo de bellotas, hayucos, cereales, remolacha, patata...

Es la pieza más asequible de la caza mayor. Ha abundando siempre en nuestra región, y especialmente en las zonas de Quintanilla del Agua y de Redondo de la Sierra, como describió en el siglo XIX Pascual Madoz.

Su carne es oscura, de sabor pronunciado y magra. Su valor nutritivo se asemeja al de la carne de cerdo, con un perfil en ácidos grasos semejante al de éste, predominando los ácidos grasos monoinsaturados. Sus partes más apetecibles son el solomillo y los cuartos delanteros. Hasta los seis meses se les denomina jabatos y son los más apreciados; de seis meses a un año se les denomina jaros y son comestibles, aunque su carne es más oscura y de sabor más fuerte; los mayores de un año no son valorados gastronómicamente.

Alejandro Dumas, en su *Dictionnaire de cuisine*, indicaba que debido a su origen porcino se le pueden aplicar todas las técnicas culinarias que se emplean con el cerdo, a excepción de la morcilla, por la dificultad de sangrarlo. Algunas de las recetas que podemos encontrar para degustar la carne de dicho animal son: ensalada de cabeza de jabalí, estofado, asado con compota de manzana, relleno de ciruelas y nueces. No hay que olvidar pedir un buen vino tinto para acompañarlo. También existe la posibilidad de disfrutar de la carne de jabalí en forma de embutido, como el chorizo.

## Barbo de Burgos

El barbo (*Barbus sp*) es uno de los peces más habituales en los ríos burgaleses. Es largo y esbelto, con el vientre plano, numerosas espinas y ojos muy pequeños. Su coloración es variable, con el dorso pardo-verdoso, ocre, grisáceo o cremoso. Las aletas son rojizas, amarillentas o grisáceas y el tamaño de sus escamas, que están muy pegadas a la piel, es pequeño. El hocico del barbo es largo, con una parte colgante y una boca saliente con labios carnosos para absorber la comida. Tiene cuatro barbillones, uno en cada lado de la boca y dos bajo el hocico, que utiliza para buscar la comida entre los sedimentos, arena y grava del lecho de los ríos, que limpia por aspiración. En general, los barbos se alimentan durante la noche de detritus vegetales y animales o sus huevos.

Es un pez típico de zonas de corrientes profundas y rápidas de los cursos superiores y centrales de los ríos. Normalmente busca aguas limpias de suelos pedregosos y arenosos. Prefiere los tramos medios de los ríos, aunque es también común hallarlo en cursos bajos y en medios-altos, en lagos, lagunas, acequias de riego, manantiales y en embalses.

En los ríos de Burgos es tradicional y común la pesca del barbo, para cuya captura debe tener una talla mínima de 18 cm. Además, es cada vez más frecuente encontrar deliciosos guisos de barbo en las cartas de los restaurantes de nuestra provincia. El barbo de Burgos es particularmente apreciado por su carne, firme y jugosa, y su sabor, ligeramente más dulce que el de otros pescados y con marcados y originales matices que le confieren personalidad propia, dependiendo del alimento que este pez haya consumido en los ríos.

Es especialmente apto para dietas de control de peso, puesto que su contenido en lípidos es muy bajo. Su grasa es de buena calidad nutricional y rica en ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud. El valor nutritivo de este pescado se debe principalmente a la alta calidad de sus proteínas, vitaminas y sales minerales. Contiene menos sodio y más potasio que otros pescados de río. Por todo ello, su ingesta contribuye a una dieta sana y equilibrada.

## Trucha de Burgos

La trucha (*salmo trutta*) es un pez de la familia de los salmónidos originaria de Europa y ampliamente distribuida en los ríos burgaleses. Es un pez hábil y fuerte, amante de aguas cristalinas y bien oxigenadas y no puede sobrevivir en aguas contaminadas y con falta de oxígeno. Se alimenta de lo que captura en el agua.

En los ríos de Burgos la trucha común (*salmo trutta trutta*) es la más importante y presenta peculiares características de calidad: es increíblemente suave, con una sorprendente y agradable tersura y fresco aroma y sabor. Presenta un color grisáceo, irisaciones amarillo-azuladas y pintas oscuras en



el lomo y algunas rojas en los costados. Habita en ríos con lechos rocosos dentro de entornos tranquilos junto a las zonas de corrientes. La talla mínima para que se pueda pescar es de 21 cm midiendo desde el ojo hasta antes de la cola.

La carne de la trucha común es de buena calidad y muy higiénica al proceder de entornos muy limpios. Suele ser rosada, aunque en el momento del sacrificio se oscurece. Es apta para todas las dietas. Contiene proteínas de alto valor biológico y su grasa, en cantidad superior a la de otros pescados de río, es beneficiosa para nuestras arterias y

para nuestro sistema inmunitario por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3. Además, su consumo nos aporta una buena cantidad de vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, folato y cianocobalamina, entre otras) y sales minerales (fósforo, potasio, calcio, magnesio, cinc, cobre, manganeso y selenio, entre otros). Por todo ello, su consumo es un sabroso regalo para nuestra salud.

## Cangrejos

El cangrejo de río es el mayor de los invertebrados que habitan las aguas continentales. Su carne es muy apreciada, por lo que este animal ha despertado gran interés tanto desde el punto de vista de la pesca deportiva como de la gastronomía.

Las distintas especies de cangrejo de río viven en aguas poco profundas, con buena vegetación de ribera y abundancia de refugios, que son las bases de su supervivencia. El cangrejo de río se encuentra distribuido de forma natural por el mundo con excepción de África. Existen más de 500 especies, de las que sólo cinco son originarias de Europa. Es precisamente en este continente donde goza de mayor prestigio y donde existe una mayor variedad de recetas para cocinarlo.

Hasta no hace muchos años en España en general, y en la provincia de Burgos en particular, la pesca del cangrejo de río era una actividad popu-

lar. La familia, provista de su licencia de pesca y su comida, tomaba el tren, o los más privilegiados, el coche, para pasar el día disfrutando del campo y hacerse con algunos cangrejos; eso sí, dentro de los tamaños permitidos por la ley. Sin embargo, la pérdida de su hábitat, la contaminación de los ríos y distintas patologías han diezmado los ríos y el cangrejo autóctono *Austropotamobius pallipes* ha pasado de ocupar la mayor parte de los ríos de la Península Ibérica a ser visto únicamente en pequeños tramos de río, arroyos de montaña, pantanos o balsas. Actualmente se encuentra en el *Libro Rojo* de especies amenazadas y está catalogada como vulnerable.

El cangrejo autóctono se caracteriza por tener una coloración que va del verde-oliva, gris-verdoso al azulado. La base de las pinzas es blanca y la superficie es rugosa. Hoy muchos de los ríos han sido repoblados con distintas especies de cangrejos, entre las que destaca el cangrejo señal, *Pacifastacus leniusculus*, que es de color castaño, con tonos azulados y la base de las pinzas, rojas.

Aunque sin alcanzar el nivel que tenía la pesca de cangrejo en la década de los sesenta, cada vez son más las personas que, con su permiso y los límites que imponen la ley, recuperan la tradición y con sus reteles y las cestas de la comida vuelven a los ríos a pescar el cangrejo, en este caso el señal.

Tiene el cangrejo un moderado contenido energético, con bajo contenido en grasa, fundamentalmente insaturada, y una buena cantidad de proteínas. Nos aporta cantidades apreciables de minerales, como el hierro o el yodo.

La tradicional pesca del cangrejo ha dejado en Burgos un gran número de recetas. Cada cocinero tiene su truco, aunque la mayoría indica que lo mejor es cocinarlo añadiendo todos los ingredientes en crudo con poco tomate y mucho pimiento y cebolla, con un ligero toque de picante. En prácticamente todos los restaurantes de Burgos se pueden encontrar buenos platos de cangrejos, bien con éstos como protagonistas o como acompañantes de otros alimentos, como el arroz o el bacalao. Dicen los entendidos que el cangrejo de río ha de comerse a mano, evitando los artilugios, con cuidado de mancharse los dedos lo menos posible, aunque esté permitido chuparlos para limpiarse.



### Cuajada

La cuajada es un producto obtenido a partir de leche, de vaca o de oveja, y cuajo natural, sin sufrir desuerado. En nuestra provincia tiene merecida fama la cuajada de Briviesca, que se caracteriza por utilizar exclusivamente leche de oveja en su preparación.

La cuajada de Briviesca tiene una textura suave, cremosa y delicada, así como un inconfundible sabor lácteo, resultando muy agradable y jugosa al paladar. Es un alimento de excelente calidad nutritiva, muy similar a la de la leche de la cual procede, y es rica en proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B (especialmente B2) y vitaminas liposolubles A y D. De fácil consumo y de fácil digestión, es adecuada tanto para niños como para jóvenes, adultos o ancianos.

Se presenta en pequeñas cazuelas de barro cocido o de cerámica y se puede consumir sola, con azúcar o con cualquiera de las mieles producidas en nuestra provincia, resultando así extraordinariamente deliciosa. La cuajada es el ingrediente principal del denominado “Postre de la abuela”, elaborado con cuajada, miel y piñones.

### Mantequilla

En Burgos destaca especialmente la mantequilla de Espinosa de los Monteros, que goza de merecida fama no solo en toda la provincia sino también en otras zonas de España, como el País Vasco.

Este delicioso producto conserva el sabor de la tradicional mantequería pasiega, que cuenta con una afamada cabaña ganadera vacuna famosa por su leche además de por su carne. Su intenso aroma, cremosa textura y delicado paladar nos evocan sin duda sabores de antaño que las margarinas y muchas mantequillas industriales nos habían hecho olvidar. Este alimento, altamente energético, resulta muy adecuado para su consumo con pan, especialmente en el desayuno y la merienda, y es la base de elaboración de las incomparables italianas y de los sabrosísimos sobaos de Espinosa de los Monteros.

### Queso fresco de Burgos

Es un exquisito y suave queso no madurado de un intenso color blanco, sin ojos y normalmente sin corteza o con corteza muy fina, originario de Briviesca, localidad que cuenta con una importante cabaña ganadera de ovejas de raza churra. La enorme importancia y el creciente consumo y reconocimiento del queso fresco de Burgos han traspasado las fronteras de esta provincia y así, hoy en día es uno de los quesos más conocidos, apreciados e imitados de Europa.

En un principio se elaboraba con leche de cruda oveja y cuajo animal, sazonando su exterior con sal granulada o por inmersión en salmuera. A continuación el queso se introducía en recipientes de barro y se dejaba secar en lugares fríos y húmedos, evitando su enmohecimiento. Actualmente se produce con leche pasteurizada de oveja, de vaca o mezcla de ambas, a la que se añaden sales de calcio y cuajo animal, obteniéndose la cuajada al cabo de aproximadamente media hora de reposo a unos 29° C. Después del desuado, el queso se escurre en moldes y se puede someter finalmente a un suave salado.

La grasa del queso fresco de Burgos está constituida mayoritariamente por ácidos grasos saturados y, al tratarse de un alimento de origen animal, contiene colesterol. Sin embargo, por su elevado contenido en agua y bajo porcentaje de grasa en relación con otros quesos, puede consumirse en cantidades moderadas en casi todas las dietas. Su valor nutritivo es altísimo por su riqueza en sales minerales, especialmente calcio, excelente relación calcio/fósforo, contenido en vitaminas (A, E, riboflavina, tiamina, piridoxina, cianocobalamina, ácido fólico y niacina) y en proteínas de calidad. Se digiere fácilmente y es adecuado para la práctica totalidad de la población.

El queso fresco de oveja churra de Burgos es inigualable por las sensaciones placenteras que nos evocan su neto aroma, limpio y neutro, y su suave sabor lechoso, con un punto salado y ligera dulzura. Es ideal como aperitivo, merienda o postre, solo o espolvoreado con azúcar, o acompañado de membrillo, miel, mermeladas, frutos secos o cremas. Cuando el queso de Burgos se consume con pan o derivados de cereales su valor nutritivo se multiplica por la perfecta complementación de los aminoácidos esenciales de ambos alimentos. En muchas ocasiones es un ingrediente fundamental de numerosas recetas de cocina y no puede faltar en el tradicional y exquisito "Postre del abuelo", acompañado de mieles y nueces de nuestra provincia, cuyo sabor sorprende de forma muy grata a los paladares más exigentes por su extraordinaria coordinación, equilibrio y plenitud aromática.



## Otros quesos de Burgos

Si bien el más conocido de los quesos de las tierras de Burgos es el queso fresco llamado "queso de Burgos", se pueden degustar otros quesos, tanto de leche de oveja como de vaca o sus mezclas, así como con diferente grado de curación.

Nos podemos encontrar con quesos tiernos de poco tiempo de curación como el mantecoso, elaborado generalmente con mezcla de leche de vaca y oveja y en algunos casos de cabra, amarillo por fuera y blanco por dentro. Se caracteriza por su bajo contenido en sal y no muy elevado contenido calórico, por lo que muchos lo conocen como queso de régimen.

También de importante valor gastronómico son los del tipo castellano, de los cuales los preferidos y de máxima calidad son los elaborados con leche de oveja de las razas churra y/o castellana, aunque algunos se elaboran sólo con leche de vaca y otros con la mezcla de ambos tipos leches. Son quesos de forma cilíndrica, con una corteza lateral grabada por el cincho y caras superior e inferior ligeramente convexas. Suelen ser quesos compactos con ojos pequeños y no en excesivo número, pues como dice el refrán, *«el pan, con ojos, y el queso, sin ellos»*. Son quesos madurados de semicurados a curados y de grasos a extragrasos. Se pueden conservar de siete meses a un año e incluso hasta tres años. Los amantes de sabores intensos deberán decantarse por aquellos puros de oveja de mayor edad, con sabor más persistente en el paladar, pudiendo, si no, degustar los de menor edad, de tres a seis meses de curación y/o con mezcla de leches de sabor más suave y mantecoso.

El queso de la Bureba o queso de los Altos lo elaboraban artesanalmente pastores de la zona montañosa de Burgos que limita con el País Vasco con leche de oveja cruda y con diferente grado de curación. Antiguamente se producía en grandes cantidades y se comercializaba a través de los mercados ganaderos de Villadiago, Poza de la Sal o Villarcayo. Tenía forma troncocónica por los moldes de cerámica, denominados ancillas. Hoy se elabora en medianas o pequeñas empresas que mantienen una producción artesanal. Su maduración dura como mínimo tres meses pero puede durar de 12 a 14, y se produce en un ambiente frío y húmedo. En algunas ocasiones el queso se recubre de aceite de oliva.

El queso es una excelente fuente de calcio, de proteínas de calidad e importante cantidad de algunas vitaminas, como la A. Su contenido graso

es en general alto pero dada la amplia oferta de queso podemos encontrar algunos con menor contenido en grasa. Son los quesos menos curados los que aportan menor cantidad de grasa.

Una buena tabla de quesos puede satisfacer las exigencias de los paladares más exigentes. Es una buena tapa y también un buen postre, y puede tomarse solo o como parte de ensaladas u otros platos. Otra buena combinación es el queso con uvas. Ya lo dice el refrán: *«Uvas con queso saben a beso»*.

## Requesón

El requesón es un derivado lácteo obtenido a partir del suero de la leche sobrante de la elaboración de los quesos. Hoy día la mayor parte del requesón se elabora a partir de leche de vaca, aunque en su origen el suero con el que se elaboraba el requesón procedía de la leche de cabra o de oveja. Su aspecto es el de una masa mantecosa, de consistencia blanda y color blanco.

Es rico en proteínas, una buena fuente de calcio y nos aporta vitaminas B1, B2 y ácido fólico. Contiene menos grasa que muchos tipos de queso, por lo que resulta un excelente componente de una dieta saludable y un alimento apropiado para incluir en una dieta de control de peso, así como en la alimentación de personas con estómago delicado, por ser un producto de fácil digestión.

Se puede consumir solo o acompañado de otros alimentos, formando parte de platos muy diversos, fríos o calientes, dulces o salados, a los que da un toque de originalidad y sabor. Puede utilizarse en el desayuno en tostadas, acompañado de mermelada o miel, o como ingrediente de platos de pasta, verdura, ensaladas... También se puede incorporar a las compotas de frutas para suavizar su sabor. Además, es un alimento ideal para preparar postres sabrosos, refrescantes y ligeros: tarta de requesón, requesón con nueces o con fresas.





# Panes de Burgos

El pan es el alimento elaborado de mayor importancia histórica en el mundo. En la Biblia aparece ya citado en el Génesis, está reflejado en la mitología griega y hay datos de su fabricación durante el Neolítico, si bien fueron los egipcios los primeros que emplearon la levadura en su elaboración. Se compone básicamente de harina, agua, levadura y sal. Recientemente, a muchos panes se les incorporan también mejoradores de la panificación.

El pan tiene un valor nutritivo importante debido a su contenido en almidón y a sus proteínas, que cuentan con una proporción adecuada de aminoácidos azufrados, esenciales en nuestra dieta. Los panes integrales o con proporciones altas de harinas con salvado, entre los que se encuentran algunas hogazas y algunos tipos de pan bobo, aportan, además, fibra y son ricos en vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina y ácido fólico) y vitamina E (en particular si contienen el germen del cereal) y sales minerales (fósforo, sodio, potasio, magnesio y calcio). Desde el punto de vista de la nutrición, el pan y los cereales deben estar presentes en todas las comidas diarias. Contribuyen a una ingesta equilibrada de energía y de otros alimentos, no engordan si se consumen en la cantidad adecuada y hacen las comidas más sabrosas. Nuestro refranero popular cuenta con numerosas sentencias sobre el pan, una de ellas muy sensata para seguir una correcta alimentación y que todos deberíamos tener en cuenta: *«Pan que sobre, carne que baste y vino que falte»*.

La elaboración cuidadosa y artesanal de distintos tipos de pan, todos ellos de calidad excelente y exquisitos al gusto, es una característica muy propia de los pueblos burgaleses, cuyo buen hacer panadero ha sido decisivo para lograr el reconocido prestigio del que gozan fuera de las fronteras de esta provincia.

## Hogaza

Es un aromático y sabroso pan de masa blanda y fermentación muy prolongada, generalmente redondeado, de tamaño bastante grande y aspecto rústico, con resquebrajamientos superficiales y color tostado claro.

El pan de hogaza se prepara desde hace siglos y en el pasado era común su fabricación doméstica, dado que solía haber un horno en el corral de cada casa y el pan se amasaba y horneaba una vez por semana.

La elaboración de la hogaza es artesanal y la fórmula exacta de ingredientes y su proporción continúa siendo un secreto entre los panaderos que la producen. En Burgos suele fabricarse con harina de trigo de media fuerza, agua, sal, masa madre, levadura y mejorador de la panificación. Una vez amasados los ingredientes, se deja reposar y fermentar la masa hasta que alcance el doble de su volumen. Después del corte de las piezas y otro período de reposo, se cuecen aproximadamente una hora a 220° C.

Constituye un alimento muy atrayente por su aspecto y textura, cuyo aroma y sabor evocan sensaciones agradables y placenteras. Contiene muy poca grasa y su consumo en cantidad adecuada no contribuye significativamente al aumento de peso.

La hogaza contribuye decisivamente a enriquecer y prestigiar la gastronomía burgalesa y resulta deliciosa cuando acompaña a otros alimentos, particularmente a embutidos y quesos. Una rebanada de hogaza con aceite de oliva y tomate, o con cualquier miel cremosa y aromática de Burgos, des-



pierta nuestros sentidos y forma parte de un desayuno ideal para comenzar el día con buen ánimo. Este tipo de pan constituye la base de tapas burgalesas tan características como las célebres “alpargatas” y es un ingrediente fundamental de nuestra entrañable y exquisita sopa de ajo.

En los aperitivos y meriendas es el acompañamiento ideal de los frutos secos, en particular de las exquisitas nueces burgalesas, tanto desde el punto de vista nutricional, por la perfecta complementación proteica, como desde el punto de vista sensorial, por la equilibrada coordinación de sabores.

La hogaza es un pan de excelente conservación, puesto que se mantiene en buenas condiciones hasta seis días después de elaborado. El refranero popular ha inmortalizado este tipo de pan con la frase: *«El muerto a la mortaja y el vivo a la hogaza»*.

## Pan sobao

En algunas localidades se denomina pan sobao al pan candeal, pan bregado o pan blanco. Elaborado tradicionalmente con harina de trigo candeal, tiene una corteza fina, de superficie lisa y bonito color dorado que se presenta con cortes superficiales que hacen dibujos normalmente cuadrados o romboidales. Su corteza es ligeramente dura y crujiente cuando se hace presión sobre ella. Su miga es muy densa, de alveolado pequeño y textura suave. La fórmula, proceso de elaboración y presentación del pan candeal varían dependiendo de la zona de producción y del panadero responsable. Puede comercializarse redondo, de cuadros, como rosca, espigas o trenzas, entre otras presentaciones.

El nombre de pan sobao se debe a que antiguamente el amasado se realizaba manualmente tocándose mucho la mezcla de ingredientes, por lo que se decía que “se sobaba”. El pan sobao de Burgos suele contener menos agua que otros panes y una cantidad considerablemente menor de levadura, por lo que prácticamente no aumenta su tamaño al cocer. Una vez fuera del horno, deben evitarse los cambios bruscos de temperatura, pues la corteza se agrieta y se desprende con facilidad.

Por su corteza y su masa poco hidratada y prieta, resulta excelente acompañando a las carnes, a las que realza su sabor. En aperitivos y meriendas es el tipo de pan más adecuado para su consumo con patés o foie. Hay que comerlo en uno ó dos días a partir de su elaboración, ya que se endurece muy rápidamente. El refranero popular ha inmortalizado al pan sobao con la frase: *«Pan candeal, pan celestial»*.

## Pan bobo

Es un pan alargado, de color tostado claro y aspecto rústico que se presenta con resquebrajamientos superficiales. Se elabora de manera tradicional en todos los pueblos de nuestra provincia, en muchos casos en horno de leña, lo que hace que su gusto constituya un verdadero regalo para el paladar.

Tiene una mayor proporción de agua y harina integral que el pan sobao, por lo que su sabor es más fuerte y definido. Para su elaboración, la mezcla de ingredientes se deja fermentar sin humedad a temperatura ambiente. Después de alcanzar aproximadamente el doble de su volumen, se colocan las barras enharinadas en el horno, donde se cuecen aproximadamente media hora a 205° C.

Las fórmulas para su elaboración dependen de los artesanos que lo fabrican y son diferentes de cada localidad. Es muy apreciado por los consumidores por su textura, de corteza dura y crujiente y miga esponjosa. Su agradable aroma e inconfundible y suave sabor han hecho que este pan sea uno de los más apreciados e imitados.

En el desayuno, el pan bobo resulta exquisito con la deliciosa mantequilla de Espinosa de los Monteros y/o mieles de nuestra provincia o sabro-



sas mermeladas. En las comidas es el acompañamiento ideal de los pescados y mariscos y en las meriendas y aperitivos es un pan adecuado para los embutidos e ideal para los quesos, en particular para el queso fresco de Burgos, al que realza y enriquece complementándolo en aminoácidos esenciales y otros nutrientes. Por tratarse de un pan de elaboración artesana puede aplicársele bien el refrán: «*Pan casero, de ese quiero*».

## Torta de aceite

Se trata de un pan dorado, aplanado, de tamaño generalmente grande, redondeado y que se presenta con punciones superficiales. La torta de aceite resulta especialmente sabrosa por su corteza blanda y disgregable, al igual que su escasa miga. Es un pan propio de los labradores, y su consumo cuenta con una consolidada tradición en las bodas burgalesas. Se ha elaborado desde la antigüedad en la provincia de Burgos, y es de reconocido prestigio la torta de aceite de Aranda de Duero.

La formulación de ingredientes y la elaboración de este pan continúan siendo secretas y han pasado a través de las distintas generaciones de obradores. Existen enormes diferencias de contenido en agua y cantidad de aceite de oliva virgen incorporado a las distintas tortas, aunque en general se fabrica con harina de media fuerza, mezclando y amasando todos los ingredientes excepto el aceite, dejando a continuación reposar y crecer la masa para entonces estirla con los dedos, untarla con aceite y hornearla sin vapor unos 30 minutos a 220° C. Después de retirarla del horno, se unta nuevamente con aceite. Parte del proceso de elaboración de cada pieza es manual, lo que limita su producción.

Su sabor es incomparable y de una marcada personalidad propia cuando se cuece en horno de leña, lo que es tradicional en nuestra provincia. Por su contenido graso, es más energética que otros panes. Resulta ideal con embutidos y carnes cocinadas con horno. Es el acompañante imprescindible del cordero lechal asado, al que realza como ningún otro pan su suave sabor, jugosidad y textura. Después de uno ó dos días de elaborado, se endurece, por lo que debe consumirse recién hecho y conservarse a temperatura ambiente.



## Torto

Es un delicioso pan tipo sobao redondeado, relleno del excelente chorizo o picadillo de Las Merindades, ideal para degustar como aperitivo y merienda, en una animada reunión con la familia o los amigos, durante una relajante excursión por los inigualables parajes burgaleses y en cualquier acontecimiento deportivo o espectáculo al aire libre, donde su consumo compartido estimula las relaciones sociales, especialmente si se acompaña de un buen vino tinto burgalés.

El valor energético del torto es alto, y su valor nutritivo es el propio tanto del pan como del chorizo que lo componen. Contiene una buena proporción de vitaminas del grupo B y sales minerales, así como de grasa aportada por el chorizo, y proteínas de alto valor biológico y digestibilidad. Asimismo, es de destacar el aporte de almidones y aminoácidos azufrados indispensables por parte del pan, que contribuyen a completar y equilibrar este sabroso alimento.

Consumido en cantidad adecuada, es un placer para el paladar y los sentidos por su apetitoso aroma, extraordinaria jugosidad y exquisito sabor. No debe dejar de adquirirse y degustarse cuando se visitan Las Merindades, en particular Villarcayo y Espinosa de los Monteros, bonitos y pintorescos municipios de esta bella comarca burgalesa.

## Bartolillos

Los bartolillos son un dulce artesano que, aunque probablemente procede de Madrid, donde también se comercializan, se consumen en Burgos desde hace unos 90 años y en la actualidad gozan de una gran popularidad. Son unos canutillos alargados rellenos de crema, fritos –lo que les proporciona un color muy tostado y una textura crujiente– y cubiertos de azúcar. Su tamaño es, en general, menor a los que se elaboran en Madrid. Su peso aproximado es de unos 30 gramos por unidad. La masa lleva harina, margarina o manteca de cerdo, huevo, sal y levadura en polvo, y la crema, huevos, harina de maíz, azúcar, leche, canela en rama y limón. Para su elaboración, la masa se estira y se corta en cuadrados que se enrollan formando unos canutillos y se rellenan de crema. Posteriormente se cierran los extremos y se fríen en abundante aceite. Una vez fritos se les añade azúcar por encima. Su aspecto apetitoso y su sabor delicioso hacen de ellos un dulce singular que recuerda a los que preparaban las abuelas en las grandes celebraciones.

## Canelitos

Los canelitos, también llamados en algunas pastelerías “Canelitos del Cid”, se elaboran en Burgos desde 1955. La idea original surgió en la confitería *La Madrileña*, ya desaparecida. Hoy se consideran un dulce típico de la ciudad y como tal lo adquieren muchos visitantes.

El nombre lo reciben de su característico sabor a canela. Además de este ingrediente llevan harina, leche condensada, manteca de cerdo, vainilla, huevos, azúcar, almendra molida y chocolate blanco. Para su elaboración se prepara el azúcar a punto de bola, dejándolo posteriormente enfriar un poco. Se agrega el chocolate blanco, la manteca, la leche condensada, la almendra y la vainilla, removiendo continuamente. Cuando la masa está cremosa se vierte en otro recipiente y se deja enfriar durante 24 horas. Se elaboran bolitas a mano que se recubren con la manteca y el azúcar molido y a continuación se introducen en pequeñas cápsulas de papel. Cada unidad pesa aproximadamente unos 16 gramos.

## Chevalier

Entre la gran variedad de pasteles que ofrecen las pastelerías de Burgos y provincia, el de mayor tradición es el “Chevalier”. Su origen se atribuye al pastelero burgalés Jesús Pinedo, quien lo creó en 1935 ó 1936. El nombre parece estar relacionado con el cantante francés Maurice Chevalier, quien en aquella época puso de moda un sombrero de paja, *le canoutière*, con el que cantaba sus canciones.

De forma ovalada y textura suave, el chevalier tiene un agradable olor y un delicioso sabor, no demasiado dulce. Su peso es de aproximadamente 150 gramos. Entre sus ingredientes destacan la harina, la mantequilla, la leche, los huevos, el azúcar y las almendras laminadas. Elaborado con una

pasta de levadura, está relleno generalmente con nata, aunque ocasionalmente también se pueden encontrar rellenos de crema, y por encima lleva almendras y azúcar glass. Aunque su conservación y transporte no es fácil, es un dulce delicioso y muy adecuado para degustar en los paseos turísticos por Burgos y provincia.

## Empiñonados

Hace más de 50 años, un pastelero de Aranda de Duero decidió elaborar un producto típico de la zona y de ahí nacieron los empiñonados, que hoy en día se elaboran también en otros pueblos de la Ribera del Duero y mantienen su fórmula y sus ingredientes tradicionales.

Se elaboran artesanalmente a partir de clara de huevo, azúcar y piñones. Se baten las claras a punto de nieve y a continuación se les agrega el azúcar, removiendo de nuevo hasta su completa disolución. Por último se añaden los piñones pelados y enteros, se les da forma y se cuecen al horno hasta adquirir una textura crujiente. Son muy dulces, pero pueden resultar algo secos si se consumen solos; son el acompañamiento ideal para el café con leche de media tarde.

## Garrapiñadas

Las almendras garrapiñadas son almendras recubiertas de caramelo. En Burgos gozan de especial fama las de Briviesca, que se conocen a nivel internacional.

No se conoce su origen, pero según algunos podrían venir de un feriante que traía “el tarrillo” y ofrecía almendras garrapiñadas para que se acercasen a jugar. Pudo quedarse a vivir en Briviesca y, con un pastelero de la zona, empezar a elaborarlas.

Sus ingredientes son pocos y sencillos: almendras, agua y azúcar, y sobre todo, el buen saber hacer de las gentes briviescanas. Se trata de una almendra de la variedad largueta recubierta de azúcar, cuyo aspecto es ligeramente blanquecino y menos brillante que el de otras almendras garrapiñadas. La almendra, que es el ingrediente mayoritario, aporta almidones y grasas insaturadas en proporción adecuada. Si bien su valor calórico es elevado, la cantidad en que se consumen hace de ellas un buen complemento de la comida o merienda.

La excelente materia prima de la que se parte, unida a una elaboración artesanal hace que estas almendras tengan una gran aceptación. También el agua caliza de la zona contribuye a sus particulares características. Se presentan en cajitas de plástico y metal, lo que junto a su larga duración –se pueden conservar en sitio fresco y seco durante aproximadamente un año– hace de ellas un excelente producto para llevar y obsequiar a familiares y amigos tras una estancia en Burgos.

## Italianas

Las italianas se vienen elaborando en la zona de Espinosa de los Monteros desde hace más de 300 años. Se trata de las pastas de mantequilla más antiguas de la provincia de Burgos.

Se elaboran con harina, mantequilla de Espinosa, huevos, canela y azúcar. Son redondas, no muy gruesas, de color pálido, sin brillo, lo que les

confiere un aspecto muy natural, y llevan azúcar por encima. Pesa la unidad aproximadamente unos 10 gramos. Su textura es crujiente y destaca su sabor a mantequilla matizado por un sutil toque de canela. Para su elaboración se mezclan bien todos los ingredientes y se corta la masa con un molde circular. Posteriormente se introducen en el horno y cuando se sacan se añade inmediatamente el azúcar para que quede pegado. Su elaboración, al igual que su presentación en un envoltorio en forma de tubo de papel, es claramente artesanal.

Dado que son muy energéticas y de fácil conservación, se han utilizado de forma tradicional como aprovisionamiento durante las grandes nevadas características del norte de la provincia de Burgos. Son un buen acompañamiento para un café o un chocolate y resultan excelentes para recuperar fuerzas tras realizar una de las múltiples y atractivas rutas turísticas que se pueden llevar a cabo por la zona.

## Repostería de conventos

Los numerosos conventos de la provincia de Burgos han desarrollado una gastronomía exquisita, con una personalidad muy propia a base de materias primas de primera calidad, frescas, cuidadas y extraordinariamente bien trabajadas, cuya fama ha traspasado, merecidamente, los muros de los monasterios.

Las distintas órdenes religiosas siguen contribuyendo con su buen hacer al enriquecimiento del arte culinario y, en el caso de la provincia de Burgos, todos los conventos cuentan con especialidades de reconocido prestigio, casi todas ellas descritas por Luis San Valentín en sus obras *La cocina de las monjas* y *La cocina de los monjes*.

Es conveniente destacar las diferencias fundamentales entre la cocina practicada por las monjas y la elaborada por los frailes. Hace unos años, cuando una mujer ingresaba en un convento ya había sido instruida por su familia en las artes culinarias, puesto que entonces las mujeres se dedicaban principalmente al cuidado del hogar y la familia y aprendían a cocinar desde muy pequeñas. Sin embargo, cuando un hombre ingresaba en un monasterio, normalmente lo hacía sin haber cocinado nada nunca. Por ello las recetas de los conventos de monjas, de apetitoso aroma y deliciosas al gusto, son en general más complejas y laboriosas que aquellas preparadas en los conventos de frailes, si bien estas últimas sorprenden por su sencillez y exquisitez.

## Cremas dulces de conventos

De entre las cremas elaboradas por las monjas sobresalen el reconocido “Dulce de pera” de las Agustinas y de las Clarisas, con el toque diferente del limón y la naranja, respectivamente; las famosas “Natillas”, “Mermelada de ciruelas”, y “Manjar real” (sabrosa crema constituida por huevos y azúcar) y el cremoso “Arroz con leche” de las Agustinas; la inigualable crema de zanahorias denominada “Zanahoria en dulce” y el rico “Arroz con leche” de las Benedictinas, con el cítrico aroma del limón; la aromática “Mermelada de manzana” de las Cistercienses y los refrescantes “Sorbetes de naranja” de las Clarisas.

De entre las cremas elaboradas por los monjes destacan la sabrosa “Compota de manzana”, con un punto sorprendente de moscatel, y el completo “Arroz con leche”, con chispeantes notas de limón y naranja de los Agustinos; las irresistibles “Natillas carmelitas” de los Cistercienses por su perfecta coordinación con los fresones incluidos en la receta; la agradable y evocadora “Crema con yogur, leche y zumo de limón” de los Claretianos; la exquisita “Compota de manzanas y peras” de los Paúles; las nutritivas “Natillas del convento” de los Salesianos; o el rotundo “Sorbete de melocotón” de los Hermanos de La Salle. El que prueba cualquiera de estas cremas, repite.

## Flanes, púdines y cremas sólidas de conventos

Los deliciosos flanes, púdines y cremas sólidas elaborados en los conventos de Burgos son célebres por su dulzura y sedosa textura, verdadero regalo para el paladar. El prestigio de los flanes conventuales se pone de manifiesto cuando se degusta el original “Flan de Santa Teresa” de las Carmelitas; el complejo y delicioso “Flan con gelatina”, el cremoso y dulce “Flan de naranja” y el increíble “Tocinillo de leche condensada” de los Maristas. De entre

los púdines, destaca el sabroso y completo “Pan de Calatrava” de los Benedictinos. Entre las cremas sólidas es famosa la “Leche frita” elaborada por las Agustinas, los Benedictinos y los Cistercienses. La receta de las primeras es la más ligera; la benedictina resulta especialmente sabrosa por la incorporación de yemas de huevo y la cisterciense está enriquecida con mantequilla y aceite de girasol refinado, lo que le confiere un toque especialmente suave y agradable.

## Productos de bollería y pastelería y postres de frutas conventuales

Los productos de bollería y pastelería conventuales, de preparación artesanal y cuidadosa, cuentan con nombres propios y reconocidos dentro de la repostería y son muy apreciados por su finura, suaves texturas y definidos sabores.

Son sensacionales a la hora de la merienda las cremosas “Torrijas de leche”, de las Cistercienses, los exquisitos “Picatostes” de las Concepcionistas y los energéticos “Obispos” de los Paúles. Los dos primeros se elaboran con pan y leche, aunque los segundos no llevan azúcar espolvoreado encima y son ideales para tomar con una aromática taza de chocolate. Los “Obispos” consisten en una crema ligera de leche acompañada con rotundos fritos de almendras, excelentes para nuestra nutrición.

De entre los bollos y bizcochos destacan el original “Corderito pascual” de las Clarisas; los jugosos “Bollos de aceite para Semana Santa” de las Concepcionistas, que no llevan huevo entre sus ingredientes y que sorprenden por su toque de canela; la exquisita “Tortilla maravilla” de las Dominicas, con un suave aroma de naranja y el saludable “Rosque bas bizcocho” de los Maristas, entre cuyos ingredientes se incluyen el yogur y el aceite. La rotunda “Tarta de almendras” de las Concepcionistas; la aromática “Tarta de manzana” de los Benedictinos; la fresca “Piña santa” (que no lleva piña entre sus ingredientes) y el delicado “Pastel de naranja” de los Maristas son otros exquisitos productos de repostería monacal dignos de mención.

Mucho más ligeros y llenos de vitaminas son los postres a base de frutas que se elaboran en muchos Monasterios. Entre ellos, destacan los originales “Fresones al vinagre” de los Agustinos y las aromáticas “Peras al vino” de los Hermanos de la Salle.

## Pastas y rosquillas de conventos

En la práctica totalidad de los Conventos de Burgos el visitante puede adquirir extraordinarias pastas de té o rosquillas elaboradas con esmero a partir de materias primas frescas y de primera calidad, siguiendo recetas tradicionales. Estos dulces gozan de un enorme y merecido prestigio y, como es prácticamente imposible enumerarlos todos en esta reseña, destacaremos a modo de ejemplo en nuestra provincia las exquisitas rosquillas y pastas caseras elaboradas, entre otras, por las Clarisas, Dominicas y Salesas, los nutritivos “Macarrones” de las Agustinas, las originales “Rosquillas fritas” de los Salesianos y las reconocidas “Rosquillas de soplo”, “Cocadas”, y “Pastas monacales” de los Maristas.

Todos estos excelentes productos conventuales alegran nuestras mañanas y meriendas, evocando la paz y tranquilidad que caracterizan la vida monacal y el gusto por el trabajo concienzudo y bien hecho. Su adquisición en los conventos burgaleses, que puede completarse con las maravillosas yemas, cremosísimas trufas, como las que elaboran las Clarisas de Belorado, y otros memorables productos de confitería, contribuye a mantener nuestro patrimonio cultural y una riqueza gastronómica que merece la pena conservar y promover.

## Rosco de San Lesmes

Se elabora en Burgos en honor de su patrono, San Lesmes, monje francés que vivió en los siglos X y XI. Tradicionalmente se hacían, y aún hoy se hacen, rosco de pan y/o bollo el día 30 de enero, fiesta de San Lesmes. Se venden, una vez bendecidos, solos o acompañados de morcilla de Burgos o chorizo y una jarra de vino. También el Ayuntamiento ofrece a aquel que se quiera acercar a la plaza de San Lesmes ese día un rosco de pan con



morcilla o chorizo. El rosco que no se come se debe colgar en la cocina y siempre que hay algún problema se le debe dar un buen mordisco, aunque esté duro, y rezar al santo. Todos los años, según manda la tradición, se debe cambiar por uno nuevo.

Hace unos 30 años se quiso elaborar un dulce tradicional de Burgos y se realizó un concurso entre todas las confiterías, ganando el premio el dulce de hojaldre relleno de crema y/o nata que hoy conocemos como “Rosco de San Lesmes”. Su brillante superficie, gracias a un baño de gelatina de albérchigo, lo hace muy apetitoso. De textura crujiente, tiene un delicioso sabor por la mantquilla y huevo que incorpora. En su interior esconde un báculo de San Lesmes y, siguiendo la tradición, quien lo encuentra, debe pagar el rosco.

## Rosquillas

Las rosquillas son uno de los productos de repostería cuya fabricación está más extendida por toda la provincia. Las hay con mil nombres distintos y de mil formas diferentes. La elaboración de muchas de las rosquillas que se fabrican en nuestros pueblos está ligada a determinadas festividades como la Pascua, Navidad o fiestas locales y otras se pueden encontrar a lo largo de todo el año.

En cada zona, en cada localidad, incluso en cada casa la forma de preparar este maravilloso dulce es distinto; sin embargo todas llevan algunos ingredientes en común, como harina, azúcar y manteca. En algunos casos la manteca es sustituida por algún aceite vegetal, como el de girasol. Otras pueden llevar, además, huevos, anís, agua ardiente, esencia de limón o de naranja, canela, piñones y levadura.

Dentro de las distintas clases de rosquillas que podemos encontrar a lo largo y ancho de nuestra provincia destacan algunos tipos:

*Rosquillas fritas*: se elaboran en toda la geografía burgalesa. Es uno de los dulces caseros más antiguos y populares, cuya formulación se ha ido transmitiendo de madres a hijas. Se pueden hacer con o sin azúcar por encima. Presentan un precioso color dorado, textura muy esponjosa, tierna y blanda, y poseen un sabor realmente delicioso.

*“Emes”*: típicas de la zona de Lerma, más concretamente de Cebrecos. Son letras “emes” mayúsculas que llevan a lo largo de su superficie una estría. Tienen una textura crujiente y un agradable sabor a manteca y a anís.

*Rosquillas de anís o “Paciencias”*, tradicionales en Salas de los Infantes. Son rosquillas de un tamaño muy pequeño, de textura blanda y color tostado y un intenso sabor a anís.

*Rosquilla trenzada o “Rosquilla de Pascua”*, propia de Santa María del Campo. Antiguamente se elaboraba solamente con motivo de la Pascua de Resurrección. Se trata de una rosquilla con forma de trenza de dos cabos, redonda, de color tostado y textura muy crujiente. Están recubiertas de mucho azúcar; su sabor es delicioso, no excesivamente dulce.

*“Herraduras” o rosquillas*, muy típicas de Medina de Pomar, donde se elaboran desde hace muchísimos años. Son unos pasteles de hojaldre con forma de herradura de gran tamaño. Presentan un color tostado y una superficie brillante. De textura crujiente, resultan muy dulces y ofrecen un exquisito sabor a mantquilla.

*“Rosquillas de Cañada”*: se elaboran exclusivamente en Fuentelcésped la noche del viernes anterior al 13 de junio y el sábado más cercano al día 24 de junio. Son unas rosquillas de gran tamaño, muy adornadas, de superficie fina y brillante. Están rellenas de una mezcla de piñones, miel y chocolate, lo que las confiere un marcado sabor dulce.

## Sobaos

El sobao es uno de los productos dulces más tradicionales y representativos de la zona norte de Burgos. Se prepara desde hace muchísimos años y, aun-



que se desconoce su origen, se cree que su elaboración ha estado influenciada por las costumbres cántabras y del País Vasco. Se elabora en Espinosa de los Monteros a partir de la mantequilla obtenida de las vacas que pastan en los extraordinarios prados de la zona.

El sobao de Espinosa es un sobao pasiego con la particularidad de que tiene un tamaño gigante, lo que contribuye a que su conservación sea más larga. Los ingredientes empleados en su elaboración son mantequilla de Espinosa, harina, huevos y azúcar, todos ellos materias primas de gran calidad. Se bate la mantequilla en un recipiente hasta reducirla a crema y a continuación se añade el azúcar y se continúa batiendo la mezcla. Se van añadiendo los huevos poco a poco y por último la harina, en pequeñas cantidades para que quede esponjoso, todo ello sin dejar de batir. Se obtiene un pasta densa y homogénea que se vierte en moldes de un papel especial y se introduce en el horno a 175° C durante 50 minutos.

Su aspecto es marcadamente artesano. La superficie presenta un color tostado, tiene una textura compacta y se deshace fácilmente en la boca. Es muy dulce y el sabor y aroma de la mantequilla resultan exquisitos. Resulta ideal para un buen desayuno o un tentempié a media mañana por su contenido energético, necesario para combatir los fríos de las montañas y valles burgaleses.

## Torta de manteca

Es un delicioso producto artesanal dulce que se ha elaborado tradicionalmente en casi todos los pueblos de nuestra provincia durante el invierno para aprovechar la manteca del cerdo de la matanza, aunque hoy en día se disfruta todo el año. Sus ingredientes fundamentales son la masa de pan azucarada y la manteca de cerdo, que suelen aromatizarse con sugerentes condimentos entre los que destacan los anises o la canela.

Su atractivo aroma despierta y estimula el apetito. Presenta una textura agradable y granulosa y es ideal para acompañar a un buen vaso de leche o a una taza de café o té negro. La torta de manteca se mantiene varios días en buenas condiciones si se guarda envuelta en un paño de cocina en lugares secos. Su contenido en azúcar contribuye a su buena conservación, pero en ambientes húmedos puede enranciarse con relativa facilidad debido a las características de su grasa.

Desde el punto de vista nutricional, la torta de manteca presenta un elevado valor energético y, por su contenido en masa de pan, es rica en almidones y aminoácidos azufrados, esenciales en la dieta diaria. La manteca de cerdo contiene una buena proporción de ácido oleico y un menor porcentaje de ácidos grasos saturados que otras grasas de animales terrestres, siendo considerablemente más ventajosa para nuestra salud que las grasas vegetales de coco y palma o palmiste. Por ello, un consumo moderado de torta de manteca contribuye a una alimentación variada, además de resultar un regalo para nuestro paladar y nuestros sentidos.

## Yemas de Burgos

Se cree que este dulce nació en Castilla por la abundancia de huevos. También se conocen con el nombre de “Yemas de canónigo” aunque el nombre tradicional es el de “Yemas de Burgos”. Se empezaron a elaborar en 1916 en la *Casa Lastra*, conocida como *La Rojilla*.

Sus únicos ingredientes son yemas de huevo, azúcar y agua. En primer lugar, se cuajan a fuego fuerte las yemas de huevo con un poco de agua y azúcar. Se obtiene así una crema blanda a la que se va añadiendo azúcar en frío. Al final se consigue un engrudo. Se deja enfriar y reposar a temperatura de refrigeración y se le da forma con la mano.

Las Yemas de Burgos tienen el color de la yema de huevo, textura blanda y un destacado sabor dulce. En Aranda de Duero se elaboran las Yemas de Aranda, muy parecidas a las de Burgos, aunque de un tamaño algo menor. Son dulces muy apropiados para regalar en ocasiones especiales; su presentación es excelente al estar envueltas como los caramelos y en papel transparente.



### Chacolí de Burgos

Es un vino joven, normalmente blanco, producido en bodegas del norte de nuestra provincia habitualmente mediante métodos tradicionales y artesanales. Su graduación alcohólica, naturalmente baja, puede ser inferior a 9 grados, si bien su porcentaje de etanol en volumen suele estar comprendido entre 10,5% y 11% (v/v).

El chacolí de Burgos, también conocido como vino verde de la Bureba y de las Montañas norteñas, es un gran desconocido para muchos burgaleses, a pesar de su excelente calidad e importancia histórica en la gastronomía de nuestra provincia. Ya en el siglo III, durante la época romana, hay indicios del cultivo de vides en La Bureba. También se ha descrito la existencia de plantaciones de viñas en el norte de Burgos durante los siglos IX, X y XI, que dieron lugar al chacolí de esta provincia, tras su denominación inicial de “vino heroico”, debido a los incontables obstáculos de desarrollo y comercialización que tuvo que superar. Lamentablemente, a partir de la década de los 60 del siglo XX, el chacolí de Burgos fue quedando injustamente relegado a un segundo plano en relación con otros vinos de nuestra provincia, si bien su valor gastronómico e histórico hace necesario rescatar el lugar destacado que debe ocupar entre los alimentos burgaleses.

El chacolí de Burgos es un vino ácido y refrescante con suaves y originales aromas de hierbas y frutas y un contenido natural de gas carbónico disuelto que produce un característico y delicado ruido al descorche. Contiene antioxidantes naturales y constituye el acompañamiento ideal de platos de pescado y mariscos consumido con moderación, es decir, en cantidad de no más de dos copas diarias.

### Ribera del Arlanza

La Ribera del Arlanza es una de las comarcas de Castilla y León con más tradición vitivinícola. Existen testimonios de elaboración de vino en la época romana en la comarca de Lara, en la parte oeste de la Sierra de Covarrubias. En el siglo X el viñedo de la Ribera del Arlanza aumentó considerablemente y adquirió mucha importancia. Actualmente, la zona de producción abarca 962 kilómetros cuadrados. Se sitúa en el centro de la provincia de Burgos y se extiende a lo largo del valle medio y bajo del río Arlanza, en torno a la localidad de Lerma y llegando hasta la provincia de Palencia.

Los vinos elaborados en esta zona son vinos de la tierra poseedores de la mención geográfica de “Vino de Calidad Ribera del Arlanza”. Se pueden encontrar tanto tintos como claros, siendo ambos caldos de calidad. En su elaboración se emplea mayoritariamente la variedad de uva Tinta del País, también llamada Tempranillo, Sensible o Ull de Llebre, aunque también puede mezclarse con las variedades Mencía, Garnacha, Cabernet Sauvignon, Albillo y Viura. La variedad Tinta del País aporta a los vinos una personalidad muy marcada.

La clave de la calidad de estos vinos está en el contraste térmico que se origina entre el día y la noche, unos suelos extraordinarios así como el cultivo de la vid en laderas para aprovechar el sol de la tarde y resguardar las cepas de los fríos burgaleses. Los tintos son vinos de aromas muy intensos y persistentes, destacando el de frutas rojas. Presentan un color rojo cereza oscuro, con



tonos amarotados, y son muy aptos para la crianza. En la boca son robustos y con cuerpo. Resultan muy apropiados para acompañar platos de carne como el lechazo asado o guisos de caza. También se pueden tomar de aperitivo o a media tarde acompañado de unas tapas de queso curado.

Los vinos rosados son frescos y chispeantes, y en ellos destaca su aroma a fresas. Son ideales para tomar a la hora del aperitivo o acompañando un guiso de cangrejos.

Hoy en día la Asociación de Vinos de la Tierra Ribera del Arlanza cuenta con diez bodegas, nueve de ellas localizadas en cinco poblaciones burgalesas: Lerma, Villalmanzo, Castrillo Solarana, Covarrubias y Mahamud.

## Ribera del Duero

La primera referencia vitivinícola de la zona que abarca la Ribera del Duero se remonta a 2.000 años atrás; se trata de un mosaico romano, descubierto en Baños de Valdearados, en el que aparece representado el dios Baco. Reseñas posteriores encontramos en los escritos de Fernán González, el cual al describir Castilla dice: *«de panes e de vinos tierra muy comunal non fallarian en el mundo otra mejor sin tal»*.

La Denominación de Origen Ribera del Duero ocupa una amplia franja del alto Duero que abarca municipios de las provincias de Burgos, Valladolid, Soria y Segovia. Las características de los suelos y la especial climatología de la zona aportan a los vinos personalidad y equilibrio.

La Denominación Ribera del Duero engloba vinos rosados y tintos. Dentro de estos últimos podemos disfrutar de vinos jóvenes, crianzas, reservas y grandes reservas. La principal variedad de uva empleada para su elaboración es la Tinta del País, que les aporta su intenso sabor y aroma frutal, y en combinación con las Merlot, Cabernet Sauvignon y Garnacha nos dan unos vinos potentes y de característico color cereza picota. Para los vinos rosados se usa albillo o blanca del país.

Los tintos son vinos con colores intensos que van del rojo guinda muy intenso, con importantes ribetes azulados, añil, violeta y púrpura de los jóvenes al rojo picota granate o rojo rubí de los reserva. Sus aromas recuerdan a la fruta madura y bayas silvestres y presentan connotaciones propias de la madera en la que han envejecido en el caso de los crianza y reserva. Son vinos potentes, con fuerte personalidad.

Los rosados resultan vinos de color rosa guinda muy débil, con destacados matices rosa fresa y tenues irisaciones azules o violáceas en capa fina. Presentan aromas frutales y son frescos y ligeros en boca.

Actualmente, dentro de la Denominación de Origen Ribera del Duero se engloban más de 200 bodegas, de las cuales más de 100 se encuentran enclavadas en nuestra provincia.



# Licor Tizona del Cid

Se trata de un licor de hierbas elaborado por los monjes de la Orden Cisterciense en el monasterio de San Pedro de Cardena (Castrillo del Val, Burgos).

Recibe su nombre del célebre guerrero burgalés Rodrigo Díaz de Vivar, *El Cid Campeador* y de una de las espadas, la *Tizona*, que junto con la *Colada* utilizaba en las batallas. El Monasterio de San Pedro de Cardena, una de las joyas del Románico, está muy ligado a la historia del Cid, pues es en él donde quedó la familia del Campeador cuando partió al destierro.

Es un licor brillante, de sabor suave y delicioso que se elabora en dos modalidades: verde, con 38° y amarillo con 40°. Su elaboración se realiza bajo fórmula secreta a partir de maceración, durante 15 días y en toneles de madera, de unas treinta hierbas distintas bien cultivadas o recogidas en los campos de Castilla, a las que se adicionan semillas exóticas como la canela, el acibar o el clavo. Tiene el licor propiedades digestivas, por lo que, tomado con moderación, es un buen acompañante para una comida, especialmente si ésta es de celebración.

Envejecen también los monjes vinos de mesa de gran solera llamados “Valdevegón”, que constituyen, junto con el licor, la base de su trabajo y su economía.



# Productos forestales y silvestres

## Setas y hongos

Las setas forman parte de la alimentación humana desde tiempos prehistóricos y su consumo en tierras burgalesas se ha mantenido desde los primeros pobladores hasta nuestros días. En nuestra provincia, estos alimentos gozan de un merecido prestigio, si bien su recolección y consumo se limita a un número reducido de especies cuyo conocimiento se ha transmitido de padres a hijos a lo largo de los siglos. Son productos de escaso valor calórico debido a su alto contenido en agua, que suele superar el 90%. La cantidad de grasa es muy baja, en tanto que los porcentajes de proteínas e hidratos de carbono se sitúan entre el 2 y el 5,5%. El mayor valor como alimento de las setas se debe a su delicioso sabor, siendo algunas de ellas consideradas como auténticas delicatessen y alcanzando en el mercado precios muy elevados.

Cuando compremos setas debemos fijarnos en que sean lo suficientemente frescas y sanas y asegurarnos de que el producto que nos ofrecen corresponda a especies conocidas. Es importante evitar los lugares de venta ambulante que ofrezcan pocas garantías, ya que se ha producido en alguna ocasión la venta de ejemplares venenosos. Si nos decidimos por la recogida de setas debemos seleccionar únicamente aquellas que conozcamos perfectamente, dada la posibilidad de confusión con setas venenosas que pueden provocar desde vómitos y diarrea a síntomas más graves e incluso a la muerte. Rechazaremos asimismo los ejemplares viejos, enmohecidos o agusanados y los que crezcan cerca de carreteras o fábricas por la posibilidad de acumulación de metales pesados. A la hora de la recolección deberemos ser respetuosos con el medio ambiente, dejar los ejemplares pequeños y cortar las setas en lugar de arrancarlas, con lo que favoreceremos el crecimiento de nuevos ejemplares en los próximos años. El transporte ideal es la tradicional cesta de mimbre, que facilita la conservación de este alimento y la diseminación de sus esporas. Finalmente, es conveniente consumir estos productos lo más rápidamente posible, por ser productos perecederos que se alteran con rapidez. Una opción alternativa a su consumo casero es acudir a alguno de los numerosos restaurantes burgaleses que incluyen en sus menús platos que incorporan setas, tanto de temporada como de cultivo o en conserva, como ingredientes principales o como acompañantes.

### Seta de cardo (*Pleurotus eryngii*)

Es quizás la seta más apreciada en la mayor parte de la provincia. Cuando llega el otoño, y algunas veces en primavera, épocas en que aparece, los buenos aficionados no dudan en madrugar para poder recolectar esta deliciosa seta en las llanuras burgalesas. Afortunadamente, si no hemos tenido la suerte de cogerla en el campo, siempre nos queda el recurso de acudir al mercado, donde podremos adquirir setas de cardo, ahora bien, a precios bastante altos. Como su nombre indica, esta seta crece en páramos y terrenos baldíos asociada a un tipo de cardo, el cardo corredor, aunque existen otras variedades que crecen junto a otras plantas. Como en la mayor parte de las setas, su aparición depende de las condiciones climáticas, pudiendo ser muy abundantes en otoños lluviosos y no excesivamente fríos. La carne de la seta de cardo es blanca y compacta, con aroma típico y exquisito sabor que recuerda un poco a la manteca. Estas características la hacen muy apropiada para añadirla a diversos platos, especialmente de carne, para mejorar su gusto.

### Níscalo, nícalo, mícula (*Lactarius deliciosus*)

Esta seta crece abundantemente en los pinares, generalmente en grupos y fundamentalmente durante el otoño, aunque puede encontrarse a partir de agosto en años con veranos lluviosos. Se trata de una de las más valoradas y buscadas por los aficionados a la recolección de setas.

El niscalo es una seta fácil de reconocer, incluso para personas poco experimentadas en el mundo de la recolección de setas, por su color anaranjado, a veces con manchas verdosas, por su forma y por dos características importantes que se ponen de manifiesto al romperla: su carne parte como una tiza, sin dejar filamentos, y además segrega un líquido de color anaranjado. Aunque existen otras especies del mismo género con características similares con las que se podrían confundir, todas ellas son comestibles, por lo que no supone un peligro para el consumidor.

En la provincia de Burgos presenta una amplia distribución, siendo su explotación especialmente importante en la zona de la Sierra de la Demanda. Se caracteriza por su carne tersa, con un aroma intenso y afrutado y excelente sabor, aunque ligeramente amargo. Es preferible seleccionar ejemplares jóvenes, ya que su carne es más compacta, en tanto que los viejos poseen una carne más granulosa y seca y ofrecen mayor posibilidad de agusanarse. En la cocina burgalesa, los niscalos se preparan de infinitas maneras, desde el sencillo asado a la parrilla o al horno, a diferentes modos de guisado, como la típica preparación al ajillo. Además de consumirse solas es muy típico su consumo con patatas y añadidas a cualquier guiso o asado transmiten su magnífico aroma y enriquecen extraordinariamente el plato. Otra ventaja adicional es que admiten bien el embotado, lo que permite su consumo fuera de la época de recolección.

## Boleto comestible, hongo, calabaza, Miguel (*Boletus edulis*)

Existen varias setas similares del género *Boletus* que se engloban bajo este nombre. Todas ellas son excelentes. Podemos encontrarlas en pinares, robledales y encinares desde finales de verano hasta bien entrado el otoño. Al igual que las dos anteriores, esta seta es frecuente en los mercados de nuestra provincia y en la carta de numerosos restaurantes. Los boletos comestibles son setas grandes, de carne blanca compacta en setas jóvenes y más blanda y esponjosa en las viejas. Presentan un olor muy agradable y un sabor característico que se parece al de algunos frutos secos, como las avellanas.



Una precaución importante a la hora de recolectar boletos es probar un pedacito antes de echarlo a la cesta, ya que cuando son jóvenes se pueden confundir con otra seta similar pero de sabor muy amargo, el *Tylopillus felleus*, y un solo ejemplar de esta especie amarga es capaz de arruinar el guiso en que lo incluyamos.

Los boletos ofrecen numerosas posibilidades de consumo y conservación, ya que pueden tomarse frescas o bien cocinadas de modo similar a las anteriores. Frecuentemente se embotan y también soportan bien la congelación. Otra posibilidad para su conservación es desecarlas cortadas en láminas, pudiendo posteriormente molerse para servir como condimento en los más diversos platos.

## Seta de carrerilla, senderuela (*Marasmius oreades*)

Es una seta conocida y estimada en toda la provincia, como lo pone de manifiesto los numerosos nombres con que se conoce en diversas comarcas y pueblos. En la zona norte de Burgos se conocen como setas de carrerilla, carrerillas o carreretes; en la Sierra de la Demanda como brujas o culubrujas; en la zona del Arlanza como setas de rillón o de rilón; en Covarrubias como setas de carretilla; en otros lugares se denominan rileras y senderillas.

Es una seta frecuente en Burgos desde la primavera hasta finales de otoño, fundamentalmente en praderas y espacios abiertos. Es fácil de distinguir por sus láminas muy separadas, su pie elástico y tenaz por lo que es difícil de romper, y por su aroma característico. La seta de carrerilla compensa su pequeño tamaño con la abundancia con que aparece, ya que la encontraremos generalmente formando líneas o corros de brujas. Otras ventajas de las senderuelas son que suelen estar menos parasitadas por gusanos y, sobre todo, que se secan muy fácilmente, por lo que podremos ir acumulándolas hasta tener una cantidad suficiente para preparar un buen plato de setas o reservarlas para épocas de escasez.

La carne de las senderuelas es ligeramente dulce y con olor a almendras y su aroma se intensifica una vez secas. Es una seta muy adecuada para ser añadida a guisos. Admite además numerosas preparaciones, resultando muy sabrosa en sopa y en revuelto o tortilla.

## Seta de San Jorge, mansarón, perrochico (*Calocybe gambosa*)

Es una de las típicas setas de primavera aunque en ocasiones puede aparecer también en verano y otoño. Su carne es blanca, firme y compacta, olor y sabor placenteros e intensos similares al de la harina fresca. En las zonas donde se produce está considerada como un comestible de calidad y sabor óptimos, con lo que se recolecta muy abundantemente. Durante la época de mayor producción, desde mediados de abril y durante todo el mes de mayo se vende en mercados a precios muy elevados y se oferta en numerosos restaurantes de la provincia.

Los ejemplares más tardíos y viejos poseen menos sabor, una textura más gomosa y están más parasitados por gusanos. Se pueden consumir tanto en crudo como cocinadas. Para apreciar mejor este succulento producto se aconseja no cocinarlas excesivamente. Las preparaciones más tradicionales son al ajillo o bien rehogadas con manteca de cerdo y luego preparadas en forma de revuelto. La primera vez que se coman perrochicos es aconsejable tomar una pequeña cantidad, ya que para algunas personas pueden resultar indigestas.

## Champiñones (*Agaricus* sp)

En los campos y bosques de Burgos se producen diversos tipos de champiñones comestibles, todos ellos espléndidos aunque no todos apreciados en la misma medida. Quizás el champiñón que goza de mayor prestigio es el “bola de nieve” (*Agaricus arvensis*), caracterizado por su gran tamaño, su olor anisado y la presencia de tonos amarillos. Otro champiñón magnífico que aparece en los campos de nuestra provincia durante el otoño es el champiñón campestre (*Agaricus campestris*). Por último, son también abundantes los champiñones de bosque, como el *Agaricus silvaticus*, caracterizados por el color más oscuro del sombrero y porque su carne enrojece al cortarla. Este grupo de champiñones es quizá el más desconocido a pesar de su exquisito aroma y sabor.

A la hora de recolectar champiñones es necesario distinguirlos, por un lado, de amanitas mortales, que siempre tienen láminas blancas, volva y anillo, y, por otro, de champiñones tóxicos que se distinguen por su olor a tinta y porque al cortar la base del pie ésta se vuelve de color amarillo. Otra precaución que tener en cuenta es la de seleccionar ejemplares jóvenes cuyas láminas no estén marrones oscuras o negras. Como en el caso de otras especies, debemos asimismo asegurarnos de la ausencia de gusanos, ya que estas setas se agusanan con facilidad. Los champiñones admiten infinidad de modos de preparación debido a la consistencia de su carne y a su apetitoso sabor.

## Colmenillas (*Morchella* sp) y Orejones (*Helvella* sp)

Las colmenillas y los orejones son setas poco carnosas típicas de la primavera. Las primeras se caracterizan por su sombrero en forma de panal de abeja y las segundas por su sombrero en forma de silla de montar o de bonete de cura. Dependiendo de las zonas reciben otros nombres, como el de cagarrias y morillas –las colmenillas– y monetillos –los orejones–. El nombre de crispillas, aunque es más comúnmente aplicado a estos últimos, se da en algunas zonas a las colmenillas. Ambas setas gozan de una merecida reputación debido a su delicado sabor y potente aroma, que se intensifican tras un proceso de secado. Es importante indicar que para emplear estas setas es necesario un escaldado previo, una cocción prolongada o una desecación, ya que si son consumidas frescas resultan tóxicas.

## Pardilla, seta de brezo, seta de biercol (*Clitocybe nebularis*)

La pardilla es una seta que crece abundantemente en los páramos y brezales de la provincia de Burgos. Consumida y apreciada en numerosas zonas, resulta sin embargo indigesta para algunas personas, por lo que es aconsejable que la primera vez que se coman se ingiera una pequeña cantidad.

En muchas ocasiones se pueden apreciar una serie de líneas blancas en el sombrero. Se trata de un hongo parásito al que muchos autores responsabilizan de los trastornos gastrointestinales que produce esta seta en algunas personas; por ello debemos rechazar los ejemplares que muestren estas líneas blancas en su superficie. Como en otras setas, los ejemplares más jóvenes son de mayor calidad, ya que tienen una carne más prieta. La seta de brezo presenta un olor característico y un sabor agradable ligeramente dulce.

## Trufas (*Tuber* sp)

Las trufas están consideradas como una delicatessen y son quizás las setas que alcanzan mayor cotización en los mercados. Nacen bajo tierra y se buscan con ayuda de perros o de cerdos entrenados para ello. En Burgos se producen y recolectan diversos tipos de trufas, especialmente la trufa negra (*Tuber melanosporum*), una seta de aroma muy penetrante e intenso y sabor especiado que alcanza el mayor tamaño en invierno y que se destina generalmente a la preparación de platos delicados como patés o alimentos trufados.

## Rebozuelos (*Cantharellus cibarius*) y Trompetillas (*Cantharellus lutescens*)

El rebozuelo es una seta de carne blanca amarillenta, compacta y de sabor ligeramente afrutado que presenta la ventaja de que casi nunca resulta atacada por larvas. Es una especie bastante común en diversos bosques de la provincia burgalesa en primavera y sobre todo en verano y otoño, y puede aparecer de forma dispersa o en grupos. Es una seta muy adecuada para añadirse a asados puesto que tiene un tiempo de cocción similar al de las carnes.

Las trompetillas crecen en verano y otoño en bosques de árboles de hoja caduca formando corros de bruja. Su carne es más delgada y flexible que la de los rebozuelos, con un magnífico aroma afrutado y un sabor dulce. Entre las muchas recetas que podemos preparar con esta seta resulta curiosa la elaboración de mermeladas y licores. Ambas especies son muy adecuadas para su conservación en seco, ya que mejora notablemente su aroma tras el proceso de desecación. En el mercado podemos encontrar ambas especies de setas tanto frescas como desecadas.

## Borracha, moradilla, seta avinada, seta de pie o mango azul (*Lepista nuda-Lepista saeva*)

Ambas setas son similares y mucha gente las confunde, si bien la primera es completamente morada con tonos marrones en el sombrero y la segunda sólo tiene violeta el pie. Aparece generalmente cuando el otoño ya está avanzado aunque en ciertas ocasiones puede darse en otras estaciones. La mayor ventaja de esta seta es que puede encontrarse en cantidades importantes formando hileras o corros de bruja. La mayor desventaja es que, debido al clima de nuestra provincia, las setas pueden haberse congelado y descongelado y pueden estar estropeadas sin que lo detectemos a simple vista. La seta de pie azul presenta un olor afrutado característico, un sabor algo dulce y textura algo viscosa que no a todo el mundo agrada.

## Oronja (*Amanita caesarea*)

Esta seta era la más apreciada por los romanos y su nombre quiere decir “amanita de los césares”. Este dato nos puede dar idea de su extraordinario sabor. Está considerada como una de mejores setas para el consumo tanto en crudo como cocinada. Se distingue de otras amanitas por su color naranja y por sus láminas y pie amarillos. Su carne es blanca amarillenta, tierna y jugosa, con un sabor un tanto parecido al de algunos frutos secos como la almendra o la nuez. Esta seta se coge desde finales de verano a principio de otoño. Su recolección en nuestra provincia es más esporádica que la de otras setas aunque ha sido relativamente abundante en algunos otoños de temperaturas suaves y abundantes lluvias. Como mejor podemos apreciar las excelencias de este producto es consumiéndola en crudo ya que disfrutaremos plenamente de su soberbio aroma y sabor.

## Otras setas

La provincia burgalesa es, además, rica en numerosas variedades micológicas de calidad incuestionable pero que tradicionalmente no se han recolectado o sólo se ha hecho en zonas muy concretas o por aficionados expertos. Entre ellas podemos citar la barbuda (*Coprinus comatus*), la seta de chopo, anguilera o seta de concha (*Pleurotus ostreatus*), el parasol, galamperna o apagador (*Macrolepiota procera*), la seta de marzo (*Hygrophorus marzuolus*), algunas rúsculas, como la seta de cura o gorro verde (*Russula virescens*) y la carbonera o rúscula de los cerdos (*Russula cyanoxantha*), y diversos tricolomas (*Tricholoma* sp.), como la capuchina (*Tricholoma portentosum*) o la negrilla (*Tricholoma terreum*).



# Frutos silvestres

En este apartado sólo consideraremos los pequeños frutos que crecen de forma salvaje, sin incluir los procedentes de cultivo. Los frutos silvestres se caracterizan por su bajo valor calórico y su elevado contenido de agua. Aportan a la dieta una considerable cantidad de vitamina C y de pigmentos naturales, como antocianos y carotenoides, que son importantes por su acción antioxidante. Estas frutas suelen ser muy ricas en fibra, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal. Además de estos componentes, son destacables otros entre los que cabe citar los azúcares como la fructosa, glucosa y sacarosa, que comunican sabor dulce; los ácidos orgánicos, especialmente el cítrico y el málico, responsables de los sabores ácidos; y los taninos, que confieren sabores amargos y astringentes como el de las endrinas. Aunque generalmente se consumen en fresco por los propios recolectores, es muy habitual el empleo de frutos silvestres en la elaboración de mermeladas, licores y en la preparación de salsas, sobre todo para acompañar carnes.

De los frutos silvestres que a continuación se exponen la mayor parte son recolectados para consumo doméstico; tan sólo los tres primeros se destinan, además, a la venta a pequeña escala en mercados especializados.

## Zarzamoras (*Rubus ulmifolius*)

Son los frutos otoñales más ampliamente recolectados en toda la provincia para el consumo en crudo y sobre todo para la elaboración de succulentas tartas y exquisitas mermeladas. En su composición lo más destacable es la abundancia de vitamina C, además de una interesante cantidad de provitamina A y fibra.



## Arándano (*Vaccinium myrtillus*)

Es un fruto negro azulado, con pulpa jugosa y aromática de sabor agridulce, presente en zonas altas de nuestra provincia a finales de verano y en otoño. Es frecuente su venta en fruterías y mercados especializados. En su composición lo más destacable es la Vitamina C y los antocianos, a los que se debe su color negro azulado. Las salsas de arándanos son especialmente adecuadas para acompañar a carnes y platos de caza.



## Endrina (*Prunus spinosa*)

Este pequeño fruto, de sabor amargo y astringente, es abundantemente recogido para la elaboración de pacharán, licor con gran tradición de consumo en Burgos. También se usa en la preparación de salsas. En la composición de este fruto destaca la presencia de diversos azúcares, taninos, ácidos orgánicos y vitaminas, especialmente vitamina C y en menor cantidad provitamina A.

## Frambuesas (*Rubus idaeus*)

Podemos encontrar este fruto en la Sierra de La Demanda durante el verano. Sus frutos maduros, con los que se elaboran mermeladas y licores, son rojos, agridulces y aromáticos.



## Fresas silvestres (*Fragaria vesca*)

La fresa silvestre compensa su pequeño tamaño con un aroma y sabor espléndidos que nada tienen que envidiar a las fresas cultivadas. Como en todos los frutos silvestres lo más destacable desde el punto de vista nutricional es la Vitamina C.



## Grosellas (*Ribes* sp)

La especie silvestre más común es el grosellero de los Alpes (*Ribes alpinum*). Presenta racimos de frutos rojos, brillantes, de sabor agri dulce. Se recolectan en verano.

## Escaramujos (*Rosa canina*)

Vulgarmente se conocen con el nombre de tapaculos y pueden consumirse directamente cuando el fruto está ya muy blando o bien destinarse a la elaboración de mermeladas. Estos frutos presentan un sabor dulce ligeramente ácido que recuerda al membrillo y son una excelente fuente de vitamina C. A la hora de consumirlos es importante separar adecuadamente las semillas, ya que éstas se encuentran rodeadas de unos pelillos que se pinchan en la boca y resultan desagradables.

## Madroños (*Arbutus unedo*)

Podemos encontrar madroños en diversas zonas de la mitad norte de la provincia. Sus frutos van madurando en el árbol a lo largo de todo el año. Se consumen muy maduros y, debido a su contenido en alcohol, existe la creencia de que su consumo puede provocar embriaguez.

## Serbas (*Sorbus* sp)

Las serbas o frutos de los serbales son directamente comestibles solamente cuando están muy maduras, ya que antes de ese momento presentan un sabor áspero debido a su elevado contenido en taninos y resultan irritantes. Lo más normal es consumirlas secas o bien preparar con ellas excelentes mermeladas.

## Saúco (*Sambucus nigra*)

Los frutos frescos son tóxicos, pero son adecuados para la preparación de mermeladas, ya que el veneno que tienen se degrada durante la cocción. Es importante no confundirlo con el falso saúco o uva de perros (*Sambucus ebulus*), cuyos frutos son muy venenosos.

## Majuelas (*Crataegus monogyna*)

Son los frutos del majuelo o espino albar, muy abundante en Burgos, cuyos frutos son unas pequeñas drupas rojas de textura harinosa y bastante insípidas.

# Condimentos y especias



Entre las plantas aromáticas más abundantes y recolectadas en la provincia de Burgos destacan el **romero** (*Rosmarinus officinalis*), la **salvia** (*Salvia sp.*) y el **tomillo** (*Thymus sp.*), empleadas frecuentemente para realzar el sabor de los más diversos platos y especialmente indicadas para la condimentación de platos de caza y de carne en general, y el **orégano** (*Origanum vulgare*), cuyas hojas suelen utilizarse en la elaboración de adobos, de picadillo y de diversos chorizos. Estos condimentos poseen aromas muy marcados e intensos, por lo que deben ser añadidos en pequeñas cantidades para que los demás ingredientes puedan ser adecuadamente percibidos. Mención especial merece el **laurel** (*Laurus nobi-*

*lis*), cuyas hojas son base de la cocina española al ser ingrediente básico de numerosos cocidos, guisos y escabeches. Este arbusto se encuentra silvestre únicamente en algunos puntos del norte de la provincia, como el Valle de Mena, pero a menudo podemos encontrarlo cultivado. También abundan otras especias menos utilizadas en la cocina tradicional, como el **hinojo** (*Foeniculum vulgare*), del cual se usan las semillas de aroma y sabor anisado, y distintas especies de **mentas** (*Mentha sp.*) empleadas en la elaboración de licores y sopas.

## Berro, mastuerzo (*Nasturtium officinale*)

Los berros eran ya muy conocidos y estimados por los persas, quienes los consideraban un alimento ideal para los niños, y por los romanos. El nombre *Nasturtium* procede del latín *Nasus tortus*, que significa “torcer la nariz”, debido a su olor penetrante y sabor picante. Esta planta florece en aguas poco profundas y en las orillas de arroyos y charcas de toda la provincia. La mejor época para su recolección es en invierno y principios de primavera, antes de que la planta se levante por encima del agua y florezca, ya que entonces su sabor se torna demasiado picante.

Cuando recolectemos berros debemos tener dos precauciones importantes: la primera es recogerla en aguas limpias, ya que puede transmitir enfermedades como el tífus o la hepatitis A, y en segundo lugar, sumergir los berros durante quince minutos en agua con unas gotas de lejía para matar parásitos que pueden afectar al hombre, como la gran duela del hígado (*Fasciola hepatica*). El sabor del berro es algo picante y ligeramente amargo. Recuerda algo al de la mostaza. Lo más destacable en la composición de esta planta es la elevada cantidad de vitamina C, que supera los 200 mg por cada 100 g de producto. Además es rica en otras vitaminas, como B1, B2 y provitaminas A y D. Entre los minerales destacan el sodio, hierro, fósforo y manganeso. Su característico sabor picante se debe a diversos glucosinolatos, como el gluconasturtosido.

La mejor forma de apreciar el inconfundible sabor de los berros y beneficiarnos de su importante contenido en vitamina C es consumirlos en fresco en forma de ensalada, aunque también pueden consumirse cocidos como si fuesen espinacas. Su zumo en fresco se utiliza, asimismo, como ingrediente en salsas y sopas. Su consumo está desaconsejado en mujeres embarazadas y en personas con afecciones estomacales o renales, ya que puede ser algo irritante. Se desaconseja, además, su consumo en personas con hipotiroidismo, puesto que el gluconasturtosido es bociógeno.



# Caracoles

La recogida y consumo de caracoles son prácticas muy arraigadas en toda la provincia de Burgos, hasta el punto de que uno de los platos más tradicionales de los hogares y restaurantes burgaleses son los deliciosos “Caracoles a la burgalesa”. Las dos especies más apreciadas en nuestra tierra son el caracol común (*Cantareus aspersus* o *Helix aspersa*) y la denominada en muchas zonas caracola (*Cepaea nemoralis*), caracoles algo más pequeños que los anteriores y de color amarillo con líneas negras. La carne de las caracolas es considerada por numerosas personas más gustosa y delicada que la del caracol común.



En cuanto al valor nutritivo de estos moluscos es destacable su importante porcentaje proteico, similar al de carnes y pescados, y su escaso contenido en hidratos de carbono y grasa. Es un alimento con un valor calórico bajo (entre 60 y 80 kilocalorías por cada 100 g), rico en sales minerales como el calcio, el magnesio, el hierro o el cinc y que aportan a la dieta una cantidad interesante de niacina y en menor medida de riboflavina y tiamina. Los caracoles poseen una carne fuerte y muy aromática y generalmente se preparan acompañados de deliciosas salsas. El mayor inconveniente de este alimento es que para algunas personas puede resultar un poco indigesto. Esto se debe en parte al considerable contenido en proteínas del tejido conectivo pero, sobre todo, al modo de preparación, que incorpora en sus salsas generalmente sustancias picantes y numerosas especias.

# Miel

La provincia de Burgos cuenta con una gran tradición en la producción de mieles. El sector apícola ha experimentado un gran desarrollo en las últimas décadas y los apicultores han incorporado las últimas tecnologías en la extracción y procesado de este magnífico alimento, obteniendo un producto de gran calidad y excelente aroma y sabor. En el norte de la provincia, caracterizado por un clima más húmedo, existen brezos y brechina en abundancia, lo que permite la obtención de una importante producción de miel de brezo, una de las variedades más apreciadas.

La miel de brezo se caracteriza por su color marrón oscuro y por su intenso aroma. Aunque puede adquirirse líquida, tiene una fuerte tendencia a la granulación, por lo que más frecuentemente se comercializa cremosa. Para preservar el aroma y evitar su deterioro, es importante abandonar la práctica del calentamiento de la misma para licuarla, siendo preferible su consumo en forma semisólida.

Otras mieles características de la zona norte y de la sierra de La Demanda son la miel de mielada y de bosque, de color más oscuro y con un aroma y sabor también muy intenso. Estas mieles se mantienen más tiempo líquidas que las anteriores y su producción es más variable, ya que depende mucho de las condiciones climáticas. Otras mieles características de nuestra provincia y que gozan de gran prestigio son las de Labiadas, como las de lavanda y espliego (*Lavandula sp.*), de colores dorados claros y con un aromas suaves. Además, en Burgos se producen otros tipos de mieles monoflorales y multiflorales de gran calidad dependiendo de la zona de producción y de las condiciones climáticas.

En cuanto a su composición, las mieles burgalesas se caracterizan por su bajo contenido en agua, lo que favorece su conservación al evitarse la fermentación. Los componentes mayoritarios de la miel son los azúcares, en primer lugar la fructosa, seguido de la glucosa. Por ello, la miel es un magnífico edulcorante natural que se emplea, además de consumirse sola, para untar o endulzar numerosos dulces típicos de la provincia, como las “Orejuelas” o “Pestiños”, el “Postre del abuelo”, compuesto por queso fresco de Burgos, nueces y miel, y el “Postre de la abuela”, constituido por cuajada de Burgos, piñones y miel, entre otros. Es conveniente consumir la miel, una vez abierto el envase, antes de 20 meses. Para preservar los aromas y sabores de este alimento puede conservarse, si se desea, en el frigorífico.



# Huevos

## Huevos

El huevo de gallina es desde la antigüedad uno de los alimentos más importantes para el hombre. La avicultura tiene su origen hace unos 8000 años, cuando pobladores de ciertas regiones de la India y China iniciaron la domesticación de algunas familias del *Gallus Gallus*. Desde los Valles de la India, acompañando a las tribus nómadas, las gallinas cruzaron Mesopotamia hasta llegar a Grecia. Más tarde los celtas facilitaron la propagación de las gallinas por toda Europa. Se cree que el período de mayor dispersión tuvo lugar durante la Edad de Hierro. Aquellas gallinas primitivas ponían alrededor de 30 huevos al año.

Hacia el año 42, Columela escribió en latín los *Doce libros de la Agricultura*, obra en la que hacía referencia a las características que debían tener las gallinas de puesta, la forma de ubicar y construir los gallineros así como la alimentación más adecuada de las gallinas. No fue hasta principios del siglo XX cuando la avicultura industrial inició sus primeros pasos en España, donde actualmente, y en Burgos en particular, existe una importante producción de huevos.

Las partes fundamentales del huevo son tres: la cáscara, la clara o albúmen y la yema. El peso medio del huevo está en torno a los 60 gramos, de los cuales la clara representa el 60%, la yema el 30% y la cáscara, junto con las membranas, el 10% del total. La composición nutritiva del huevo no depende del color de la cáscara, ni de su peso, ni de la forma de cría de la gallina. Sin embargo, mediante una alimentación especial del ave se puede enriquecer el huevo en determinados nutrientes como los ácidos grasos omega-3.

El huevo es un alimento sano y muy completo. El contenido energético medio por unidad es bajo, se acerca a las 75 kilocalorías, por tanto no favorece la obesidad. Es un alimento rico en proteínas de muy buena calidad y fáciles de digerir, aporta cantidades importantes de ácido oleico y es la principal fuente de fosfolípidos de la dieta. El huevo es, además, fuente importante de vitaminas del grupo B, además de vitamina A y D, y también aporta minerales como el fósforo y el hierro.

Aunque el contenido en colesterol del huevo es alto, investigaciones recientes evidencian que el consumo de huevos no está relacionado con un incremento del riesgo cardiovascular. En población sana, un consumo de 3-4 huevos por semana podría ser adecuado para niños, personas de tamaño pequeño o mediano o inactivas, mientras que una persona corpulenta, o físicamente activa, podría consumir 7 huevos por semana.

En la provincia de Burgos, hasta hace algunos años era habitual encontrarse con gallinas en las calles de diferentes pueblos y aunque esta estampa es hoy sólo un recuerdo del pasado, el uso del huevo en la cocina burgalesa sigue siendo habitual. Forma parte de platos tradicionales como la sopa castellana y acompaña a la morcilla y al chorizo de Burgos haciendo de estos platos un placer de la gastronomía. También es un ingrediente importante de postres como las natillas, los flanes, las rosquillas o las magdalenas, entre otros.





*Vino en la  
gastronomía  
Burgalesa*



La palabra maridar, tan de moda actualmente en la cultura del vino, hace referencia a la relación entre la comida y el vino, que tiene que ser como un matrimonio bien avenido donde estén establecidas reglas de convivencia. El maridaje ha de ser breve pero intenso y el fin de esta fusión es satisfacer las necesidades del cuerpo y del espíritu sin que sobresalga o destaque un sabor sobre otro y donde los olores, los sabores, las texturas y otras cualidades de los alimentos se fundan en plena amistad con las características organolépticas del vino.

Burgos dispone de una diversidad ecológica rica en productos agroalimentarios: frutas y hortalizas, estupendas legumbres, carnes frescas, carnes curadas, lácteos y derivados, repostería, panes, caza, pesca, setas y hongos, todos ellos para conseguir una gastronomía variada y perfumada por esas plantas aromáticas tan abundantes en nuestra geografía burgalesa, como el tomillo, el romero, el orégano, la manzanilla...; frutas silvestres y frutos secos, miel... Todos estos productos se ensalzan con los estupendos vinos que en estas tierras se producen: Vino del norte de Burgos, chacolí burebano y chacolí del Valle de Mena. Vino de la Ribera del Arlanza. Vino de la Ribera del Duero.

Para comenzar un buen maridaje en una mesa bien servida no nos podemos olvidar del agua. En los restaurantes le cuesta competir con el vino, acompañante vital de un buen plato, y es desechada por muchos comensales. Pero tenemos que saber que, además de calmar la sed, es la bebida ideal para acompañar espárragos, vinagretas fuertes o alcachofas. Aquí los vinos pierden protagonismo y nobleza, ya que esta combinación provoca una sensación metálica desagradable.

Las cualidades organolépticas del agua tienen que ser de perfecto equilibrio, pureza y mineralización débil. Tenemos la suerte de poseer en Burgos buenos y variados manantiales que cumplen estas características.



Para elegir correctamente un vino se pueden seguir varios criterios:

El primero sería la oportunidad del vino, que consiste en saltarse las normas establecidas de "los pescados, con vinos blancos, y la caza mayor, con vinos de gran reserva". Esto invita a dar rienda suelta a nuestra imaginación y experimentar por nuestra cuenta. La frase de "un mal vino arruina una buena comida y un buen vino arregla una mala comida" puede darse en esta elección. Más de un aficionado a la buena mesa tendrá experiencias en las que un mal caldo destruyó un plato maravilloso.

El refinamiento de los gustos gastronómicos da lugar al segundo criterio de elección del vino: cocineros y comensales se preocupan de una forma fundamentada en conjugar una relación armónica entre vinos y viandas.

Elegir el vino para maridar correctamente un plato es cuestión de sensibilidad y de generosidad: los mejores vinos de nuestra bodega triunfan cuando se comparten. Fracasamos cuando damos preferencia a un vino sobre una comida o al revés. Todo depende de la intuición de cada uno y de conocer los sabores para conseguir que estos se potencien y complementen mutuamente.

Existen unas normas básicas que se basan en la caracterización de sabores:

Para el pescado, servimos un vino blanco, ya que sus ácidos tienen facultades aperitivas, estimulantes y potencian los sabores de los pescados; a su vez, los elementos salinos de éstos realzan la fruta del vino.



Las carnes blancas maridan muy bien con rosados y tintos jóvenes, ya que las proteínas de la carne con los taninos suaves del vino se complementan extraordinariamente.

Para las carnes rojas buscamos tintos con cuerpo, más tánicos.

Los quesos, por su salinidad y sequedad, forman una perfecta sociedad con los blancos secos.

Por último, los azúcares residuales de los vinos licorosos armonizan muy bien con los postres dulces.

La importancia del equilibrio entre los sabores es sumamente importante: un sabor potente mata a otro más suave, por eso un queso cremoso es compatible con un blanco dulce o aromático en lugar de un tinto.

Las salsas con sabores fuertes como ajo, cebolla, etc., lo mejor es acompañarlas con tintos con cuerpo, al igual que el chocolate, para el que tan difícil es hallar un vino capaz de acompañarlo a la perfección.

Cuando degustamos un plato guisado con vino lo ideal es acompañarlo con el mismo vino que se ha guisado; en conclusión, emplearemos un buen vino para cocinar.

Cuando comenzamos a degustar un menú, nuestras papilas gustativas están muy sensibles y, por lo tanto, los primeros platos tienen que ser más suaves. Lo mismo ocurre con los vinos: según el paladar se va saturando necesitamos sabores más fuertes para estimularlo. Por lo tanto, el orden de servicio será: Blancos, espumosos, rosados, tintos jóvenes, tintos con crianza y por último los dulces, ya que los azúcares que contienen éstos saturan el gusto y neutralizan el apetito.

Hay otros criterios para ordenar el servicio: puede ser por la calidad de los vinos, donde se servirá el de mejor calidad el último; o por edad, en cuyo caso se servirá el primero el más joven.

Muy importante: a la hora de elegir un vino tendremos que tener en cuenta en qué circunstancias nos encontramos. No es lo mismo una cena informal que una seria, disponer de tiempo o carecer de él, estar en el campo, en la bodega, en nuestro domicilio, en un restaurante. Los conocimientos, la sensibilidad y la tradición gastronómica serán determinantes en la elección y goce de una buena mesa.

Por la cantidad y variedad de texturas y sabores de todos los platos que se exponen y los condimentos con los que se aderezan resulta difícil la elección del vino. Con el fin de conseguir una perfecta armonía tendremos en cuenta las características de los productos para que la combinación sea perfecta:

El chacolí, ligeramente ácido, es un buen aperitivo.

Cuando comenzamos con un aperitivo como croquetas de perdiz, empanadilla de queso fresco de Burgos y verduritas lo acompañamos con un buen chacolí del Valle de Mena. También es buen acompañamiento para estos platos un buen rosado de la Ribera del Arlanza de esos majuelos de Manciles.

Para los canelones de trucha ahumada rellenos de crema de queso de Sasamón, salsa de eneldo y frutos rojos opto por un blanco de la Ribera del Arlanza, amarillo pálido acerado y aroma elegante. Destacan las notas afrutadas con tonos florales en boca y es, sobre todo, fresco, sabroso y armónico.

Para la morcilla de Burgos al horno con chorizo fresco al vino blanco recomiendo algún rosado de la Ribera del Duero de esos afrutados deliciosos o algún tinto joven con personalidad.

En cuanto a los platos de cuchara, soy partidario de vinos tintos de crianza; por ejemplo, para las lentejas medievales, un crianza de color cereza con ribete violáceo azulón, complejo en nariz con fondos especiados en boca, que esté bien estructurado, que sea carnoso.

Para acompañar los arroces guisados con setas me decanto por un tinto joven, y si están hechos en base a algún animal de caza o mollejas me inclino por un tinto crianza.

A las ensaladas, siempre que no estén aliñadas con vinagre, les va bien un blanco seco ligeramente afrutado. Aquí hago referencia a un blanco del oeste de la provincia, vino de la tierra de Castilla y León, obtenido con las variedades verdejo y viura.

Lo ideal para las recetas con hongos y setas son los tintos jóvenes, esos de la Ribera del Duero de color rojo rubí intenso, muy aromáticos en nariz, con mucha fruta y acidez compensada.

Para los pescados de nuestros ríos, como la trucha y el barbo –al ser pescados de agua dulce son de carne delicada– les acompañan bien los blancos secos ligeros. Cuando la receta se amplía como el hojaldre de lomos de barbo, láminas de patatas, tomate y espinacas; o las truchas de nuestros ríos al horno con vino de la Ribera y setas de carrerilla, lo serviremos con el mismo vino con el que se han cocinado.

Para acompañar el plato de caracoles a la burgalesa, por la fortaleza de su salsa, recomiendo un tinto de media crianza donde apreciemos las delicias de la fruta con ese toque de madera.



En la fusión de vinos y carnes lo habitual es el vino tinto. El secreto de la armonía radica en establecer un equilibrio entre el vino y el sabor de la salsa.

Las carnes rojas a la plancha, a la parrilla, a las brasas... aceptan todo tipo de vinos tintos, aquí entran nuestros gustos personales.

Para los platos con carnes de cerdo como "solomillo de cerdo con compota de cebolla", aunque la cebolla suaviza la carne, nos iremos a un tinto seco, áspero y con cuerpo para equilibrar la persistencia e intensidad del sabor de la misma.

Ese plato tan especial, embajador de nuestra gastronomía burgalesa, que es el cordero asado en el horno de leña, el lechazo, como todos los asados requieren tintos con cuerpo, de crianza, nobles, ricos en tanino y bien envejecidos, con la finura y personalidad de los Ribera del Duero. Este vino lo defino así: "cálido en el ataque, armonioso en boca y largo en el postgusto".

Para los callos a la burgalesa elegiría un vino con carácter, alguno con crianza de las tierras del Arlanza, y a las mollejas con niscalos les van muy bien los crianzas pero que tengan un bouquet más fino.

En cuanto a los platos de aves, como "codornices con granada, almendras y vino tinto" o "paloma torcaz braseada con guarnición de setas", combinan perfectamente con vinos tintos con cuerpo, secos, delicadamente aromáticos, como pueden ser los de Quintana del Pidio, "jardín de la Ribera".

Otros platos de aves, como son los casos del "pollo asado con café y calabacines relleno de puré de manzana y frambuesas" o "codornices estofadas con salsa de ciruelas y setas" resultan difíciles de maridar, pero me inclino por un tinto joven o crianza suave y afrutado.

Para acompañar las becasas, los pichones, las perdices son ideales los vinos tintos envejecidos, de sabor decidido y gran bouquet como pueden ser los grandes tintos de Roa.

Con los platos de caza como corzo, liebre o jabalí es de rigor degustar vinos de reserva y de añada con gran cuerpo, exquisito y fino paladar.

En cuanto al "rabo de buey estofado al vino tinto" o la "silla de cordero lechal con reducción de vino de la Ribera, puré de alubias y foie", lo mejor es elaborarlos con un buen vino tinto que será el mismo con el que degustemos el plato.

Para los postres existen en la zona del Duero unos blancos, abocados, melosos, dulces, elaborados con la variedad albillo de vendimia tardía.

Los postres con quesos frescos de Burgos se acompañan perfectamente con chacolí.

No obstante, un vino que siempre casa con los postres es el cava y tenemos la suerte en Burgos de tener una bodega que elabora este vino amparada por la D.O. Cava.

Pasemos a disfrutar de la mesa.

*Tasio Benito (sumiller)*

# *E*ntrantes





**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 30 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 350 g de arroz blanco.
- × 200 g de niscalos.
- × 1 cebolla mediana horcal.
- × 1 pimiento rojo.
- × 1 litro de caldo de carne o consomé.
- × 1 dl de aceite oliva virgen extra
- una pizca de azafrán.
- × sal.
- × pimentón.

### el vino

*Rosado de la Ribera del Duero,* fresco por su magnífica acidez que le da vivacidad y que conecta y asegura un feliz encuentro con este agradable arroz.

## Arroz con niscalos

### Preparación

- 1 Rehogamos con aceite la cebolla, el pimiento y los niscalos que anteriormente habremos cortado en juliana.
- 2 Agregamos el pimentón, el arroz y el caldo con la hebra de azafrán y lo dejamos cocer 22 minutos.

Otra variante consiste en tener el arroz preparado previamente, cocido durante 10 minutos al 50% de humedad. También podemos tener los niscalos guisados con los ingredientes y en el momento se puede hacer la mezcla del arroz, los niscalos y el caldo. En 5 minutos tendremos el plato listo.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 40 minutos



**ingredientes**  
(6 personas)

- × 400 g de arroz.
- × 30 g de queso ahumado.
- × 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- × 100 g de salsa de tomate.
  - × 1 cebolla.
- × 150 g de boletus edulis.
- × 150 g de setas de cardo.
  - × caldo de setas.

**el vino**

*Tinto joven Ribera del Duero*  
en el que destaquen aromas a mora, que conecte de inmediato con el arroz.

## Arroz meloso de boletus edulis y setas de cardo con queso ahumado

### Preparación

- 1 El caldo de setas se elabora con boletus y setas de cardo rehogadas previamente y añadiendo agua después. Dejar cocer a fuego lento hasta conseguir un buen sabor.
- 2 En una cazuela ancha y baja se pone a rehogar la cebolla, la salsa de tomate y los boletus edulis.
- 3 Añadimos el arroz y volvemos a rehogar. Agregamos el triple de caldo de setas que de arroz. Dejamos cocer removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera a fuego fuerte, debiendo quedar la textura más caldosa que seca.
- 4 Mientras tanto podemos saltear las setas de cardo a fuego fuerte con un poco de aceite.
- 5 Cuando el grano del arroz esté en su punto añadimos las setas de cardo y el queso rallado, removiendo para conseguir una textura melosa, un poco ligada. Se salpimenta y se sirve.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 30 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 250 g de mollejas de lechazo.
- × 320 g de arroz.
- × 2 puerros.
- × 1/2 cebolla.
- × aceite de trufa.
- × caldo de carne.
- × sal y pimienta.
- × foie mi-cuit.
- × aceite de oliva virgen.
- × coñac.
- × pimentón.
- × tomate.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero,*  
carnoso y estructurado,  
que asegure un encuentro  
satisfactorio  
con los ingredientes.

## Arroz meloso de mollejas de lechazo al aroma de trufa y foie

### Preparación

- 1** Poner en agua las mollejas de lechazo y, una vez limpias y lavadas, escaldarlas unos segundos en agua hirviendo con un chorrito de vinagre para que queden blancas.
- 2** Picar finamente la cebolla y pochar con aceite de oliva, añadir las mollejas, rehogarlas a fuego fuerte para que se doren, flamearlas con coñac.
- 3** Rehogar el puerro con un poco de aceite, añadir el arroz y rehogarlo con un poco de pimentón y un poco de tomate.
- 4** Añadir el caldo de carne hirviendo. Cuando queden cinco minutos de cocción al arroz añadir las mollejas y el foie mi-cuit para que quede meloso.
- 5** En el último momento antes de servir añadir el aceite de trufa.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** XXX minutos



**ingredientes**  
(para 10 cazuelas)

- × 2 kilos de callos de ternera (incluido morro).
- 1/2 pata troceada
- × 300 g de chorizo fresco.
- × 500 ml de salsa de tomate.
- × 1 vaso de vino blanco.
- × 1 pimiento choricero.
- × 1/2 guindilla.
- × 2 hojas de laurel.
- × 1 tomate.
- × 1/2 cebolla.
- × aceite de oliva.

**Para lavar los callos**  
vinagre, sal y limón

**el vino**

*Tinto de crianza de la Ribera del Arlanza, con nervio y buen tanino que haga frente a la golosa textura del plato y limpie la boca de sensaciones grasas.*

## Callos de ternera a la burgalesa

### Preparación

- 1 Partir los callos en cuadros de 3 a 4 cm. de lado, ponerlos en agua fría con vinagre, sal y limón, lavar bien durante 3 o 4 minutos, tirar el agua y repetir lo mismo dos veces más. Dejamos los callos en agua limpia y fría durante 1 hora. Seguidamente los escurrimos y los ponemos en una olla exprés.
- 2 Incorporamos el pimiento, la guindilla, laurel, tomate natural, cebolla y un vaso de vino blanco, y lo cubrimos de agua hasta que pase dos centímetros por encima de los callos. Si el agua sobrepasa la línea del nivel máximo de la olla, hay que quitar callos.
- 3 Cerramos la olla y la ponemos a fuego vivo. Cuando empiece a sonar la válvula reducimos el fuego y dejamos cocer durante una hora. Retiramos la olla del fuego y lo dejamos sin abrir 15 minutos más.
- 4 Un buen truco para abrir la olla es, conforme está cerrada, ponerla debajo del grifo de agua fría durante un minuto para que la presión sea mínima, aunque siempre hay que abrirla con precauciones.

Una vez que ya tenemos los callos cocidos, ponemos en una cazuela con aceite el chorizo cortado en trozos de 1/2 centímetro aproximadamente, lo freímos durante tres minutos, añadimos la salsa de tomate y después los callos, mezclamos todo bien y terminamos. Probamos de sal y de picante y rectificamos al gusto.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 150 minutos

### ingredientes (6 personas)

- × 500 g de caparrón de Belorado.
- × 1 pimiento verde.
- × 6 cucharas de aceite de oliva.
- × 125 g de chorizo fresco.
- × 1 cebolla pequeña.
- × 1 diente de ajo.
- × 2 zanahorias.
- × 2 patatas.
- × 1 hoja de laurel.
- × 2 cucharas de harina.
- × 1 cuchara de pimentón.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero.*  
Por su frutalidad son ideales para las legumbres y las notas de crianza enfrentan a las carnes con soltura.

## Caparrón de Belorado con chorizo fresco y hortalizas

### Preparación

- 1** Ponemos el caparrón a remojo con agua fría de 10 a 12 horas. Escurrimos los caparrones y los ponemos a hervir en unos dos litros y medio de agua aproximadamente. Mientras, añadimos los ingredientes en este orden: el chorizo, cortado en trozos de unos 3 cm, el pimiento verde cortado en tiras, la cebolla cortada en dados muy finos, la hoja de laurel y las zanahorias cortadas en dados. Añadimos 3 cucharadas de aceite de oliva y una cucharilla de pimentón y salamos al gusto.
- 2** Cuando hierva bajamos el fuego y dejamos cocer durante 2 horas y 10 minutos, removiendo la cazuela de vez en cuando para que no se agarren. Si es necesario, añadimos algo más de agua.
- 3** Cuando falten unos 20 minutos, incorporamos las patatas cortadas en dados de 5 mm de lado.
- 4** Para terminar, hacemos un sofrito con 3 cucharas de aceite y un diente de ajo; cuando esté el ajo dorado lo retiramos y añadimos una cucharilla de pimentón. Removemos con cuidado de que no se quemé, añadimos una cuchara de harina, mezclamos bien y lo incorporamos a los caparrones. Dejamos 5 minutos más y lo retiramos del fuego.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 45 minutos



**ingredientes**  
(6-8 personas)

- ✕ 1 kg de caracoles.
- ✕ 3 cebollas muy picadas.
  - ✕ chorizo.
  - ✕ bacón.
  - ✕ ajo.
  - ✕ perejil.
- ✕ pimienta negra en grano.
- ✕ 1 cucharada de pimentón.
  - ✕ 3 pimientos secos calahorranos.
- ✕ un poco de agua de la cocción.
  - ✕ guindilla picante.
  - ✕ aceite.
  - ✕ sal.
- ✕ 1 dl de jerez seco.

**el vino**

*Tinto media crianza de la Ribera del Arlanza, con buena estructura en boca, corpóreos y fragantes, que recojan la succulencia de los caracoles.*

## Caracoles a la burgalesa

### Preparación

- 1 Lavar con un poco de vinagre y sal gorda los caracoles (un mínimo de tres veces). Una vez limpios, cocerlos en agua a la menor temperatura que se pueda, con el fin de que no mueran dentro del caparazón. Cuando hiervan, tenerlos 10 minutos y escurrir ese agua.
- 2 Volver a poner agua limpia y dejarlos cocer hasta que estén hechos, añadiéndoles un poco de sal casi al final de su cocción con el fin de que no se salen. Reservar.
- 3 Poner en un cazo los pimientos secos con agua y sin pepitas, dejándolos hervir 15 minutos . Reservar.
- 4 En un recipiente con aceite pochar la cebolla; una vez pochada añadir el chorizo y el bacón, rehogar un poquito y añadir el pimentón y el jerez seco, envolver los caracoles y echar el agua de ellos, lo que necesitan, añadir la guindilla picante si se desea y la pulpa de los pimientos picada.
- 5 Cuando estén casi hechos añadirles el “majao” de ajo, perejil y un poco de pimienta en grano. Dejar hervir dos minutos.





**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 120 minutos

### ingredientes (6 personas)

- × 400 g de caparrón de Belorado.
- × 1 pimiento verde.
- × 6 cucharas de aceite de oliva.
- × 1 cebolla pequeña.
- × 2 zanahorias.
- × 2 patatas.
- × 2 puerros.
- × 1 cuchara de pimentón.

### el vino

*Tinto joven ecológico de Vinos de la Tierra de Castilla y León, de suaves aromas frutuosos, armónico y elegante en el conjunto con la crema.*

## Crema de caparrones de Belorado

### Preparación

- 1** Ponemos los caparrones a remojo con agua fría con 10 y 12 horas de antelación. Después los escurremos.
- 2** Ponemos bastante agua, unos dos litros y medio aproximadamente, y echamos a hervir los caparrones, mientras añadimos el resto de los ingredientes en este orden: el pimiento verde cortado en tiras, la cebolla cortada en dados muy finos, las zanahorias cortadas en dados y los puerros cortados en discos. Añadimos 3 cucharadas de aceite de oliva y una cucharilla de pimentón. Salamos al gusto.
- 3** Dejamos que empiece a hervir; entonces bajamos el fuego y dejamos cocer durante 2 horas, removiendo de vez en cuando para que no se agarren. Si es necesario añadimos algo más de agua.
- 4** Cuando falten unos 20 minutos, incorporamos las patatas troceadas.
- 5** Una vez cocidos los caparrones los pasamos por el pasapurés y luego por el chino. Repartimos la crema resultante en seis platos hondos y decoramos con unos costrones de pan frito en la superficie.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 60 minutos



**ingredientes**  
(6-8 personas)

- × 1 litro de leche.
- × 1 dl de nata líquida.
- × 1 perdiz.
- × 150 g de foie de pato.
- × 1 huevo cocido muy picado.
- × 200 g de harina.
- × 150 g de mantequilla.
- × pimienta blanca.
- × nuez moscada.
- × sal.

**el vino**

*Rosado de la Ribera del Arlanza,*  
de los frutuosos,  
frescos y con final aromático;  
se funde en armonía con la  
suavidad de la croqueta y la  
textura de la carne.

## Croquetas de perdiz

### Preparación

- 1 Cocer la perdiz como si fuera a estofarse. Una vez cocida deshuesarla y picar la carne muy fina. Reservar.
- 2 En un recipiente echar la mantequilla, a continuación la harina y disolver bien. Añadir poco a poco la leche, la perdiz, el huevo, el foie y dejar cocer conjuntamente 6 minutos.
- 3 Añadir las especias y la sal, dejar en una bandeja previamente mojada en agua la pasta y cuando este fría hacer las croquetas (harina, huevo y pan rallado).



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 50 minutos

**ingredientes**  
(15-20 unidades)

**Masa de empanadillas**

- × 500 g de harina.
- × 185 g de leche.
- × 125 g de mantequilla.
- × 10 g de sal.

**Relleno**

- × 1 cebolla.
- × 1/2 pimiento rojo.
- × 1/2 pimiento verde.
- × 1/2 calabacín.
- × 350 g de queso fresco de Burgos.
- × orégano.
- × sal y pimienta.
- × aceite de oliva virgen.

**el vino**

*Chacolí del Valle del Mena,*  
estimulante, fresco y atrevido,  
resulta envolvente con este plato.

## Empanadilla de queso fresco de Burgos y verduras

### Preparación

- 1** Para la masa: mezclar los ingredientes hasta conseguir una masa lisa, homogénea y blanda. Reposar 15 minutos. Estirar la masa hasta un grosor de 1 mm y cortar discos de tamaño medio.
- 2** Preparación del relleno: cortar las hortalizas en dados muy pequeños, pochar en el aceite la cebolla y los pimientos y a los 10 minutos añadir el calabacín y el orégano. Rehogar 15 minutos más. Salpimentar y dejar enfriar. Cortar el queso en dados muy pequeños y mezclar con las verduras.
- 3** Rellenar los discos con un poco de relleno, pintar los bordes con huevo batido y cerrar bien. Freír en aceite caliente.
- 4** Acompañar de una ensalada de berros o canónigos, aliñados con aceite, vinagre y unas gotas de salsa de soja.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 25 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 1 lechuga cortada fina en juliana.
- × 2 tomates pelados y cortados en rodajas.
- × 2 decilitros de aceite de oliva extra virgen.
- × 2 cucharadas de vinagre .
- × 100 g de jamón de becada curada y cortado en láminas.
- × 500 g de boletus cortados en láminas y salteados con ajo picado muy fino.
- × sal y pimienta.

**el vino**

*Rosado de la Ribera del Duero,*  
aunque no resulta fácil  
maridar un plato que  
contiene vinagre.

## Ensalada de boletus y jamón de becada

### Preparación

- 1 En un plato poner una cama de lechuga y adornarlo con el tomate.
- 2 Encima ponemos los boletus calientes, anteriormente ya salteados.
- 3 Colocar el jamón de becada y aliñar al gusto.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 60 minutos

# Ensalada de barbo con verduras y vinagreta de boletus edulis

## ingredientes (6-8 personas)

### Escabechado

- × 2 kg de barbo.
- × 2 puerros.
- × 2 cebollas.
- × 1 cabeza de ajo.
- × 2 hojas de laurel.
- × 1/2 ramita de canela.
- × pimienta negra en grano.
- × 60 dl de aceite.
- × 40 dl de vinagre.
- × 6 clavos.
- × sal.
- × harina.

### Caldo de barbo

- × las espinas y las cabezas del barbo.
- × 1 puerro.
- × 1 zanahoria.
- × 1 cebolla.
- × 3 dl de vino blanco.

### Verduras de temporada

- × berros.
- × pimiento rojo.
- × espárragos trigueros.

### Vinagreta de boletus

- × 1 cebolla, 150 g de boletus.
- × aceite, vinagre, sal, pimienta.

### el vino

*Rosado de la Ribera del Arlanza, frutal, fresco y ligero en boca.*

## Preparación

- 1 Limpiar los barbos y hacerlos supremas. Con las espinas preparar el caldo.
- 2 En una cazuela con aceite freír con harina los filetes del barbo vuelta y vuelta (reservar).
- 3 En este mismo aceite rehogamos las verduras, añadimos el caldo de barbo y el vinagre reducido, el clavo y la canela. Dejamos cocer conjuntamente 30 minutos y añadir los filetes de barbo. Cocemos 2 minutos más.

**Vinagreta de boletus:** Picar muy fina la cebolla y el boletus en juliana. En un bol echar el aceite y envolver el vinagre, añadir la sal, la pimienta y los boletus.

### Nota

Se puede aliñar con las verduras del escabechado, pasadas por el pasapuré o enteras.





**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 25 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 150 g de foie de pato.
- × 1 tarro de trufas negras.
- × 200 g de queso fresco de Burgos.
- × 8 huevos.
- × 100 g de lechuga rizada.
- × 2 dl de aceite de oliva.

### el vino

*Chacolí del Valle de Mena,*  
de aroma finísimo y de  
gusto permanente.

## Ensalada de foie de pato con rebozuelo de trufas negras y queso fresco de Burgos

### Preparación

- 1** Se pone una sartén al fuego medio con el aceite y se agregan los huevos y las trufas laminadas. Una vez que esté cuajado agregamos el queso fresco en taquitos.
- 2** Ponemos el revuelto en cuatro timbales o rulos y en el fondo ponemos la lechuga rizada muy fina y luego el revuelto. Encima ponemos dos láminas finas de foie de pato. Quitamos los rulos y servimos.
- 3** Adornamos con un poco de lechuga rizada y aceite de oliva.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 45 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 1 perdiz limpia.
  - × 1 paloma.
  - × 3 codornices.
- × sal y pimienta blanca (dentro de cada ave).
- × 1 lechuga y 1 escarola.
- × 1 cebolla grande cortada fina.
- × 1/4 litro de aceite de oliva .
  - × guindilla
- × 6 dientes de ajo pequeños, pelados y machacados.
  - × 4 hojas de laurel
  - × 6 clavos
- × 1 cucharadita de pimienta negra en grano.
  - × 1 ramito de tomillo.
  - × 1/2 l de vino blanco.
- × 1/2 l de vinagre de vino.
  - × 1 cucharada de azúcar.
  - × sal.

## Ensalada templada de perdiz, codorniz y paloma torcaz en escabeche suave

### Preparación

- 1 Rehogar las aves por separado con la mitad del aceite. Añadimos los ajos, cebolla, laurel, tomillo, pimienta, clavo e inmediatamente el vino blanco, vinagre, sal y el resto del aceite.
- 2 Se tapan a la media hora de cocer, se añade el azúcar y se deja que cuezan despacio y tapadas durante el tiempo necesario.
- 3 Una vez cocidas, se dejan enfriar, procurando que les cubra el escabeche.
- 4 A la hora de servir acompañamos los escabechados con una pequeña ensalada. Para templar las aves se puede utilizar el microondas un poquito y el escabeche que las acompañe puede reducirse previamente en una sartén y en el último momento salsear las aves.





**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 25 minutos

#### **ingredientes** (4 personas)

- × 1 lechuga cortada en gajos.
- × 2 tomates pelados y cortados en rodajas.
- × 400 gramos de colas de langostinos.
- × 2 dientes de ajo cortados en láminas finas.
- × 1 chorrito de vino blanco.
- × 500 gramos de setas de cardo silvestres.
- × aceite, vinagre, sal y pimienta.

#### **el vino**

¡Cuán difícil es encontrar un vino en armonía con esta ensalada de sabores opuestos, tierra y mar! Elija el comensal un vino blanco de su agrado.

## Ensalada templada de setas de cardo y langostinos

### *Preparación*

- 1** En una fuente, colocar la lechuga y el tomate.
- 2** Rehogamos los ajos y añadimos los langostinos y las setas, también el vino blanco como si fuéramos a hacerlo al ajillo.
- 3** Lo ponemos todo sobre la fuente de la lechuga y lo aliñamos. Listo, lo presentamos convenientemente.

**Dificultad:** XXX  
**Preparación:** XXX minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 4 láminas de lasaña.
- × 300 g de morcilla de Burgos.
- × 100 g de nueces.
- × 100 g de queso rallado.
- × 200 g pimientos del piquillo.
- × orégano y aceite.

**Para la bechamel**

- × 1/2 litro de leche.
- × 100 g de mantequilla.
- × 100 g de harina.

**el vino**

*Tinto joven de la Ribera del Duero,*  
con taninos bien ligados por la  
complejidad de la salsa.

## Lasaña de nueces y morcilla de Burgos al orégano, sobre fondo de pimientos del piquillo

### Preparación

- 1 Salsa bechamel:** se hierve la leche. En una cazuela se ponen la mantequilla y la harina, se agrega la leche caliente y se bate con una varilla hasta que quede una salsa fina. Se reserva.
- 2** Ponemos al fuego una cazuela con agua y agregamos las láminas de lasaña al hervir. Las cocemos durante 10 minutos, escurrimos y las colocamos en un paño para que se sequen. Reservamos.
- 3** Salteamos en sartén la morcilla sin piel y las nueces picadas, agregando leche para unir el relleno.  
  
En una placa de horno engrasada con un poco de mantequilla ponemos una lámina estirada y cubrimos con el relleno de morcilla y nueces. Colocamos otra lámina encima, nuevamente el relleno y finalizamos con otra lámina. Cubrimos con la bechamel y espolvoreamos con el orégano y el queso rallado. Gratinamos en el horno a 180° durante 10 minutos.
- 5 Salsa de pimientos:** trituramos los pimientos con una batidora, colamos y sazonamos con sal y orégano.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 30 minutos

# Hatillo de puerros, colas de cangrejos y boletus

## ingredientes (4 personas)

- × 24 colas de cangrejos.
- × 4 puerros.
- × 1/2 cebolla.
- × 2 tomates.
- × 150 g de boletus.
- × 4 obleas de pasta brick.
- × aceite.
- × sal y pimienta.

## el vino

*Tinto joven de la Ribera del Arlanza.*  
Al ser amplio en boca y pleno de sabores se une en armonía con los boletus y las colas de cangrejos.

## Preparación

- 1 Ponemos al fuego una olla con dos litros de agua y sal. Cuando empiece a hervir metemos los cangrejos y los dejamos cocer un minuto. Los sacamos y los dejamos en un recipiente con agua fría.
  - 2 De los puerros reservamos la primera hoja entera; el resto lo cortamos en trozos de 1 cm y los lavamos bien. Los ponemos en una olla con aceite, un tomate pelado y cortado en dados. Rehogamos durante 15 minutos a fuego lento, reservamos.
  - 3 Limpiamos los boletus, les quitamos la parte de las raíces y los cortamos en láminas. A los cangrejos les separamos las colas de la cabeza y las quitamos la cáscara (con ellas podemos hacer un fumet para crema, salsa o similar). Reservamos la carne de la colas.
  - 4 En una sartén con aceite, pochamos 10 minutos la cebolla cortada en juliana y el tomate pelado y cortado en dados. Incorporamos los boletus laminados, dejamos 5 minutos más y, por último, las colas de los cangrejos. Añadir un poco de pimienta, probar de sal y cocer 3 minutos.
- Montaje: con la hoja de puerro cortamos cuatro tiras a lo largo lo más finas posible: nos servirán de hilo para atar la pasta. Extendemos las cuatro obleas de pasta brick, las untamos de mantequilla con una brocha. En el centro ponemos los puerros y encima las colas de los cangrejos con los boletus, cogemos por los lados de la oblea y vamos haciendo un pliegue, de forma que parezca un saquito. Con las tiras de puerro enrollamos y atamos.
- 6 Ponemos los hatillos en una placa y horneamos a 190° C durante 10 minutos. Se puede acompañar con una crema ligera de cangrejos.





**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 160 minutos

# Lentejas medievales

## ingredientes (6 personas)

- × 500 g de lentejas anchas.
  - × 1 morcilla.
- × 150 g de chorizo fresco.
  - × 1 rabo de cerdo.
  - × 1 oreja de cerdo.
  - × 1/2 kilo de costilla.
- × 250 g de morro de cerdo.

## Para el relleno

- × 2 huevos.
- × miga de pan.
- × ajo y perejil.

## Para el sofrito

- × aceite.
- × un poco de cebolla.
- × 1 cuchara de pimentón.
- × harina.

## el vino

xxxxxxxxxxxxxxxxxxx

## Preparación

- 1 Se dejan en remojo 12 horas antes las lentejas con las carnes adobadas (rabo, oreja, costilla y morro).
- 2 Se sacan las carnes y se lavan un poco. A continuación, las troceamos y las ponemos en una cazuela con aceite, freímos durante tres minutos, añadimos tres litros de agua y lo dejamos cocer durante 90 minutos a fuego lento.
- 3 Entonces incorporamos las lentejas y el chorizo. Pasada una hora más, probamos de sal. Se agregará agua si es necesario. Añadimos las morcillas.
- 4 Hacemos un sofrito, con aceite y un poco de cebolla picada finamente. Cuando la cebolla esté dorada ponemos una cuchara de pimentón, mezclamos bien e incorporamos una cuchara de harina. Envolvemos el conjunto y lo agregamos a las lentejas.
- 5 El ajo, el perejil y las migas de pan se majan en un mortero, se disuelve esta mezcla con los huevos no muy batidos y se hace el relleno, poniéndolo después a las lentejas. Dejamos cocer 10 minutos. Servimos bien calientes.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 35 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 300 g de mollejas de cordero lechal.
- × 100 g de níscalos.
- × 2 dientes de ajo.
- × un poco de guindilla.
- × aceite de oliva.
- × sal y pimienta.
- × 1 copa de brandy.
- × 8 rebanadas de pan integral.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero*, bien ensamblado entre la esencia frutal y la madera que equilibre el ajo e incremente la sensación de succulencia de las mollejas.

## Mollejas de cordero al ajillo con níscalos

### Preparación

- 1 Limpiamos bien las mollejas de grasa y nervios.
- 2 Luego las cocemos dos minutos con el zumo de medio limón, un poquito de sal y de pimienta y las reservamos en una fuente de horno.
- 3 Lavamos bien los níscalos y les quitamos la parte de la raíz. Seguidamente los cortamos en láminas de medio centímetro aproximadamente y los ponemos a freír con aceite, los ajos laminados y un poquito de guindilla. Salamos al gusto y los salteamos a fuego bajo durante 10 minutos.
- 4 Flambeamos con el brandy y seguidamente los ponemos sobre las mollejas y distribuimos todo entre las rebanadas de pan.
- 5 Metemos el conjunto en el horno caliente a 180° C durante 7 minutos. Servir bien caliente.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 45 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 1 morcilla de unos 400 g.
- × 200 g de chorizo fresco.
- × 1/2 litro de vino blanco.
  - × 1 diente de ajo.
  - × 1 hoja de laurel.

**el vino**

*Rosado de la tierra de Castilla y León,*  
vino con personalidad y  
complicidad con  
estos embutidos.

## Morcilla de Burgos al horno con chorizo fresco al vino blanco

### Preparación

- 1 Cocemos el chorizo con el vino, el ajo y la hoja de laurel y lo dejamos hervir a fuego lento durante 45 minutos. Pasado ese tiempo apagamos el fuego y lo dejamos en el mismo recipiente.
- 2 Posteriormente, asamos la morcilla en una sartén y al horno a una temperatura de 200° C, durante 25 minutos.
- 3 Troceamos la morcilla y la repartimos en cuatro platos.
- 4 Con el chorizo hacemos lo mismo y servimos. Se acompaña con una rebanada de hogaza tostada a la lumbre.



**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 150 minutos

# Morcilla de Burgos en tempura con puré de alubias de Ibeas y helado de pimiento rojo

## ingredientes (6-8 personas)

- × 1 kg de morcilla.
- × harina, levadura.
- × 250 g de alubias de Ibeas.
- × 1 cebolla pequeña.
- × 1 zanahoria pequeña.
  - × 1/2 puerro.
  - × aceite.
- × 600 g de pimiento rojo.
- × 500 ml de nata líquida.
  - × 500 ml de leche.
- × 5 g de estabilizante.
  - × sal.
- × 4 g de azúcar.

## el vino

*Tinto joven de la Ribera del Arlanza, con personalidad y componente ácido muy equilibrado.*

## Preparación

**1** Pelamos las morcillas, las cortamos en trozos de un centímetro y medio de grosor y reservamos.

### Para la tempura

**2** En un bol con agua, disolver la levadura, ir añadiendo poco a poco la harina y trabajarlo. Poner a punto de sal y azúcar. Es conveniente que no fermente en exceso porque el crujiente tendrá menos efecto. Se recomienda, para que no suba mucho, meter en el frigorífico y reservar.

### Para el puré de alubias

**3** Una vez puestas las alubias a remojo, con el mismo agua cocerlas, añadir las verduras y el aceite. Cuando estén hechas pasarlas por la batidora y luego por el chino, rectificar de sal y reservar.

### Para el helado de pimiento

**4** Asar los pimientos. Una vez asados quitarles la piel y las pepitas y triturarlos con el robot hasta quedar como una crema. Luego pasarlo por el cedazo y reservar. Hacemos una crema inglesa mezclando la nata en leche y las yemas en la termomix. Cuando la cocción alcance los 82° añadimos los pimientos, trituramos, lo colamos e incorporamos el azúcar, la sal y el estabilizante. Ponemos los vasos y lo congelamos. A la hora de servir lo batimos con una varilla y lo reservamos.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 35 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 2 espárragos trigueros.
- × 100 g de coliflor.
- × 100 g de brócoli.
- × 50 g de calabacín.
- × 50 g de setas.
- × 1 tomate.
- × 2 dientes de ajo.
- × 1 manojo de perejil.
- × aceite de oliva.
- × 50 ml de tempura.

### el vino

*Rosado de la Ribera del Arlanza*, limpio y fresco, con un paso por boca suave y goloso, no rebasa las verduras.

## Parrilla de verduras en tempura a los aceites de perejil, ajo y orégano

### Preparación

- 1 Lavar las verduras por separado. Pelar con cuidado los espárragos trigueros, después escaldarlos con agua hirviendo durante 4 minutos y enfriarlos rápidamente en hielo.
- 2 La coliflor y el brócoli deberán separarse en racimitos; también los escaldaremos, esta vez 3 minutos, y los enfriaremos, como los espárragos, en agua y hielo.
- 3 Haremos una juliana fina con el calabacín, las setas y el tomate.
- 4 Preparados todos los ingredientes nos faltaría solo la tempura; se puede hacer con harina y cerveza como una "orly". El aceite de ajo y perejil lo prepararemos con la batidora y aceite de oliva.
- 5 En el momento del montaje hay que saltar las setas, el calabacín y el tomate; el resto de las verduras las pasaremos por la tempura y las freiremos.
- 6 Montaremos el plato al final decorando con los aceites y el orégano.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 85 minutos



**ingredientes**  
(6-8 personas)

**Pasta brisa**

- ✦ 250 g de harina floja de panadería.
- ✦ 125 g de mantequilla.
- ✦ 1 huevo batido.
- ✦ una pizca de sal.

**Relleno**

- ✦ 1kg de cebollas horcal cortadas en juliana.
- ✦ 5 huevos.
- ✦ 1/2 litro de nata líquida.
- ✦ queso rallado.
- ✦ sal, pimienta y aceite.

**el vino**

*Rosado de la Ribera del Duero*, con ese fondo frutal, maduro que armoniza con el sabor de la cebolla.

## Pastel de cebolla horcal

### Preparación

- 1 Trabajar lo más rápido posible todos los ingredientes de la pasta brisa, procurando no manipular mucho la masa para que no se quede elástica. Dejarla en reposo una hora en el frigorífico, envuelta en un papel de plástico. Antes de utilizarla, estirla lo necesario para forrar los moldes a utilizar.
- 2 Forrar un molde de tarta con la pasta brisa y meter en el horno a una temperatura de 200° hasta que esté hecha (reservar).
- 3 En un recipiente con aceite pochar bastante la cebolla cortada en juliana 40 ó 50 minutos y reservar.
- 4 Batir los huevos, añadir la nata y salpimentarlo, agregando la cebolla pochada. Con esta mezcla rellenamos el molde con la pasta brisa ya cocida y ponemos por encima el queso rallado.
- 5 Meter al horno a 225° durante 20 ó 30 minutos aproximadamente. Si se dorara en exceso, protegerla con papel de aluminio.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 80 minutos

### ingredientes

(8 personas)

- × 1,5 kg de patatas.
- × 1/4 kg de acelgas.
- × 250 g de cangrejos.
  - × 2 cebollas.
  - × 2 dientes de ajo.
  - × 1 hoja de laurel.
  - × perejil.
- × 2 dl de vino blanco.
  - × 100 g de beicon.
  - × 5 huevos.

### Caldo de ave

- × Esternones de pollo.
- × vino blanco, agua.
- × 1cebolla, 1 puerro.
  - × 1 zanahoria.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero,*  
de los de paso de boca  
equilibrados y con magnífica  
estructura. Por su tanino fino,  
reunifica y potencia el conjunto.

# Patatas con acelgas y cangrejos

## Preparación

- 1** Pelar y partir las patatas tipo panadera, echarlas sal, rebozarlas con harina y huevo y freír (en aceite que no esté muy caliente, con el fin de que se hagan bien por dentro).
- 2** Una vez hechas las acelgas (las pencas), en una rustidera pochamos las cebollas, las picamos en brunoise y les añadimos el beicon picado. Después de rehogar añadimos un poco de harina y vamos incorporando poco a poco el caldo de pollo.
- 3** Una vez hecha la salsa, en una placa o cazuela de barro ponemos las patatas y las pencas y echamos sobre ello la salsa con la hoja de laurel.
- 4** Dejamos cocer unos 10 minutos, añadimos los cangrejos y el majado de ajo y perejil y cocemos tres minutos más para conjugar todos los sabores.

### Nota

El vino blanco lo echamos en el caldo de ave y los cangrejos los salteamos con un poquito de aceite y sal; cuando empiecen a ponerse rojos los flambeamos con un poco de brandy.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 180 minutos



### ingredientes (6 personas)

- × 1,5 kg de patatas.
- × 1 kilo de pierna de jabalí.
  - × 1 cebolla.
  - × 2 zanahorias.
  - × 2 dientes de ajo.
  - × 2 tomates.
- × 1 pimiento calahorrano.
  - × 1 copa de brandy.
  - × aceite de oliva.
- × 1 vaso de vino blanco.
  - × sal y pimienta.

### Para la maceración

- × 1 litro de vino tinto.
  - × 1 zanahoria.
  - × 2 cebollas.
  - × 1 diente de ajo.
  - × tomillo, laurel.
- × aceite, sal y pimienta.

### el vino

*Tinto gran reserva de la Ribera del Duero, en armonía con la esencia del estofado.*

## Patatas estofadas con pierna de jabalí

### Preparación

- 1** Si el jabalí es joven no necesita maceración. En caso contrario, tendremos que seguir el siguiente proceso: en un cazo calentamos el aceite y ponemos todos los ingredientes dentro, freímos 10 minutos y añadimos el vino, freímos 5 minutos más y lo dejamos enfriar. Después, volcamos el contenido sobre la pierna de jabalí y lo dejamos en el frigorífico dos o tres días, dándole la vuelta dos veces al día.
- 2** Ponemos a calentar el aceite en una cazuela, añadimos la cebolla, zanahorias, ajo tomate y pimiento calahorrano, rehogamos el conjunto.
- 3** Aparte, en una sartén con aceite bien caliente, ponemos la pierna de jabalí cortada en dados de 2,5 centímetros de grosor y freímos a fuego fuerte 3 minutos.
- 4** A continuación ponemos la carne en la cazuela con las verduras, mezclamos bien, agregamos el vino y el brandy, tapamos la cazuela y dejamos en cocción dos horas a fuego lento. Comprobamos que la carne tiene un punto firme calculando 40 minutos para su finalización.
- 5** En estos momentos incorporamos las patatas trinchadas, mezclamos bien, si falta caldo añadimos un poco, salpimentamos al gusto y dejamos cocer 40 minutos aproximadamente. Comprobamos que la carne esté tierna y las patatas cocidas, retiramos del fuego, reservamos para el momento de servir.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 45 minutos,  
más tiempo de reposo

# Patitas de cordero deshuesadas crujientes con puré de dátil y chorizo

## ingredientes (4 personas)

- × 16 patitas de cordero.
- × 1 cebolla.
- × 1 vaso de vino blanco.
- × 1 chorizo.
- × 1 morcilla.
- × 150 g de dátiles.
- × pimentón.
- × pimienta negra.
- × pimienta blanca.
- × 2 hojas de laurel.
- × pimiento choricero.
- × 50 g de tomate triturado.
- × pasta filo.
- × aceite de oliva virgen extra.
- × sal

## el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero, buscando fresca, equilibrio y buena acidez que se funden en acuerdo con las patitas.*

## Preparación

- 1 Freímos las patitas limpias en aceite hasta conseguir un dorado suave y salpimentamos.
- 2 En una cazuela ponemos las patitas a cocer cubiertas de agua. En la misma sartén donde las hemos frito doramos también la cebolla picada; seguidamente añadimos el vino blanco y el tomate triturado.
- 3 Incorporamos el chorizo, la morcilla, el laurel, pimienta negra y el pimiento choricero y dejamos cocer hasta que las patitas estén tiernas.
- 4 Una vez cocidas dejamos reposar unas 12 horas para que se impregnen de sabor, volvemos a templar y procedemos a deshuesarlas.
- 5 Las introducimos, ya deshuesadas, en una flanera rectangular en capas y ponemos peso para que se compacten. Dejamos enfriar.
- 6 Cuando se enfríen cortamos en porciones y las envolvemos con las tiras de la pasta filo. Las pintamos con aceite y horneamos 5 minutos a 180°.

### Para la salsa

Al resto de los ingredientes de la cocción lo dejamos reducir hasta que aproximadamente nos quede 1/3 de la salsa con textura melosa.

### Para la guarnición

Con el chorizo que hemos cocido, las patitas y los dátiles haremos un puré en la termomix.







**Dificultad:** Media

**Preparación:** 45 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 800 g de patatas.
- × 100 g de colmenillas.
  - × 1 cebolla.
  - × 1 tomate.
- × 2 dientes de ajo.
- × 1 hoja de laurel.
- × 2 litros de caldo.
- × 4 cucharas de aceite.
- × 2 cucharas de harina.

### Para la cocción de las setas

- × 1 litro de agua.
- × 1 limón.
- × una pizca de sal.
- × 1 cuchara de harina.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Arlanza*, con final potente, sabroso, pleno de matices, que desarrollará bien toda la succulencia del plato y prolongará el sabor.

## Patatas guisadas con setas de colmenilla

### Preparación

- 1** Dejamos las setas en agua fría 5 minutos y luego las limpiamos bien y las cortamos por la parte baja del tronco. A continuación ponemos un cazo con agua, un poco de sal (no mucha), el zumo de un limón y una cucharada de harina. Cuando empiece a hervir el agua sumergimos las setas durante 10 minutos y las dejamos en el mismo agua.
- 2** En una cazuela con aceite ponemos la cebolla cortada fina, el tomate cortado en dados, los dientes de ajo laminados y la hoja de laurel; pochamos durante 10 minutos.
- 3** Seguidamente, incorporamos las patatas troceadas en cuadros de unos 2 cm de lado, las añadimos a la cazuela, envolvemos bien y espolvoreamos la harina por encima. Mezclamos el conjunto y añadimos el caldo. Salamos al gusto y dejamos cocer 15 minutos más.
- 4** Sacamos las setas del agua, las cortamos en cuatro trozos cada una y las incorporamos a las patatas. Dejamos cocer 10 minutos y servimos bien caliente.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 30 minutos



**ingredientes**  
(8 unidades)

- × 24 setas perrochico.
- × 8 tiras de panceta ahumada.
- × 1 pimiento verde.
- × 8 tomates cherry.
- × sal y aceite.
- × 8 palillos de 10 cm de largo.

**el vino**

*Tinto crianza de la Ribera del Duero*, de los armónicos y perfumados, con posgusto elegante y buena persistencia, que realce el sabor intenso del perrochico.

## Perro chico en brocheta con panceta y pimiento

### Preparación

- 1 Limpiamos bien las setas y las reservamos.
- 2 Cortamos la panceta, así como el pimiento verde, en trozos de 1 y 1/2 cm de lado.
- 3 Lavamos los tomates y procedemos al montaje de la brocheta.
- 4 Colocamos en el siguiente orden: perrochico, panceta, pimiento, perrochico, panceta, pimiento, perrochico y terminamos con un tomate.
- 5 Calentamos la plancha o una sartén con aceite y colocamos las brochetas, salamos y dejamos freír a fuego moderado 7 minutos, damos la vuelta y dejamos otros 7 minutos. Servimos con una rebanada de pan o bien con una base de lechuga hoja de roble.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 60 minutos

### ingredientes (4 personas)

#### Para el relleno

- × 12 pimientos del piquillo.
- × 2 morcillas de Burgos.
- × 8 cucharas de salsa de tomate.

#### Para el rebozo

- × 3 huevos batidos.
- × harina y aceite.

#### Para la salsa

- × 1 cebolla.
- × 1 zanahoria.
- × 2 tomates.
- × 1 pimiento rojo.
- × 100 ml de caldo.
- × 2 cucharas de harina.

#### el vino

*Tinto de media crianza de la Ribera del Arlanza*, de buena persistencia y complejidad, conecta con los sabores del pimiento y la sutileza de la morcilla.

## Pimientos rellenos de morcilla

### Preparación

- 1 Quitamos la piel a la morcilla y la deshacemos con un tenedor; añadimos la salsa de tomate y mezclamos bien. Con esto rellenos los pimientos.
- 2 Los pasamos por harina y huevo y los freímos en aceite con una temperatura moderada, damos la vuelta y los colocamos en una fuente de horno.
- 3 Mientras, hacemos la salsa. En una olla con aceite añadimos la cebolla, tomates, zanahoria y pimiento rojo, todo ello troceado. Freímos en un principio a fuego vivo y después a fuego moderado durante 15 minutos.
- 4 Añadimos la harina, mezclamos e incorporamos el caldo, envolvemos bien y lo dejamos unos 25 minutos. Una vez terminada pasamos la salsa por la turmix y luego por el colador, regamos los pimientos, los ponemos en el horno a una temperatura de 180° C durante 20 minutos.

*Opcional:* podemos añadirle a las morcillas una salsa bechamel ligera, que se compone de 50 g de mantequilla, 2 cucharas de harina y 1/2 litro de caldo. Tras derretir la mantequilla en un cazo añadimos la harina, mezclamos bien con una varilla y dejamos hervir 2 minutos. Incorporamos el caldo, envolvemos muy bien y hervimos 3 minutos, lo añadimos a las morcillas y seguimos con el paso 1.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 55 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 1 solomillo de cerdo.
- × 1/2 barra de pan de chapata.
- × 16 cebollitas francesas.
  - × aceite de oliva.
- × 1 cucharada de azúcar.
- × 50 ml de vino blanco.

**Salsa holandesa**

- × 250 ml de mantequilla derretida.
- × 1 cucharada de zumo de limón.
  - × 2 yemas de huevo.
  - × sal y pimienta.

**el vino**

*Tinto reserva de la Ribera del Duero, que tenga un final amplio con una madera bien encajada, ante la succulencia del solomillo.*

## Rebanada de solomillo y cebolleta caramelizada

### Preparación

- 1** Limpiar el solomillo de grasa y cortarlo en rodajas de 1-2 cm, salpimentar y cocinar a la plancha. Reservar. Cortar el pan en rebanadas y tostarlo.
- 2** Pelar las cebollitas francesas y cortarlas en cuartos, pocharlas en el aceite, de 20 a 30 minutos. Cuando estén, añadir el azúcar y el vino y dejar reducir hasta que tomen color dorado. Reservar.

*Para la salsa holandesa*

- 3** Poner un bol al baño maría y cuando esté templado retirarlo. Incorporar las yemas de huevo, el zumo de limón, la sal y la pimienta, batir enérgicamente hasta que forme espuma. Después, añadir la mantequilla a chorro fino, mientras seguimos batiendo, hasta quedar la mezcla emulsionada. (En caso de que se corte, en un bol limpio añadir una cucharada de agua templada y batir mientras agregamos la mezcla cortada). Debemos mantenerla al baño maría, templada, para que no solidifique.

- 4** *Terminación y presentación.* Disponer sobre cada rebanada de pan de chapata, previamente tostado, un poco de cebolleta caramelizada y sobre ésta un par de medallones de solomillo, napar (cubrir) con la salsa holandesa y gratinar. Acompañar de una ensalada de lechuga aliñada.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 90 minutos

### ingredientes

(6 personas)

- × 3 patatas medianas.
- × 1/2 cebolla.
- × aceite de oliva.
- × 18 huevos de codorniz.
- × 2 dientes de ajo.
- × perejil.
- × 6 rebanadas de pan.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero,* ligero, con buena acidez, muy bien equilibrado, que le da frescura y conecta con las notas dulzanas del sabor del plato.

## Recuerdo de tortilla española

### Preparación

- 1 Partir las patatas por la mitad, pelarlas y vaciarlas, obteniendo así una cesta de patata.
- 2 Sumergir en aceite de oliva y cocer a 90°C (confitar), hasta que estén blandas y escurrir.
- 3 Por otro lado cortar la cebolla en juliana y pocharla.
- 4 Por último, escalfar los huevos en agua con sal, durante 1-1,5 minutos. Refrescar en agua fría.
- 5 Cortar el ajo en láminas y freír.

### Terminación y presentación

Sobre una rebanada de pan tostado, disponer la cesta de patata rellena de cebolla y con tres huevos de codorniz. Decorar con unas láminas de ajo fritas y perejil.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 20 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 1 morcilla de Burgos.
- × 10 huevos.
- × 100 g de perro chico.

**el vino**

*Tinto crianza de la Ribera del Arlanza*, de los equilibrados y frescos en el paso por boca, donde los taninos responden ante los perrochicos.

## Revuelto de morcilla de Burgos y perro chico

### Preparación

- 1 Quitamos la piel a la morcilla y la ponemos al fuego en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva.
- 2 Agregamos los perrochicos bien limpios y laminados. Dejamos cocer unos minutos a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se peguen. Dejar hasta que las setas están bien cocidas.
- 3 Incorporar entonces los huevos enteros de uno en uno.
- 4 Mezclar bien y dejar que continúe la cocción unos dos minutos más, sin dejar de remover. Notaremos como los huevos van cuajando. Antes de que se pasen los retiramos del fuego.
- 5 Repartimos el revuelto en cuatro platos y servimos bien caliente.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 65 minutos

### ingredientes

(6-8 personas)

- × 1,5 kg de cangrejos de río.
- un repollo
- × aceite.
- × 2 dientes de ajo.
- × agua, sal.

### Salsa de chacolí

- × 1/2 litro de vino chacolí.
- × 1 cebolla pequeña.
- × 2 dl de nata.
- × mantequilla o aceite.
- × sal y pimienta.

### Salsa de pimientos verdes

- × 2 pimientos gordos de guisar verdes.
- × 2 cebollas.
- × 2 dl de brandy.
- × aceite.

### el vino

Chacolí del Valle de Mena.  
Dará sutileza y untuosidad.

# Rollitos de col rellenos de colas de cangrejos en salsa de chacolí y pimientos verdes

## Preparación

- 1** Cocer en agua y sal los cangrejos, pelarlos y reservarlos junto con el agua de cocerlos. Cocer en agua y sal las hojas de la col y sumergirlas cuando el agua esté hirviendo, dejándolas de uno a dos minutos. Al sacarlas meterlas en agua y hielo con el fin de romper su cocción.
- 2** Para rellenar las hojas de col poner sobre una mesa un paño para secar las hojas. Poner en cada hoja unas 8 colas de cangrejo previamente salteadas en aceite y ajo y envolverla. Seguidamente reservar.
- 3** *Para la salsa de vino:* En un recipiente con aceite pochar la cebolla picada, añadir el chacolí y dejar reducir a la mitad. Agregar la nata y dejar hervir hasta obtener la densidad de una crema ligera; salpimentar y reservar.
- 4** *Para la salsa de pimientos:* En un recipiente con aceite pochar la cebolla, añadir los pimientos, dejándolos rehogar cinco minutos, el brandy y el agua de cocer los cangrejos (como 1/4 de litro de agua), dejar cocer 30 minutos y pasar por el pasapurés.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 45 minutos

**ingredientes**  
(4 personas)

- × 1 kg de setas de cardo.
- × 100 g de jamón serrano.
  - × 4 dientes de ajo.
  - × aceite de oliva.
  - × sal y pimienta.
- × guindilla (optativo).

**el vino**

*Tinto crianza del oeste de la provincia de Burgos, vinos de la tierra de Castilla y León. Su buena fusión fruta-madera incrementa el formidable sabor de la seta de cardo.*

## Setas de cardo al ajillo

### Preparación

- 1 Limpiamos bien las setas cortándolas la parte de la raíz, las dejamos en agua fría 10 minutos para que suelten la tierra que pueda permanecer entre las finas láminas.
- 2 En un cazo con aceite de oliva ponemos los ajos picados y el jamón cortado en tacos.
- 3 Cuando los ajos empiecen a dorarse, añadimos las setas troceadas de forma regular, salpimentamos, tapamos el cazo y lo dejamos hervir a fuego lento durante 30 minutos.
- 4 Comprobamos el punto de cocción y de líquido; si tiene mucho terminamos la cocción con el cazo destapado y damos un poco más de calor.
- 5 Una vez en su punto de óptima cocción, las repartimos en cuatro cazuelitas calientes y servimos.





**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 40 minutos

# Sopa castellana

## ingredientes (6 personas)

- × 200 g de pan del día anterior (hogaza, panete).
- × 100 g de jamón serrano.
- × 3 dientes de ajo.
- × 6 huevos.
- × 6 rodajas finas de morcilla de Burgos.
- × 6 rodajas de chorizo fresco cocido.
- × 4 cucharadas de aceite de oliva.
- × 1 cucharada de pimentón.
- × 2 litros de caldo.
- × sal y pimienta.
- × guindilla (optativo).

## el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero.*  
La simplicidad del plato nos reclama los aromas primarios pero bien estructurados de la tinta fina.

## Preparación

- 1 En un cazo ponemos el aceite, los ajos laminados y el jamón cortado en dados, lo freímos y cuando empiecen a dorarse los ajos bajamos el fuego.
- 2 Añadimos el pan cortado en rebanadas finas, incorporamos el pimentón y envolvemos bien.
- 3 Agregamos el caldo, así como la sal y la pimienta (o la guindilla), dejamos que se cueza bien durante 30 minutos, cuidando no se queme; si es necesario, añadimos algo más de caldo.
- 4 A la hora de servir ponemos 6 cazuelas de sopa encima de la plancha caliente y ponemos un huevo crudo en cada una, un trozo de morcilla y un trozo de chorizo.
- 5 Llenamos las cazuelas con la sopa y dejamos hasta que el huevo esté cocido o semicocido, unos 6 minutos. En caso de no disponer de plancha se baten 4 huevos en vez de 6 y se incorpora al cazo de la sopa, mezclar bien para que cuaje el huevo.
- 6 Añadir el chorizo cortado. La morcilla se fríe un poco y se pone en los platos o cazuelas de sopa. Llenamos los platos y servimos bien caliente.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 80 minutos

# Sopas de ajo

## ingredientes (6 personas)

- ✗ 200 g de pan del día anterior.
- ✗ 1 hueso de jamón con un peso aproximado de 300 g.
- ✗ 100 g de costillas de cerdo.
- ✗ 100 g de panceta adobada.
  - ✗ 6 huevos.
  - ✗ 4 dientes de ajo.
  - ✗ aceite.
  - ✗ pimentón.
  - ✗ sal.

## el vino

*Tinto joven de la Ribera del Arlanza.*  
La cierta rusticidad de este plato típico nos demanda un vino de tinta fina, de buena estructura.

## Preparación

- 1 Vamos a preparar un caldo con tres litros de agua, el hueso de jamón y las costillas de cerdo; lo dejamos cocer entre 50 o 60 minutos a fuego lento.
- 2 Aparte, en una cazuela de barro con aceite de oliva ponemos los ajos laminados; cuando empiezan a tomar color añadimos la panceta cortada en dados pequeños y freímos a fuego lento tres minutos.
- 3 Ponemos el pan cortado en finas rebanadas y envolvemos bien el conjunto. Una vez terminado de hacerse el caldo lo incorporamos a la cazuela de barro, salamos y dejamos hervir 10 minutos.
- 4 En una sartén con aceite caliente añadimos el pimentón. Cuando empieza a tomar color lo añadimos a la cazuela, (cuidado con el pimentón, pues si el aceite está muy caliente se quema rápidamente)
- 5 Añadimos los huevos batidos mezclamos bien y dejamos cocer entre 5 y 7 minutos. Servimos la sopa bien caliente en la misma cazuela.

### *Variante serrana*

En una olla de barro con agua se pone el pan duro partido en rebanadas o en trozos; aparte, en un mortero, se majan los ajos, se añade una cucharada de pimentón y 3 ó 4 cucharas de aceite de oliva, se termina de majar bien y se incorpora a la olla de barro con el pan. Se pone la olla sobre la trébede y se deja hervir 15 minutos. Por último se añaden dos huevos batidos, se envuelve bien y se reparte la sopa entre los comensales que se encontraban en la mesa.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 40 minutos

### ingredientes

(6 personas)

- × 150 g de pan del día anterior.
- × 100 g de jamón serrano.
- × 80 g de setas de carrerilla o senderuelas.
- × 1 cebolla horcal.
- × 100 g de queso de oveja rallado.
- × 3 dientes de ajo.
- × 4 cucharadas de aceite de oliva.
- × 2 litros de caldo.
- × 1 cucharada pequeña de pimentón.
- × 70 g de mantequilla.
- × 2 huevos batidos.
- × sal y pimienta.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero, de encuentro seco, con paso por boca fresco, amable y suave, que descubre la armonía de la sopa.*

## Sopa de cebolla y setas de carrerilla

### Preparación

- 1 Ponemos en un cazo el aceite, los ajos laminados y el jamón cortado en dados. Freímos y cuando comiencen a dorarse los ajos bajamos el fuego y añadimos las setas. Dejamos freír el conjunto 7 minutos.
- 2 Seguidamente, incorporamos el pan cortado en rebanadas finas, el pimentón y envolvemos bien. Agregamos el caldo, así como sal y pimienta y dejamos cocer durante 20 minutos. Si es necesario, añadiremos algo más de caldo evitando en todo momento que se queme el pimentón.
- 3 Mientras, pochamos la cebolla cortada en rodajas muy finas con la mantequilla a fuego bajo. Cuando la cebolla esté dorada la retiramos del fuego y la reservamos.
- 4 A la hora de servir mezclamos los huevos en la sopa y repartimos en 6 cazuelas, en las que repartiremos la cebolla y sobre las que espolvorearemos el queso rallado. Posteriormente, introducimos las cazuelas en el horno caliente a 200° C durante 10 minutos. Servir en la misma cazuela.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 25 minutos,  
más tiempo del crujiente



**ingredientes**  
(6 personas)

**Para el foie**

- × 1/2 hígado de pato desvenado.
- × 100 ml de nata montada.

**Para las manzanas**

- × 3 manzanas de Caderechas.
- × 1/2 vaso de azúcar.
- × 1/2 vaso de agua.

**el vino**

Un blanco de la variedad albillo de vendimia tardía, meloso y cariñoso al paladar, conecta con la esencia del conjunto.

## Tapa de foie a la plancha sobre manzana caramelizada crujiente

### Preparación

- 1 Cortar en láminas el hígado, salpimentar y reservar.
- 2 Partir en gajos dos manzanas, pelar y saltear en sartén. Reservar.
- 3 Cortar la tercera manzana en láminas muy finas y secarlas al horno a 140° C, previamente pintadas de almíbar (agua y azúcar a partes iguales y hervido dos minutos). Debe quedar un crujiente ligeramente dorado.
- 4 Terminación y presentación: Disponer sobre una rebanada de pan de baguette dos láminas de foie fresco cocinado a la plancha, sobre éstas unos gajos de manzana y encima una cenefa de nata montada salpimentada. Decorar con un crujiente de manzana.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 45 minutos

**ingredientes**  
(4 personas)

× 1/2 morcilla de Burgos.

**Pasta filo**

× 330 ml de agua.

× 160 g de harina.

× sal.

**Salsa pesto**

× albahaca.

× piñones.

× aceite de oliva virgen.

× ajos.

**el vino**

*Tinto de media crianza de la Ribera del Duero, de aromas intensos de frutos negros, en especial de mora y zarzamora, que empaten con la variedad de los componentes del plato.*

## Tartaletas de pasta filo con morcilla y salsa pesto

### Preparación

- 1 Mezclar el agua, la harina y la sal y reservar. Poner un recipiente con agua en el fuego y sobre éste una sartén antiadherente y cuando esté caliente, pintar con una brocha el fondo con la mezcla anterior.
- 2 Cuando se vuelva transparente la masa volvemos a pintar encima, dejamos secar unos segundos y retiramos la lámina que se ha formado, repetir tres veces por tartaleta.
- 3 Disponer tres discos de esta pasta, untados de mantequilla entre sí sobre el molde de la tartaleta y hornear a 180° C, hasta dorar.
- 4 Mezlar los ingredientes para el pesto en un mortero. Debe quedar una salsa ligeramente ligada. Desmiguar la morcilla y calentarla en una sartén.
- 5 Terminación y presentación: Disponer sobre una tartaleta la morcilla caliente y acompañar de la salsa pesto.

**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 60 minutos,  
más tiempo de maceración



**ingredientes**  
(6-8 personas)

- × 8 volovanes.
- × 1 kg de picadillo
- × 3/4 kg de espinacas.
- × vino blanco, aceite.
- × 1 remolacha roja.
- × 2 dl de nata líquida.
- × 1 c.s. de almíbar, harina.

**Caldo de ave**

- × 2 esternones de pollo.
- × 2 dl de vino blanco, agua.
- × 1 puerro, 1 zanahoria, 1 cebolla.

**Picadillo**

- × 12 g de pimentón dulce.
- × 6 g de pimentón picante.
- × 14 g de sal fina.
- × 2 dientes de ajo.
- × pimienta negra, orégano.
- × 1 pimiento calahorrano.

**el vino**

Tinto crianza de la Ribera del Duero.

## Volován de picadillo con crema de espinacas y crujiente de remolacha

### Preparación

- 1** Cortar la carne en trozos, envolver con el pimentón, la sal, el orégano y la pulpa del pimiento. Con el mortero majar el ajo y la pimienta y envolverlo (es conveniente macerarlo un día al menos).
- 2** En un recipiente con aceite rehogamos el picadillo, luego añadimos el vino blanco, lo dejamos cocer de 30 a 45 minutos aproximadamente y reservamos. Cocer con agua y sal las espinacas; cuando estén a punto de ebullición retirar del agua y enfriar con agua fría y hielo. Colarlas y reservar.  
  
En un recipiente con aceite y harina hacemos la *velouté* con el caldo de ave, que echamos en veces hasta conseguir la consistencia de una bechamel. Añadir las espinacas previamente cortadas, dejar hervir siete minutos y agregar la nata líquida, no echar ni sal ni pimienta. Reservar. Pelar la remolacha y cortarla en láminas finas con cortadora o mandolina. Sumergir las láminas en almíbar, escurrirlas y ponerlas sobre papel teflonado en el horno a 100° C, controlando que queden crujientes y no pierdan el color rojo.
- 4** Acabado y montaje: Poner en un plato el volován, introducir un poco de *velouté* de espinacas y el picadillo, añadir un poco más de crema de espinacas en el fondo del plato. Agregar el crujiente de remolacha y decorar con una hoja cruda de espinaca frita en aceite.



# *Pescados*





**Dificultad:** Alta

**Preparación:** 120 minutos

### ingredientes (4 personas)

#### Para los canelones

- × 1 sobre de trucha ahumada.

#### Para la crema de queso

- × 1/2 litro de nata.
- × 1 tarrina de queso cremoso.
- × 100 g queso de oveja.

#### Aceite de almendras

- × 1/2 l de aceite de oliva virgen.
- × 100 g de almendras.

#### Salsa de eneldo

- × 1 bote de 250 g de mayonesa.
- × 1 yogur de limón y 1 natural.
- × 10 g de eneldo en polvo.
- × 1 copa de vermouth blanco.

#### Para decorar

- × grosellas, arándanos y perejil y lechuga rizada.

#### el vino

*Tinto joven Ribera del Arlanza.*

## Canelones de trucha ahumada reellenos de crema de queso

### Preparación

Para elaborar de la crema de queso, picamos muy fino el queso de oveja, casi al punto de que estuviera rallado. Después calentaremos en una sartén un poco de la nata, introduciendo el queso (apartándola del fuego) y dejando infundir. Cogemos un bol grande y añadiremos el resto de la nata, batiremos hasta conseguir con la nata el punto de nieve. Sin dejar de batir, añadimos poco a poco la tarrina de queso cremoso y, a continuación, la nata que habíamos calentado junto con el queso de oveja, asegurándonos de que esta mezcla está bien fría, ya que se nos podría cortar. Debe de quedar una crema espesa y homogénea. Para hacer la salsa de eneldo cogemos otro bol y, con ayuda de una varilla, añadiremos todos los ingredientes, mezclándolos bien de forma que quede una salsa ligera pero con cuerpo. Para elaborar el aceite de almendras apartamos unos 10 gramos de almendras para luego picar en polvo y decorar. Echaremos en un cazo el aceite de oliva y calentaremos ligeramente. Las almendras restantes las tostaremos un poco en el horno. A continuación introduciremos las almendras en el aceite, dejándolas infundir hasta que el aceite esté bien frío.

2 Emplate: Estiraremos las lonchas de trucha ahumada y las rellenaremos con la crema de queso, formaremos rollitos que luego cortaremos a la mitad. En el fondo del plato estiraremos unas lágrimas de salsa de eneldo, unos pocos frutos rojos y lollo rosa al gusto. Finalizamos regando con aceite los canelones.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 20 minutos



**ingredientes**  
(6 personas)

- × 1 kilo de cangrejos.
- × 1 cebolla terciada.
- × 3 dientes de ajo.
- × 1 guindilla.
- × 200 g de tomate frito.
- × 1 vaso de vino blanco.
- × 1 cucharada de pimentón dulce.
- × 2 pimientos choriceros.
- × aceite de oliva.
- × sal, pimienta.
- × 1/2 litro de caldo de pescado.

**el vino**

*Rosado de la Ribera del Duero  
o del Arlanza.*

## Cangrejos de río guisados

### Preparación

- 1 Ponemos el vino blanco en una cazuela y damos fuego hasta que hierva.  
Añadimos los cangrejos perfectamente lavados, salpimentamos y removemos hasta que se pongan rojos.
- 2
- 3 Aparte, en una sartén, pochamos la cebolla el ajo, ambos picados finamente, y una guindilla. Añadimos más tarde el pimentón y lo sofreímos, agregamos el caldo de pescado y la pulpa de los pimientos choriceros y dejamos hervir.
- 4 Incorporamos los cangrejos y dejamos aproximadamente de 3 a 5 minutos. Como todo buen guiso, estará más apetitoso pasadas unas horas.
- 5

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 35 minutos

# Cangrejos de río con verduritas y croquetas de bacalao

## ingredientes (4 personas)

- × 32 cangrejos de nuestros ríos.
- × 1 cebolla.
- × 1 pimiento rojo.
- × 1 pimiento verde.
- × 1 pizca de pimienta negra recién molida.
- × sal.
- × 80 ml aceite de oliva.
- × 50 ml de vino blanco.
- × 1 copa de coñac.
- × 50 g de judías verdes.
- × 1 zanahoria, 1 puerro.

## Para las croquetas

- × 100 g de bacalao desmigado.
- × 1/2 litro de leche.
- × 150 g de harina.
- × 100 g mantequilla.
- × pimienta negra molida.
- × 1 huevo cocido.
- × de perejil picado.
- × 2 huevos batidos.
- × harina y pan rallado.

## el vino

*Rosado de la Ribera del Arlanza, de los golosos, con paso por boca equilibrado y final suave y agradable.*

## Preparación

Para preparar la masa de las croquetas, en un cazo ponemos la mantequilla. Cuando esté caliente añadimos la harina y mezclamos muy bien. Esta mezcla tiene que quedar como una salsa algo espesa. Añadimos una pizca de pimienta y el bacalao picado finamente, así como el huevo picado y el perejil. Envolvemos bien. Entonces añadimos la leche, mezclamos con la varilla, enérgicamente al principio y después algo más despacio, hasta que hierva y consigamos una masa espesa, probamos de sal y, si es necesario, añadimos.

Vaciamos el contenido en un plato hondo untado de aceite, dejamos enfriar y cuando está la masa fría hacemos las croquetas. Para ello cortamos la masa en cuatro partes y cada una de ellas la estiramos sobre una mesa enharinada para conseguir un rulo; cortamos en trozos iguales y damos la forma de la croqueta, pasamos por harina, huevo y pan rallado. Reservamos.

A continuación cocemos por separado las judías y la zanahoria con bastante agua hasta que estén blandas; el puerro lo cortamos en tiras muy finas y lo freímos, reservamos.

Dejamos los cangrejos en agua fría 15 minutos. Mientras, en una sartén grande ponemos el aceite, la cebolla picada y los pimientos rojo y verde picados en dados, salpimentamos y dejamos pochar durante 20 minutos.

A los cangrejos se les puede quitar el intestino. Para ello se levanta la aleta central de la cola, se retuerce un poco y se tira de ella, en esta operación tiene que salir el intestino. Esto tenemos que hacerlo de forma rápida, no más de diez minutos.

Subimos el fuego de la sartén y ponemos los cangrejos, envolvemos con una cuchara de madera, dejamos cocer 5 minutos y añadimos el coñac y el vino blanco, probamos de sal y tapamos la sartén. Cocemos 3 minutos más.





**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 140 minutos

# Espuma de trucha con culis de alcachofas y colas de cangrejo

## ingredientes (6-8 personas)

- × 1 kg de trucha.
- × 300 dl de nata.
- × 150 gramos de mantequilla.
- × 2 huevos crudos.
- × sal, pimienta blanca.

## Centros de alcachofas

- × 6 alcachofas.
- × 2 chalotas.
- × 1 dl de nata.
- × sal.

## Colas de cangrejo

- × 1/2 kg de cangrejos.
- × agua.
- × aceite.
- × sal.
- × 1 dl de brandy.
- × pimienta negra en grano.
- × 2 dientes de ajo.
- × 1/2 pimiento verde.

## el vino

*Blanco de la Tierra de Castilla y León, con variedades verdejo y viura.*

## Preparación

**1** Sacar la carne de las truchas desprovistas de piel y espinas, cortar en trozos pequeños. En un robot echar los trozos de las truchas, un huevo crudo sin batir y un poco de mantequilla.

**2** Triturarlo bien y añadir el resto de la mantequilla que queda. Una vez triturado, dejar reposar en un bol durante media hora en la nevera. Pasado ese tiempo, con una espátula de madera envolver el huevo que queda batido y la nata en veces. Salpimentar.

**3** La densidad de la espuma es parecida a la pasta lionesa, un poquito más ligera. Meter en un molde untado de mantequilla al horno en baño maría durante 30 minutos aproximadamente, sacar del horno y dejar enfriar.

**4** *Culis de alcachofas:* En un recipiente con aceite añadir las chalotas picadas, una vez pochadas añadir las alcachofas previamente peladas, echar agua y cocerlas. Triturarlas y pasar por un cedazo, añadir la nata y reservar.

**5** *Colas de cangrejo:* En un recipiente con agua incorporar la sal, el brandy, la pimienta y la hoja de laurel. Dejar cocer, añadir los cangrejos y, nada más hervir, retirarlos. Cuando estén fríos, pelarlos. En un recipiente con aceite doramos los ajos (un poco picados), añadimos el pimiento picado, salteamos las colas un poquito y reservamos.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 45 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 2 planchas de hojaldre de 11 x 8 cm.
- × 24 cangrejos.
- × 1 zanahoria.
- × 125 g de judías verdes.
- × 100 g de brócoli.
- × 50 g de mantequilla.
- × 100 g de harina.
- × sal y pimienta.
- × 200 ml del caldo de cocer las cáscaras de los cangrejos.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Arlanza*, de aromas limpios, sabores frescos y frutosos. Los ácidos de las verduras precisan del dulzor de esta fruta.

## Hojaldre de colas de cangrejos y verduras gratinadas

### Preparación

- 1** Cocemos las verduras por separado; una vez cocidas cortamos en trozos muy finos, (brunua). En una placa de horno untada con mantequilla ponemos las dos planchas de hojaldre y las horneamos a una temperatura de 185° hasta que esté dorado el hojaldre (unos 8 ó 10 minutos). Sacamos y lo partimos por la mitad diagonalmente, entonces tendremos cuatro hojaldres de 11 x 8 cm.
- 2** Pelamos los cangrejos, reservamos las colas y aprovechamos la carne que podamos de la cabeza y de las patas; la carne que hemos conseguido la mezclamos con las verduras. Ponemos las cáscaras a cocer con un litro de agua durante 35 minutos.
- 3** Preparamos una bechamel con la mantequilla, la harina, sal y pimienta. Mezclamos bien y añadimos el fumet que hemos conseguido de cocer las cáscaras de los cangrejos.
- 4** Una vez lista la bechamel añadimos las verduras, envolvemos un poco y con ello vamos llenando los hojaldres; utilizamos más o menos la mitad, colocamos seis colas de cangrejos en cada ración y cubrimos con el resto de bechamel. Espolvoreamos un poco de pan rallado por encima y lo ponemos en el horno a 220 grados durante 10 o 12 minutos, sacamos del horno y servimos.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 35 minutos,  
más tiempo de maceración

#### ingredientes (4 personas)

- × 1 barbo de 1 kg.
- × 400 g de patatas.
  - × 2 tomates.
- × 200 g de hojas de espinacas.
- × 4 hojaldres de 20 x 11 cm  
estirados
- × 1 vaso de vino blanco.
  - × sal.
  - × aceite.
- × el zumo de un limón.
- × 1 huevo batido.

#### el vino

*Rosado de la Ribera del Duero*, con aromas limpios y agradable perfume, con buena acidez y estructurado, capaz de unir los sabores vegetales con la textura sutil del pescado.

## Hojaldre de lomos de barbo, patatas en láminas, tomates y espinacas

### Preparación

- 1** Limpiamos el barbo, sacamos los lomos, quitamos las espinas y la piel. Partimos los lomos por la mitad, procurando que tengan el mismo peso. Lo ponemos en un plato y los dejamos en maceración durante dos horas con vino blanco, zumo de limón, aceite y sal, dándoles la vuelta cada 20 minutos.
- 2** Mientras, pelamos y cortamos las patatas en discos de 2 mm. Las lavamos y las freímos a fuego lento unos 10 minutos, las sacamos del aceite y las reservamos. Los tomates también los cortamos en discos muy finos y los reservamos. Pasadas dos horas envolvemos los filetes de barbo con las hojas de espinacas.
- 3** Ponemos en el hojaldre estirado una base de patatas, encima una capa de tomate, el barbo envuelto en las espinacas, sobre estos una capa de tomate y terminamos con una capa de patatas. Lo regamos con dos cucharas de marinada en cada ración, lo cerramos por los cuatro lados y nos quedaría un hojaldre de unos 11 X 7 cm. Lo untamos de huevo, lo colocamos en una placa untada de mantequilla y lo ponemos al horno a 200 ° C durante 15 minutos.
- 4** Lo servimos en cuatro platos. Como guarnición, se pueden acompañar unas judías verdes, setas de cardo o berenjena. Servir bien caliente.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 55 minutos

### ingredientes

(6-8 personas)

#### Para el relleno

- × 1,5 kg de cangrejos.
- × 24 pimientos verdes.
  - × 1 cebolla .
  - × aceite, sal.
- × pimienta blanca.

#### Para la salsa

- × las cabezas de los cangrejos.
  - × 3 cebollas, 2 zanahorias.
  - × 2 puerros, 1 hinojo.
- × 1/2 kg de tomate fresco.
  - × 2 dl de brandy.
  - × 1 c.s. de pimentón.
  - × 2 dientes de ajo.
  - × maizena.
- × fumé de pescado o agua.

#### el vino

*Blanco de la tierra de Castilla y León.*  
La variedad verdejo nos recuerda en nariz los anises e hinojos que combinan con el plato.

## Pimientos verdes rellenos de colas de cangrejo con aroma de hinojo

### Preparación

**1** Cocer en agua con sal los cangrejos; cuando estén a punto de hervir sacarlos del agua, pelar las colas y reservar las cabezas. En un recipiente con un poco de aceite ponemos la cebolla muy picada hasta que este pochada. Añadimos las colas previamente picadas, las rehogamos un poquito y reservamos. En otro recipiente hacemos la bechamel, añadimos las colas, dejamos hervir durante 5 minutos y reservamos.

**2** Para elaborar la salsa, en un recipiente con aceite doramos los ajos, añadimos todas las verduras, menos el tomate, y las dejamos pochar. Añadimos las cabezas un poco machacadas. A continuación flambeamos con el brandy, añadimos el pimiento y el tomate, echamos el fumet o en su defecto el agua y lo dejamos hervir una hora aproximadamente. Seguidamente trituramos un poquito y pasamos la salsa por el pasapurés. Los ponemos de nuevo a hervir y le damos la densidad que queramos con la maizena previamente diluida en agua fría. Dejar hervir cinco minutos y reservar.

**3** Quitamos las pepitas a los pimientos y los freímos. Cuando estén fríos les echamos un poquito de sal y los rellenos con los cangrejos. Reservamos en la nevera. Cuando se vayan a comer, en una bandeja honda añadimos la salsa. Terminamos el plato metiendolo al horno durante cinco minutos, con el fin de que conjuguen los sabores.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 40 minutos



**ingredientes**  
(2 personas)

- ✕ 2 truchas de unos 300 g.
- ✕ 16 cangrejos pelados, anteriormente guisados con su salsa colada y reservada en otro recipiente.
- ✕ 30 g de jamón cortado muy finamente.
- ✕ aceite de oliva.
- ✕ harina.

**el vino**

*Blanco de la Tierra de Castilla y León, fresco, frutal y sabroso, que conecta muy bien con el carácter de la trucha en esta elaboración.*

## Trucha con cangrejos

### Preparación

- 1 Quitamos la cabeza a las truchas y deshuesamos procurando no dejar ninguna espina.
- 2 Salpimentamos las truchas. Colocamos 8 colas de cangrejos guisados en el interior de cada una, regamos con un poco de salsa y enrollamos desde la cola hacia la parte superior formando un cilindro. Para sujetarlo utilizamos tramilla o unos palillos, atravesando toda la carne.
- 3 Ponemos una sartén con aceite y tostamos el jamón. Lo retiramos del aceite y dejamos sobre papel secante. En el mismo aceite freímos la trucha pasada por harina a fuego fuerte para crear una corteza a la piel, más tarde acabamos al horno a unos 180 °C durante 4 minutos.
- 4 En el plato pondremos la salsa de cangrejos, encima la trucha y las virutas de jamón, espolvoreando por encima la salsa.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 25 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 4 truchas de 250 g cada una.
- × 200 g de setas de carrerilla.
- × 2 cucharas de aceite de oliva.
  - × 100 g de jamón serrano.
- × 1 vaso de vino claro de Ribera.
  - × sal.
  - × perejil.
  - × 1 diente de ajo.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero*, con buena carga frutal. Será un buen encuentro, bien nivelado y potenciará los sabores del plato.

## Trucha de nuestros ríos al horno con vino de Ribera y setas de carrerilla

### Preparación

- 1 Limpiar la trucha y poner el jamón dentro. Sazonamos con sal y reservamos.
- 2 Salteamos las setas con un diente de ajo y aceite en una sartén, reservamos.
- 3 En una placa del horno ponemos las truchas con un poco de aceite y las setas durante 10 minutos a 180° C. A media cocción, ponemos un vaso de vino de Ribera del Duero.
- 4 Sacamos del horno y dejamos enfriar. Separamos las truchas y las quitamos las espinas. En una fuente, ponemos el pescado sin espinas y adornamos con el jamón y las setas de carrerilla. Calentamos 5 minutos al horno.

### Nota

Las espinas se quitan mejor una vez hecha la trucha que en crudo.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 45 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

× 4 truchas de 300 g cada una.

**Relleno**

- × 1 cebolla.
- × 1 tomate.
- × 1/2 pimiento rojo.
- × 1/2 pimiento verde.
- × 8 huevos de codorniz.
- × 100 g de jamón serrano.
- × 1/2 vaso de vino blanco.
- × 100 ml de salsa de tomate.
- × sal y pimienta.

**Para el horno**

- × 1 patata laminada.
- × aceite..
- × 1/2 cebolla
- × 1 limón.
- × aceite y sal.

**el vino**

*Tinto joven de la Ribera del Duero,*  
pleno de sabores.

## Trucha rellena de hortalizas, jamón y huevos de codorniz

### Preparación

- 1 Limpiamos las truchas cortando las aletas, vaciándolas y quitando también la espina dorsal, de modo que quede la trucha abierta, pero sin separar los lomos.
- 2 En una sartén con aceite pochamos la cebolla, pimientos y tomate durante 15 minutos.
- 3 Seguidamente, incorporamos el jamón y los huevos de codorniz cocidos y partidos. Dejamos cocer 10 minutos más y rellenamos las truchas.
- 4 En una bandeja de horno ponemos una base de patata cortada en discos finos y 1/2 cebolla cortada igualmente en discos; salamos un poco y encima colocamos las truchas, las rociamos con el zumo de un limón, aceite de oliva y las ponemos al horno 15 minutos a 200° C.
- 5 Servir acompañadas de alguna verdura cocida: judías, brócoli y calabacín.

# *Carnes y Caza*



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 150 minutos

### ingredientes (4 personas)

- × 1.200 g de pierna de cordero.
- × 2 tomates.
- × 1 pimiento choricero.
- × 1/2 pimiento rojo.
- × 1/2 pimiento verde.
- × 1 cebolla.
- × 4 dientes de ajo.
- × 1/4 de guindilla.
- × sal.
- × pan del día anterior.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero.*  
Son los que mejor encaran este plato. Su frescura y fragancia recogen toda la sabrosura y potencia del ajo carretero.

## Ajo carretero

### Preparación

- 1 Trocear la pierna de cordero, picar la cebolla, tomates, pimientos rojo y verde e introducir estos ingredientes en una cazuela de barro si se dispone de ella (si no, en una cazuela normal); añadir también la guindilla y el pimiento choricero y cubrir de agua.
- 2 Poner la cazuela al fuego y cuando comience a hervir, desespumar bien con un cazo. Dejamos cocer a fuego lento aproximadamente 2 horas.
- 3 Cuando la carne esté tierna y el caldo prácticamente consumido, el plato estará casi listo para servir.
- 4 Se pasa la carne y el resto de los ingredientes a un plato hondo.
- 5 Se cuela el caldo, se le añade agua hirviendo (2 litros aproximadamente) y sal y se pone de nuevo a hervir. Una vez retirada la cazuela del fuego se le añade el pan cortado para sopa.
- 6 Finalmente se sirve la carne bien caliente, acompañada, si se quiere, de una ensalada de lechuga y tomate con unos pimientos asados. Para quien aún se quede con hambre, están las sopas.

**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 160 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 4 becasas.
- × 2 zanahorias.
- × 2 cebollas.
- × 1 diente de ajo.
- × 2 puerros (sólo lo blanco).
- × aceite, sal, pimienta.
- × 1/2 botella de vino tinto reserva.
- × 5 rebanadas de pan frito.
- × boletus y berros o canónigos.
- × caldo de ave.
- × 2 patatas.
- × 100 g de paté.

**el vino**

*Tinto reserva de la Ribera del Duero.* de los poderosos y equilibrados y con un pequeño porcentaje de cabernet sauvignon, que armonizará con esta pieza exclusiva de caza.

## Becadas al vino tinto con milhojas de patata rellena de paté

### Preparación

- 1 Desplumamos y vaciamos las becasas (que deben llevar más de cuatro días sacrificadas), reservamos el hígado, las quemamos para quitar el plumón y las limpiamos. Seguidamente las atamos, las pasamos por harina y las dejamos en una cazuela, regamos con un poco de aceite e incorporamos las zanahorias, las cebollas, el diente de ajo y los puerros, todo ello muy fino. Cuando empiece a hervir regamos con el vino tinto y el caldo de ave, salpimentamos y dejamos que empiece a hervir de nuevo. Tapamos bien la cazuela y las dejamos cocer a fuego lento de dos horas y media a tres horas, vigilando que no se nos quemen y dando vuelta de vez en cuando. Si se necesita, añadimos un poco más de caldo.
- 2 A falta de 30 minutos freímos una rebanada de pan y la machacamos en un mortero junto con el hígadillo. Se hace una pasta que diluimos con un poco de caldo y la añadimos a las becasas. Cortamos las patatas en discos finos, las colocamos en una sartén y las pochamos a fuego lento hasta que estén blandas.
- 3 Hacemos cuatro torres de discos de patata, colocando entre disco y disco una lámina de paté de foie. Las reservamos en una placa de horno. Salteamos los boletus con aceite, ajo y un poco de sal a fuego lento durante 10 minutos. Una vez listas las becasas las sacamos de la cazuela y colamos la salsa, deshuesamos las aves y la carne la reservamos en un plato.
- 5 Freímos las cuatro rebanadas de pan restantes y las colocamos con las patatas. Encima colocamos la carne de las aves y los boletus, regamos todo con la salsa y dejamos en el horno 5 minutos sin que hierva.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 210 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 1.200 g de lomo alto de vaca sin hueso.
- × 100 g de hígado de ternera.
  - × laurel.
- × 500 ml de agua.
- × 1 rebanada de pan de hogaza.
  - × aceite.
  - × pimentón.
  - × orégano.
- × 1 cebolla.
  - × ajos.
  - × perejil.
  - × sal.
- × 1 vaso de vino blanco.

### el vino

*Tinto gran reserva de la Ribera del Duero*, evolucionado y complejo, que se funda con los sabores de la salsa. Tiene que proporcionar al guiso profundidad y amplitud.

## Caldereta de vaca

### Preparación

**1** En una cazuela con 125 ml de aceite de oliva ponemos la cebolla picada finamente, el lomo de vaca en trozos de unos dos centímetros de lado, también añadimos el hígado partido en tiras muy finas y 1 hoja de laurel.

**2** Estofamos el conjunto a fuego lento durante 30 minutos. En un mortero majamos 2 ajos, el pan, pimentón, orégano y perejil, disolvemos el contenido con el vino blanco, lo añadimos a la carne, incorporamos el agua, salpimentamos al gusto y dejamos cocer por espacio de 3 horas a fuego muy lento. Periódicamente vamos mirando el estado de la cocción por si tenemos que añadir algo más de agua o si la carne ya está tierna.

**Dificultad:** Baja  
**Preparación:** 20 minutos,  
más tiempo de congelación



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 200 g de solomillo de ternera.
- × 50 g de queso ahumado.
  - × 1/2 limón.
- × aceite de oliva virgen.
- × mostaza a la antigua.
  - × sal.

**el vino**

*Chacolí del Valle de Mena*, ligero y fresco, osado y desafiante ante esa vinagreta de mostaza.

## Carpaccio de solomillo de ternera con queso ahumado y vinagreta de mostaza

### Preparación

- 1 Congelar la pieza entera de 200 gramos una vez limpia.
- 2 Hacer la vinagreta con el zumo de 1/2 limón, sal, el aceite y la mostaza.
- 3 Cuando esté congelado el solomillo cortar láminas finas con un cuchillo bien afilado o en la cortafiambre.
- 4 Colocar el solomillo laminado en un plato y pintar con la vinagreta de mostaza.
- 5 Decorar con el queso rallado por encima.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 120 minutos

# Carré de lechazo de Burgos sobre crema de patata panadera y aceite de menta

## ingredientes (4 personas)

- × 1 kg carré de lechazo.
- × 150 g patatas.
- × 20 cl nata.
- × 1 cebolla.
- × 1 manojo de menta fresca.
- × aceite de oliva.
- × jugo de lechazo.

## el vino

*Tinto de media crianza Ribera del Arlanza, con buenas notas de frutas y cuerpo medio en el que se integre el carré.*

## Preparación

- 1 Pelar las patatas y lavarlas bien, cortar con cuidado en rodajas.
- 2 Lavar la cebolla y hacer cortes en juliana.
- 3 Poner en placa de horno y hornear durante 45 minutos, mojar un poco con nata, sal y pimienta.
- 4 Poner en marcha el jugo de lechazo con algún cuello y otros restos de huesos de lechal tostándolos un poco en el horno, después los sacaremos y mojaremos con agua y menta, poner a cocer.
- 5 El carré de lechazo lo prepararemos limpiando los huesos y bajando bien toda la carne hasta el lomo.
- 6 Lo asaremos en placa durante 1 hora mojándolo de cuando en cuando con el jugo que estamos preparando.
- 7 Colar bien el jugo y ligar con un roux, terminar la salsa probando de sal y buscando el bouquet a menta que queremos.
- 8 Hacer un puré con las patatas panaderas y presentar.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** XXX minutos

**ingredientes**  
(2 personas)

- × 2 carrilladas de cerdo limpias.
- × sal.
- × pimienta.
- × aceite de oliva.

**Para la tempura**

- × 1 litro de agua.
- × 250 g de harina de tempura.
- × 6 cubitos de hielo.
- × 1 huevo batido.  
(mezclarlo todo)

**Mermelada de pimiento**

- × 2 pimientos verdes
- × 1 litro de agua
- × sal
- × 200 g de azúcar  
(Hervir unos 45 minutos)

**el vino**

*Tinto Reserva de la Ribera del Duero,*  
con cabernet sauvignon, suave,  
perfumado y de sutil aroma.

## Carrillada de cerdo en tempura con mermelada de pimientos verdes

### Preparación

- 1 Salpimentamos las carrilladas y las colocamos en una cazuela cubiertas de aceite (dicho aceite lo podemos utilizar para otros guisos de carne) y las ponemos a fuego sin que llegue a hervir en ningún momento.
- 2 Las tendremos confitando en 8 ó 9 horas aproximadamente, las dejamos enfriar y las cortamos en 4 ó 5 trozos.
- 3 Las sumergimos en la tempura y freímos a 180° C en abundante aceite, escurrimos en un papel secante el exceso de aceite y las colocamos en un plato poniendo encima un hilo de la mermelada de pimientos verdes.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 120 minutos



### ingredientes (4 personas)

- × 1.200 g de chuletero doble de corzo de la parte del costillar.
- × 250 g de patatas.
- × 2 manzanas.
- × 1 cebolla pequeña.
- × 1 zanahoria.
- × sal y pimienta.
- × 2 copas de coñac.
- × 560 ml de aceite de oliva 0,4°.
- × perejil picado.
- × una pizca de romero.
- × 50 ml de vino blanco.
- × 50 ml de caldo de caza.

### el vino

*Tinto gran reserva Ribera del Duero*, de final estructurado y con riqueza de sabores que se prolongan en un postgusto muy sabroso que responde a las pretensiones del plato.

## Chuletero de corzo al horno con patatas y manzanas asadas

### Preparación

1 En una bandeja de horno colocamos la cebolla cortada muy fina en medias lunas y la zanahoria cortada igualmente. Encima colocamos el chuletero de corzo entero con la carne pegando en la cebolla y las costillas hacia arriba. Espolvoreamos el romero por encima y regamos con el coñac y 60 ml. de aceite. Lo dejamos en el frigorífico durante tres horas.

2 Mientras, calentamos el horno a 220° C, pelamos las patatas y las cortamos con la mandolina o con un cuchillo en discos de 2 mm de grosor; las lavamos y las ponemos en un recipiente con 500 ml de aceite, sal pimienta, 1/2 cebolla cortada en medias lunas muy finas y perejil. Las metemos al horno tapadas con papel aluminio. Sacamos la carne del frigorífico y la ponemos en el horno durante 15 minutos. A continuación salamos esta parte y ponemos al lado de la carne las manzanas partidas en cuatro trozos, regamos la carne y las manzanas con la salsa y lo dejamos 12 minutos más. Pasado ese tiempo bajamos la temperatura a 200°, damos la vuelta a la carne y la regamos con la salsa. Dejamos asar 15 minutos.

3 A continuación regamos con el vino y el caldo, salamos esta otra parte, dejamos 5 minutos y lo sacamos del horno. La carne tiene que estar rosada interiormente. Las patatas, cuando se parten fácilmente, ya están en su punto y se sacan del horno.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 45 minutos

### ingredientes

(6 personas)

- × 12 codornices.
- × 1 manojo de puerro.
  - × 3 granadas.
- × 200 g de cebolla.
- × 200 g de almendra laminada.
- × 1/2 litro de vino tinto.
  - × aceite de oliva.
  - × 4 dientes de ajo.
  - × pimienta blanca.
- × 1/2 kg de uva blanca.
- × 2 sobres de de azúcar.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero,*  
con potente y carnoso paso por  
boca y un final donde se realiza su  
excelente expresión tánica.

## Codornices con granada, almendras y vino tinto

### Preparación

- 1** Pelar y desgranar la granada, reservar la mitad, espolvorear con el azúcar y añadir el vino tinto. Cocer a fuego lento media hora para que reduzca.
- 2** Pochar la cebolla y la parte blanca de los puerros con el ajo a fuego muy lento hasta que estén blandos. Añadir 1/2 litro de caldo y dejar reducir hasta la mitad.
- 3** Dorar las codornices, previamente salpimentadas, en una cazuela.
- 4** Agregar las granadas con el vino al fondo de puerro y cebolla y pasar por el pasapuré. Incorporar la salsa a las codornices y dejar que se hagan a fuego lento.
- 5** Lavar la uva y añadir cuando las codornices estén tiernas. Saltear las lágrimas de granada en muy poco aceite e incorporar. Mantener la cocción un minuto más hasta que ligue la salsa. Espolvorear con la almendra fileteada previamente tostada.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 45 minutos



**ingredientes**  
(6 personas)

- × 12 codornices.
- × 1 manojo de puerros.
- × 2 botes de mermelada de ciruelas.
- × 200 g de cebolla.
- × 1/2 l de vino blanco.
- × aceite de oliva.
- × 1/2 kg de setas.
- × 4 dientes de ajo.
- × pimienta blanca.

**el vino**

*Tinto reserva de la Ribera del Duero*, de los secos con un paso por boca rico en taninos nobles y sensaciones de fruta madura que exalten los sabores de la salsa.

## Codornices estofadas con salsa de ciruelas y setas

### Preparación

- 1 Dorar las codornices, previamente salpimentadas, en una cazuela.
- 2 Pochar la cebolla y la parte blanca de los puerros con el ajo a fuego muy lento hasta que esté blanda, añadir 1/2 litro de fondo blanco o agua y dejar reducir hasta la mitad.
- 3 Agregar la mermelada con el vino al fondo del puerro y cebolla y pasar por el pasapuré. Incorporar la salsa a las codornices y dejar que se hagan a fuego lento.
- 4 Pochar las setas y añadir cuando las codornices estén tiernas.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 30 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 500 g de filetes de ternera.
- × 2 patatas.
- × cebollinos.
- × unas hojas de espinaca.
- × sal y pimienta.
- × aceite de oliva.
- × 1/2 tomate.

### Para rebozar

- × 100 g de harina.
- × 100 g de pan rallado.
- × 1/2 cucharilla de nuez moscada.
- × 1/2 cucharilla de albahaca molida.
- × 3 huevos.

### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero, seco y con un final estructurado, aterciopelado, largo y sabroso, que calme la vitalidad del plato.*

## Escalopines de ternera empanados con hierbas aromáticas y patatas

### Preparación

- 1** Procedemos a empanar los escalopines, mezclando la harina, el pan rallado, la nuez moscada y la albahaca. Salamos los filetes, los pasamos por el huevo batido y lo empanamos con la mezcla que hemos preparado anteriormente; presionamos un poco por cada lado y los dejamos en un plato.
- 2** Después pelamos las patatas y con un molde vamos sacando bolas. La patata que nos queda hueca se puede reservar para tortilla, puré, fritas, etc.
- 3** Pochamos las bolitas con aceite durante 12 minutos, las sacamos y en el mismo aceite freímos los escalopines tres minutos por cada lado. En otra sartén con un poco de aceite, ponemos el medio tomate picado muy fino, salteamos un poco y añadimos las bolitas de las patatas. Salpimentamos y salteamos tres o cuatro minutos.
- 4** Repartimos los escalopines y las patatas. Las hojas de albahaca o espinacas las freímos un minuto por cada lado y las colocamos en los platos. Servir caliente.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 60 minutos



### ingredientes (6 personas)

- × una liebre de 1.800 kg.
- × 6 dientes de ajo sin pelar.
  - × tomillo, laurel.
- × aceite de oliva, pimienta, sal.
  - × 1 vaso de vino blanco.
- × 250 g de panceta en lonchas.

### Para el relleno

- × 100 g de carne picada de cerdo.
  - × 50 g de panceta.
- × 200 g de carne picada de ternera.
  - × 1 huevo.
    - × 50 g de jamón york.
    - × 2 g de piñones.
- × 20 aceitunas verdes sin hueso.
  - × 2 zanahorias, 1 hoja de salvia.
    - × 50 g de miga de pan.
    - × 1 vasito de leche.
  - × 1 vasito de vino blanco.

### el vino

*Tinto gran reserva  
de la Ribera del Duero.*

## Espalda de liebre rellena de carne y aceitunas

### Preparación

- 1 Retiramos la cabeza y muslos de la liebre, deshuesamos con un cuchillo bien afilado, obteniendo una única plancha de carne.
- 2 Cortamos en daditos los 50 g de panceta, el jamón y las zanahorias rehogamos todo junto con la carne picada. Retiramos la grasa del rehogado, rociamos con el vino y dejamos evaporar. Retiramos del fuego.
- 3 Añadimos la miga de pan, remojada en la leche, las hojas de salvia picadas, los piñones y las aceitunas deshuesadas. Salpimentamos y ligamos los ingredientes con el huevo. Precaentamos el horno a una temperatura de 200° C.

Extendemos la carne de liebre sobre la mesa, salpimentamos y disponemos el relleno preparado en el centro. Enrollamos la carne, la envolvemos con las lonchas de panceta y atamos. Ponemos el rollo de liebre en la fuente de horno y regamos con un poco de aceite de oliva. Ponemos al horno durante 40 minutos o hasta que la carne esté echa. Podemos acompañar con patatas panadera, tomate a la plancha o arroz.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 45 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 8 filetes de pollo de corral.
- × 50 g de piñones.
- × 4 rebanadas de pan bobo.
- × 1/2 cebolla.
- × 60 g de pasas sin pepitas.
- × 1 puerro.
- × 1 zanahoria.
- × 1 diente de ajo.
- × 1/2 vaso de vino blanco.
- × 1/2 vaso de leche.
- × 1/2 rama de tomillo.
- × sal, pimienta.
- × caldo de ave.
- × aceite de oliva.

### el vino

*Tinto Ribera del Duero crianza*, con matices de maderas nobles y componente tánico equilibrado, realzará la succulencia del pollo.

## Filetes de pollo de corral con piñones y pasas sobre pan bobo

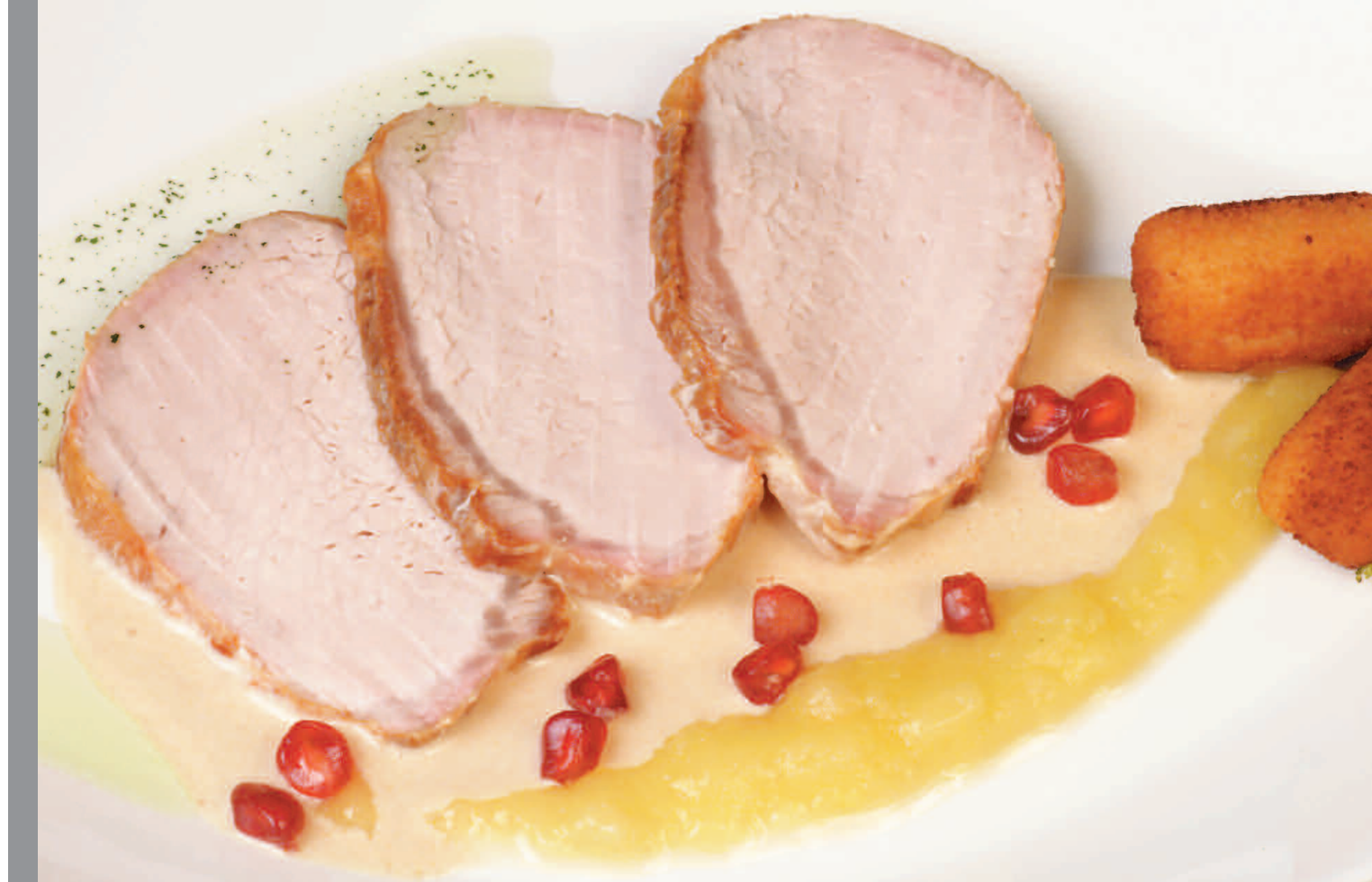
### Preparación

**1** Ponemos a macerar en leche los filetes de pollo durante una hora. Maceramos, igualmente, las pasas con el vino y el tomillo. A parte, en una cacerola ponemos dos cucharadas de aceite y pochamos a fuego lento las verduras cortadas en juliana fina.

**2** Escurrimos las pasas y ponemos el vino de la maceración en las verduras, añadimos el caldo de ave y dejamos unos 20 minutos más. Pasamos el contenido por un colador presionando con una cuchara para obtener una salsa ligera. Volvemos a colocar la salsa en el cazo e incorporamos las pasas. En una sartén salteamos los piñones con un poco de aceite durante dos minutos. Luego, bien escurridos, los ponemos con la salsa y las pasas, dejamos a fuego lento durante cinco minutos y reservamos.

**3** Escurrimos los filetes de pollo y los secamos, salpimentamos y los pasamos por un poco de harina. Los freímos en aceite un minuto por cada lado. Los incorporamos a la cazuela con la salsa y cocemos cinco minutos. Tostamos las rebanadas de pan las por ambos lados, las regamos con un poco de salsa y encima colocamos los filetes, que cubrimos con algo más de salsa. Presentamos la salsa sobrante en una salsera. Servir las rebanadas bien calientes.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 90 minutos



### ingredientes (6 personas)

- × 1,5 kg de jamón de cerdo.
- × 200 g de cebolla.
- × 1 litro de leche.
- × 200g de queso azul.
- × aceite.
- × pimienta blanca.

### Croqueta de patata

- × 1 kg de patatas cocidas.
- × 4 huevos.
- × harina.
- × pan rallado.

### Puré de manzana

- × 1 kg de manzanas.
- × 100 g de mantequilla.
- × 50 g de azúcar.
- × 1 rama de canela.

### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero,*  
con cuerpo para equilibrar la  
intensidad del plato.

# Jamón de cerdo con crema de leche

## Preparación

- 1 Sazonar el jamón con sal y pimienta. Bridar para que no pierda su forma y después dorarlo en una sartén por todos los lados (o al horno fuerte en la misma placa en que se vaya hacer).
- 2 A mitad de cocción se añade la cebolla cortada en mirepoix y se baja el fuego para que no tome color. Cuando esté blanda la cebolla se añade la leche y se deja hacer despacio (porque la salsa tiene que quedar blanca).
- 3 Cuando el lomo esté hecho sacar de la placa y pasar por la batidora la salsa; poner al fuego, rectificar de sal e incorporar el queso azul. Si queda ligera hacer un roux.
- 4 Cocer las patatas con piel. Una vez cocidas pasarlas por el pasapuré, incorporar los huevos y sazonar de pimienta, sal y alguna especia. Hacer las croquetas (harina + huevo + pan rallado).
- 5 Cocer las manzanas sin corazón ni piel en un caldo corto aromatizado (canela, anís, albahaca, etc.); escurrir bien el caldo y triturar en batidora.



**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 150 minutos,  
más tiempo de maceración

# Jabalí al vino tinto con setas de brezo

## ingredientes (4 personas)

- ✕ 1 kilo de lomo de jabalí  
(de edad no superior al año).
- ✕ 1 litro de vino tinto.
- ✕ 1/2 litro de caldo de caza.
- ✕ 200 g de setas de brezo.
  - ✕ 2 cebollas.
  - ✕ 1 zanahoria.
- ✕ 2 hojas de laurel.
- ✕ 1 rama de tomillo.
- ✕ 2 dientes de ajo.
- ✕ aceite de oliva.
- ✕ sal y pimienta.

## el vino

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

## Preparación

- 1 Diez horas antes de la preparación del jabalí, lo dejamos en maceración con el vino, las cebollas troceadas, los ajos picados, la zanahoria, el laurel, el tomillo y un poco de aceite.
- 2 Pasado este tiempo sacamos la carne, secamos y cortamos filetes de 1/2 cm de grosor, los salamos un poco, no mucho, pasamos por harina y los freímos a fuego vivo 2 minutos por cada lado. Los reservamos en una placa de horno.  
  
Mientras, preparamos la salsa. En una cazuela con un poquito de aceite ponemos las verduras de la maceración, pochamos a fuego lento 25 minutos, a continuación añadimos el caldo de caza y el vino tinto de la maceración y salpimentamos al gusto. Dejamos hervir a fuego lento 1 hora, y pasamos la salsa por el chino.
- 4 Regamos los escalopines, tapamos con papel y los colocamos al horno precalentado a una temperatura de 210° C durante 40 minutos o hasta que los escalopines estén tiernos.
- 5 Mientras tanto limpiamos las setas y las cocemos con agua, sal, zumo de limón y un poco de aceite durante 20 minutos. A continuación troceamos las setas, las salteamos en una sartén con aceite de oliva y 2 ajos picados.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 120 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- ✕ dos cuartos de lechazo, si es posible de oveja churra por su textura y musculatura (2,50 kg en total).
- ✕ 40 g de manteca de cerdo.
  - ✕ sal gorda marina.
- ✕ 4 decilitros de agua.
  - ✕ 1/2 limón.

### el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero, frutoso y tánico, ideal para aligerar las sensaciones grasas en boca y no tapar la succulencia del lechazo.*

## Lechazo asado

### Preparación

- 1 En sendos platos de barro redondos colocamos cada cuarto con el interior hacia arriba.
- 2 Untamos la carne con manteca y rociamos con sal. Añadimos agua y 1/2 limón aplastado.
- 3 Mantenemos el recipiente en el horno durante 75 minutos a 190° C.
- 4 Damos la vuelta al cuarto y lo untamos por el otro lado con manteca; agregamos sal y agua si hiciera falta.
- 5 Introducimos otra vez al horno durante 45 minutos hasta que esté listo.
- 6 Presentar y trinchar según costumbre.



**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 90 minutos

### ingredientes (6 personas)

- × 1 liebre limpia  
con un peso de 1.800 g.
- × tomillo.
- × laurel.
- × romero.
- × sésamo.
- × una pizca de nuez moscada.
- × 125 ml de caldo de caza.
- × 50 ml de vinagre.
- × 2 cebollas pequeña.
- × 2 dientes de ajo.
- × 1 copa de brandy.
- × aceite de oliva.
- × sal.
- × pimienta.
- × perejil.
- × harina.

**el vino**  
xxxxxxxxxxxxxxxx

## Liebre a las finas hierbas

### Preparación

- 1 Troceamos la liebre, reservamos el hígado, dejamos los trozos de carne en agua fría durante dos horas, sacamos del agua y secamos la carne.
- 2 Salpimentamos la carne, la pasamos por harina y en una cazuela la freímos en aceite caliente unos tres minutos, la dejamos en un plato.
- 3 En el mismo aceite pochamos a fuego lento la cebolla partida en juliana, ajo picado, perejil y el hígado, lo dejamos durante 10 minutos.
- 4 Seguidamente incorporamos la liebre, envolvemos todo e incorporamos el brandy, vinagre, caldo de caza, vino tinto y las especias; mezclamos con cuidado, tapamos la cazuela y lo dejamos cocer hasta que esté bien tierna la carne. Vigilar de vez en cuando que no se agarre.
- 5 Una vez terminada la cocción sacamos la carne, pasamos la salsa por el chino y regamos la liebre. Podemos acompañar con unas rebanadas de pan tostado, unos champiñones al ajillo o unas patatas fritas.



**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 55 minutos

# Liebre con setas y crema de ajo con croquetas de patata

## ingredientes (6 personas)

- × 2 liebres.
- × 1/2 kg de setas.
- × 1 cabeza de ajos.
- × perejil, romero, orégano.
- × aceite de oliva.
- × pimentón dulce.
- × 1/2 l de vino blanco.
- × 1 kg de patatas.
- × pan rallado.
- × 4 huevos.
- × pimienta blanca.
- × harina.

## el vino

*Tinto gran reserva de la Ribera del Duero, poderoso y lleno en boca, con un tanino que inunde el paladar y un final sabroso. Colabora con la fortaleza de este guiso.*

## Preparación

- 1 Para elaborar las croquetas, cocemos las patatas enteras y sin pelar. Posteriormente hay que pelarlas, pasarlas por el pasapurés, añadir huevo hasta conseguir una pasta homogénea, incorporar hierbas aromáticas. Hacer las croquetas y pasar por harina, huevo y pan rallado.
- 2 Para preparar las liebres procedemos a cortalas en 8 trozos con las extremidades enteras, reservando el hígado. Posteriormente, doramos los trozos a fuego medio alto.
- 3 Sazonar y añadir las hierbas aromáticas y la cabeza de ajos entera además del hígado sin cortar.
- 4 Espolvorear el pimentón, rehogar y añadir el vino y un poco de agua, rectificar de sal y dejar que cueza. Cuando esté hecho sacar el hígado y la cabeza de ajos.
- 5 Hacer las setas en una sartén con muy poco aceite y agregar a la liebre.
- 6 En un cazo poner un poco de agua y la cabeza de los ajos, aplastarlos bien y luego pasarlo por un colador fino, poner en una sartén a fuego suave, añadir perejil hasta que ligue la salsa. (El hígado se puede machacar para ligar un poco la salsa).
- 7 Agregar a la cazuela de la liebre y las setas.
- 8 Freímos las croquetas y montamos los platos.





**Dificultad:** Alta

**Preparación:** 55 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 1 liebre con un peso de 1 kg limpia y sin piel.
- × 1 cebolla picada en tiras.
  - × 2 zanahorias.
  - × 2 dientes de ajo.
- × 1 ramito hierbas aromáticas (romero, tomillo, laurel, orégano).
- × 1 trocito de canela en rama.
- × 1/4 litro de caldo de caza.
  - × 1/2 litro de vino tinto.
  - × 65 g de chocolate negro rallado.
- × aceite, sal, pimienta.
- × 4 chalotas (cebolla francesa) o 1/2 cebolla.
  - × 1 ajo picado.
  - × 50 g de piñones.

### el vino

*Tinto gran reserva de la Ribera del Duero*, corpulento y con taninos de calidad, con un paso por boca carnoso. Convivencia ideal.

## Liebre en salsa de chocolate

### Preparación

- 1** Deshuesamos la liebre y partimos la carne en trozos de 2 o 3 cm de lado. Con los huesos hacemos un caldo de caza por si tenemos que añadir algo a la liebre.
- 2** En una bandeja de asar con aceite muy caliente doramos la carne durante dos minutos, seguidamente añadimos el ramo de las especias así como la verdura, lo tenemos cocinando de 15 a 20 minutos a fuego medio.
- 3** A continuación añadimos 1/4 de litro de vino tinto, mezclamos bien y colocamos la liebre en el horno a 210° C durante 30 minutos. Cada 10 minutos vamos añadiendo el resto del vino y algo de caldo de caza. Cuando esté tierna la carne la sacamos del horno y la reservamos en un plato.
- 4** Colamos la salsa en un cazo e incorporamos el chocolate, envolviendo bien. Aparte, en una sartén con aceite, freímos a fuego muy lento las chalotas y los piñones durante 8 minutos. Seguidamente incorporamos la carne y salteamos bien a fuego vivo durante 3 minutos.
- 5** Repartimos la carne en cuatro platos y los regamos con la salsa de chocolate caliente. Servimos con unas rebanadas de pan tostado.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 55 minutos



#### ingredientes (4 personas)

- × 800 g de lomo de cerdo fresco.
- × 1 cebolla.
- × 1 zanahoria.
- × 1 puerro.
- × 2 dientes de ajo.
- × 1/2 l de vino tinto.
- × 16 ciruelas pasas.
- × 30 g de piñones.
- × aceite de oliva.
- × harina.
- × caldo de carne.
- × sal.
- × pimienta.

#### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero,*  
un vino de encuentro seco,  
carnoso, pleno y sabroso,  
que aligera las sensaciones  
grasas en boca.

## Lomo de cerdo fresco al horno con ciruelas pasas

### Preparación

- 1 Salpimentamos la cinta de lomo, enharinamos y freímos en una rustidera hasta que se dore.
- 2 Agregamos las verduras y metemos al horno caliente con una temperatura de 170° C. durante 30 minutos.  
  
Reservamos el lomo y añadimos el vino a las verduras con el que previamente hemos cocido
- 3 las ciruelas pasas. Mantenemos a fuego hasta que reduzca a la mitad aproximadamente, echamos todo a una cazuela y le agregamos 1/2 litro de caldo de carne, dejamos hervir durante 20 minutos.
- 4 Lo trituramos, lo colamos y si hiciese falta lo ligamos con un poco de fécula de maíz (maizena).
- 5 Cortamos el lomo en ocho o 12 filetes (según gustos) y lo colocamos a un lado del plato y salseamos echándole por encima los piñones, al otro lado le ponemos las ciruelas pasas sin pepitas que habíamos cocido en vino.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 45 minutos

### ingredientes (4 personas)

- × 600 g de lomo de cerdo fresco.
- × 150 g de pimiento rojo.
- × 150 g de pimiento verde.
- × 2 manzanas reinetas.
- × 2 dientes de ajo.
- × 15 g de azúcar.
- × 300 g de patatas.
- × 100 g de mantequilla.
- × aceite de oliva.
- × sal y pimienta.

### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero,*  
un vino de encuentro seco,  
carnoso, pleno y sabroso,  
que aligera las sensaciones  
grasas en boca.

## Lomo de cerdo sobre pimientos con manzanas asadas y patatas rejilla

### Preparación

- 1 Se lavan los pimientos, se quitan las pepitas y se cortan en tiras de 1/2 centímetro de grosor. En una sartén con aceite de oliva se ponen los dos dientes de ajo en láminas hasta que se doren; después incorporamos las tiras de pimientos, salamos y si se quiere un sabor más suave se añade una cucharadita de azúcar. Dejamos freír a fuego lento durante 15 ó 20 minutos hasta que estén bien caramelizados y reservamos en la misma sartén.
- 2 Continuamos con las manzanas. En una fuente de horno se colocan las cuatro manzanas partidas por la mitad, en cada trozo se pone una cuchara de mantequilla derretida, y en el fondo 150 ml. de agua. En el horno precalentado a 200° C, asamos las manzanas durante 25 minutos. Reservar.
- 3 Pelamos las patatas y a continuación se cortan con la mandolina, con la cuchilla ovalada, un corte a la izquierda otro a la derecha. Se lavan y se fríen con aceite bien caliente hasta que se doren.
- 4 Finalmente, se cortan 8 filetes de lomo de medio centímetro de grosor y se fríen en aceite de oliva a fuego bajo durante 4 minutos por cada lado. En el último minuto flamear con brandy. Mientras se termina, procedemos al montaje del plato.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 40 minutos



**ingredientes**  
(6-8 personas)

- × 2 kg de lomo de corzo.
- × 1/2 litro de vino tinto.
- × 2 dl de fondo oscuro.
- × 150 g de arándanos.
  - × romero.
  - × aceite.
  - × sal.
- × pimienta.

**el vino**

*Tinto gran reserva de la Ribera del Duero*, de ataque seco, aterciopelado en boca y final sabroso y persistente, como requiere la densidad y succulencia de esta delicia de manjar.

## Lomos de corzo al vino tinto con arándanos

### Preparación

- 1 En un recipiente con aceite y el romero doramos el lomo de corzo y lo metemos al horno previamente calentado a 250° C durante 8 ó 10 minutos.
- 2 Con el medidor de temperatura, pinchar la pieza; cuando tenga 70° C de temperatura, retirar y dejar reposar unos 10 minutos.
- 3 En el recipiente donde hemos dorado la pieza de corzo añadir el vino tinto, los arándanos y el fondo oscuro y dejar reducir unos 15 minutos. Si quedara la salsa líquida, trabarla con un poco de maizena.



**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 45 minutos,  
más tiempo de maceración

# Lomos de corzo marinados con salsa de moras y buñuelos de manzana

## ingredientes (4 personas)

- × 800 g lomo de corzo.
- × 2 zanahorias.
- × 1 rama de apio.
- × 2 cebollas.
- × 2 dientes de ajo.
- × 2 puerros.
- × 6 g de pimienta negra .
- × 2 copas de brandy.
- × 1 l de vino tinto.
- × sal.
- × aceite de oliva.

## Salsa de moras

- × 200 g moras mata.
- × reducción del marinado.

## Buñuelos de manzana

- × 1 manzana.
- × 1 sobre de levadura.
- × 1 vaso de leche.
- × 1 huevo.
- × 1 litro de aceite.

## el vino

*Tinto gran reserva de la Ribera del Duero, aterciopelado en boca y final sabroso y persistente.*

## Preparación

- 1 Poner los lomos de corzo junto con las verduras picadas, las especias y el vino tinto. Dejar que macere durante 48 horas.
- 2 Cortar el lomo de corzo en medallones de 100 g y aplastar la carne para romper los tejidos. Reservar.
- 3 Se pone el marinado a cocer al fuego durante 30 minutos. Pasar por el pasapurés. Colar luego con un colador de malla y añadir las moras a la salsa, punto de ternera y sal.
- 4 Para elaborar los buñuelos ponemos todos los ingredientes en un bol y batimos con una varilla.
- 5 Pelamos la manzana y cortamos en rodajas finas. Freímos en aceite caliente pasando la manzana por la masa y dando la vuelta.
- 6 Una vez que tenemos listos la salsa y los buñuelos, hacemos los lomos del corzo a la plancha o fritos en sartén dorados por los dos lados.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 60 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 1 lengua de ternera.
- × 200 g de cebolla.
- × 200 g de zanahorias.
  - × 1 puerro.
- × pimienta en grano.
- × 2 hojas de laurel.

### Para el relleno

- × 300 g de arroz.
- × 100 g de cebolla.
- × 100 g de pimienta verde.
- × 100 g de harina.

### Para la salsa

- × aceite de oliva.
- × 100 g de harina.
- × 200 g de brécol.
- × 1 litro de caldo de cocer la lengua.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero.*

## Milhojas de lengua de ternera y arroz con salsa de brécol

### Preparación

- 1 Cocer la lengua con las verduras y especias en una olla durante 35 minutos hasta que esté tierna.
- 2 Para el relleno, cocer el arroz con 2 dientes de ajo y reservar.
- 3 Pochar la cebolla y el pimiento en juliana; cuando estén blandos incorporar el arroz, rehogar unos minutos y retirar.
- 4 Filetear la lengua haciendo milhojas, relleno y lengua, en sucesivas capas.
- 5 Cocer el brécol (se cuece por separado para que el guiso no coja color verde).
- 6 Para la salsa pochar la cebolla en brunúa, añadir la harina y verter el caldo hirviendo, sazonar y dejar que adquiera un ligero color tostado, añadir el brécol, pasar por el pasapuré y napar el milhojas.
- 7 Presentar con un poco de arroz salteado en sartén y perejil picado.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 85 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- ✕ 8 muslos y contramuslos de perdiz (si no encontramos, compramos perdices enteras y las pechugas las utilizamos para escabechar).
- ✕ 200 g de setas de cardo.
- ✕ 50 g de jamón serrano.
  - ✕ 2 cebollas.
  - ✕ 2 dientes de ajo.
  - ✕ 2 hojas de laurel.
- ✕ 1 vaso de vino blanco.
  - ✕ harina.
  - ✕ aceite.
- ✕ sal y pimienta.

**el vino**

*Tinto crianza Ribera del Duero*, limpio y brillante con reflejos azulados de juventud. Armoniza y realza la variedad de los componentes del guisado.

## Muslos y jamoncitos de perdiz guisados con setas de cardo y jamón

### Preparación

- 1 Si las perdices son enteras, las desplumamos, flameamos para quemar el plumón que pueda tener y vaciamos, las lavamos bien y las secamos con un paño. Separamos los muslos y contramuslos de las pechugas y procedemos a guisarlos.
- 2 En una sartén con aceite bien caliente freímos los muslos enharinados 2 minutos por cada lado, los sacamos de la sartén y los reservamos.
- 3 Mientras, en una cazuela con aceite ponemos la cebolla cortada en juliana, los ajos picados y las hojas de laurel; vamos pochando a fuego lento durante 10 minutos.
- 4 Después incorporamos los muslos y contramuslos de las perdices, así como las virutas de jamón y el vaso de vino blanco, envolvemos bien y dejamos freír lentamente durante 30 minutos.
- 5 Lavamos bien las setas. Las troceamos y las incorporamos a la cazuela, salpimentamos al gusto y dejamos guisar todo por espacio de 30 minutos. Comprobamos que tanto la carne como las setas están bien tiernas. Si es así retiramos la cazuela del fuego y servimos bien caliente.



**Dificultad:** Media-alta  
**Preparación:** 150 minutos

# Olla poderida

## ingredientes (6-8 personas)

- × 600 g de alubias de Ibeas.
- × 2 patas adobadas de cerdo.
- × 1 oreja adobada de cerdo.
  - × 3 rabos de cerdo.
- × 600 g de costilla adobada.
  - × 1 chorizo.
  - × 1 morcilla.
  - × 1 panceta.
  - × 1 cebolla.
  - × 1 puerro.
  - × 1 zanahoria.
- × 1 pimiento verde.

## Para el relleno

- × 3 huevos.
- × miga de pan.
  - × sal.
- × 2 dientes de ajo muy picado.
  - × perejil.
- × una pizca de pimentón.

## el vino

*Tinto de crianza de la Ribera del Duero*, frutoso, con crianza noble y retronasal armónico, que contrarresten los excesos de lípidos en la boca.

## Preparación

**1** Lavar y poner a remojo las alubias con 24 horas de antelación a la realización del guiso. Poner unas horas en agua todos los productos del cerdo.

### Preparación para el relleno

**2** En un recipiente batir los huevos, añadir la miga de pan, el ajo, el perejil, el pimentón y la sal. En una sartén con un poco de aceite hacerlo como si fuera una tortilla.

### Preparación del cocido

**3** Cocer, hasta que esté casi hecho, todos los ingredientes del cerdo, excepto el chorizo y el relleno se echarán cuando cuezan las alubias y la morcilla que se incorporará más tarde.

**4** En la cazuela donde hemos puesto las alubias a cocer echamos las verduras enteras sin cortar, el pimiento despepitado. Cuando empiecen a hervir, añadir el relleno y el chorizo y a continuación todo lo del cerdo e ir añadiendo el agua donde coció la carne en veces.

**5** Cuando estén casi hechas las alubias incorporar la morcilla, dejar cocer 10 minutos y separar todo de la legumbre. Triturar las verduras con unas pocas alubias y verter esta mezcla en la cazuela. Dejar cocer conjuntamente 5 minutos.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 80 minutos

### ingredientes

(4 personas)

- × 4 palomas de 250 a 300 g cada una, limpias.
- × 150 g de setas de cardo.
- × 50 g de panceta ahumada.
  - × 1 tomate.
  - × 1 cebolla.
  - × 1 zanahoria.
  - × 1 puerro.
  - × 1 hoja de laurel.
  - × ajo.
- × 1 vaso de vino blanco.
- × 100 ml de caldo de ave.
  - × aceite.
  - × sal y pimienta.

### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero, con limpios aromas de fruta bien madura, armonioso en boca y posgusto perfumado ante el carácter de la torcaz.*

## Paloma torcaz braseada con guarnición de setas

### Preparación

**1** Bridamos las palomas y las salpimentamos interiormente. Luego, en una cazuela las doramos con aceite bien caliente durante dos minutos por cada lado, sacamos las palomas y reservamos.

En el mismo aceite ponemos dos ajos, la cebolla, el tomate, la zanahoria, el puerro, todo ello picado finamente; lo rehogamos bien e incorporamos la hoja de laurel y las palomas que acabamos de dorar; añadimos el vino, salpimentamos y dejamos reducir. Incorporamos el caldo, tapamos la cazuela y la colocamos en el horno con una temperatura de 200° C hasta que se termine, de 50 a 60 minutos, dando una vuelta a las palomas a mitad de cocción. Vigilar si hay que añadir algo de caldo para que no se quemen.

**3** Mientras esperamos la cocción, en una sartén con aceite doramos un ajo picado y la panceta troceada. A continuación ponemos las setas troceadas, salpimentamos y las dejamos cocer.

**4** Cuando estén hechas las palomas las partimos en cuatro partes y quitamos los huesos de la parte de la pechuga, pasamos la salsa por el chino y regamos con ella la carne. Dejamos cocinar 5 minutos más.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 85 minutos



**ingredientes**  
(6-8 personas)

- × 6 pichones.
- × 600 g de cangrejos.
- × 100 g de arroz por persona.
- × 1 limón, colorante (optativo).

**Para los pichones**

- × 2 cebollas, 1 pimiento verde.
- × 2 puerros, tomillo en rama.
  - × 1 hoja de laurel.
  - × 2 dl de coñac.
  - × 2 dl vino blanco.
  - × 2 dientes de ajo.
- × pimienta negra en grano.
  - × 2 hígados de pichones.
  - × perejil, caldo de ave.
  - × aceite, sal.

**Para los cangrejos**

- × 1 pimiento verde
- × 1 cebolla pequeña.
- × 2 dientes de ajo, picante.
  - × 2 dl de coñac
  - × aceite, sal, perejil
- × 1/4 de litro de agua.

## Pichones con arroz y cangrejos

### Preparación

**1** En una cazuela con aceite dorar los ajos y reservar. Añadir el tomillo y el laurel, dorar los pichones previamente salpimentados. Una vez dorados retirar de la cazuela y añadir las verduras.

**2** Cuando estén rehogadas las verduras añadir los licores, incorporar los pichones y cubrirlos con el caldo de ave y los hígados. Dejar cocer unos 50 minutos y comprobar. En un mortero machacar los ajos, los hígados, la pimienta negra y un poco de perejil; dejar cocer todo junto 2 minutos. Quitar los pichones de la cazuela y pasar la salsa. Si estuviera líquida trazarla con un poco de maizena con agua, dejarla hervir 5 minutos y reservar.

**3** *Para los cangrejos:* En una cazuela con aceite doramos los ajos picados y añadimos la cebolla y el pimiento picado y también rehogamos. Añadimos los cangrejos y les echamos sal. Los flambeamos con el coñac y añadimos el picante, el perejil y el agua. Dejamos cocer 5 minutos y reservamos.

**4** *Preparación final:* En una paellera con un poco de aceite rehogamos ligeramente el arroz y le echamos el zumo de limón, un poquito de sal y colorante si se desea. Añadimos los pichones troceados y la salsa junto con el caldo de ave (un cazo de arroz, dos de caldo, aunque en este caso se echaría menos cantidad de caldo por llevar la salsa. Dejar cocer 18 minutos y añadir los cangrejos a mitad de la cocción con el fin de que no se pasen mucho. Dejamos reposar cinco minutos.



**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 40 minutos,  
más tiempo del caldo de ave

# Pichón braseado con muselina de apio y setas de temporada

## ingredientes (6 personas)

- × 6 pichones.
- × 2 dl de brandy.
- × 1 dl de vino tinto.
- × 1 cuchara de mermelada de grosellas.
- × 600 g de setas de cardo.
- × aceite.
- × ajo, perejil, tomillo.
- × caldo de ave.

## Muselina de apio

- × 1kg de bulbo de apio.
- × 250 g de patatas.
- × 150 g de mantequilla.
- × 2 dl de nata líquida.
- × sal, pimienta blanca.

## Caldo de ave

(cocción de 1 a 2 horas)

- × huesos de pollo.
- × vino blanco.
- × agua.
- × sal.
- × 1 cebolla
- × 1 puerro.
- × 1 zanahoria.

## el vino

*Tinto reserva Ribera del Duero*, con un final amplio en matices aromáticos de evolución. Garantiza la unión con el marcado sabor de la carne.

## Preparación

- 1 Par elaborar la muselina de apio, pelar el bulbo y cortarlo en cachelo, en un recipiente con agua ponerlo a cocer. Pelar las patatas, cortarlas de la misma forma y cocerlas en otro recipiente. Cuando las dos cosas estén cocidas, pasarlas por la turmix escurridas y colarlas. Agregar la mantequilla y la nata, salpimentar y reservar.
- 2 Limpiar los pichones, salpimentar en una rustidera con aceite y el tomillo y dorar.
- 3 Después de dorarlos, los metemos al horno previamente calentado a 250° C durante 8 a 10 minutos, protegidos con papel de aluminio.
- 4 Pasado el tiempo se sacan a otro recipiente y tapados se dejan reposar 12 minutos, con el fin de unificarse la sangre por toda la pieza. Cortar las pechugas de los pichones en láminas y reservar las patas.
- 5 En la rustidera donde hemos asado los pichones echar los esternones, flamearlos con el brandy y el vino, añadir un poco de caldo de ave y la grosella, dejar reducir y colarlo.

## Presentación

En un plato se pone el pichón en láminas con las patatas, se le guarnece con la muselina de apio y las setas de cardo a la plancha con un poco de sal, aceite de ajo y perejil. Acompañarlo con un poco de salsa.

## Nota

Para obtener un buen sonrosado introducir el medidor de temperatura en el centro de la pieza; debe estar entre 60 y 70 ° C.



**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 70 minutos

# Pimientos rellenos de manitas con oreja sobre salsa de choriceros

## ingredientes (4 personas)

- × 12 pimientos de freír.
- × 6 manitas de cordero.
  - × 2 orejas de cordero.
  - × 200 g de cebollas.
  - × 200 g de zanahorias.
    - × clavo.
    - × 1 puerro.
  - × pimienta negra.
  - × 3 huevos.
- × 200 g de cebolla.
  - × 8 ñoras.
  - × aceite.
  - × leche.

## el vino

*Tinto crianza de la Ribera del Duero, con esos torrefactados que continúan sabrosos y elegantes en el posgusto y afrontaran el carácter de los choriceros.*

## Preparación

- 1 Chamuscar y poner a mojo en agua con vinagre las manitas y las orejas. Poner a cocer; cuando rompa a hervir retirar el agua, volver a poner al fuego en agua caliente con cebolla, puerro, zanahoria clavo y pimienta verde, cocer durante unos 40 minutos en la olla. Deben estar tiernas y que se desprendan de los huesos con facilidad.
- 2 Hacer una farsa con el aceite, las cebollas picadas muy finas y la carne de las manitas cortadas en brunoise, agregar un poco de harina, rehogar, añadir un poco del caldo de la cocción y leche. Dejar enfriar y rellenar los pimientos reservando el caldo.
- 3 Retirar la parte más gruesa de la oreja y rebozar con harina, huevo y una cayena machacada muy fina en el huevo.
- 4 Rebozar los pimientos.
- 5 Hacer la salsa de choriceros poniéndolos a remojo, sacar la carne, añadirla a una cebolla pochada con harina y posteriormente triturar.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 80 minutos

### ingredientes

(5-6 personas)

- × 2 pollos.
- × 2 tazas de café recién hecho.
- × 200 g de zanahoria.
- × 200 g de cebolla.
- × 1 puerro.
- × 200 g de tomate natural.
- × 1 naranja.
- × 2 cucharadas de miel.
- × aceite de oliva.
- × 2 cucharadas de orégano.
- × 4 hojas de hierbabuena.

### Guarnición

- × 2 calabacines.
- × 4 manzanas.
- × 1 bote de frambuesas.

### el vino

*Tinto joven de la Ribera del Duero*, de aromas frutales, típicos de la variedad tinta fina, es el eslabón perfecto para este conjunto de sabores.

# Pollo asado con café y calabacines con puré de manzana y frambuesas

## Preparación

- 1 Engrasar con aceite la fuente del horno, cortar la cebolla y el puerro en aros gordos y la zanahoria en bastones gruesos. Sazonar el pollo con la sal por dentro y por fuera, introducir la naranja, cortada por la mitad, con la hierbabuena. Espolvorear con orégano todo el pollo, introducir en el horno a 180° C y hornear durante 50 minutos.
- 2 Sacar la fuente del horno y verter el café recién hecho mezclado con la miel. Meter la fuente al horno hasta que al clavar una aguja entre muslo y contramuslo salga el jugo transparente.
- 3 Para la guarnición cortar en cilindro los calabacines, hacer un nido y hornear hasta que la pulpa esté blanda. Reservar.
- 4 En un caldo corto con unas gotas de limón cocer las manzanas sin corazón y peladas, escurrir el agua y hacer un puré, salpimentar y aromatizar al gusto.
- 5 Rellenar los calabacines con el puré y napar con la frambuesa. Pasar la salsa por la batidora y colocar el pollo en una fuente de horno, acompañado de los calabacines rellenos y la salsa.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 180 minutos



### ingredientes (6 personas)

- × 2 kg de rabo de buey.
- × 200 g de cebolla .
- × 200 de pimiento verde.
  - × 1 puerro.
- × pimienta blanca.
- × 2 hojas de laurel.
- × 3 dientes de ajo.
- × 1 l de vino tinto.
  - × harina, sal.
  - × aceite de oliva.
  - × brandy.

### Guarnición

- × 1 kg de patatas.
- × 300 g de cebolla.
- × 300 cl de aceite.
- × sal, pimienta blanca.
- × 6 tomates pequeños.

### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero,*  
con notas especiadas que se fundan con la esencia del estofado.

## Rabo de buey estofado al vino tinto

### Preparación

- 1 Salpimentamos el rabo y lo doramos en un sartén previamente pasado por harina. Pochar la cebolla, el pimiento en juliana, el puerro, el ajo y el laurel; cuando estén blandos, incorporar el rabo, el brandy y flambear, añadir el vino tinto y dejar reducir un poco.
- 2 Cocer el rabo a fuego lento durante 3 horas en cazuela y reservar.
- 3 Pasar la salsa por la batidora y el chino.

### Patatas panadera

- Pochar en juliana la cebolla, cuando esté blanda reservar. Cortar en láminas las patatas. En una fuente de horno, colocar el fondo de cebolla, otra capa de patata, cebolla, patata, hasta rellenar la placa por la mitad. Salpimentar y forrar con papel de aluminio la fuente, hornear a 180°, previamente calentado, 30 minutos. Quitar el papel y colocar los tomates, meter al horno hasta que estén blandos.
- 5 Acompañar al rabo con la salsa y las patatas panadera.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 60 minutos

### ingredientes

(6 personas)

- × 1 redondo de ternera de 1.300 g.
- × 200 g de miel.
- × 150 g de cebolla.
- × 1 puerro.
- × 100 g de zanahorias.
- × 4 dientes de ajo.
- × sal.
- × aceite de oliva.
- × pimienta blanca.

### Guarnición

- × 2 membrillos.
- × 200 cl de vinagre.
- × 100 g de azúcar.

### el vino

*Tinto Ribera del Arlanza de media crianza*, por el equilibrio entre éste y el sabor de la salsa.

## Redondo con salsa de miel y membrillo caramelizado

### Preparación

- 1 Bridar el redondo, salpimentar y espolvorear en harina. Dorar en una olla, agregar los ajos enteros y cuando empiecen a dorarse incorporar la cebolla y el puerro con las zanahorias hasta que se doren también.
- 2 Agregar la miel y tapar la olla, dejar cocer durante unos 35 minutos.
- 3 Pelar los membrillos y partir en rodajas.
- 4 Desbridar el redondo y cortar en lonchas finas. Pasar la salsa por la batidora y el chino.
- 5 Poner a cocer el vinagre con el azúcar y un poco de agua, añadir los membrillos en rodajas hasta que estén caramelizados.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 60 minutos



#### ingredientes (4 personas)

- × 3 solomillos de cerdo.
- × 200 ml de brandy.
- × 100 ml de nata líquida.

#### Compot de cebolla

- × 300 g de cebolla.
- × 3/4 l de vino tinto.
- × 2 cucharadas de miel.
- × 50 ml de vinagre.

#### Puré de patata

- × 1 kg de patatas.
- × 2 hojas de laurel.
- × 100 g de mantequilla.
- × 4 yemas de huevo.
- × sal.
- × pimienta.

#### el vino

*Tinto reserva de la Ribera del Duero, seco, con carácter, para equilibrar la persistencia del plato.*

## Solomillo de cerdo con compota de cebolla

### Preparación

- 1 Calentar el vino, añadir la cebollas cortadas en discos finos y cocerlas hasta que casi hayan absorbido el líquido.
- 2 Añadir el vinagre y la miel, cocerlos a fuego muy suave unos cinco minutos.
- 3 Sazonar la carne con sal y pimienta y freírla en un poco de aceite. Cuando esté dorada por todos los lados, flambearla con el brandy, añadir la nata y cocerla durante 10 minutos.
- 4 Cocer las patatas en trozos grandes con el laurel y la sal, que nos se rompan.
- 5 Escurrir el agua y retirar el laurel. Pasar por el pasapuré las patatas, agregar la mantequilla, las yemas coladas y salpimentar. Dar un hervor a fuego lento.

**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 210 minutos

# Silla de cordero lechal con reducción al vino tinto, puré de alubias de Ibeas y foie

## ingredientes (4 personas)

- × 1 pierna de cordero lechal.
  - × una cabeza de ajos.
- × 1,5 l de aceite de oliva.
  - × una rama de romero.
  - × una rama de tomillo.
  - × 5 clavos.

## Para las alubias

- × 500 g de alubias rojas de Ibeas.
  - × 1 zanahoria.
  - × 1 puerro.
  - × 1 cebolla grande.
  - × 4 dientes de ajo.
  - × 2 hojas de laurel.
- × 300 g de tomate triturado sin freír.
- × 10 g de pimentón dulce.
- × 1 chorizo semicurado.

## Para la reducción de vino

- × 1 l de vino tinto.
- × 200 g de azúcar.

## Para el foie

- × 1 hígado de pato fresco.
- × una pizca de sal gorda.

## el vino

*Tinto Ribera del Duero reserva*, carnosos y potentes, bien constituidos y equilibrados, que conecten con la profundidad de la receta.

## Preparación

### Elaboración del cordero

1 Deshuesar la pierna del lechazo, abrirla en dos partes y espalmarla, dejando así dos superficies planas. Cortar varios rectángulos y formar rollitos, sujetándolos por medio de dos palillos. Echar en una cazuela el aceite, el tomillo, el romero y la cabeza de ajos y poner a fuego muy suave. Añadir los rollitos de lechazo y dejar confitar aproximadamente 1 hora y media.

### Elaboración de las alubias de Ibeas

2 Poner todos los ingredientes en una cazuela a cocer a fuego medio con un chorrito de aceite y un poco de sal. Cocer aproximadamente 3 horas hasta que las alubias estén tiernas. Seguidamente sofreír el ajo y el pimentón en un poco de aceite y echarlo en un bol, junto a las verduras de la cocción y caldo del cocido. Triturar la mezcla anterior y añadirla al cocido. Dejar cocer media hora más.

### Reducción de vino

3 Poner el azúcar en una sartén y añadir un poco de vino; cuando se forme caramelo seguir añadiendo más vino hasta que nos quede una especie de jarabe.

### Desarrollo de la receta

4 Poner una sartén a calentar bien fuerte, quitar los palillos a los rollitos y marcarlos hasta que queden doraditos. Añadir un poco de sal e introducir al horno a 180° C durante 8 minutos.

5 Triturar las alubias y pasarlas por un chino. Reservar.

6 Cortar los rollitos por la mitad y disponerlos sobre un plato encima de unas lágrimas de puré de alubias. Regar con un poco de reducción de Ribera por encima de los rollitos.

7 Volver a calentar bien fuerte la misma sartén donde hemos dorado el lechazo, echar un poco de sal y dorar el foie cortado en rodajas. Colocarlo encima del lechazo.





# *P*ostres

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 60 minutos

# Buñuelos de viento reellenos de crema y nata

## ingredientes (6 personas)

### Para la masa

- × 150 g de harina.
- × 4 huevos.
- × 50 g de azúcar.
- × 1 vaso de leche (200 ml).
- × 50g de mantequilla.
- × 1 cucharada de brandy.
- × 1 cáscara de limón.
- × 1 cucharadita de levadura.
- × sal.
- × azúcar glasé.
- × aceite de girasol.
- × 1/2 vaso de agua.

### Para la crema

- × 1/2 litro de leche.
- × 6 yemas de huevo.
- × 8 cucharadas de azúcar.
- × 2 cucharadas de maizena.
- × nata para decorar.

### el vino

*Blanco* elaborado con la variedad albillo de vendimia tardía, abocado meloso y capaz de resaltar los buñuelos.

## Preparación

### Preparación de la crema

**1** Batimos las yemas junto con el azúcar y la maizena. Después añadimos la leche, que tendremos casi hirviendo, y sin dejar de remover lo acercamos al fuego para que espese. Una vez ha espesado se retira del fuego.

### Preparación de la masa

**2** En un cazo ponemos la leche al fuego junto con el medio vaso de agua, el azúcar, el brandy, una pizca de sal, la mantequilla y la cáscara de limón.

**3** Cuando rompa a hervir lo retiramos del fuego, quitamos la cáscara de limón y echamos la harina de golpe, lo removemos bien y lo ponemos de nuevo al fuego, removiendo continuamente hasta que formemos una bola que se despegue de las paredes.

**4** Lo retiramos del fuego y dejamos que se enfríe. Mientras tanto preparamos la crema para el relleno, tal y como se ha explicado anteriormente.

**5** Una vez que la masa esté fría, le añadimos los 4 huevos de uno en uno (no se pondrá el segundo huevo hasta que el primero este bien ligado con la masa). A continuación pondremos una cucharadita de levadura y, una vez esté todo bien ligado, formaremos los buñuelos con una cuchara y los iremos friendo en aceite bien caliente.

**6** Cuando estén fríos los buñuelos los rellenamos con la crema y decoramos con nata montada.





**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 30 minutos

**ingredientes**  
(4 personas)

- × 4 manzanas de Las Caderechas.
- × 50 g de azúcar.
- × 150 cl de Tizona del Cid.
- × 200 g de membrillo.
- × nata líquida.

**el vino**

*Chacolí del Valle de Mena.*

El punto ácido y estimulante del chacolí se une en armonía con la reineta potenciando su sabor.

## Capricho de manzana de Las Caderechas con membrillo y nata

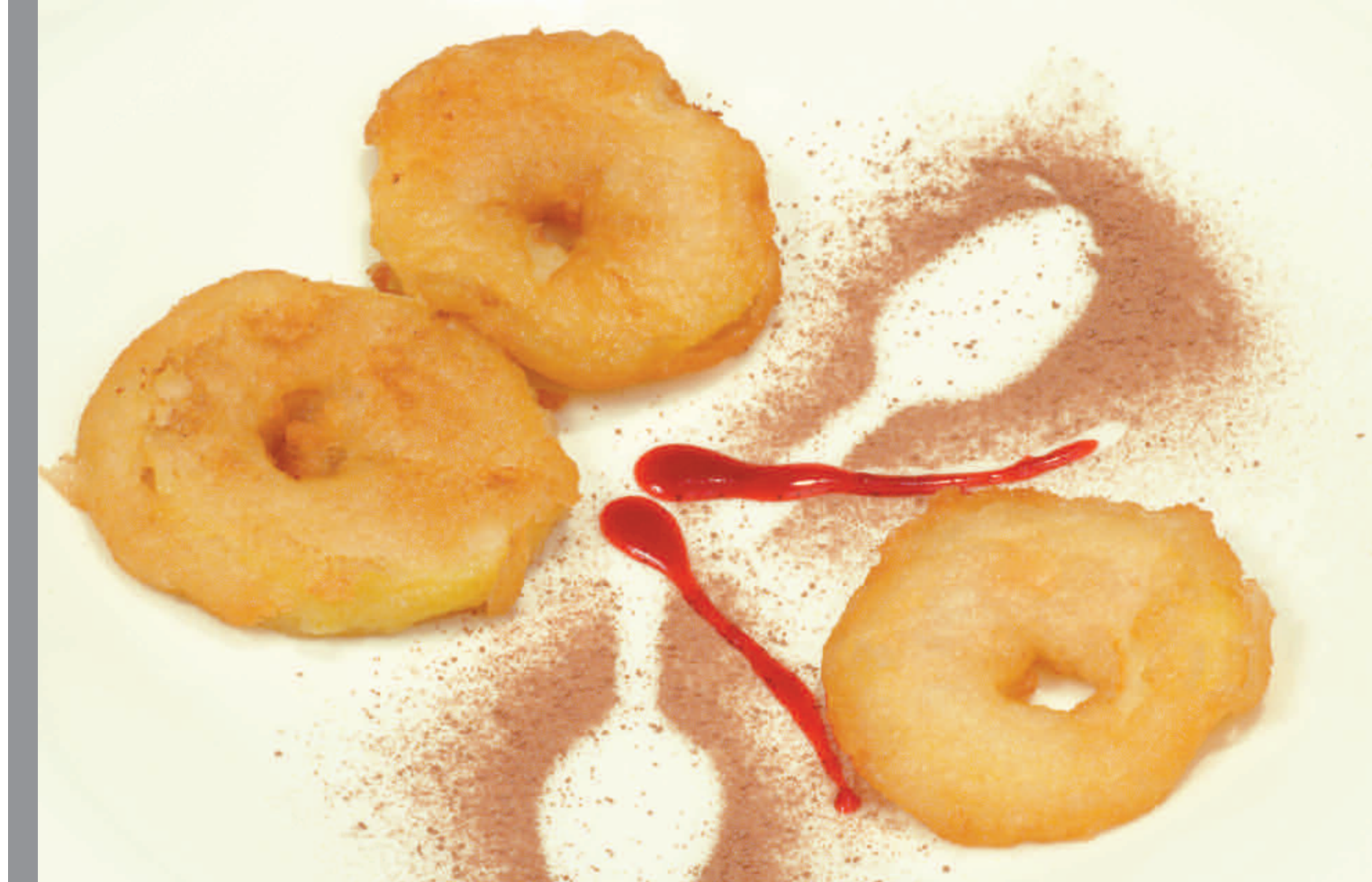
### Preparación

- 1 Pelamos las manzanas de Caderechas y extraemos el corazón. Las dejamos en agua con limón para que no se ennegrezcan.
- 2 Las disponemos en una bandeja de horno junto con el azúcar y el licor. Las cocemos al vapor a 160° C durante 6 minutos.
- 3 Una vez cocidas se juntan, se aplastan con un tenedor y se reservan en un recipiente hermético.
- 4 Por otro lado, reducimos la nata hasta obtener una textura de salsa algo más espesa. Reservar. Cortarnos el membrillo en láminas finas.

### Presentación

- 5 La forma idónea de presentación será emplear unos aros metálicos como molde. Primero forramos la cara interior del aro con láminas de membrillo, después se rellenan con las reinetas y se salsa por el exterior con la reducción de nata.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 20 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- × 2 manzanas de Las Caderechas.
- × 150 g de harina.
- × 30 ml de licor Tizona del Cid.
- × 100 g de azúcar.
- × 20 g de levadura.
- × 100 ml de leche.

**Para freír**  
× 1/2 litro de aceite  
de oliva 0,4%.

**el vino**  
Una copita de  
licor Tizona del Cid.

## Corona de manzana de Las Caderechas al licor Tizona del Cid

### Preparación

- 1** En un bol se van incorporando los ingredientes en el siguiente orden: harina, azúcar, levadura, leche y el licor Tizona del Cid. Con un batidor se va mezclando bien, hasta conseguir una crema ligera y sin grumos.
- 2** A continuación pelamos las manzanas y les quitamos las pepitas con un descorazonador. Las partimos en discos de 1/2 cm.
- 3** En una sartén pequeña ponemos el aceite a calentar; una vez caliente vamos rebozando los discos de manzana (en una sartén pequeña pueden haber unos cuatro discos), y los ponemos en el aceite aproximadamente un minuto por cada lado, teniendo cuidado de que el aceite no esté muy caliente, porque entonces la manzana rebozada se nos quemará muy rápidamente.
- 4** Sacar los discos de manzana y colocarlos sobre un papel absorbente para que suelte el aceite.
- 5** Al servir colocamos los discos de manzana en cuatro platos y espolvoreamos con un poco de azúcar. Si se han quedado demasiado fríos, calentamos 25 segundos en el microondas o en el horno.



**Dificultad:** Media

**Preparación:** 65 minutos

### ingredientes (4 personas)

- × 500 gramos de cerezas de Las Caderechas.
- × 100 gramos de azúcar.
  - × limón c.s.
  - × 1 litro de leche.
- × 80 gramos de arroz.
- × 120 gramos de azúcar.
- × 350 ml de nata de 35% de materia grasa.
  - × 1 rama de canela.
  - × 2 colas de gelatina.
- × cáscaras de limón y naranja.

### el vino

*Chacolí del valle de Mena.*

Esa relación ácido, suave paso por boca, lo hace ideal para la dulzura del postre.

## Espuma de arroz con leche y confitura de cerezas de Las Caderechas

### Preparación

- 1 Poner a fuego lento en una cazuela las cerezas deshuesadas, el azúcar y unas gotas de limón. Mover con una cuchara a menudo para que no se pegue y la cereza suelte mejor su jugo.
- 2 Pasada media hora, retirar del fuego y reservar para que se enfríe. Colocar en un recipiente la leche con la canela, el limón, la naranja y el arroz; llevarlo a ebullición.
- 3 Dejar hirviendo a fuego lento durante 10 minutos, añadir el azúcar y dejar que hierva dos minutos más. Tapar durante 15 minutos para infusionar la leche.
- 4 Colar para recoger la leche infusionada y enfriar. Deshacer las colas de gelatina hidratadas en un poco de leche caliente, e ir incorporando a la mezcla anterior la leche fría y al final añadir la nata.
- 5 Colocar esta mezcla en un sifón, tapar y meter dos cargas. Servimos en una copa la confitura de cereza y encima la espuma de arroz con leche. Espolvoreamos un poquito de canela.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 55 minutos



**ingredientes**  
(6 personas)

- × 1 kilo de membrillos.
- × azúcar, según el peso después de la cocción.

**Para el helado**

- × 1/2 litro de nata líquida.
- × 1/2 litro de leche.
- × 150 g de nueces peladas y trituradas.
- × 4 yemas de huevos.
- × 150 g de azúcar.
- × 1 cucharada de glucosa.  
(si nos sobra helado lo podemos guardar para otras ocasiones)

**el vino**

*Cava*, que en boca comunica frescura y equilibrio, fundiendo y fusionando esta variedad de sabores.

## Láminas de membrillo con helado de nueces

### Preparación

Pelamos los membrillos, los partimos en cuatro trozos y les quitamos las pepitas. Los cocemos con agua unos 10 ó 12 minutos. Los pasamos por el pasapurés y pesamos el contenido. Añadimos la misma cantidad de azúcar y los ponemos a cocer a fuego bajo, removiendo sin parar con una cuchara de madera. **1** Dejamos cocer hasta que veamos que va cogiendo color dorado, sin llegar a oscuro (aproximadamente unos 35 a 45 minutos). Retiramos, vaciamos en un molde rectangular, lo dejamos enfriar y lo guardamos en la nevera hasta que se solidifique. Luego lo presentaremos en láminas muy delgadas-

**Para el helado:** Ponemos la leche y la nata en un cazo al fuego. Cuando empiece a hervir añadimos las nueces trituradas y la glucosa, envolvemos bien y dejamos cocer lentamente durante 15 minutos. Mezclamos frecuentemente, para evitar que se agarren las nueces en el fondo. Mientras, ponemos las yemas con el azúcar, mezclando bien hasta conseguir una crema de color amarillo claro. Vamos añadiendo la leche caliente sin dejar de batir. Una vez bien mezclado lo volvemos al cazo y lo ponemos a fuego bajo, removiendo constantemente. Cuando espese ligeramente retiramos del fuego el contenido, lo pasamos por un chino a un bol y lo dejamos enfriar. Envolvemos de vez en cuando para que no se forme nata. Lo pasamos a la heladera hasta conseguir el punto de cremosidad adecuado. Presentar con las láminas de membrillo, tres queques de helado, cerezas, guindas, arándanos o una salsa de moras. **2**





**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 55 minutos

# Flan de queso de Burgos con crema de ciruelas y galleta de yogur y miel

## ingredientes (6 personas)

### Para los flanes

- × 1/2 litro de leche.
- × 1/2 litro de nata líquida.
- × 6 claras de huevo.
- × 125 g de azúcar.
- × 200 g de queso de Burgos.

### Crema de ciruelas

- × 200 g de mermelada de ciruelas.
- × 1 vaso de agua.
- × 50 g de azúcar.
- × un poco de zumo de limón.

### Galleta de yogur y miel

- × 20 g de miel.
- × 1/2 yogur natural.
- × 65 g de mantequilla.
- × el zumo de una naranja (40 g).
- × 150 g de azúcar.
- × 75 g de harina.
- × 50 g de pistachos pelados y triturados.

### Para el caramelo

- × 100 ml de agua.
- × 125 g de azúcar.

## el vino

Chacolí del Valle de Mena.

## Preparación

**1** Hacemos el caramelo con el agua y el azúcar. Cuando empieza a ponerse dorado lo retiramos y lo repartimos en seis flaneras individuales.

### Flanes

**2** Ponemos a hervir la leche y la nata; mientras se calienta ponemos en la batidora las claras, el azúcar y el queso y mezclamos durante 90 segundos. En caso de no tener turmix se baten en un bol y con una varilla.

**3** Cuando la leche y la nata estén a punto de levantar añadimos las claras y mezclamos con una varilla constantemente durante un minuto o retiramos antes de que empiece a hervir, porque entonces se cocerían las claras. Vaciamos rápidamente en un bol, envolvemos un poco más y llenamos las flaneras. Colocamos al baño maría y las ponemos al horno a 190° C durante 25 minutos.

### Crema de ciruelas

**4** Ponemos todos los ingredientes en un cazo al fuego, en un principio fuerte; después, cuando empiece a hervir, bajamos la temperatura, envolvemos de vez en cuando hasta que reduzca a la mitad. Lo pasamos por el chino y dejamos enfriar.

### Galleta de yogur y miel

**5** En un bol mezclamos todos los ingredientes hasta conseguir una crema espesa. Extendemos el contenido sobre un papel de cocina o parafinado. Encima colocamos otro papel y extendemos con un rodillo. (Si no tenemos rodillo seguro que tenemos a mano algo parecido con lo que poder realizar esta operación).

**6** Lo ponemos al horno a 190° C durante 10 minutos, dejamos enfriar y retiramos la galleta del papel. Reservamos.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 60 minutos,  
más tiempo del helado

#### ingredientes (4 personas)

- × 4 manzanas de Las Caderechas.
- × 1/2 l de vino tinto del Arlanza.
- × 150 g de azúcar.
- × una rama de canela.

#### Para el helado

- × 1/2 litro de nata líquida.
- × 1/2 litro de leche.
- × 150 g de nueces peladas y trituradas.
- × 4 yemas de huevos.
- × 150 g de azúcar.
- × 1 cucharada de glucosa.

#### el vino

*Cava*, el acompañante de lujo que aumenta los sabores dulces y frutales de la manzana.

## Manzana de Las Caderechas al vino tinto con helado de nueces

### Preparación

**1** Pelamos las manzanas y las ponemos en una olla pequeña. Añadimos el vino tinto, el azúcar, la rama de canela y lo ponemos a hervir. Bajamos el fuego y dejamos que hiervan lentamente de 25 a 30 minutos.

**2** *Preparación del helado:* Ponemos la leche y la nata en un cazo y lo ponemos al fuego; cuando empiece a hervir añadimos las nueces trituradas y la glucosa, envolvemos bien y dejamos cocer lentamente durante 15 minutos. Mezclamos frecuentemente para evitar que se agarren las nueces en el fondo. Mientras tanto ponemos las yemas con el azúcar, mezclamos bien hasta conseguir una crema de color amarillo claro.

**3** Vamos añadiendo la leche caliente sin dejar de batir con la varilla. Una vez bien mezclado lo volvemos al cazo y lo ponemos a fuego suave, removemos constantemente y cuando empieza a espesar ligeramente lo retiramos del fuego. Pasamos el contenido por un chino a un bol y lo dejamos enfriar, envolvemos de vez en cuando para que no cree nata encima de la crema. Si tenemos heladera lo hacemos en ella; si no, lo ponemos en el congelador y cada media hora mezclamos bien con la varilla hasta conseguir el helado.

**Dificultad:** Media  
**Preparación:** 35 minutos



**ingredientes**  
(5 personas)

- × 500 g de moras o 250 g de puré de moras.
- × 180 g de azúcar.
- × 2 hojas de gelatina.
- × 150 ml de nata.
- × 2 yemas de huevo.
- × 2 claras de huevo.
- × 100 g de cerezas deshuesadas.
- × 80 g de miel.

**el vino**

*Blanco de albillo de vendimia tardía.*  
La melosidad del vino se funde con la delicadeza del plato.

## Mousse de moras con salsa de cerezas y miel

### Preparación

**1** Ponemos a hervir las moras en un cazo con 250 ml de agua y 50 g de azúcar durante 15 minutos. Mientras, ponemos las hojas de gelatina en agua fría para ablandarlas y una vez blandas las escurrimos con la mano y las incorporamos a las moras.

Ponemos las yemas de huevo en un bol con 100 g de azúcar y mezclamos bien con una varilla 5 minutos. Mezclamos las moras con las yemas poco a poco sin dejar de batir para que no se cuezan las yemas.

**2** Seguidamente volvemos el contenido al cazo y lo ponemos a fuego lento, removiendo por el fondo sin parar hasta que empiece a espesar un poco. Entonces lo pasamos por el colador en un bol lo más frío posible para parar la cocción instantáneamente. Lo dejamos enfriar y envolvemos de vez en cuando. Mientras se enfría montamos las claras a punto de nieve y la nata semimontada; dejamos de batir.

Mezclamos la nata con las claras y cuando la crema de moras este casi fría envolvemos con una cuchara de madera. Una vez bien mezclado el contenido lo repartimos en 5 vasos, copas, flaneras, boles... Lo dejamos enfriar 7 u 8 horas. Para elaborar la salsa de cerezas trituramos éstas y las ponemos a cocer con 200 ml de agua y 30 gr de azúcar o una cuchara de glucosa durante 20 minutos. Pasamos por el colador y dejamos enfriar.

**3**



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 25 minutos

**ingredientes**  
(6 personas)

- × 1 litro de leche.
- × 250 g de azúcar.
- × 30 g de maicena.
- × 8 yemas de huevo.
- × ralladura de limón.
- × canela en rama.
- × canela en polvo.
- × 1 rama de vainilla.

**el vino**

*Chacolí del Valle de Mena.*

## Natillas al aroma de vainilla y canela

### Preparación

- 1 Poner a hervir la leche con 50 g de azúcar, la piel de limón, la canela en rama y la rama de vainilla.
- 2 Aparte, en otro cazo, echar el resto del azúcar la maizena y las yemas. Mezclamos bien con una varilla.
- 3 Cuando hierva la leche, verter la mitad poco a poco a la mezcla, envolvemos bien.
- 4 Esta mezcla se añade a la leche, que estará hirviendo.
- 5 Sin dejar de mover, para evitar que se agarre hasta que todo hierva unos 10 segundos.
- 6 Colocar en una fuente o recipientes individuales, espolvorear con canela molida.



**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 45 minutos

**ingredientes**  
(6 personas)

- × 2 huevos.
- × 1 vaso pequeño de vino blanco.
- × 30 g de mantequilla.
- × 1 copita de anís.
- × 1 sobre de levadura en polvo.
- × 1/2 kg de harina.
- × 1/2 litro de aceite de semillas.
- × 100 g de azúcar.

**el vino**

*Chacolí del Valle del Mena*, la alegría del carbónico le da un punto fresco a este postre.

## Orejuelas de carnaval o al aroma de anís

### Preparación

- 1 Mezclamos todos los ingredientes, a excepción de la harina y el azúcar.
- 2 Cuando la mantequilla se haya integrado al batido, ir añadiendo el harina según pida, hasta que la masa no se pegue a los dedos.
- 3 Dejar reposar 30 minutos, tapada con un paño húmedo.
- 4 Extender la masa con la ayuda de un rodillo enharinado, hasta dejarla muy fina.
- 5 Cortar la masa en trozos regulares.
- 6 Freír en abundante aceite muy caliente, en el momento de freír, se han de hinchar y quedar crujientes.
- 7 Espolvorear azúcar según se van sacando de la sartén.



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 10 minutos

**ingredientes**  
(4 personas)

- ✕ 500 g de queso fresco de Burgos.
- ✕ 100 g de nueces peladas.
- ✕ 125 g de miel.

**el vino**

*Chacolí del Valle de Mena.*

Su buen carbónico firma la unión total chacolí-postre.

## Postre del abuelo

### Preparación

- 1 Cortamos el queso en 12 trozos y los ponemos en cuatro platos.
- 2 En el centro repartimos las nueces peladas.
- 3 Entre los trozos de queso ponemos la miel.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 10 minutos



**ingredientes**  
(4 personas)

- ✕ 4 rebanadas de hogaza.
- ✕ 400 g de requesón.
- ✕ 150 g de miel.

**el vino**

*Cava del sur de la provincia de Burgos.* Los matices afrutados, buena acidez y carbónico de calidad aportan frescura a este postre.

## Requesón con miel en pan de hogaza

### *Preparación*

- 1 Cortamos el requesón y lo colocamos sobre las rebanadas de pan. También lo podemos hacer con las rebanadas de pan tostado.
- 2 Seguidamente lo regamos con la miel ¡y buen provecho!



**Dificultad:** Fácil

**Preparación:** 25 minutos

### ingredientes

(6 personas)

- × 400 g de harina.
- × 12 yemas de huevo.
- × ralladura de 1/2 limón.
- × ralladura de 1/2 naranja.
- × 100 ml de chacolí de Burgos.
  - × azúcar glass.
- × 50 ml de aguardiente.
  - × 500 ml de aceite.
- × 1/2 c.c. de canela.

### el vino

*Blanco de albillo* de vendimia tardía o algún tinto joven que los empape.

## Soplillos con chacolí

### Preparación

- 1 Hervimos el aceite durante tres minutos, lo reservamos.
- 2 Mezclamos las yemas, incorporamos las ralladuras, el chacolí y el aguardiente, envolvemos bien.
- 3 Seguidamente vamos incorporando poco a poco el aceite templado, hasta conseguir una pasta gruesa. Terminamos con la canela.
- 4 Cuando esté todo bien mezclado vamos añadiendo la harina, envolviéndolo con una espátula de madera.

En una bandeja de horno con papel parafinado o untado de aceite se pone la pasta en montoncitos pequeños, dándoles forma como si se tratara de una galleta. Se ponen al horno con una temperatura de 180° C y cuando estén dorados –al cabo de unos 20 minutos– se sacan del horno y se espolvorean con un poco de azúcar glass.



**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 40 minutos,  
más tiempo para enfriarse



**ingredientes**  
(8 personas)

**Para el bizcocho**

- × 100 g de harina, 1 huevo.
- × 2 yemas, 75 g de azúcar.
- × 1 cucharilla de levadura.
- × 100 g de mantequilla clarificada.

**Crema de membrillo**

- × 250 g de puré de membrillo.
- × 100 ml de nata líquida.
- × 3 yemas de huevo.
- × 2 hojas de gelatina.

**Moussé de queso fresco**

- × 250 g de queso de Burgos.
- × 100 ml de nata líquida.
- × 75 g de azúcar.
- × 3 claras de huevo.
- × 3 hojas de gelatina.
- × 125 ml de nata semimontada.
- × 50 g de uvas negras.

**el vino**

*Chacolí del Valle de Mena.*

## Tarta de membrillo y queso fresco de Burgos con uvas negras

### Preparación

- 1 Calentar el horno a 190 ° C. Mientras tanto, en un bol mezclar harina, el huevo y las yemas, azúcar y la levadura. Mezclar bien e incorporar poco a poco la mantequilla. Seguimos mezclando durante 5 minutos. A continuación vaciamos el contenido en una bandeja untada de mantequilla y lo extendemos bien (en caso de que la bandeja sea pequeña hacemos el bizcocho en dos veces).
- 2 Ponemos la bandeja en el horno y la dejamos 10 minutos. Sacamos la bandeja, desmontamos el bizcocho y lo dejamos enfriar. Cuando esté frío cortamos dos discos con un aro para tartas de 20 cm de diámetro. Reservamos.
- 3 En un bol con agua fría ponemos dos hojas de gelatina para que se ablande. Mientras, en un cazo ponemos el puré de membrillo con la nata líquida a calentar a fuego suave, mezclando bien con una varilla. Cuando esté caliente incorporamos las hojas de gelatina bien escurridas y seguimos mezclando, bajamos el fuego al mínimo e incorporamos las yemas de huevo. Primero mezclamos muy bien con la varilla y luego, con una cuchara de madera, envolvemos sin parar.
- 4
- 5

Cuando comience a espesar un poco se retira del fuego y se pasa a un recipiente frío. A continuación

**Dificultad:** Alta  
**Preparación:** 90 minutos,  
más tiempo del helado

# Tarta de moras con helado de queso de Burgos

## ingredientes (6-8 personas)

- × 800 g de moras.
- × 250 g de queso de Burgos.
- × 100 g de queso duro.
- × 1/2 litro de leche.
- × 1 huevo entero, 2 yemas.
- × 100 g de azúcar.
- × cáscara de limón.
- × canela en rama.
- × 35 g de maizena.
- × 1 dl de nata líquida.
- × 1 bote de mermelada de albaricoque.
- × 2 láminas de gelatina.
- × el zumo de 1/2 limón.

## Pasta quebrada

- × 125 g harina de pastelero floja.
- × 75 g de azúcar.
- × 75 g de almendra en polvo.
- × 100 g de mantequilla.
- × 1/2 c.c. de canela.
- × ralladura de limón.

## Crema pastelera

- × 1/2 litro de leche.
- × 2 yemas, 1 huevo entero.
- × 100 g de azúcar.
- × 35 g de maizena.
- × 1 dl de nata líquida.
- × cáscara de limón.

## Helado de queso de Burgos

- × 500 ml de nata líquida.
- × 500 ml de leche.
- × 12 yemas de huevo.

## Preparación

- 1 En un recipiente poner a hervir la leche con la cáscara de limón y la canela, dejando un poquito de leche para diluir la maizena; después de hervir, retirar del fuego. En otro recipiente echar los huevos, batirlos un poco, añadir el agua, el azúcar y la maizena. Envolver a esto la leche, seguidamente colar y poner al fuego. Cuando rompa a hervir, dejar cocer despacio unos cinco minutos. Reservar.
- 2
- 3 Forrar un molde de tarta con la pasta quebrada, meter al horno a 220° hasta que dore y esté hecha. Reservar.
- 4 Para el helado de queso de Burgos  
Ingredientes: 500 ml de nata líquida, 500 ml de leche, 12 yemas, 250 g de queso de Burgos, 100 g de queso duro, 10 g de estabilizante, 60 g de azúcar.
- 5 Preparación: Hacemos una crema inglesa cociendo todos los ingredientes en la termomix hasta alcanzar una temperatura de 85°C. La colamos y congelamos en vasos de la heladera. En el momento de montar el plato turbinamos en la heladera.

Preparación final: Una vez hecha la pasta quebrada echar sobre ella un poco de crema pastelera, poner encima las moras, procurando no dejar huecos. Dejar en agua fría la gelatina. En un recipiente echar la mermelada, ponerla al fuego, añadir el zumo de limón y la gelatina escurrida. Pasarla por un colador y con una brocha pintar las moras. Acompañar con el helado.





**Dificultad:** Media

**Preparación:** 80 minutos

### ingredientes (6-8 personas)

#### Pasta brisa

- × 250 g de harina floja de panadería.
- × 125 g de mantequilla.
- × 1 huevo batido.
- × 30 g de azúcar y un poco de sal.

#### Relleno

- × 190 g de queso de Burgos.
- × 125 dl de nata líquida.
- × 150 dl de leche condensada.
- × 2 huevos enteros.

#### Helado

- × 500 ml de nata líquida.
- × 500 ml de leche.
- × 12 yemas.
- × 350 g de frambuesas.
- × 250 g de azúcar.
- × 6 g de estabilizante.

#### el vino

Chacolí del Valle de Mena.

# Tarta de queso de Burgos con helado de frambuesas

## Preparación

**1** Para elaborar la pasta brisa hay que trabajar lo más rápido posible todos los ingredientes procurando no manipular mucho la masa para que no se quede elástica. Dejarla en reposo una hora en el frigorífico, envuelta en un papel de plástico.

**2** Forramos un molde de tarta con la pasta brisa, de manera que quede cubierto hasta el borde para que nos quepa el relleno. Meter al horno a 200° C hasta que esté hecha la masa y reservar. En un recipiente poner todo lo que lleva el relleno y tritarlo bien, ponerlo en el molde y meter al horno durante 50 minutos aproximadamente a 150° de temperatura. Reservar

#### Para el helado de frambuesa

**3** Hacemos una crema inglesa con las yemas, la leche, el azúcar y la nata líquida en la termomix. Lo cocemos a 85°, añadimos las frambuesas y el estabilizante, lo trituramos y lo colamos. Metemos en los vasos de la heladera y congelamos. En el momento de servir lo turbinamos con la heladera.

**4** *Nota*  
La tarta de queso se debe servir templada.

**Dificultad:** Fácil  
**Preparación:** 40 minutos



**ingredientes**  
(6-8 personas)

- ✕ pan especial para torrijas  
o pan del día anterior.
- ✕ 1 litro de leche.
- ✕ 3 huevos.
- ✕ 1 rama de canela.
- ✕ 100 g de miel.
- ✕ 150 g de chocolate.
- ✕ 100 g de azúcar.
- ✕ 10 g de canela molida.
- ✕ aceite para freír.

**el vino**

*Blanco de albillo* vendimia tardía.  
La cremosidad de las torrijas  
se funde con  
la melosidad de este albillo.

## Torrijas con miel y chocolate

### Preparación

- 1 Cortamos 8 rebanadas de pan de unos 2 cm de grosor, las colocamos en una bandeja.
- 2 En un cazo ponemos la leche a hervir con la canela en rama y molida, el azúcar y la miel. Cuando empiece a hervir regamos las rebanadas de pan y dejamos que empape bien durante 15 minutos; a continuación damos la vuelta al pan y dejamos otros 10 minutos.
- 3 Mientras batimos los huevos, también ponemos a calentar el aceite en una sartén. Cuando esté caliente, sacamos el pan de la leche, vamos rebozándolo con huevo y lo ponemos en el aceite, procurando que no las rebanadas no estén muy juntas en el aceite para que no se peguen entre sí.  
  
Cuando están doradas por un lado las damos la vuelta con cuidado de que no se rompan. Sacamos las torrijas y las colocamos en un plato, repetimos lo mismo hasta terminar con el pan.
- 4 A la hora de servir, troceamos el chocolate y lo fundimos al baño maría con un poco de nata o mantequilla. Si las torrijas se quedaron frías, las calentamos un minuto al microondas, regamos con el chocolate y servimos.

# Glosario de términos

**Afrutado:** Vino que tiene un sabor o aroma que recuerda a la fruta.

**Agarrarse:** Pegarse al fondo del recipiente una preparación culinaria.

**Albardar:** Cubrir, envolver trozos de carne magros con trozos de grasa (generalmente tocino) para que la carne quede jugosa.

**Aromatizar:** Añadir a un preparado elementos con fuerte sabor y olor.

**Asustar:** Incorporar un líquido frío a un preparado que esté en ebullición.

**Baño maría:** Recipiente con agua caliente donde se introduce un cazo, bol, etc. para calentar salsas que no tengan que hervir o fundir alimentos sólidos.

**Brasear:** Rehogar un trozo de carne, ave o pescado a fuego lento regado con vino caldos o salsas, tapar y dejar en el horno.

**Bridar:** Atar con ayuda de una aguja e hilo de bramante o tramilla las extremidades de las aves. Sujetar con bramante o dar la forma deseada a una pieza antes de prepararla.

**Brunua:** Alimentos cortados muy finamente en cuadritos.

**c.s.:** Cuchara sopera.

**c.c.:** Cucharilla de café.

**Cachelo:** Trozo de patata cocida.

**Caparrón:** Alubia de Belorado de dos colores, mitad blanca y mitad roja.

**Caramelizar:** Untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

**Chino:** Colador de forma cónica.

**Clarificar:** Dar limpieza o transparencia a una salsa, caldo, consomé o gelatina.

**Clarificar mantequilla:** Separar la caseína y cuerpos extraños de la mantequilla fundida.

**Confitar:** Cocer un ingrediente cubierto de grasa y a una temperatura muy suave (60° -75°C) hasta que se ablande pero sin coger color.

**Coulis:** Puré de frutas o de verduras, que se somete a evaporización completa de su jugo.

**Escaldar:** Someter durante un espacio corto de tiempo en agua hirviendo los alimentos, para ablandarlos o pelarlos.

**Espalmar:** Estriar y dejar más fino de grosor un género (carne o pescado).

**Farsa:** Compuesto de varios ingredientes picados que sirven para rellenar aves, pescados, etc.

**Flambear:** Rociar un plato con un licor caliente y prenderlo fuego.

**Flamear:** Pasar por la llama generalmente aves para quemar los últimos plumones.

**Fumet:** Extracto muy concentrado de pescado, cocido con alguna verdura.

**Fundir:** Proceso de un alimento sólido para convertirlo en líquido, como el chocolate. El método suele ser el baño maría o el microondas.

**Gratinar:** Tostar al horno o gratinadora los preparados cubiertos con salsa bechamel, queso o pan rallado.

**Grumos:** Bolas que se forman en un preparado que lleve harina y no mezclado correctamente.

**Infusionar:** Aromatizar un líquido con ingredientes aromáticos como especias, cáscara de cítricos.

**Juliana, Cortar en:** Cortar tiras muy finas de verduras y hortalizas.

**Ligar:** Añadir harina o maizena diluida en agua para ligar o espesar diversos preparados.

**Lollo rosso:** Lechuga de color rosa oscuro, con hojas muy rizadas.

**Macerar:** Poner alimentos en vino y verduras durante cierto tiempo para aromatizar o ablandar carnes.

**Majar:** Machacar en un mortero los alimentos.

**Mandolina:** Utensilio de cocina con dos cuchillas de diferentes formas, para cortar patatas o verduras en discos, paja u onduladas.

**Maridar:** Hacer corresponder un vino con un plato determinado teniendo en cuenta las características de ambos.

**Melosa:** De color y cremosidad similar a la miel.

**Mirepoix:** Corte de cocina. Conjunto de cebolla y zanahoria cortada en las mismas cantidades y longitudes que normalmente se rehogan. Se utiliza en la gran mayoría de fondos de cocina y de salsas específicas.

**Mortificar:** Término utilizado para la caza, se refiere a el tiempo que debe dejarse en reposo la pieza sin pelarla o desplumarla, para que su carne sea más tierna.

**Napar:** Cubrir un alimento preparado con una salsa, crema, bechamel.

**Orly:** Pasta elaborada con harina, agua, sal, levadura y generalmente cerveza, que se utiliza para rebozar alimentos.

**Pasta brick:** Obleas de pasta muy fina.

**Pochar:** Freír los alimentos en un cazo o sartén a fuego lento hasta conseguir un punto deseado de textura y color.

**Pulpa:** Normalmente la carne de los pimientos secos, que se extrae reblandeciéndolos en agua y raspando el contenido interior con un cuchillo, dejando solamente la piel.

**Punto de nieve:** Batir las claras de huevo hasta conseguir una espuma más o menos espesa.

**Quenelle:** Dícese de la presentación de un helado o sorbete realizada con una cuchara, con la cual le damos la forma.

**Redaño:** Tela de grasa que cubre las tripas de los animales, cordero, cerdo, etc.

**Reducir:** Disminuir el volumen de un líquido por evaporación al hervir.

**Rehogar:** Freír los alimentos en una sartén a fuego lento hasta obtener el punto deseado.

**Repas:** Caldo obtenido de una segunda elaboración de los mismos ingredientes.

**Risclar:** Dorar con grasa formando una capa externa crujiente.

**Roux:** Mezcla de harina y mantequilla que constituye la base de muchas salsas, como la bechamel.

**Sudar:** Cocer lentamente ciertos alimentos en recipiente cerrado con grasa y sin líquidos. En las piezas de carne hasta aparecer la sudoración de la carne.

**Suprema:** En las aves, la pechuga sin huesos ni piel, en los pescados corresponden a la parte superior o lomo, sin piel ni espinas.

**Tempura:** Pasta ligera de origen japonés a base de huevo, harina y agua fría o hielo con la que se rebozan verduras y mariscos.

**Textura:** Grado de consistencia que adquiere una salsa.

**Tornear:** Dar forma regular a una hortaliza o fruta para embellecerla.

**Velouté:** Salsa compuesta de grasa, harina, caldo y especias.