



Rutas turísticas de Peralbillo en Miguelturra. (Ciudad Real)



*Recetas
de Cocina
Tradicional*

Rutas diseñadas por **CLOTILDO ROJAS RAMÍREZ**, con la colaboración de
D. José Romagosa Gironela y la Asociación de vecinos de Peralbillo.



Rutas turísticas de Peralbillo en Miguelturra. (Ciudad Real)

En la presente guía se describen diversas rutas, susceptibles de ser recorridas a pie, a caballo o en bicicleta, nos permitirán descubrir las bellezas naturales y los lugares de mayor interés de la zona alta del término de Miguelturra, es decir, de la parte del municipio situada al Norte del río Guadiana, que se extiende hasta el término de Carrión de Calatrava por Saliente, hasta el de Fernán Caballero por su alargado extremo Norte y hasta el linde con Picón por Poniente. "Miguelturra Norte", que así podríamos llamar a este territorio, ofrece, además de variados paisajes y accidentes naturales, una importante reserva protegida de aves acuáticas ubicada en uno de los humedales más importantes de la región y la atracción añadida de su vegetación eminentemente autóctona. La densidad de población humana, en esta parte Norte de Miguelturra -cuya superficie representa la mitad, aproximadamente, del término municipal- es mil veces inferior a la de "Miguelturra Sur", situada al Sur del Guadiana, en la que se halla enclavado el núcleo urbano del pueblo. Toda "Miguelturra Norte" constituye, por tanto, con sus laberintos fluviales, sus praderas y sus sierras una verdadera caja de sorpresas naturales.

La gastronomía de nuestra comarca, es interesante y destacada, por su popular tradición, motivo suficiente para ser aplicada, como colofón final en el recorrido de una ruta turística. Por este motivo al final de esta guía, se describen una serie de recetas de cocina, incluidos algunos de los platos más populares y tradicionales de nuestra comarca.



Fotografías de algunas especies de aves que pueblan los entornos naturales de Peralbillo y algunos parajes en donde se pueden localizar.



Abejaruco común



Alcaudón real



Águila perdicera



Búho chico



Cigüeña común



Cormoran grande



Martín pescador



Pato colorado



Polla de agua



Humedal de Peralbillo



Alcotán



Anade real



Avefria



Focha común



Garcilla bueyera



Lechuza común



Somormujo lavanco



Tarabilla común



Zorzal común

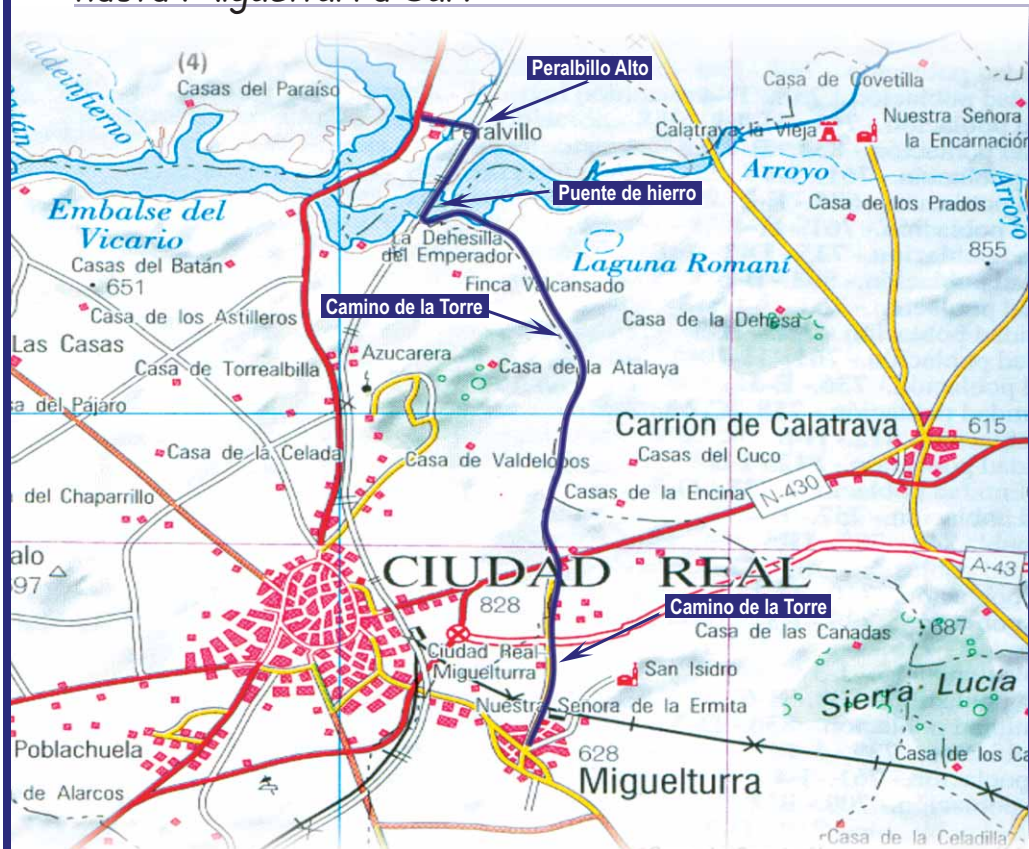


Observatorio de aves



Presa de Las Piedras (El Piélago)

Itinerario para desplazarse de Miguelturra Norte hasta Miguelturra Sur.



Estas rutas, se pueden iniciar desde el núcleo urbano de Miguelturra recorriendo unos 14 Kilómetros de distancia, hasta llegar a "Miguelturra Norte".

Para ello tendremos que comunicarnos por el camino de La Torre, cruzando en primer lugar la A-43 y en segundo lugar la carretera Nacional 430, seguiremos por este camino y a 1.500 metros de esta nacional, llegamos al primer cruce de caminos situado en el paraje de "Las Cabezuelas", aquí a nuestra izquierda se inicia un carril que llega hasta Ciudad Real, por la derecha otro que comunica con Carrión pero seguiremos en la misma dirección Noroeste iniciando un pequeño descenso para cruzar el paraje denominado "Huerta del Arroyo" del término municipal de Carrión de Cva.

Recorridos 2.100 metros por este paraje nos encontraremos otro cruce de caminos; uno que se inicia en dirección Oeste totalmente perpendicular a





Carrera del caballo

nuestro sentido, otro que se desplaza a nuestra derecha, en dirección Norte que llega hasta el puente de Los Malvecinos y por último el camino que debemos seguir, denominado "Camino de la Torre" incorporado recientemente a la ruta de D. Quijote, situado entre los dos anteriores que discurre en la misma dirección de nuestro itinerario.

Por esta vía se atraviesa la sierra de "La Atalaya", pudiendo observar al mismo tiempo gran variedad de vegetación autóctona, como las encinas, encinotes, acebuches, jara, etc. y también cruzaremos una gran extensión de terreno de labor, hasta llegar al puente de hierro, habilitado recientemente para la "Ruta del Quijote" pudiéndolo cruzar en bicicleta, a pie o a caballo.

Desde este lugar, seguimos la ruta para llegar al núcleo de Peralbillo, por el camino del "Ave derecha", transita paralelo a la vía del tren de alta velocidad, dirección Norte, hasta encontrarnos con el cruce en donde el camino de Los Morales en sentido Poniente nos situará directamente en la citada Aldea.

RUTA 1

"La carrera del caballo"

Iniciamos la excursión partiendo de la aldea de Peralbillo (antiguamente "Peralbillo Alto"), punto destacado de la "Ruta del Quijote", por el "camino del Vado" en dirección Poniente, para cruzar por el puente sobre ese río Bañuelos que discurre en dirección Sur y desemboca en el vecino Embalse del Vicario. Las ramificaciones e isletas que en esta zona forma el río, son las causantes del rico humedal aquí existente. Desde cualquier punto en el que nos hallemos podremos distinguir ejemplares de diversas especies de aves -garzas, gallinetas, patos...- Tras girar a la derecha (una vez cruzado el puente) por el "camino de Entredicho", veremos a la derecha la vieja quintería del "Congosto" (antigua propiedad de los marqueses de Casa Triviño) y centenares de vacas pastando en la dehesa, lo que nos hará preguntarnos cómo puede existir un lugar como este a sólo doce

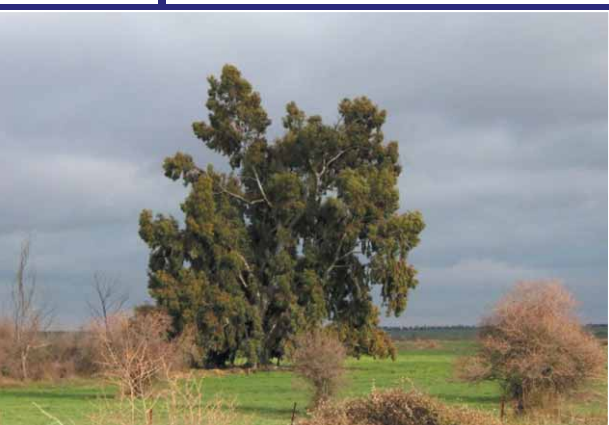


RUTAS TURÍSTICAS
Término Municipal de Miguelturra
www.migelturra.es

RUTA 1: Carrera del Caballo

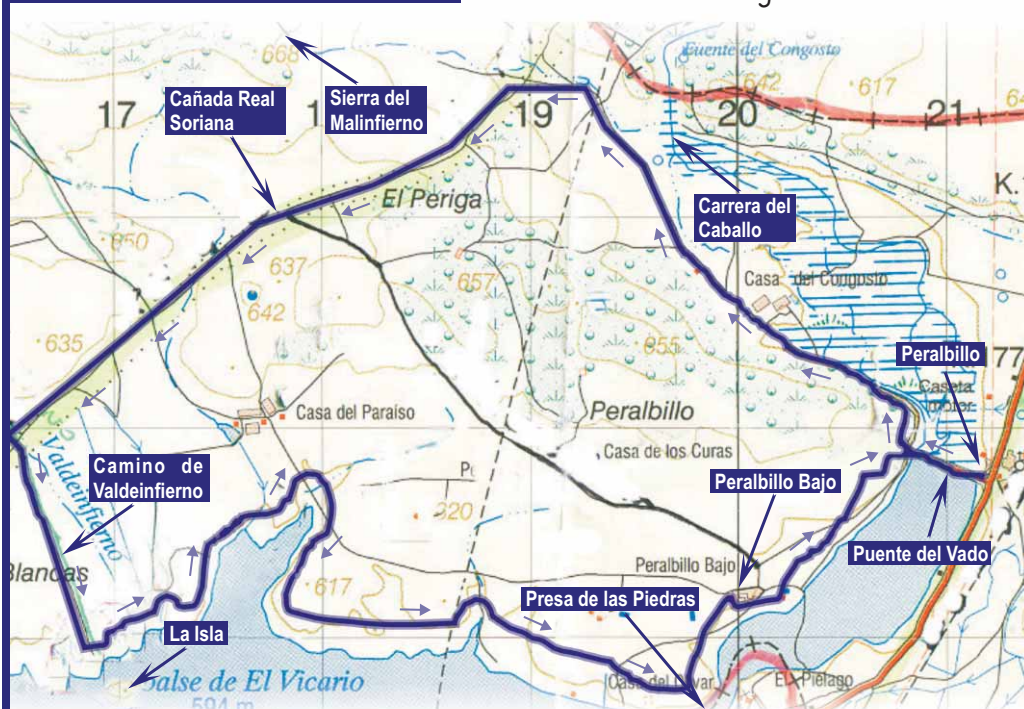
Distancia:
Salida y regreso desde Miguelturra: 41.000 metros
Salida y regreso desde Peralbillo: 13.200 metros
Nivel de dificultad: Media





Eucalipto

kilómetros de la capital. Dejando el caserío atrás, y a cosa de un kilómetro, divisaremos, también a nuestra derecha, un gran eucalipto varias veces centenario que se encuentra situado junto al río. Comprobaremos que en su copa y en las de otros árboles circundantes se halla asentada una numerosa colonia de cigüeñas.



Seguimos la ruta y a unos trescientos metros descubriremos el agreste paraje llamado la "Carrera del Caballo", donde el río se expande en grandes tablas bordeadas por un pintoresco promontorio rocoso. En las aguas de estas tablas habita, aunque no es frecuente sorprenderlas, una colonia de nutrias. Observaremos en esta zona los abruptos cambios de paisaje. Desde este punto y sin dejar el camino que llevamos, ascenderemos a un pequeño monte poblado de jara que queda a nuestra derecha. Ya en lo alto, divisaremos el antiguo caserío "Quinto del Periga", otra de las fincas de labor que salpican la zona.



Descenderemos seguidamente por este monte para desembocar en un tramo de la "Cañada Real Soriana", importante vía pecuaria de la trashumancia que atraviesa este lugar en dirección Norte-Sur.



Cerca de este paraje podremos detenernos, si lo deseamos, en uno de los descansaderos de rústicas maderas que aquí y allá brinda al caminante esa "Ruta del Quijote" que fue inaugurada en 2005, año del "IV Centenario". Es un poquito más adelante, precisamente, junto a la "Cañada Real Soriana", donde la "Ruta del Quijote" se desvía a la derecha.

Pero nosotros lo haremos a la izquierda para poder contemplar enseguida, alzándose a nuestra derecha, la "Sierra de Malinfierno". Avanzando un poco más, comprobaremos cómo esta antigua vía pecuaria divide el "Quinto del Periga" en dos partes. Un kilómetro más de camino y llegamos a la finca "El Paraíso", notable en toda la provincia por sus más de trescientas hectáreas de viña de espaldera, perfectamente irrigada; que este camino por el que



Descansadero. (carrera del caballo)

transitamos cruza en toda su extensión. Una vez atravesado este espectacular viñedo y sin dejar aún la "Cañada", llegaremos al paraje "Peñas Blancas", poblado de monte alto. Aquí tomaremos a la izquierda por el "camino de Valdeinfierno" que cruza este paraje, hasta llegar al Embalse del Vicario, siendo la de "La Isla" la primera visión -muy grata por cierto por hallarse profusamente poblada de eucaliptos- que el embalse nos ofrecerá.



La Isla

En este punto iniciaremos el camino de regreso a Peralbillo. Tomaremos hacia la izquierda el camino de circunvalación del embalse recientemente construido por la Confederación Hidrográfica del Guadiana, hasta llegar, recorridos unos 4.400 metros, a la "Presa de las Piedras", dique que en años de abundantes lluvias suele hallarse sumergido. Este es lugar favorito para los aficionados a la pesca. Desde el camino que seguimos podremos contemplar el "Piélagos", con sus tradicionales puestos de pesca, a la derecha del embalse; y a nuestra izquierda

los terrenos de cereal y algunas de las viejas casas, aún en pie, del antiguo "Peralbillo Bajo". Finalmente, nos dispondremos a cruzar de nuevo el "puente del Vado" (antiguamente, antes de existir este puente, se cruzaba el río por un "vado") y a reintegrarnos a nuestro punto de partida.



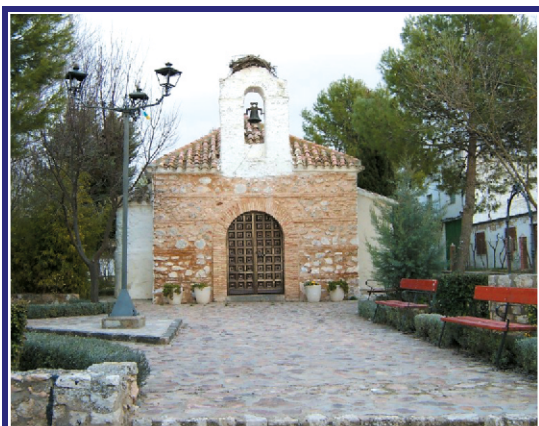
Ya en Peralbillo, tendremos la opción de visitar la antigua Ermita de San Marcos, verdadera joya de esta minúscula aldea.

En esta ermita se halla, junto a la imagen de San Marcos que es el Patrón de la aldea, la única "Virgen de la Blanca" que hoy se venera en todo este Campo de Calatrava que la tuvo durante siglos -hasta la disolución de la poderosa Orden que la señoreaba - como única y universal patrona.

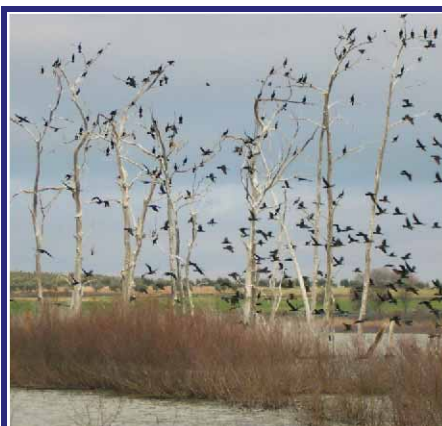
También muy cerca de esta aldea, a 900 metros aproximadamente, podrá el visitante recorrer el "Cerro de los Palos", histórico lugar (a ambos lados de la actual carretera Ciudad Real-Toledo) en el que la "Santa Hermandad de Ciudad Real" ajusticiaba antaño a aquellos bandoleros llamados "golfines", que asolaban la región; el lugar que, por su triste notoriedad en pasadas épocas,



El Piélago



Ermita de Peralbillo



Bandada de cormoranes





Cruz del Obispo

mereció que el propio Cervantes mencionara a Peralbillo en su "Quijote".

El mismo lugar que motivó que allá en América, al norte de la capital del Perú, recibiera el nombre de "Peralbillo" otro lugar situado junto al Camino Real que igualmente fue utilizado como patíbulo por la "Santa Hermandad de Lima", réplica esta última de la vieja Hermandad manchega precursora de la actual "Guardia Civil".

Podremos concluir la visita a los lugares más señalados de Peralbillo, visitando la llamada "Cruz del Obispo", casi bañada por las aguas del Bañuelos (a pocos metros del "Cerro de los Palos"), y levantada en memoria de monseñor Narciso de Esténaga, el Obispo de Ciudad Real que entregó su vida en este mismo lugar al comienzo de nuestra guerra civil.

Peralbillo se distingue hoy por el merecido título de "aldea ecológica" que ha adoptado recientemente; así como por su moderno Edificio de Usos Múltiples construido por el Ayuntamiento de Miguelturra; y por las constantes actividades sociales y culturales que desarrolla, entre las que merece destacarse ese "Día Ecológico" en el que toda la aldea se moviliza para mantener el buen aspecto de todo el casco urbano y de su entorno...



RUTAS TURÍSTICAS
Término Municipal de Miguelturra
www.miguelturra.es

RUTA 2: Baños del Emperador

Distancia:
Salida y regreso desde Miguelturra: 39.000 metros
Salida y regreso desde Peralbillo: 11.000 metros
Nivel de dificultad: Baja

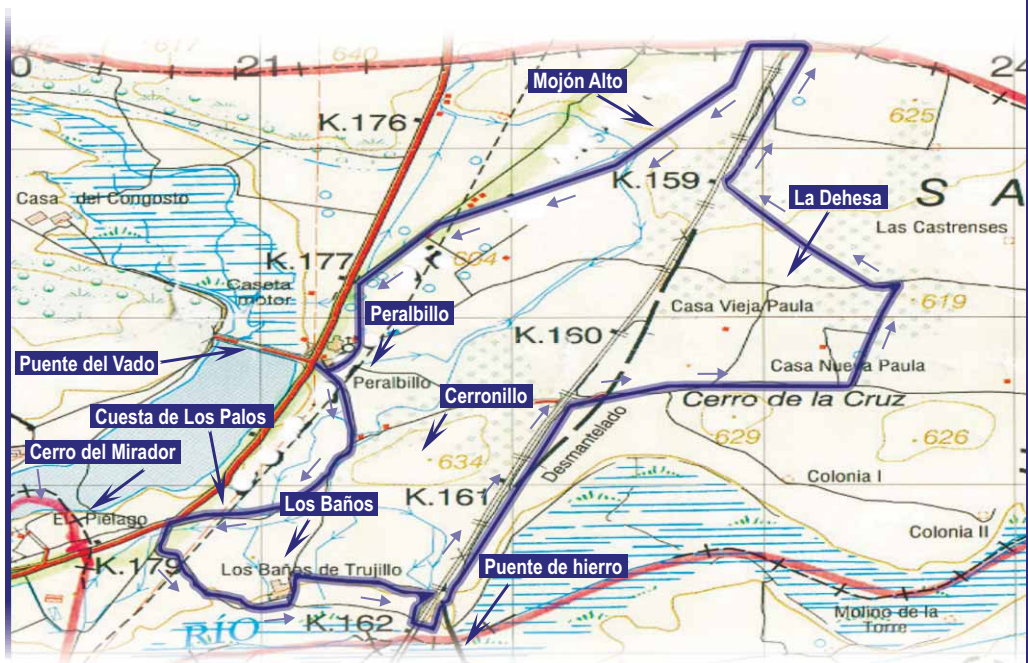
Los baños del emperador



Salimos de Peralbillo en dirección Sur, por el "Camino de Peralbillo",

también llamado "De los Baños", que sigue el trazado de la antigua calzada romana y del medieval "Camino Real a Toledo". Recorremos unos 600 metros y veremos a nuestra izquierda el paraje del "Cerronillo", pequeño monte totalmente reforestado. Seguidamente tomaremos a la derecha por el así mismo antiguo "Camino de Revientapuercos", hoy interrumpido por la actual carretera de Ciudad Real a Toledo que parte en dos el monte antiguamente conocido como "Cerro de los Palos" (véase Ruta 1).





Cruzaremos con precaución dicha carretera (se trata de la N-401) y nos detendremos en la cima del citado cerro desde donde podremos contemplar una excelente vista panorámica de estos pintorescos parajes. Aunque esta parte del cerro es algo más elevada que la que habremos dejado al lado Este de la carretera, el lugar en que la Santa Hermandad ajusticiaba a los reos y dejaba colgados sus cadáveres habría que situarlo en la citada porción del cerro, ya que aquella rígida institución pretendía dar un carácter ejemplar a las ejecuciones y la zona Este del cerro lindaba directamente con el entonces muy transitado "Camino Real a Toledo", proporcionando, por tanto, la necesaria elevación para que las horcas pudieran ser vistas desde lejos por viajeros y caminantes. También en esta zona, en la parte baja del cerro que baña el río Bañuelos, se hallaba la llamada "Arca de los Ladrones", especie de osario o carnerario, provisto de una pesada tapa, en el que de tanto en tanto se arrojaban los restos de los ajusticiados.

Casas de los Baños





Piscina masculina

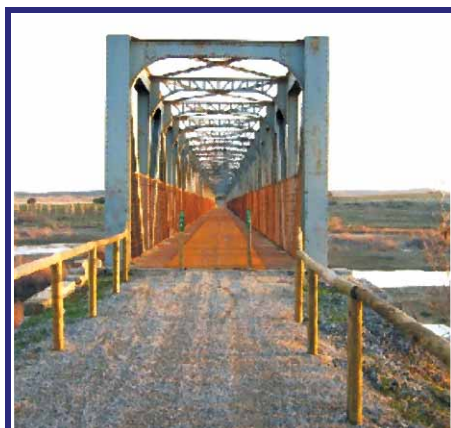


Piscina femenina

Itinerario, por el "camino del ave derecha", incluido en la "Ruta del Quijote", que discurre, paralelo a la vía en todo su trazado, andamos unos 1.700 metros aproximadamente en orientación Norte hasta llegar al "camino de los Morales", que viene de Peralbillo y seguimos por este camino en dirección Saliente, abandonando así la "Ruta del Quijote", recorreremos unos 900 metros y partiremos a la Izda. dirección Norte por el "Camino de La Dehesilla", atravesando el paraje de su mismo nombre, pudiendo observar que existen varias encinas centenarias, diseminadas por toda la dehesa, por lo que

Desharemos ahora el camino para reintegrarnos al "Camino de Peralbillo", o "de los Baños", y dirigirnos en dirección Sureste hasta tomar el llamado "Carril de los Baños" que nos conducirá a "Los Baños del Emperador" (o "de Trujillo", que es el apellido de la familia que en la segunda década del siglo XX los adquirió en estado ruinoso, para volver a ponerlos en explotación).

Seguiremos la ruta dirección Norte por el camino de Los Baños y a unos 150 metros giramos a la derecha, por el "Carril del puente de hierro", que nos lleva hasta este puente pasando bajo el viaducto del tren de alta velocidad y aquí haremos de nuevo una parada para que el buen amante de la naturaleza y de la fauna, se sitúe en lo alto del puente de hierro y disfrute, observando, de la bonita vaguada existente en el río y la gran variedad de aves acuáticas que pueblan esta zona.



Puente de hierro





podemos denominar a este paraje también la Raña de Peralbillo. Sin abandonar este camino, llegaremos hasta la vía del Ave y un poquito mas adelante veremos el puente elevado situado en la misma mojonera con Fernán Caballero, en el Cordel de ganados y antes de cruzar este puente nos detendremos en su cima, porque desde aquí, además de poder divisar una gran parte del término municipal de Peralbillo, también podremos apreciar una gran colonia de avutardas, que de forma intermitente pueblan estos alrededores.

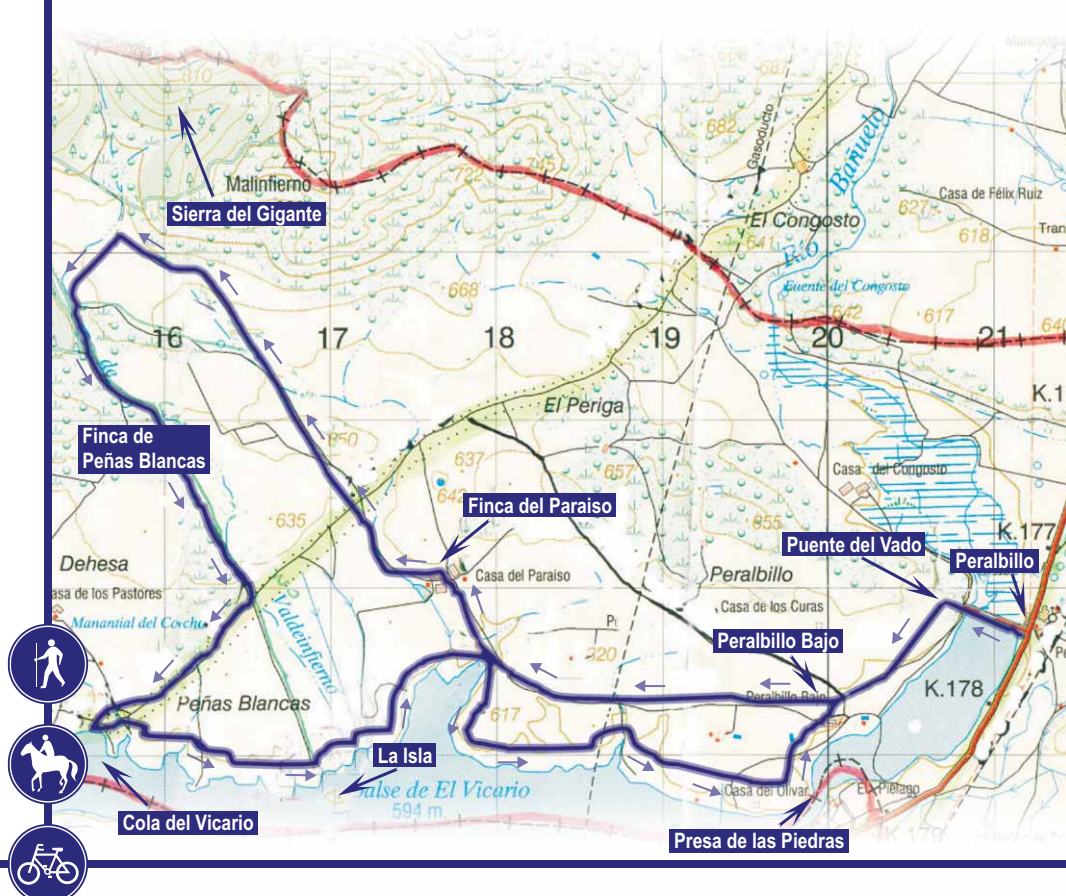
Reiniciamos de nuevo la ruta y una vez cruzado el puente iniciaremos el camino de regreso a Peralbillo. En este punto nos encontramos tres caminos; El Cordel que hace de mojonera en dirección Oeste; el "Camino del Ave izquierda," que transcurre en dirección Sur paralelo a esta y el camino de Mojón Alto, que se inicia entre estos dos anteriores, en dirección Suroeste y por la divisoria de una viña y un olivar, nos incorporamos a este último, andamos unos trescientos metros, para llegar al paraje de "Mojón Alto", desde este punto situado en alto podemos observar, el paraje de "La Carbonera" y de "Las Huertas", con su canal y sus acequias, que actualmente todavía son utilizados como sistema de riego por los agricultores de la zona. Recorreremos otros trescientos metros aproximadamente y a nuestra derecha podemos observar la existencia de una mancha de monte bajo, poblada de encinotes y retamas, enclavada en este paraje como si se tratara de un oasis en el desierto, punto y seguido desembocamos en El Cordel que nos guía directamente al punto final de la ruta.




RUTAS TURÍSTICAS
 Término Municipal de Miguelturra
 www.miguelturra.es
RUTA 3: El Gigante
 Distancia:
 Salida y regreso desde Miguelturra: 48.000 metros
 Salida y regreso desde Peralbillo: 20.000 metros
 Nivel de dificultad: Alta

El Gigante

Salimos del casco urbano de la aldea para cruzar el río en dirección Oeste. Cruzado el puente, giramos a la izquierda en dirección Sur, por el "camino de Peralbillo Bajo". A nuestra izquierda iremos viendo la ribera del río hasta llegar a Peralbillo Bajo, lugar en el que nos desviaremos a la derecha para embocar el "camino del Paraíso" que parte de las mismas casas en dirección Oeste. Desde aquí y a lo largo de unos 2.500 ms., atravesaremos terrenos de labor (cereal), dejando a mano izquierda la llamada "Casa de los Curas", y a nuestra derecha el paraje conocido como "Las Lomas", hasta llegar a "El Paraíso", finca en la que se encuentra una importante viña en espaldera de más de 300 hectáreas de extensión.



En este punto, es decir, en la propia casa de la finca, muere el citado "camino del Paraíso", a la vez que comienza el conocido como "carril del coche", sendero que rodea la casa, las naves y un pequeño pantano. Tras recorrer unos 800 ms. por este carril, que discurre entre viñedos, llegaremos a la famosa vía pecuaria "Cañada Real Soriana", la cual cruzaremos en dirección Poniente por el "camino de la Golondrina". Caminando otros 2.200 ms., siempre en línea recta -dejando a la derecha la sierra de Malinfierno, y a la derecha los viñedos de la finca- llegaremos al "camino del Gigante", punto de parada "obligatoria", ya que desde este lugar podremos disfrutar de la contemplación de un bello paraje poblado con abundante vegetación de monte bajo y alto: quejigos, lentisco, jara, madroños, acebuches, romero, alcornoques, encinas, pinos, etc.. Aquí emprenderemos el regreso por el "camino del Gigante", que sirve de enlace entre el "camino de la Golondrina" y el de "Valdeinfierno". Recorreremos 700 metros entre las viñas, en dirección Sur, hasta llegar a este último camino que debe su nombre al "arroyo de Malinfierno" que antiguamente discurría pegado al camino y que, aún hoy, en años de abundantes lluvias, vemos reaparecer con sus cristalinas aguas. Seguimos este camino en dirección Este hasta volvernos a encontrar, tras un paseo de 2.200 ms., con la "Cañada Real Soriana". A lo largo de este tramo de la ruta seguiremos deleitándonos con la belleza de este entorno natural: viñas y más viñas a nuestra izquierda, y, a nuestra derecha, el



Río Bañuelos



Peñas Blancas



Presa del Vicario



Presa de las Piedras

encantador paraje de "Peñas Blancas", rico en caza mayor y abundantemente poblado de pino autóctono y demás vegetación típica de monte alto.

Ya en la "Cañada Real Soriana", y antes de proseguir hacia Peralbillo, avanzaremos un corto trecho para asomarnos a la "presa del Vicario". Torceremos a la derecha, en dirección Sur, por esta vía pecuaria y, recorridos 600 ms. nos encontraremos en un lugar en verdad privilegiado para todo amante de la vida animal, ya que podremos observar a nuestra derecha cómo pastan tranquilamente las ciervas en la llanura de la finca "Peñas Blancas" y, aunque sólo en la estación otoñal, los machos practicando su espectacular berrea.

Seguiremos nuestra ruta y recorreremos otros 500 ms., aproximadamente, hasta encontrarnos con el "embalse del Vicario", pequeño "mar" escondido en estos confines de la Mancha. Aquí cambiaremos totalmente de rumbo, tomando en dirección Este el camino que circunvala el embalse, hasta llegar frente a "La Isla" y, algo más adelante, a la "presa de las Piedras", zona especialmente reservada a los amantes de la pesca por su gran abundancia de carpas.

Finalmente, nos dirigiremos al "puente del Vado" para finalizar la excursión en la aldea de Peralbillo.



RUTA 4

Calatrava La Vieja

Salimos de Peralbillo y caminamos 500 ms. en dirección Sur, por el "camino de los Baños", pudiendo contemplar a nuestra izquierda el paraje denominado "Cerronillo".

En un lugar al borde de este camino se levantó en tiempos una columna de piedra en cuya base figuraba la inscripción "Por este lugar pasó Fray Luis de León", (habiéndose localizado el actual paradero de dicha columna, los vecinos de Peralbillo se proponen reponerla en su lugar original, grabando en su base una inscripción similar). Seguimos este camino hasta la antigua "Casa de Baños" que en 1928, y con el nombre de "Balneario Hervideros del Emperador" reabrió, para uso público de las aguas curativas que en este lugar afloran, la empresa "Viuda e Hijos de Trujillo", recuperando así unos célebres baños cuyos orígenes se remontan a la época romana. La nueva explotación vino interrumpida por la Guerra Civil, hallándose desde entonces en estado de abandono. Algo antes de llegar a dicha "Casa de Baños", hoy vivienda particular, tomaremos el "camino del Puente de Hierro" que nos llevará al antiguo puente del mismo nombre, hoy en fase de restauración, por lo que ya puede ser cruzado a pie. Dejaremos atrás el viaducto sobre el que circula el moderno tren de Alta Velocidad, por debajo del cual habremos pasado. Desde el "Puente de Hierro" podremos contemplar las fincas de "Valcansado" y de "La Dehesilla", situados en la margen opuesta del Guadiana, donde se está construyendo el Destino Turístico y de Ocio "El Reino de Don Quijote".



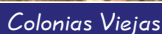
RUTAS TURÍSTICAS
Término Municipal de Miguelturra
www.miguelturra.es

RUTA 4: Calatrava La Vieja

Distancia:
Salida y regreso desde Miguelturra: 43.900 metros
Salida y regreso desde Peralbillo: 15.900 metros
Nivel de dificultad: Media

Peralbillo





esa "Ruta del Quijote" que ya suma en su recorrido por tierras manchegas la friolera de 2.500 Kms. Al inicio de este camino, veremos a nuestra izquierda el paraje denominado "Cerro de la Cruz" y, seguidamente, llegaremos a la "Casa de las Colonias Viejas", punto de detención obligada por la estupenda vista que nos ofrece sobre el río Guadiana y la abundancia de aves acuáticas que pueden observarse en esta zona.



20

Una vez recorridos estos pintorescos lugares, no podremos iniciar el camino de vuelta a Peralbillo sin antes visitar los restos del "Castillo de Calatrava", el que fuera sede de la poderosa orden religiosa que señoreó durante siglos estas tierras del "Campo de Calatrava". Nos incorporamos para ello a la carretera de Fernán Caballero a Carrión de Calatrava, que pasa por este punto, y la seguiremos en dirección Carrión a lo largo de 1.500 ms. hasta llegar al cruce con el camino -nuevo tramo de la citada "Ruta del Quijote" - que, tomándolo a mano izquierda, nos conducirá hasta el mismo castillo.



Puente romano de Malvecinos



Castillo de Calatrava-La Vieja

Emprendemos el camino de regreso, tomando de nuevo, aunque ahora en dirección Fernán Caballero, la carretera, y dejando atrás el "Puente de Malvecinos". Tras caminar unos 1.900 ms., nos desviaremos a la izquierda, dirección Oeste, para seguir por el "camino de las Carboneras". Otros 300 ms. más y llegaremos a la bifurcación de este camino a cuya izquierda nace el "camino de los Morales"; pero nosotros seguiremos por el de "las Carboneras" que atraviesa viñedos de la variedad "Tempranillo" con emparrados en espaldera y la hermosa llanura de "La Dehesa", hasta conectar con el camino del mismo nombre. Giraremos a la izquierda por este camino - también llamado "de la Dehesilla" - es decir, en dirección Sur, para desembocar, a unos 600 ms.

aproximadamente, en el "camino de los Morales"; dejando atrás, a nuestra derecha, la antigua "Casa de Paula", antigua casa de labor que se conserva hoy en buen estado. Una vez atravesada por un túnel la vía del "AVE", nos dirigiremos directamente al casco urbano de Peralbillo, distante unos 1.000 ms. de este lugar.



La Dehesa



Río Guadiana



Río Bañuelos



Recetas de Cocina Tradicional





"Ajo blanco manchego"

- 1) En una cazuela de barro o de madera se machacan 3 dientes de ajo junto con un huevo y miga de pan del tamaño de una mandarina, seguidamente se va añadiendo un vaso de aceite, dando vueltas a todo el contenido para mezclar, hasta hacer una masa. Posteriormente a esta masa se le agrega vinagre y sal al gusto.
- 2) A la masa se le añaden 1 litro de agua para deshacer con un tenedor y finalmente se cuela todo el contenido y listo.

"Ajo blanco madrileño"

- 1) Con la batidora o con el robot, se trituran 300 grs de almendras ya peladas, junto con 1 diente de ajo pelado, miga de pan del tamaño de una mandarina y una tacita de aceite.
- 2) Se coloca en una fuente con un poquito de vinagre y sal al gusto.

"Ajo patatas"

- 1) Se sofrien 500 gramos de bacalao (aclarado en abundante agua para quitarle la sal) junto con cuatro ajos partidos por la mitad, una cebolla picada y tres pimientos cortados en pedazos grandes.
- 2) Se añade un kilo de patatas picadas y se sofríe todo durante cinco minutos, junto con dos cucharadas de pimentón, se añade agua solamente hasta que cubra todo el preparado, se deja cocer durante media hora y listo.
(En este guiso también se puede sustituir el bacalao por cualquier tipo de carne).

"Almoronía"

- 1) Se frien ligeramente 3 tomates y 2 pimientos troceados.
- 2) Se cuecen durante 5 minutos 2 kgs. de berenjenas troceadas, tras lo cual se añaden 2 tomates picados, 1 pimiento cortado en juliana y 1/4 de bacalao bien lavado. También se le echa una cucharada de harina y un vaso de agua, junto con unos ajos y unos cominos machacados, se deja cocer hasta que se quede en su jugo y listo.

"Almejas a la marinera"

- 1) En un recipiente con agua fría y sal, se dejan algunas horas en remojo 1 kg de almejas para que suelten bien la arena.
- 2) En una sartén se rehoga 1 cebolla picada y seguidamente se añaden las almejas.
- 3) Cuando las almejas se empiecen a abrir se agrega un vaso de vino blanco, una cucharadita de pimentón dulce y picante, el laurel, el perejil y finalmente, la harina.
- 4) Se deja cocer todo junto durante 10 minutos, removiendo constantemente para evitar que la harina haga grumos hasta que la salsa espese y listo.

"Albóndigas con verduras"

- 1) Se pelan unas zanahorias, se cuecen junto con unos ajos se pasan por la batidora se mezcla con agua y se reserva.
- 2) Se parten en trocitos muy pequeños judías verdes anchas, champiñón y calabacín con perejil y se sofríe.
- 3) Se cuece un puñado de arroz blanco para mezclar junto con la verdura y un huevo y se deja enfriar.
- 4) Se hacen bolas se pasan por huevo batido y pan rallado y se sofríen.
- 5) Se pone a calentar la salsa y cuando empiece a hervir se añaden las albóndigas y listo.

"Albóndigas de bacalao"

- 1) 1/2 kg de bacalao desalado, picado, se mezcla muy bien junto con media cebolla bien frita, 4 huevos batidos, 4 ajos picados, un poquito de perejil, pimienta molida, sal y 50 grs. de pan rallado.
- 2) Se hacen las albóndigas, se pasan por harina se frien y se reservan.
- 3) Se sofríe una cebolla bien picada junto con medio pimiento bien picado, cuando esté casi dorado se añade una cucharada de harina se mezcla y se le añade 1 litro de agua, un vaso de vino blanco y un chorrito de coñac, se deja hasta la ebullición y se añaden las albóndigas para cocer durante 20 minutos y listo.

"Albóndigas de carne"

- 1) $\frac{1}{2}$ kg de carne, mitad ternera y mitad cerdo, bien picada, se mezcla muy bien junto con media cebolla bien frita, con 4 huevos batidos, 4 ajos picados, un poquito de perejil, pimienta molida, sal y 50 grs de pan rallado.
- 2) Se hacen las albóndigas, se pasan por harina se frien y se reservan.
- 3) Se sofríe una cebolla bien picada junto con medio pimienta bien picado, cuando esté casi dorado se añade una cucharada de harina se mezcla y se le añade 1 litro de agua, un vaso de vino blanco y un chorrito de coñac, se deja hasta la ebullición y se añaden las albóndigas para cocer durante 20 minutos y listo.

"Arroz caldoso con setas y habas"

- 1) En una sartén se sofríe primero un cuatro de ajos picados, $\frac{1}{2}$ cebolla picada, unas habas y medio pimienta verde troceado. También se sofríe en conjunto un poquito de jamón serrano picado muy menudo y una morcilla curada también muy bien picada.
- 2) Se añade a la sartén un chorrito de tomate frito, unas setas troceadas y agua abundante.
- 3) Cuando lleve 5 minutos cociendo se añaden tres puñados de arroz, se deja cocer otros 20 minutos y listo.

"Arroz con pollo"

- 1) Se pica una cebolla, un pimienta, unos ajos, dos tomates, un chorizo en trocitos muy pequeños, una loncha de jamón curado también en trocitos muy pequeños, se trocea el pollo y en el mortero, se machacan dos ajos y un poquito perejil.
- 2) Se sofríe el pollo con los ajos, la cebolla y el pimienta durante unos diez minutos, seguidamente se añaden los preparados de chorizo y jamón, para que sofria durante unos cinco minutos más.
- 3) Se añade el tomate picado para reogar junto con todo el preparado anterior.
- 4) Se añade el agua, el condimento, la sal, el ajo y perejil que teníamos preparado en el mortero, se deja hervir durante cinco minutos. Se añade el arroz, dejándolo hervir otros quince minutos.

"Arroz con sepia o calamar"

- 1) Se cuece la sepia y se prepara una teja de cebolla, (una cebolla frita con 70 gs de harina, 50 gs de nata líquida, un huevo y canela).
- 2) En una salten, se sofríe la sepia junto con dos dientes de ajo, medio pimiento, dos tomates troceados y el arroz. Se añade el caldo de cocer la sepia y la teja, se deja cocer durante 15 minutos y listo.

"Arroz con verduras"

- 1) Se sofríen, junto con 3 dientes de ajos y una cebolla; 3 zanahorias picadas, 2 pimientos verdes, 1 calabacín y unas habas en grano tiernas. Seguidamente se añaden 3 vasos de arroz junto con 2 cucharaditas de pimentón. Se reoga con 1 vasito de vino blanco, se añaden 6 vasos de agua y unos taquitos de queso curado y se deja cocer durante 20 minutos.
- 2) Se acompaña en el plato junto con unos huevos fritos de codorniz, regados con un poquito aceite de oliva y perejil.

"Arroz de bacalao y langostinos"

- 1) Se pelan 8 langostinos, las cabezas, las colas y las patas se cuecen en $\frac{3}{4}$ de litro de agua o de caldo de pescado, junto con una hoja de laurel, durante 15 minutos.
- 2) En una cazuela se rehoga una cebolla bien picada, 2 dientes de ajos, un pimiento picado en juliana y una zanahoria bien picada. Seguidamente se añaden 3 cazos de arroz y se rehoga bien.
- 3) Se añade el caldo que teníamos preparado, se frien los langostinos pelados junto con 100 grs de bacalao desalado picado solamente vuelta y vuelta en un poco de aceite y se añade todo a la cazuela para que cueza durante 20 minutos y listo

"Arroz negro"

- 1) Se sofríe un calamar junto con $\frac{1}{2}$ pimiento verde y $\frac{1}{2}$ cebolla, troceado todo en trocitos muy pequeños, se alinea con sal y un poquito de tomillo se cuece un poquito con medio vaso de vino tinto, se le añade una bolsita de

tinta se añade el agua y cuando haya hervido unos minutos se añade el arroz, se espera 15 minutos y listo.

"Asadillo"

- 1) Se asan 2 pimientos rojos al horno. Un vez fríos se quitan las semillas y la piel.
- 2) Se trocean los pimientos y se ponen en una cazuela donde se le añaden 5 ajos asados y machacados y 4 tomates una vez fritos. Se deja dar un hervor y listo.

"Atascaburras"

- 1) En una sartén se sofríe un poquito, una salsa compuesta por 200 grs. de harina, una cucharada de pimentón y 3 dientes de ajo picado.
- 2) Se riega con $\frac{1}{2}$ litro de agua y cuando hierva un poco se le añade $\frac{1}{4}$ de chorizo tierno frito, troceado y también una guindilla frita machacada y listo.

"Berenjenas asadas"

- 1) Se abren las berenjenas por el centro (1 kg), se ralla un limón, se pone por encima perejil y ajo picado y se ponen en el horno durante 45 minutos.
- 2) Se acompañan junto con pimientos rojos a la vinagreta y patatas cocidas alineadas con aceite, vinagre y sal.

"Bollo de pan con ajo"

- 1) Se pican ocho dientes de ajo y se frien. A continuación se echa un vaso de agua y una pastilla de caldo, y se añade $\frac{1}{2}$ Kg de miga de pan picado. Una vez dorado el pan, se le da la vuelta como si de una tortilla se tratara.
- 2) Este bollo se puede acompañar junto con unas sardinas, magro y unos higos secos.

"Cachorreñas de verano"

- 1) Se asan tres dientes de ajo y $\frac{1}{4}$ kg de bacalao.
- 2) En una fuente se pone 1 litro de agua, un chorrito de vinagre, una

cucharada de pimentón y los ajos que teníamos asados, machacados junto con unos cominos.

- 3) Se añade a la fuente el bacalao que teníamos asado, bien lavado y hecho trocitos junto con unos trocitos de pan y listo para comer en frío.

"Calandrajós"

Ingredientes: bacalao desalado o conejo, cebolla, ajos, hierba buena, perejil, harina y aceite.

- 1) Se prepara una masa hecha con harina, sal y agua, se mezcla bien se, estira con el rodillo para dejar lo más fino posible, se corta en lonchas alargadas y se reserva.
- 2) Se sofríe media cebolla, tres dientes de ajo, todo bien troceado, se añade el bacalao o conejo y se rehoga también.
- 3) Se añade el agua y la masa que teníamos preparada anteriormente, se incorpora un preparado de mortero compuesto de perejil, hierba buena y un diente de ajo y se deja cocer durante unos veinte minutos.

"Caldereta de cordero"

- 1) Rehogamos ligeramente un poco de hígado y se machaca en el mortero junto con diez almendras, pimienta negra, cominos y pimentón para reservar.
- 2) En una sartén se rehogan 2 Kgs de cordero en aceite y seguidamente se añade $\frac{1}{4}$ de litro de vino blanco hasta que lo gaste casi totalmente.
- 3) Se cubre de agua toda la carne y se le pone el machacado que tenemos reservado para cocer 40 minutos y listo.

"Caldereta de pierna de cordero"

- 1) Se parten las piernas de cordero, en filetes de 2 centímetros de grosor, se salpimientan, se pasan por harina mezclada con un poco de canela y se sofríen en una sartén con unos ajos y se reservan.
- 2) En la misma sartén y aceite utilizado anteriormente, añadiendo más si es necesario se sofríe una cebolla, una zanahoria y un pimiento picado en trozos muy pequeños, junto con un tomate rallado y se reserva.

En el mismo aceite se sofrien tres rebanadas de pan y se reservan también.

- 3) En un vaso grande de batidora se introduce para batir; la verdura, las rebanadas de pan, un puñado de almendras peladas, 2 ajos, una cucharada de pimentón, un poco de perejil, un poco de aceite, un vaso de vino blanco y un poquito de brandy y se tritura.
 - 4) En una olla se pone la carne junto con el preparado de batidora y junto con agua necesaria para que quede cubierta toda la carne. Se deja a fuego fuerte para que de un buen hervor y se baja el fuego para que se haga durante una hora y listo.
- (Se puede acompañar, con unas manzanas fritas en trozos medianos o con un puré de patatas y calabaza cocida alineada con aceite de albahaca, sal, vinagre y perejil).

"Cardos con pasas"

- 1) Se cuecen 1 Kg. de cardos con agua y sal, con cualquier verdura durante 1/2 hora y se dejan escurrir. Se rehogan junto con tres ajos.
- 2) En una sartén se pone un vaso pequeño de aceite, una vez caliente se echan tres cucharadas de harina, se dan unas vueltas y se añade 1/4 de litro de leche, removiéndose muy bien. Seguidamente se ponen 100 grs. de pasas y una copa de coñac y se deja cocer durante 10 minutos.
- 3) La salsa anteriormente elaborada se echa encima de los cardos que se habrán colocado anteriormente en una fuente y listo.

"Chuletas de cordero al ajo albañil"

- 1) En una sartén se frie 1 Kg. de chuletas con sal y pimienta a fuego vivo para que queden bien doradas.
- 2) En otra sartén, se frie 1 Kg. de patatas cortadas en trozos de unos 2 centímetros de ancho con sal y pimienta.
- 3) Se pela una cabeza de ajos, se machaca en el mortero se le agrega agua y vinagre, mezclándolo bien y se reparte este majado entre las dos sartenes, se les espolvorea una poquita de azúcar para dejarlas cocer a fuego lento unos 15 minutos.
- 4) Se sirve poniendo las chuletas y las patatas juntas en la misma fuente.

"Cocido de verduras"

- 1) Se ponen en la olla expres con un poco de agua; 250 grs de garbanzos (reposados anteriormente durante 12 horas en agua), una punta de jamón, 1 codillo de cerdo curado, 2 pimientos rojos enteros, 2 tomates enteros con una rajita en cruz en la parte del tallo, 1 cebolla entera, 2 zanahorias enteras, junto con un preparado resultante de freir media cebolla con una cucharada de pimentón y un tomate rallado.
- 2) Pasados 45 minutos de cocción se le añaden 2 patatas picadas y sal dejando que siga la cocción durante 20 minutos más.
- 3) Se apartan las verduras en una fuente, se trocean mezclándolas a la vez y se alinean con un preparado de mortero compuesto por 1 diente de ajo, unos cominos y medio vasito de aceite.
- 4) Se saca también el codillo y el jamón y se apartan los garbanzos en otra fuente, para cocer los fideos en el caldo resultante y listo.

"Cocido manchego"

- 1) En la olla exprés se ponen a cocer; 300 gramos de garbanzos, (reposados anteriormente durante dos horas en agua), media gallina, el hueso de la pechuga de un pollo y un codillo de jamón curado y pasado una hora de cocción se añaden dos patatas troceadas, una zanahoria troceada, unas judías verdes y una morcilla, se deja cocer media hora más y listo.

"Cocido montañés"

-Se preparan $\frac{1}{2}$ kg. de judías, con doce horas de antelación en agua.

- 1) En una olla de barro y a fuego lento se ponen a cocer las judías junto con un poquito de aceite de oliva, dos cucharaditas de pimentón, con media cebolla, una cabeza de ajos entera, dos hojas de laurel, un codillo de cerdo tierno, un poquito de tocino, un chorizo, una morcilla, un pimiento troceado, un ramillete de perejil, unos 200 gramos de espinacas troceadas, 100 gramos de acelgas troceadas, con sal, durante tres horas y media y listo.

"Codornices encebolladas"

- 1) En una cacerola se rehogan bien seis codornices junto con unos trocitos muy pequeños de jamón.
- 2) En una sartén aparte se dora 1 Kg de cebollas picadas en juliana.
- 3) Se añade a la cacerola, la cebolla junto con un vaso de vino de jerez, se deja cocer durante 45 minutos y listo.

"Conejo al tomillo"

- 1) Se trocea el conejo, unos ajos, unas setas y unas ramas de tomillo y seguidamente se sofríe todo junto con un vasito de vino blanco y LISTO.

"Conejo al ajillo"

- 1) Se sofríe en una cazuela, un conejo en trozos, junto con dos cabezas de ajos bien picados.
- 2) Se añade a la cazuela, un vaso de vino blanco, un poquito de pimienta molida y un poquito de tomillo, se deja cocer a fuego lento durante 1/2 hora y listo.

"Cordero a la sidra al horno"

- 1) Dos piernitas de cordero o bien unos chuletones de ternera, se salpimienta, se añade ajo en polvo y se colocan en la bandeja del horno, se cubren con un poquito de aceite de oliva y se meten en el horno.
Pasados 15 minutos, se añade 1/2 litro de sidra natural para mantener en el horno durante 40 minutos. Mientras tanto, se frien en una sartén unas patatas a la panadera, unas cebolletas o ajetes y unos pimientos verdes. Pasados los 40 minutos con la carne en el horno, se añade este preparado a la bandeja, se mantiene en el horno durante 10 minutos y listo.

"Costillas de cerdo fritas y al horno"

- 1) Se salpimientan 1/2 Kg. de costillas, se sofríen y se reservan.
- 2) En el mismo aceite, se sofríen una cebolla, un pimiento verde y un poquito de champignon se rehoga todo a la vez, con un vasito de vino.

- 3) Se colocan en una bandeja, las costillas y encima de estas se riega el sofrito anterior, se riega con una cerveza negra, se pasa al horno durante quince minutos y listo.

"Costillas de cerdo al horno"

- 1) Se prepara una salsa con ajo, perejil, tomillo, limón y aceite. Se pasan las costillas por la salsa y se colocan en la bandeja del horno. A los 30 minutos se dan la vuelta, esperamos 20 minutos más y añadimos unas patatas fritas a la vinagreta, cortadas en dados que habíamos preparado anteriormente. Esperamos 15 minutos más y listo.

"Duelos y quebrantos"

- 1) Se sofríen unos torreznos picados. Se añaden unos chorizos y un poco de jamón todo picado en trozos pequeños junto con unos huevos.
- 2) Se fríe todo junto mezclando bien y listo.

"Ensalada de patatas al vino"

- 1) Se ponen a cocer en la olla expres, un kg de patatas sin pelar con un poco de agua y sal y se reservan peladas y cortadas en rodajas de un centímetro.
- 2) En una olla se reogan dos cebollas cortadas en láminas, con un poco de mantequilla para llevar a ebullición con dos vasos de vino blanco.
- 3) Se incorporan a la olla las patatas, se condimentan con sal, pimienta molida, nuez moscada, pimentón, eneldo y se añade un poco de nata.
- 4) Se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos y listo.

"Espárragos en salsa"

- 1) 1 Kg de espárragos trigueros se parten y se rehogan. Seguidamente se fríe ligeramente una cucharada de pimentón y se echa un vaso de agua junto con un preparado de mortero con tres dientes de ajos y una rebanada de pan frito machacados.
- 2) Se deja cocer hasta que hierva durante 15 minutos, se rocía con unas gotas de limón y listo.

"Gachas de pitos"

- 1) En una sartén se frién 5 dientes de ajos bien picados, se sofríe también 100 grs. de papada de cerdo o panceta y 100 grs. de chorizo.
- 2) Se saca la carne y el chorizo y en el aceite se rehoga $\frac{1}{4}$ de Kg de harina de almortas. A continuación se vierte $\frac{1}{2}$ litro de agua, para cocer durante 10 minutos junto con poco de pimienta molida y unos cominos.
- 3) Se añade la carne y el chorizo, se dan unas vueltas y listo

"Gachas manchegas"

- 1) En una sartén se frie una cáscara de naranja y tres rebanadas de pan y se sacan, en el mismo aceite se rehoga $\frac{1}{4}$ de harina de trigo, se añade $\frac{1}{4}$ de litro de agua.
- 2) Se deja cocer cinco minutos y se le introduce 100 grs de azúcar, una copa de anis dulce, matalahúva y los tostones de pan dejado cocer hasta que espese y listo.

"Guisantes gratinados"

- 1) En una cacerola se ponen a hervir $\frac{1}{2}$ kg de guisantes durante 15 minutos y seguidamente se saltean con mantequilla.
- 2) Se batén 2 huevos y se echan encima de los guisantes y para finalizar el guiso se pone encima un poco de queso tierno o de Burgos, se condimenta con orégano, perejil, menta y pimienta y se gratina al horno.

"Hortaliza a la plancha"

Con berenjenas, puerro, pimienta verde y rojo, calabacín, espárragos verdes, tomate y una vinagreta.

- 1) Se pican en tiras alargadas, menos los tomates que se trocean en dados, se pasa todo a la plancha y se coloca en una fuente con el tomate salpicado por encima.
- 2) Con el caldo que hemos recogido de la plancha, se prepara una vinagreta añadiendo en un tazón; aceite, vinagre, sal y tomillo.
- 3) Se riega el preparado de verduras con la vinagreta y listo.

"Huevos al rabanero"

- 1) Se frien en una cazuela con abundante aceite tres ajos picados junto con cuatro pimientos secos, un chorizo blanco y se sacan.
- 2) En el mismo aceite se frien media docena de huevos y se añaden los ajos, los pimientos troceados, el chorizo picado y un chorrito de vinagre.
- 3) Se mezcla todo muy bien y listo.

"Judías pintas"

- 1) En un poquito de aceite de oliva, se frien dos chorizos (se reservan) y en el mismo aceite se sofríe un poco de pimentón.
- 2) En la olla exprés se ponen a cocer 250 grs. de judías, (reposadas en agua durante la noche), con media cebolla, una cabeza de ajos, dos hojas de laurel, con sal y también con el aceite que teníamos preparado con el pimentón, durante una hora a fuego lento.
- 3) Se añaden los dos chorizos, un puñado de judías verdes y un puñado de arroz, para que cueza durante veinte minutos.

"Judías (fabes) con almejas"

- 1) En una cazuela, se ponen; $\frac{1}{4}$ kg de judías reposadas en agua la noche anterior, junto con un puerro, una cebolla, un pimiento, una zanahoria, unos ajos y perejil y se deja cocer a fuego lento durante 2 horas.
- 2) En una sartén se sofríe un ajo picado, se añaden $\frac{1}{4}$ kg de almejas y un vaso de vino blanco, hasta que abran y finalmente se echa en la cazuela para que cueza junto con las judías durante los últimos 15 minutos de la cocción y listo.

"Menestra de verduras en su salsa"

- 1) En una cacerola, se sofríe una cebolla y seguidamente se añade una punta de jamón cortado en cuadraditos pequeños junto con dos hojas de lechuga cortadas en tiras finas, se rehoga, se añade una cucharada sopera de harina y se le da unas vueltas.
- 2) Se añade $\frac{1}{2}$ Kg. de zanahoria picada en cuadraditos, $\frac{1}{2}$ Kg. de judías verdes picadas igual, se cubre de agua y se sazona.

- 3) Pasados 10 minutos se pueden añadir; guisantes, alcachofas, nabos y setas, se deja cocer hasta que todo esté tierno y listo.

"Migas manchegas"

- 1) En una sartén con aceite se rehogan tres cabezas de ajos, con un poco de sal, a continuación se pone un poco de agua.
- 2) Se echa a la sartén una bolsa de migas humedecida y se dan vueltas hasta que se doren pero siempre a fuego lento.
- 3) Se prepara una guarnición de trocitos de chorizo, higaditos y torreznos fritos junto con sardinas, bacalao escurrido, pimientos verdes y pimientos secos, se coloca encima de las migas y listo.

"Moje cocio"

- 1) En una olla se prepara; 400 gramos de bacalao picado, (desalado de antemano durante unas horas en agua), una cebolla troceada, unos ajos y pimientos verdes picados y $\frac{1}{2}$ kg de patatas cortadas en daditos pequeños, junto con dos cucharaditas de pimentón, aceite de oliva, sal y agua para que quede todo el preparado cubierto casi en su totalidad.
- 2) Se deja cocer durante veinticinco minutos y listo.

"Patatas asadas"

- 1) Asamos 6 patatas, se les quita la piel y se colocan en una fuente.
- 2) Se prepara una mezcla con un yogurt natural, un poco de nata, un poco de jamón y queso cortado en trozos muy pequeños, sal y perejil.
- 3) Se extiende toda la mezcla por encima de las patatas y listo.

"Patatas al pegote acompañadas"

- 1) Se frien 1 Kg. de patatas cortadas en rodajas finas. Se apartan las patatas de la sartén y en el aceite sobrante se añaden 3 pimientos troceados junto con una cebolla cortada en láminas. Cuando esté bien frito, se le añaden 3 huevos, mezclando bien estos, junto con el pimiento y la cebolla, para añadir inmediatamente las patatas y mezclarlas también con el preparado anterior.

"Patatas bravas"

- 1) Se pelan y se parten en trozos no muy pequeños, 2 kg de patatas y se frien en abundante aceite.
- 2) Se hace una salsa con 1 Kg de tomates fritos, unas pimientas y una guindilla pasado todo por el chino.
- 3) Se ponen las patatas en una fuente y se cubren con la salsa de tomate.

"Patatas con caldillo"

- 1) Se cortan 2 Kgs de patatas en rodajas y se frien hasta que estén doradas.
- 2) Se machacan 4 dientes de ajo junto con un poco de perejil y unos cominos y se echan a la sartén donde tenemos las patatas fritas.
- 3) Se añade a todo el contenido medio vasito de vinagre y un vaso de agua. Se deja cocer durante diez minutos y listo.

"Perdices estofadas"

- 1) Tres perdices troceadas se sofrien en una cazuela, junto con una cabeza de ajos, una cebolla y unas zanahorias picadas finas.
- 2) Se añaden a la cazuela dos vasos de vino blanco y dos de agua, se deja cocer una hora, se aparta la carne y el caldo se pasa por el chino y se vierte en una fuente encima de las perdices.

"Pierna de cordero al horno"

- 1) Se unta la pierna con aceite, tomillo y pimienta, se le abren unas rajitas para meter en ellas unos piñones, romero y laurel, se riega con vino blanco y ajo en polvo y se pone al horno durante 2 horas para revisar cada 20 minutos añadiéndole a la vez un poquito de brandy.
- 2) Una vez hecha se puede acompañar en una fuente junto con patatas a lo pobre con pimiento y cebolla frita o también junto con un puré hecho con patatas cocidas, con 2 huevos pasados por agua, aceite, vinagre, sal y perejil.



"Pipirrana"

- 1) Se lava y se trocea $\frac{1}{2}$ lechuga, 4 tomates pelados y un pimiento verde y se ponen en una fuente.
- 2) Se añade a la fuente 1 lata de espárragos, 1 lata de atún, unas aceitunas, un vaso de aceite, sal y vinagre, se mezcla todo y listo.

"Pisto manchego"

- 1) Se pica en trocitos muy pequeños: $\frac{1}{2}$ kg de pimientos verdes, $\frac{1}{2}$ de pimientos rojos y 1 kg de tomates.
- 2) Se ponen a freír en una sartén con abundante aceite de oliva, los pimientos y cuando estos casi estén se añaden los tomates, para acabar de freír todo junto y listo.

"Pisto de calabacín"

- 1) Se pican en trocitos muy pequeños; dos calabacines no muy grandes, una cebolla y medio kg de tomates.
- 2) Se ponen a freír en una sartén con abundante aceite de oliva, los calabacines junto con la cebolla y cuando estos casi estén se añaden los tomates, para acabar de freír todo junto y listo.

"Pollo a la cerveza"

- 1) Se sofríe el pollo junto con unos ajos, medio pimiento verde y una zanahoria, todo troceado y picado. Se sazona y cuando esté dorado se añade una cerveza dejándolo cocer durante veinte minutos.

"Pollo a la pepitoria"

- 1) Se sofríe el pollo troceado, junto con unos ajos, una cebolla bien rehogada y con un preparado de mortero consistente en almendras, clavo y pimienta negra, machacadas y listo.

"Pollo en salsa"

- 1) En una sartén se sofríe el pollo troceado, alineado con un poco de canela,

sal y pimienta y se aparta en una olla.

- 2) En la misma sartén sofreímos dos pimientos rojos troceados junto con 200 grs. de jamón picado muy fino y dos tomates que añadiremos en último lugar.
- 3) Se añade el sofrito también a la olla, se riega con un vaso de vino, se deja cocer hasta que gaste casi todo el vino, se añade un poco de caldo de carne y se deja cocer 20 minutos. En la última cocción se añaden 3 huevos duros bien picados y listo.

"Pollo o conejo al laurel"

- 1) Se trocea el pollo/conejo, unos ajos, media cebolla y seis u ocho hojas de laurel partidas por la mitad, seguidamente se sofríe todo junto, con un chorreón de cerveza.

"Potaje de garbanzos"

- 1) Se ponen en remojo $\frac{1}{2}$ Kg de garbanzos, junto con $\frac{1}{4}$ de bacalao desalado, la noche anterior
- 2) En una sartén se frie una cebolla pequeña troceada junto con $\frac{1}{2}$ Kg de espinacas y se reserva y en el mismo aceite se sofríe una cucharada de pimentón junto con un gramo de cominos, para reservar junto con las espinacas y la cebolla.
- 3) En un puchero se cuecen los garbanzos con dos hojas de laurel durante una hora y seguidamente se introduce; el bacalao troceado sin espinas y el reservado que teníamos preparado, junto con un huevo duro picado.
- 4) Se deja cocer hasta que gaste casi todo el caldo. Se pueden añadir unos panetes elaborados anteriormente como resultado de freír una masa elaborada con 1 huevo batido, 1 diente de ajo picado muy fino, perejil y pan rallado, todo mezclado y hecho bolitas con una cuchara.

"Potaje canario"

- 1) Se ponen en la olla las judías pintas trasnochadas durante 12 horas en agua, junto con dos puerros, $\frac{1}{4}$ de costillas y un chorreón de aceite de oliva, para cocer durante dos horas.

- 2) Pasado este tiempo se comprueba que las judías estén tiernas y se añade $\frac{1}{2}$ kg. de patatas y un preparado de mortero con tres ajos, unos cominos y sal dejándolo cocer unos veinte minutos y listo.

"Rancho"

- Se preparan garbanzos, con doce horas de antelación en agua.
- 1) En un poquito de aceite de oliva, se frie una cebolla picada y seguidamente, un poquito pimentón.
- 2) Se ponen a cocer los garbanzos, con sal, con una cabeza de ajos y dos hojas de laurel, durante una hora y media.
- 3) Se añade, la cebolla picada frita, (que teníamos preparada) y el aceite que teníamos preparado con el pimentón, para que cueza durante una hora.
- 4) Cuando los garbanzos estén casi cocidos, se añaden dos puñados de arroz, para que cueza, durante quince minutos,

"Revienta lobos"

- 1) Se saca $\frac{1}{2}$ litro de caldo o salsa de la caldereta, estofado..., y se reserva en una fuente.
- 2) Se pica una cebolla grande muy menuda, una patata cocida y dos huevos duros y se mezcla todo bien.
- 3) Se junta todo en la fuente, junto con aceite crudo, vinagre y sal y listo.

"Revuelto al horno"

- 1) Se frien con un poquito de vino blanco 3 dientes de ajo, media cebolla, 2 patatas cortadas en dados, medio pimiento y unas setas o champiñón. Se rocía con perejil, se colocan 4 huevos y se pasa al horno durante 10 minutos.

"Salteado de pasta con setas"

- 1) Se ponen a cocer 400 grs. de pasta junto con un brócoli, durante 8 minutos y seguidamente se sofríe 3 ajos, 1 cebolla picada y $\frac{1}{2}$ Kg. de setas y a continuación se añade un poco de nata líquida, para mezclar todo junto con la pasta, adornando el guiso con el brócoli, y listo.

"Sopa de ajo"

- 1) Se fríe una cabeza de ajos y unos pellizcos de pan en abundante aceite y cuando estén dorados se le añade un poquito de pimentón, para sofreír también.
- 2) Se añade ½ litro de agua, se sazona, esperamos que de un hervor y se añaden unas claras de huevo removiendo al mismo tiempo.

"Sopa capuchina"

- 1) Se sofrien 100 gramos de jamón picado, se le añade ½ litro de caldo de carne o bien de agua con una pastilla de caldo y se deja cocer durante 25 minutos.
- 2) Se sofrie aparte lentamente un huevo batido y mezclado con dos cucharadas de harina, para añadir a la sopa una vez cocida.

"Sopa de cominos"

- 1) En una olla se ponen a cocer una cebolla, un apio, una zanahoria, unos cien gramos de champiñón, un puñado de cominos, un vaso de vino blanco y sal junto con un muslo de gallina, una carcasa de pollo y un codillo de jamón, se deja cocer durante 2 horas, se cuela y se reserva.
- 2) En una cazuela, se sofrie un poco de harina a fuego lento para que no se queme y se va añadiendo el caldo, cazo a cazo batiendo para que no haga grumos, hasta que hierva.
- 3) Desmenuzar la carne y servir en un plato junto con un poco de queso rallado y nata.

"Sopa de picadillo"

- 1) Se aparta el caldo del cocido Manchego en una olla aparte, se pelan los huesos del jamón y de la gallina o el pollo del cocido, se desmenuzan o trocean y se añaden al caldo que teníamos apartado anteriormente junto con dos huevos cocidos troceados y listo.

"Sopa de tomate"

- 1) Se sofrie media cebolla bien picada, 3 dientes de ajo junto con ½ kg. de

tomates naturales o de bote, bien estrujados.

- 2) Se añade al sofrito abundante miga de pan, 3 anchoas, perejil, unas hojas de albahaca, pimienta molida, un poco de aceite de oliva y agua para cocer durante 10 minutos y listo.

"Sopa mixta"

- 1) En una cazuela se sofrien cinco dientes de ajo, cortados en rodajas finas junto con dos pimientos verdes troceados en pedazos pequeños, seguidamente añadimos unos 100 gramos de jamón picado también en trocitos pequeños, lo rehogamos todo junto y añadimos un tomate picado sin pepitas.
- 2) Cuando todo este bien rehogado añadimos unos pellizcos de pan duro y una cucharadita de pimentón y seguidamente medio litro de agua junto con media pastilla de caldo de gallina, se deja cocer durante unos veinte minutos con la tapadera puesta.
- 3) Transcurrido ese tiempo, incorporamos tres huevos cocidos bien picados, dejamos cocer otros cinco minutos y listo.

"Tiznao"

- 1) Se asan en unas parrillas o en una plancha; cuatro cebolletas, cuatro cabezas de ajos, dos pimientos secos y cuatro lonchas de bacalao y se trocea todo menos los ajos que se parten por la mitad.
- 2) En una hoyo de barro se coloca el preparado anterior, junto con tres patatas asadas o cocidas cortadas en dados, se añade un poco de pimentón, se riega con abundante aceite de oliva, se cubre con agua y se deja calentar hasta su ebullición.

Pescados

"Bacalao a la cantábrica"

Desalar $\frac{1}{2}$ kg de bacalao durante 24 horas.

- 1) En una cazuela de barro con aceite caliente se doran dos cebollas cortadas fina, se añade una cucharada de harina, se rehoga bien se vierte medio vaso de vino y medio de agua, dejándolo hervir durante 5 minutos.
- 2) En un mortero se pica 2 dientes de ajo y un ramito de perejil diluido con zumo de limón y se vierte en la cazuela.
- 3) Se incorpora $\frac{1}{2}$ kg de bacalao (reservado en agua durante 12 horas) y se deja cocer durante 20 minutos a fuego lento y listo.

"Bacalao a la cazuela"

- 1) Se pone 1 kg de bacalao en trozos en remojo la noche anterior y se limpia de espinas.
- 2) Se reboza en harina y huevo y se frie.
- 3) Se frie $\frac{1}{2}$ de cebolla picada y se pone en una cazuela, junto con el bacalao que tenemos frito. Seguidamente se añaden también, tres dientes de ajo machacados y un vasito de agua.
- 4) Se pone la cazuela al horno durante diez minutos y listo.

"Bacalao a la madrileña"

- 1) Para 4 personas. Poner 600 grs. de bacalao en remojo en la víspera, cambiando el agua 2 ó 3 veces por la mañana siguiente.
- 2) Se corta el bacalao en pedazos, se pelan las patatas y se cortan en rodajas de un centímetro de espesor, se corta la cebolla en arandelas, se pelan tres ajos y se pican junto con el perejil, se asan tres tomates y se pelan.
- 3) En una sartén con aceite hirviendo, se frie el bacalao rebozado en harina.
- 4) Se coloca el bacalao en una cazuela plana.
- 5) En el aceite restante, se sofríe las patatas y se colocan encima del

- bacalao y seguidamente se sofríe la cebolla, el ajo y el perejil y el tomate.*
- 6) *Se recubre con todo ello el bacalao y patatas, se rocía con agua, salpimienta y se deja a fuego lento unos diez minutos y listo.*

"Bacalao a la manchega"

- 1) *1 Kg de bacalao, que se pone en remojo durante 24 horas, se corta en trozos muy pequeños. Seguidamente se pican tres cebollas en trozos muy finos y 1/2 Kg de patatas se cortan a la paja y se frien.*
- 2) *En la misma cazuela de freír las patatas se rehoga todo junto.*
- 3) *Se añaden tres huevos y cuatro cucharadas de aceite, se pone al horno durante 10 minutos y listo.*

"Bacalao al pil-pil"

- 1) *En una cazuela con un con abundante aceite se sofrien 4 dientes de ajos muy picados, hasta casi dorarse y seguidamente se añade el bacalao con la piel hacia abajo a fuego fuerte hasta que empieza su ebullición momento en que bajamos el fuego y se va moviendo hasta que el aceite se va ligando como una mahonesa.*
- 2) *Se aparta y se adorna con unos huevos duros, fileteados y listo.*

"Bacalao a la tasca"

- 1) *Un kg de bacalao desalado, se reboza en harina y huevo y se frie.*
- 2) *En una cazuela de barro se frien 5 ajos bien picados y una cebolla picada. Encima se coloca el bacalao y sobre éste se pone 1/2 kg de pimientos morrones.*
- 3) *Se añade a la cazuela un vaso de agua y se pone en el horno durante 10 minutos y listo.*

"Bacalao en su salsa"

- 1) *Se limpia el bacalao y se desala durante 5 horas como mínimo.*
- 2) *Se sofrien 5 ajos fileteados con 3 guindillas en aros y se retiran una vez dorados y en ese mismo aceite se incorpora el bacalao cociéndolo*

durante 5 minutos y retirar hasta templar.

- 3) Quitar parte del aceite y poner a fuego suave. Cuando empiece a emulsionar mover durante 5 minutos, e ir añadiendo el aceite reservado hasta conseguir una salsa homogénea.
- 4) Adornar con los ajos y las guindillas y listo.

"Besugo al horno"

- 1) En una besuguera se pone casi la mitad de aceite, una capa de 1/2 kg de patatas cortadas en rodajas, una capa con 2 cebollas cortadas en láminas, una capa con 3 pimientos verdes y seguidamente pondremos 2 besugos a los que anteriormente habremos hecho unas rajadas en las cuales le pondremos unas rodajas de limón.
- 2) Se salpimenta todo y se le añade medio vasito de aceite.
- 3) Se mete en el horno durante 1 hora y una vez fuera del horno se adorna con unas tiras de pimiento morrón.

"Caballa con fideos"

- 1) En una cazuela se sofríe; un pimiento, una cebolla y un tomate, todo bien picado y a fuego lento.
- 2) Añadir un vasito de vino fino de Jerez, el zumo de una naranja y de un limón, se sal condimenta, se añade también un poco de agua y se deja hervir.
- 3) Pasados unos cinco minutos hirviendo, se incorporan dos caballas cortadas en rodajas y 200 gramos de fideos y esperamos hasta que se quede casi sin caldo y listo.

"Caballa en escabeche"

- 1) Sofreír; una cebolla y un puerro cortados en juliana, dos zanahorias cortadas muy finas con un rayador, una cabeza de ajos partida por la mitad, en un vasito de aceite y cuando este todo dorado se añaden tres vasitos de vinagre de vino manchego para que cueza durante quince minutos.
- 2) Se añaden las caballas cortadas en filetes, se dejan cocer durante diez minutos más y listo.

"Merluza con almendras o piñones"

- 1) Se frien unos 100 grs. de piñones o almendras y se machacan junto con 3 dientes de ajo y un poquito de perejil. Se añade un tomate escalfado y troceado y se reserva.
- 2) Se cuece la cabeza y la cola de una merluza de 500 grs. y se cuela el caldo.
- 3) Se pone la merluza troceada en una cazuela y se le añade el preparado anterior junto con el caldo y se deja hervir durante 15 minutos y listo.

"Pescado con fideos al pegote"

(CONGRIO, PERCA, etc.)

- 1) Se pone a cocer una cola, cabeza, etc de cualquier pescado, con zanahoria, una vez cocido se saca el pescado y se añaden 2 puñados de fideos gordos y se reservan.
- 2) Se le quita la espina y la piel al pescado y se trocea en dados.
- 3) En una sartén se sofríe, ajo, cebolla, pimienta y tomate, una vez dorado se colocan encima los dados de pescado y se sofríen vuelta y vuelta, para acabar añadiendo los fideos cocidos y listo.

"Pescadilla con verduras"

- 1) Primero se cuecen unos ajos tiernos, dos zanahorias y unos espárragos y se reserva.
- 2) Se limpia la pescadilla, se quita la piel, se sacan los lomos y se trocea, seguidamente se pocha una cebolleta y dos dientes de ajos, se añade el caldo de cocer las verduras, se introduce el pescado durante 5 minutos y listo. (Se puede servir en una fuente junto con las verduras rociándolo a la vez con un preparado del caldo sobrante de cocer las verduras ligado con un poco de harina, perejil y vinagre).

"Sardinas a la cazuela"

- 1) En una cazuela se ponen 1/2 cabeza de ajos, 1/2 kg de sardinas abiertas y sin la espina, con un poco de aceite y perejil por encima.
- 2) Se deja cocer durante 10 minutos y se rocía con un poco de limón y listo.

"Truchas con mahonesa"

- 1) En primer lugar se preparan las truchas en dos filetes sin espinas y se sofrien.
- 2) Se prepara aparte jamón picado en trocitos pequeños mezclados con mayonesa.

Se sofrien unas cebolletas y para finalizar se ponen al horno, durante 5 minutos las truchas cubiertas de la mayonesa, sirviendo en una fuente junto con las cebolletas.

Postres

"Alfajor"

- 1) Se tuesta 1 kg de pan rallado, a continuación se mezcla con $\frac{1}{2}$ kg de miel y se extiende todo sobre un tablero a la vez que se combina con una copa de anís y un paquete de canela.
- 2) Se hacen trocitos (alfajores) y se envuelven en papel de celogán de colores para conservar o consumir.

"Arroz con leche"

- 1) Se cuece un kg de arroz durante 8 minutos con un poquito de sal y se le quita el agua de la cocción.
- 2) Se pone 1 litro de leche en una cacerola y se le añade un poquito de canela en rama, la ralladura de un limón, 100 grs de azúcar y el arroz, dejándolo cocer durante 15 minutos, dando vuelta de cuando en cuando.
- 3) Se sirve en un plato espolvoreando por encima canela en rama y listo.

"Bizcocha"

- 1) Se hace un bizcocho con 2 huevos, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de harina y un sobrecito de levadura. Se cuece la masa en el horno durante 30 minutos.
- 2) Se puede remojar en batido de leche, canela y vainilla, para tomar acompañado de helado.

"Borrachuelas"

- 1) Se hace una masa blandita con 2 tazas de aceite frito, 2 tazas de vino blanco, 1 taza de agua, un poquito de sal y harina la que admita.
- 2) Reposada la masa se moldean las borrachuelas, se frien y después se enmielan en un vaso de miel.
- 3) Se estira la masa, se moldea, contándolos con el borde de un vaso o cualquier molde.

"Buñuelos de viento"

- 1) En una cazuela se funde 100 grs. de mantequilla en el fuego junto con 3 tazas de agua. Una vez fuera del fuego, se añade 150 grs. de harina, removiendo hasta que quede una pasta uniforme.
- 2) A la pasta se le incorpora 4 huevos y se mezclan hasta su unión.
- 3) Freír en porciones de una cucharada cada vez y espolvorear con azúcar. (estos buñuelos se pueden rellenar con carne o pescado).

"Mus de menta y limon"

- 1) Se ponen tres hojas de gelatina en remojo en agua fría.
- 2) Se calienta un poquito el zumo de 2 limones con 4 hojas de menta y 2 cucharadas de azúcar, se mezcla y se añaden las hojas de gelatina, se añade también medio queso de Burgos, se acaba de mezclar y se deja enfriar en la nevera antes de consumir. (Se puede enriquecer añadiendo a la mezcla unas uvas pasas y nueces troceadas).

"Crema de limón"

- 1) Se ponen 6 hojas de gelatina en remojo en agua fría.
- 2) De 6 huevos se separan las claras de las yemas y se baten estas últimas junto con 100 grs de azúcar hasta que coja consistencia espumosa.
- 3) Se calienta un poquito el zumo de 2 limones con 4 hojas de hierbabuena pasadas por el mortero y se diluye en él la gelatina previamente escurrida, se incorporan también las yemas batidas y se reserva en la nevera hasta que cuaje un poco.
- 4) Se montan por separado las claras y 1 vaso de nata líquida y se añaden a

la crema que reposaba en la nevera. Se vierte en recipientes individuales y se reserva de nuevo en la nevera. Se puede añadir un poco de líquido de colorante verde.

"Helado con frutas, (pera o mazana)"

- 1) Se pelan 4 peras, se hacen filetes, se rocían con unas gotas de limón y se cuecen con un chorrito de vino tinto, medio vaso de zumo de naranja y una ramita de canela durante 30 minutos.
- 2) Se sacan las peras de la sartén y se añade un vasito de miel, para dejar cocer hasta que reduzca un poquito.
- 3) En una fuente se colocan unas bolitas de helado de vainilla en medio, a los lados se colocan los filetes de fruta y se rocía todo con el caldo resultante de la cocción.

"Helado de hierbabuena"

- 1) Se pone a calentar 1 litro de leche junto con 4 cucharadas de azúcar y unas hojas de hierbabuena.
- 2) Cuando comience a cocer se aparta, se pasa por la licuadora, se deja enfriar y se pasa por el congelador para preparar en bolas.

"Churritos"

- 1) En una cazuela con agua templada, se pone un poquito de bicarbonato, un poquito de sal y $\frac{1}{2}$ kg de harina, para amasar todo junto hasta que esté bien ligado.
- 2) Se mete la masa en una churrera y se frien en abundante aceite hirviendo, cortándolos en trozos cuando van saliendo de la churrera.

"Leche frita"

- 1) Se baten 3 yemas de huevos con 150 grs de azúcar y 150 grs de harina, se va mezclando todo a la vez que se va añadiendo lentamente 1 litro de leche templada y la ralladura de un limón. Se deja cocer hasta hervir sin dejar de dar vueltas.

- 2) Se coloca en una bandeja plana y se deja enfriar. Una vez fría, se corta en rombos y se frien pasados por huevo y finalmente se rebozan en canela molida y azúcar.

"Natillas"

- 1) Se baten dos huevos, se añaden 3 cucharadas de maicena, 1 litro de leche, un poco de azúcar tostado y la cáscara de un limón para cocer al baño María, dándole vueltas hasta que espese.
- 2) Se echan las natillas en una fuente de servir, se espolvorea un poco de canela y se colocan unas galletas "María" encima y listo.

"Tarta de frutas"

- 1) En un recipiente se mezclan 2 tazas de harina, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, $\frac{1}{2}$ cucharada de canela, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 huevos batidos, un sobrecito de levadura, una ralladura de limón y 2 cucharadas de mantequilla.
- 2) En un molde se coloca 1º una capa de la masa que hemos elaborado, 2º se añaden 4 manzanas y 2 peras cortadas en rodajas, (también se puede poner coco rallado) y para finalizar se pone otra capa de la masa.
- 3) Se pone en el horno durante una hora y listo.

"Tarta de manzana"

- 1) En un sartén se ponen dos cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de azúcar y finalmente se doran 6 manzanas cortadas en quintos.
- 2) En una cazuela se ponen 3 huevos, medio bote de leche condensada, una cucharadita de canela, un vasito de licor de manzana y mezclando se añade también harina para que quede bastante blanda la masa.
- 3) En un molde de cristal untado de mantequita se ponen las manzanas que teníamos reservadas y se añade también el caldo resultante de la fritada de las manzanas.
- 4) Se rellena el molde con la masa y se mete al horno durante 20 minutos y listo.

"Tortas de agua fría"

- 1) Se mezclan 250 grs. de harina, 1 sobrecito de levadura, 1 taza de aceite frito y un poco de sal, se hace bien la masa añadiendo el agua necesaria para que la masa quede compacta y se deja reposar media hora.
- 2) Se hacen unas tortas lo más finas posible, se frien y se les espolvorea un poco de azúcar al gusto y listo.

Salsas

"Alioli"

En un tazón se mezcla mahonesa de bote junto con la ralladura y el zumo de un limón, 1 ajo rallado, perejil y aceite. Todo bien mezclado.

"Mahonesa"

Se baten un poquito los huevos, seguidamente se va añadiendo un poquito de aceite de oliva y batiendo al mismo tiempo con la batidora, se interrumpe un momento el añadido de aceite y se añaden unas gotas de limón o un poquito de vinagre, para seguir batiendo y añadiendo aceite hasta conseguir la fluidez convenida.

"Mojo rojo"

Un poco de aceite y vinagre, 4 ajos, un poco de orégano, unos pellizcos de pan frito, pimienta roja picona, cominos, pimienta roja y un poco de agua, todo pasado por la batidora.

"Salsa para asados"

Se mezcla muy bien; medio vaso de miel, un poco de vinagre, pimienta molida, tomillo o romero, un poco de aceite y sal.

"Vesáme"

En un poquito de aceite de oliva, se sofríe un poco de harina y seguidamente se añade; sal, pimienta molida, perejil picado y la cantidad de leche necesaria para dar la conveniente fluidez a la salsa.

Remedios de Hierbas Naturales

Para la tos:

Con una cebolla hecha rodajas, 2 limones y 3 cucharadas de miel, se cuece y se deja en reposo durante 24 horas, después se cuela y queda listo para tomar una cucharada al día.

Para el colesterol,

Se cuecen 15 bolas de enebro aplastadas y se toma una cucharada de este caldo todas las mañanas en ayunas durante 21 días.



Notas



Notas

Notas



Notas

Notas





En la presente guía se describen diversas rutas, susceptibles de ser recorridas a pie, en bicicleta, o a caballo, que nos permitirán descubrir las bellezas naturales y los lugares de mayor interés de la zona alta del término de Miguelturna: "Miguelturna Norte", que así podríamos llamar a este territorio, ofrece, además de variados paisajes y accidentes naturales, una importante reserva protegida de aves acuáticas ubicada en uno de los humedales más importantes de la región. Constituye, -con sus laberintos fluviales, sus praderas y sus sierras- una verdadera caja de sorpresas naturales.

La gastronomía de nuestra comarca, es interesante y destacada, por su popular tradición, motivo suficiente para ser aplicada, como colofón final en el recorrido de una ruta turística. Por este motivo, en esta guía, se describen una serie de recetas de cocina, incluidos algunos de los platos más populares y tradicionales de nuestra comarca.

