



¿Gustas?
Gastronomía de la provincia de Albacete

Saber la procedencia de un producto ayuda a valorar su calidad. Las características y atributos de los alimentos que van más allá de su buena apariencia son desconocidos para el consumidor, lo que hace de las distintas denominaciones de origen una seña de identidad, que orientan al cliente final. Las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP), Marcas de Calidad (MC) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGPS) designan unos atributos condicionados a una procedencia geográfica determinada. Solo cuando se comprueban las propiedades singulares de los productos originarios de un lugar, la Unión Europea concede el sello de Denominación de Origen Protegida (DOP), Marca de Calidad (MC) e Indicación Geográfica Protegida (IGPS).



Asociación Mesa del Aceite
Sierra de Alcaraz



JUMILLA
CONSEJO REGULADOR
DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN



UN VINO DE
MANUEL MANZANEQUE



Denominación de Origen
FINCA ÉLEZ



**Aceites
Campos de Hellín**

D. O. Pago Guijoso

¿Gustas?

En los últimos años la gastronomía albaceteña ha sufrido un proceso de evolución que ha posicionado nuestra provincia como un excelente destino turístico y gastronómico.

Debido en gran parte a la profesionalización del sector, es sin lugar a duda, el uso de los productos de calidad de los que disponemos lo que nos hace diferentes al resto de destinos. Las diferentes DO, IGP y MC que los amparan, son sellos de calidad que protegen el origen y respeto con el que nuestros agricultores y ganaderos, cuidan y miman los ingredientes con los que plasmamos nuestros platos.

Esta llamada “cocina Km 0”, es la que nos ha hecho embajadores de nuestra gastronomía con el toque personal de cada uno de nosotros.

Basados en el recetario tradicional, nos hemos propuesto en estas páginas, acercarles una pequeña muestra de lo mucho y bueno que Albacete ofrece a los que nos visitan.

Te invitamos a dar, a través de estos 15 platos, un pequeño paseo por nuestros pueblos, donde gracias a estos productos de calidad, se puede llegar a conocer el carácter humilde, trabajador y cercano de nuestras gentes.

Disfruta de la lectura de estas recetas, como nosotros hemos disfrutado al cocinarlas y mostrarlas en estas páginas...¿Gustas?

El ejemplar que tienes en tus manos es nuestra pequeña aportación para la difusión de los excelentes productos de calidad que cada uno de los pueblos y comarcas de la provincia de Albacete tienen el gusto de ofrecer al lector de este recetario. Materias primas extraordinarias, que durante siglos han contribuido a marcar las raíces gastronómicas y culturales de nuestros pueblos.

Quesos, vinos, aceites y una larga lista de alimentos de calidad, que al igual que nuestras gentes, se han abierto camino con el paso del tiempo sin hacer mucho ruido, pero con la firme convicción de que al final los productos excelentes, bien hechos, con cariño y el esfuerzo necesario tienen su recompensa.

Hoy en día, estos productos están amparados bajo los sellos de Denominación de Origen, Indicación Geográfica Protegida y Marca de Calidad, que controlan y aseguran la calidad y reputación de los mismos.

Con esta guía hemos querido, desde la Diputación de Albacete, hacer un guiño a las recetas de nuestra provincia utilizando la amplia variedad de materias primas excelentes que tenemos en esta tierra. Basadas en los ingredientes que siempre hemos tenido a mano y que han hecho de nuestro recetario tradicional el eje inspirador hacia la interpretación que quince estuendos cocineros albaceteños hacen de las mismas.

Les invitamos a leer y compartir este recetario, a que conozcan y prueben nuestros productos porque seguro que repetirán. Y es que en Albacete la cocina tradicional y la más vanguardista comparten un fin común, poner en valor los productos de calidad y la buena cocina que ofrecemos al viajero.

¡Buen provecho!

Raquel Ruíz López

Diputada Provincial de Turismo

í n d i c e

8 | Bocado de
atascaburras.

10 | Oreja de cerdo lacada,
rellena de sus manitas.

12 | Cuello de cordero a la brasa con miel,
azafrán y nueces tostadas.

14 | Arroz de Calasparra seco con
calamares y cordero manchego.

16 | Gazpachos marineros.

18 | Tortilla de cangrejo lagunero
con su salsa de mantequilla.

20 | Mollejas de cordero con
crema de queso y alcachofas.

22 | Bacalao con su pilpil y azafrán,
gelée de pisto manchego y crocante de su piel.

24 | Canelones crujientes de perdiz en
escabeche con bechamel y maíces fritos.

26 | Canelones crujientes de perdiz en
escabeche con bechamel y maíces fritos.

28 | Cabrito celtibérico y sus mollejas.

30 | Tendones con guisantes.

32 | Terrina de oreja a la plancha
con aceite de azafrán.

34 | Hojuelas, miel y cítricos.

36 | Tarta de queso

Bocado de atascaburras

Cuentan que sus creadores fueron dos pastores que se quedaron aislados tras una nevada y que solo encontraron la posibilidad de añadir a un cocido unas patatas y unas espinas de bacalao. Al ver que no era consistente vertieron en él aceite de oliva y lo machacaron fuertemente para evitar las durezas de las espinas del bacalao. Tras comerlo dijeron a la comunidad que es una comida que "harta hasta a las burras".

Atascaburras

La receta tradicional se elabora poniendo a cocer diez patatas con un cuarto de kilo de bacalao. En un mortero grande se pican dos ajos y se van echando las patatas una a una picando a la vez. Se desmenuza el bacalao y se le van añadiendo las patatas picadas, echándole poco a poco aceite crudo, hasta un total de ocho o diez cucharadas. Si lo vemos muy espeso se le aclara con un poco de agua de cocer las patatas, pues tiene que quedar como un puré duro. Toda esta mezcla debe hacerse con la mano en un mortero. Se adorna con huevo duro y nueces.

By Quique Cerro Rte. Bodega Iniesta (Fuentealbilla)

Ingredientes

- Patata agría
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Nueces de M.C. de Nerpio
- Bacalao desalado
- Ajo negro de I.G.P. de las Pedroñeras
- Huevo hilado
- Aceite de nuez
- Brotes verdes
- "Pan soplado" Panadería Jesús Pozocañada



Elaboración:

Infusionamos unos dientes de ajo negro en aceite de oliva virgen extra. Trituramos las nueces y ponemos a decantar el aceite 48 horas, filtramos y reservamos.

Desalamos el bacalao el día anterior en agua fría, cambiando el agua cada 8 horas. Retiramos las pieles y pondremos a secar. Ponemos a cocer el bacalao lentamente hasta que rompa a hervir. Reservamos el agua de la cocción y desmigaremos el bacalao.

Ponemos a cocer las patatas con la piel, una vez cocidas, pelaremos y trituraremos con parte del agua de la cocción del bacalao y emulsionaremos con el aceite de ajo negro. Obtendremos una crema fina.

Elaboramos huevo hilado con yemas y azúcar Isomalt, (nos dará un huevo hilado no tan dulce). Freímos las cortezas del bacalao seco en aceite a 170 °C.

Montaje:

En el fondo del plato colocamos un nido de huevo hilado. Sobre él, colocamos un “pan soplado” relleno con la crema de atascaburras y a su lado colocamos unos trozos de nuez de Nerpio, una corteza de bacalao y unos brotes verdes.

Maridaje:

Vino blanco fermentado en barrica variedad
“Chardonnay” D.O. Manchuela



Oreja de cerdo lacada,

nellena de sus manitas

Se tienen referencias del consumo de carne porcina en Europa desde el 4000 A.C. En ese momento, de hecho, los seres humanos y los cerdos competían por los mismos alimentos (no solo frutas y hongos, sino también otros animales pequeños como liebres o conejos). Así, cazarlos primero y domesticarlos después, supuso una solución evolutiva para la humanidad y, comérselos, todo un placer.

Oreja de cerdo en salsa

Se corta la oreja de cerdo en tiras largas y estrechas, se fríen en aceite hasta que estén doradas, pasándolas a un perol. En el aceite que queda se fríe la cebolla partida menuda y una poca de harina, y se le pone a la oreja añadiéndole agua y pimienta.

Ha de estar bien cocida y la salsa “espesica“ y al servirla se le pone zumo de limón.

By Antonio Martínez Rte. Frontera (Tobanna)

Ingredientes

- Oreja de cerdo
- Cebolla de M.C. de la Mancha
- Puerro
- Zanahoria
- Laurel
- Fondo de guisado de rabo de toro
- Azúcar moreno
- Mantequilla



Elaboración:

Preparamos la oreja, limpiándola bien, y se pone a cocer con los elementos aromáticos y parte de la verdura, hasta que esté tierna.

A continuación se procede a separar la parte mas fina de la cepa, poniéndolas a cocer por separado, con algo del jugo de la cocción y parte de fondo de guisado de rabo de toro.

En una sartén aparte se rehogan el resto de verduras picadas con manitas de cerdo cocidas y deshuesadas. Rellenando la cepa de la oreja con esta mezcla.

Se termina en el horno con el fondo de la cocción y lacándola de vez en cuando.

Montaje:

Disponemos en el fondo del plato la oreja rellena de manitas y verduras salteadas. A su lado colocamos unos dados de la parte más tierna de la oreja y guarnecemos con un puré de patata trufado. Terminamos salseando el conjunto con el jugo de la cocción.

Maridaje:

Vino tinto, variedad "Monastrell" D.O. Jumilla



Cuello de cordero a la brasa

con miel, azafrán y nueces tostadas

Dado que comenzaron a domesticarse en Medio Oriente hace más de 9000 años, al parecer el cordero fue la primera especie animal que se cuidaba para ser consumida por los seres humanos. El cordero manchego, que procede exclusivamente de la raza Manchega, se cría en nuestra provincia en las comarcas de Albacete capital, Mancha-Júcar, La Manchuela, Sacam, Campos de Hellín y Almansa.

Miel quemada con nueces

Se pone la miel en una cacerola y se añade un cuarto de litro de agua por cada kilo de miel y una rodaja de limón, dejándolo hervir todo hasta que el color que se adquiera sea dorado. Se sirve por separado en cazuelas, sirviendo aparte las nueces peladas.

By **Teresa Gutiérrez** Rte. Azafrán (Villanovobledo)

Ingredientes

- Cuello de cordero de IGP Manchego
- Ajo morado de I.G.P. de las Pedroñeras
- Romero
- Agua
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Sal
- Mantequilla
- Azafrán de D.O.P. de la Mancha
- Huevo
- Miel
- Nueces tostadas
- Cebolleta encurtida



Elaboración:

Colocar el cuello de cordero sobre las parrillas de una brasa suave y asar por ambos lados (10 minutos cada lado). Una vez marcado en las brasas, colocar dentro de una olla de barro con tapa, añadir el agua, cabeza de ajos, romero, aceite de oliva y sal. Tapar y asar en horno de leña o convencional durante 5 horas a temperatura suave (150 grados). Pasado ese tiempo, recuperar el jugo por un lado y deshuesar el cuello de cordero por otro lado. Mezclar toda la carne de cordero deshuesada y poner en una bandeja con un peso encima, para que se forme un bloque. Refrigerar.

Salsa de azafrán:

Moler las hebras de azafrán y mezclar en un bol con las 2 yemas de huevo. Añadir la miel y una pizca de sal. Calentar la mantequilla y añadir poco a poco, hasta conseguir que se emulsione. Refrigerar hasta que espese ligeramente.

Montaje:

Cortar la carne en cuadrados y hornear a 180 grados durante 8 minutos. Calentar la salsa del jugo de cordero. Montar en el plato tres cuadrados de cordero, unos puntos de cremoso de Azafrán y miel, cebolleta encurtida y nueces tostadas troceadas. Acabar con el jugo de cordero.

Maridaje:

Vino tinto crianza variedad “ Tempranillo “ con “ Pinot Noir “
D.O. La Mancha



Arroz de Calasparra seco

con calamares y cordero manchego

El primer atisbo de la existencia del arroz de Calasparra está fechado el 5 de diciembre de 1634 gracias a un escrito en el que solicitaban mejoras en la acequia que servía para regar los cultivos de la zona. A partir de ahí, y hasta ahora, el arroz de Calasparra ha ido mejorando en calidad y fruto de ello, en 1986, logró constituirse como Denominación de Origen.

Arroz con pollo

Se toma un pollo y después de troceado y sazonado de sal, se sofríe. Después se sofríe un poco de tomate, judías verdes y unos trocitos de champiñón. Todo esto junto se pone a cocer. Una vez cocido se le pone el arroz, con un poco de azafrán o pimentón para darle color y se deja hervir hasta que esté como se desee, seco o jugoso.

By **Antonio Cuenda** Rte. Cuenda (Albacete)

Ingredientes

- Cordero de IGP Manchego
- Arroz D.O. Calasparra
- Aceite de oliva de M.C. Sierra de Alcaraz
- Ajos tiernos de I.G.P. de las Pedroñeras
- Calamares de pintxo
- Pimiento rojo
- Tomate
- Caracoles “Serranos”
- Vino blanco seco D.O. Jumilla
- Sal



Elaboración:

Cortamos en dados la carne de cordero y los sofreímos con el aceite oliva virgen extra, añadimos unos ajetes tiernos y unos calamares cortados menudos, y rehogamos. Seguidamente incorporamos los pimientos encarnados, el tomate pelado y triturado, los caracoles "serranos", vino blanco seco y mareamos el conjunto un par de minutos.

Añadimos el agua y dejamos cocer para que se integren los sabores. Después de un rato, añadimos el arroz dejándolo cocer 11 minutos a fuego vivo y 9 minutos más a fuego moderado.

Montaje:

Pondremos el arroz en forma de rosca, alternando carne-calamares-tiras de pimiento encarnado.

Maridaje:

Vino rosado joven variedad " Monastrell " D.O. Jumilla



Gazpachos marineros

Se le han buscado orígenes bíblicos, romanos y árabes, sin encontrar ninguna conclusión fehaciente. Sin embargo, en la actualidad sí que parece ampliamente aceptado que es en Albacete donde renace la receta más ampliamente extendida de los gazpachos manchegos. De la importancia de esta receta da fe su aparición en Don Quijote de La Mancha, donde se le llaman Galianos (que deriva de galiana, que significa cañada)

Gazpachos

Se limpian las carnes de liebre y perdiz, se trocean y se rehogan bien en una sartén de hierro con cebolla bien troceada, ajo, sal y pimienta, las especias y el vino. Cuando todo está cocido y tierno, se sacan las tajadas, se desmenuzan y se deshuesan. Se incorpora a la sartén la carne, limpia y desmenuzada en tiras finas, se resuelve bien en el último hervor, machacando todo. Se desmigán dos tortas sobre el conjunto, dejando que se embeba el pan la salsa y esta se espese hasta formar una masa compacta y jugosa. Se toma en la misma sartén en la que se ha cocinado. Utilizando a modo de cuchara trozos de torta de gazpachos.

By **Encarnación Tornero** *Rte. Pincelín (Almansa)*

Ingredientes

- Torta de gazpachos
- Gambas rojas
- Almejas
- Anchoas en salazón
- Ajo morado de I.G.P de las Pedroñeras
- Pimiento rojo
- Tomate triturado frito
- Aceite de oliva de M.C. Sierra de Alcaraz
- Caldo de pescado
- Azafrán de D.O.P. de la Mancha
- Mermelada de tomate casera
- Brotes de remolacha
- Rabanillos
- Mostaza



Elaboración:

Se vierten en una sartén cuatro cucharadas soperas de aceite y se sofríe el pimiento rojo, los tallos de ajos tiernos, junto con cuatro cucharadas soperas de tomate triturado. Una vez hecho el sofrito, se le añade el caldo de pescado, el azafrán y las dos tortas troceadas de gazpachos, dejándose hervir durante diez minutos. Una vez cocidos, se vierte en la torta de gazpacho.

Se deja enfriar un poco el conjunto, para poder enrollar la torta sin que el gazpacho se salga por los extremos.

Montaje:

Se raciona la torta. Se pasan por la harina las raciones y se marcan en la plancha con muy poco aceite.

Empapar el rulo de gazpacho marinero, terminado con una anchoa en salazón, previamente arregladas y maceradas en aceite de oliva virgen extra, junto con la gamba roja marcada a la plancha, unas gotas de mermelada de tomate casera y unos brotes de remolacha y mostaza.

Maridaje:

Vino blanco variedad " Sauvignon blanc" D.O. Almansa



Tortilla de cangrejo lagunero

con su salsa de mantequilla

Gracias a los muchísimos restos encontrados por los arqueólogos, queda claro que hace miles de años que los seres humanos mariscaban para subsistir en las poblaciones ribereñas. Es por eso que se da por hecho que hace muchos siglos que el cangrejo se consume de manera habitual y, de hecho, aparece ya en el año 23 como el remedio para alergias y picaduras de araña.

Cangrejos en salsa

Se pone a freír en aceite o manteca bastante cebolla partida menuda, perejil, ajo, laurel y pimienta, clavo, nuez moscada y sal. Cuando la cebolla está dorada, se le pone una cucharada de harina y, al ponerse un poco rubia, se echa una poca agua y los cangrejos bien lavados y recién capados. Se le añade una taza de vino blanco y se tapa muy bien la cacerola. Se deja cocer un rato.

By Raúl Ares *Hotel Albamanjón (Ossa de Montiel)*

Ingredientes

- Cangrejos laguneros
- Aceite de oliva de M.C. Sierra de Alcaraz
- Brandy
- Huevo
- Cebolla de M.C. de la Mancha
- Zanahoria
- Puerro
- Tomate
- Almendra
- Azafrán de D.O.P. de la Mancha
- Mantequilla de cangrejos
- Estragón
- Pimentón
- Pimienta y sal



Elaboración:

En primer lugar lavamos los cangrejos en abundante agua fría y les extraemos el intestino tirándoles de la aleta que tienen en el centro de la cola hacia dentro. Separamos las colas de las cabezas y quitamos su caparazón para luego saltear estas en un cazo con mantequilla añadiéndoles una pizca de sal y pimienta y flambeándolas con brandy. Las dejamos un par de minutos y las retiramos del fuego. Ya tenemos listos los cangrejos con los que haremos la tortilla pero antes elaboraremos una salsa marinera con la que mezclar el preparado anterior. Para la elaboración de la marinera habremos confeccionado un buen fumet de pescados de roca con el que regaremos una bresa de verduras compuesta de cebolla, zanahoria, puerro, ajo, tomate, una picada de almendras, azafrán, estragón y pimentón.

Una vez pasados por el chino mezclamos todos estos ingredientes que servirán de relleno para la tortilla de huevos camperos que realizaremos a la francesa o a la española según nuestra preferencia a la hora de su presentación.

Montaje:

Disponemos la tortilla en el centro de un plato trincherero, a su alrededor disponemos unas colas de cangrejo en su propia salsa marinera y terminamos con unas hojas de perifollo y estragón. Acompañamos con una mantequilla de cangrejos y unos crujientes.

Maridaje:

Vino blanco joven variedad "airén"
D.O. La Mancha



Mollejas de cordero

con crema de queso y alcachofas

Siempre presente en la gastronomía manchega, las mollejas se consumían tanto en tiempos de bonanza como en aquellos de carestía, si bien en tiempos de escasez las mollejas eran plato único y, la mayor parte de las veces procedentes de carne de ave.

Carne frita con ajetes

Se parte un kilo de carne de cordero a trozos pequeños y se pone a freír en una sartén honda con seis o siete cucharadas de aceite de oliva, y a ser posible con fuego bajo.

Se le añade la sal y se deja quieta hasta que veamos que el humo que desprende es un poco azulado. Se le añaden, en este momento, cinco manojos de ajos tiernos partidos y se le va dando vueltas con la freidora hasta que se terminen de freír.

By **Encarna Almansa** *Hotel Molina (La Roda)*

Ingredientes

- Cordero de I.G.P Segureño
- Aceite de oliva de M.C.Sierra de Alcaraz
- Alcachofas
- Ajos tiernos
- Queso curado de D.O.P. Manchego
- Sal
- Pimienta
- Ajo morado I.G.P. de las Pedroñeras
- Vino blanco de D.O.P. Vino de La Mancha
- Nata
- Albahaca
- Nueces de Nerpio
- Queso de D.O.P. Manchego
- Pétalos de flores.



Elaboración:

Para las mollejas: limpiar, salpimentar y colocar las mollejas junto al aceite de oliva en una bolsa de vacío, cocer a 70 °C durante 30 minutos, enfriar y reservar.

Para las alcachofas confitadas: confitar las alcachofas limpias en aceite de oliva a 85 °C, 50 minutos.

Para la crema de queso: reducir el vino blanco a un tercio, añadir la nata y el queso rallado, cocer, salpimentar y colar.

Para el pesto de nueces: blanquear las hojas de albahaca y mezclarlas con el resto de ingredientes, pasar por la túrmix y reservar.

Montaje:

Cocinar a la plancha las mollejas, las alcachofas y los ajetes.

Pincelar el plato con el pesto de nueces, colocar la verdura y sobre esta las mollejas, saltear con la crema de queso manchego y decorar con los pétalos de flores.

Maridaje:

Vino tinto variedad “ Syrah“ D.O. Tierra de Castilla



Bacalao con su pil pil y azafrán, gelée de pisto manchego y crocante de su piel

La receta no pudo completarse hasta que el tomate y el pimiento llegaron de América, pero el origen del pisto se presupone antes del siglo IX, cuando quedó registrado en “Las Mil y Una Noches” que sirvió como manjar en el convite nupcial de la Princesa Al-Buram un plato llamado, en su honor, “Al-burunayya” (hasta nosotros ha llegado con el nombre de “Alboronía”) que estaba compuesto por berenjena, calabacines, cebolla, membrillo y aceite.

Bacalao con pisto

Medio kilo de tajadas de bacalao desalado, medio kilo de tomates pelados y desmenuzados, una guindilla, una cebolla, un pimiento seco de cuernicabra y un huevo.

Después de desalar el bacalao, se reboza en harina y huevo batido, y se fríe en aceite muy caliente. Se trocean muy menudos los tomates pelados y la cebolla, y se fríen con sal y una pizca de azúcar. Se añaden a media fritura, la guindilla y el pimiento cortado muy menudo.

Cuando está casi a punto el tomate, se le añaden las tajadas de bacalao frito y se deja que termine de cocer el conjunto. Antes de servir se le añade un huevo duro picado .

By **Rafael Herrerros** Rte. Dallas (Albacete)

Ingredientes

- Bacalao desalado
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Ajo morado de I.G.P. de las Pedroñeras
- Guindilla seca
- Cebolla de M.C. Cebolla de la Mancha
- Pimiento rojo y verde
- Azafrán de D.O.P. de la Mancha
- Calabacín
- Berenjena
- Tomate
- Xantana
- Agar-agar
- Cebollino
- Azúcar y sal



D. O. Pago Guijoso

Elaboración:

Desalamos el lomo de bacalao la noche anterior cambiando el agua cada 8 horas.

Retiramos la piel a las partes más delgadas del bacalao que no usaremos y las ponemos a secar en el horno a 65 °C durante 8 horas.

En una cazuela sofreímos el ajo, unos aros de guindilla y reservamos.

Envasamos el lomo de bacalao en una bolsa de vacío junto con el AOVE aromatizado y el azafrán. Cocemos al vapor 9 minutos a 52 °C.

Una vez cocinado, ligamos el pil-pil con jugo de la cocción y la ayuda de unas varillas y goma Xantana. Elaboramos un pisto con la verdura cortada en dados regulares, añadimos el agar-agar y metemos en moldes redondos a enfriar.

En una cazuela con AOVE a 160 °C, freímos las pieles deshidratadas de bacalao, retiramos sobre papel absorbente y reservamos.

Montaje:

Disponemos en el centro del plato la gelée de pisto y sobre esta colocamos el lomo de bacalao que naparemos con su pil-pil. Terminamos con un crujiente de la piel de bacalao, los chips de ajo y guindilla.

Maridaje:

Vino blanco variedad “ Sauvignon Blanc y Chardonnay”

D.O. Pago Guijoso



Canelones crujientes

de perdiz en escabeche con bechamel y maíces fritos

El consumo de perdiz está documentado en la Península Ibérica desde la época romana, ya en el siglo I. Además, y por otra parte, la provincia de Albacete es un referente nacional desde hace muchísimos años en cuanto a la caza se refiere debido a la gran afición y el número de cotos existentes. Así, nuestra provincia es un paraíso para la caza menor de la perdiz, pero también de liebres, codornices y conejos de monte.

Perdiz en escabeche

Una perdiz salvaje bien limpia y seca, tres cucharadas de vinagre de Jerez, dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una hoja de laurel, 2 dientes de ajo, media cucharadita de pimienta negra en grano, media cucharadita de sal y una rama de tomillo y romero.

Introducir todos los ingredientes en crudo en un tarro de cristal con la boca ancha. Cerrar bien y ponerlo al baño maría. Cocer una hora en olla cubiertos de agua. Dejar enfriar los botes, secarlos y guardarlos.

By Antonio J. González Rte. +Ideas (Higueruela)

Ingredientes

- Perdiz
- Vinagre
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Laurel
- Pimienta en grano
- Sal
- Tomillo
- Cebolla de M.C. de la Mancha
- Ajo morado de I.G.P. de las Pedroñeras
- Romero
- Zanahoria
- Roux oscuro
- Harina
- Mantequilla
- Leche
- Tortitas de maíz



Elaboración:

Sofreímos la perdiz hasta que tome color, rehogamos con las verduras y el resto de ingredientes. Después de 20 minutos, apartamos la perdiz para deshuesarla y la añadimos de nuevo al guiso. Lo ligaremos con un poco de roux oscuro. Reservar.

Cortamos la tortita por la mitad y le damos forma de canelón entre dos aros de acero.

Horneamos a 100 °C hasta que queden crujientes.

Montaje:

Con la farsa caliente, rellenamos los canelones y los disponemos en forma vertical en el plato, napamos con la bechamel. Decoramos con los maíces fritos troceados, el sésamo negro, filamentos de chile y unas hojas de ensalada.

Maridaje:

Vino organico variedad “ Monastrell “

D.O. Jumilla



Manitas con queso manchego,

Boniato y pan de azafrán

Desde luego en toda España, donde es sabido que “del cerdo, hasta sus andares”, pero también en el resto de Europa es común el consumo de prácticamente todas las partes del cerdo. De hecho, se le atribuye a las manitas de cerdo que pillaran a Luis XVI en su huida al comienzo de la Revolución Francesa, dado que se empeñó en parar en un mesón de Varennes a comer este manjar.

Patas de cerdo en salsa

Limpiamos las manitas y las ponemos en agua fría durante 24 horas en nevera para desangrarlas. Pasado ese tiempo, colocamos en una olla cubiertas de agua fría y las ponemos a cocer. Cuando rompa a hervir cocemos 4 minutos y desechamos ese agua. Y volvemos a colocar la carne junto con las verduras y especias en la olla cubiertas de agua fría.

Cocemos 3 horas a fuego moderado. Reservamos el agua de la cocción.

Retiramos las manitas y deshuesamos en trozos menudos.

Para la salsa: picamos la cebolla, el ajo y rehogamos. Incorporamos la panceta cortada en dados y sofreímos. Añadimos la harina y el pimentón, rehogamos y mojamos con el vino blanco unos 3 minutos. Incorporamos las manitas deshuesadas, la salsa de tomate, la carne de pimiento choricero y un poco del jugo de la cocción. Cocemos unos 30 minutos.

By Manu Pérez *Lalola Restaurante (Casas Ibáñez)*

Ingredientes

- Manitas de cerdo guisadas
- Queso de D.O.P. Manchego
- Nata
- Pimienta blanca
- Boniato rojo
- Pistacho
- Almendra marcona
- Anís



Elaboración:

Para la manita: deshuesadas y en caliente las pondremos en un molde rectangular para que gelatinicen. Una vez frías, las cortaremos en lingotes.

Para la crema de queso: rallar el queso y mezclar con la nata caliente, rectificamos de sazónamiento, trituramos, colamos y meteremos en un sifón.

Para los frutos secos: saltearemos para potenciar su aroma.

Para el boniato: asaremos en la “lumbre”, trituramos junto a un chorizo de anís y colamos.

Montaje:

En el lateral de un plato amplio, pondremos el taco de manita marcado a la plancha y sobre éste, una quenelle . A su alrededor y de manera desigual dispondremos unos puntos de la crema de boniato. Salpicaremos con los frutos secos salteados.

Maridaje:

Vino tinto crianza variedad “ Tempranillo “
D.O. La Mancha



Cabrito Celtibérico

y sus mollejas

Se estima que existen menos de 9179 cabritos de esta raza en toda España y, por lo tanto, está catalogada como una especie en riesgo de extinción. Aunque debe su nombre a que tradicionalmente ocupaba todo Celtiberia, ahora puede encontrarse en áreas de Albacete, Granada, Almería, Murcia, Guadalajara y Huesca.

Cabrito con agua y sal

Se parte el cabrito y se pone en una cazuela con agua y sal. Se deja cocer y cuando está tierno se seca y se fríe en aceite. Se pican unos ajos, bastante perejil y pimienta. Se le exprimen dos limones y se le encola todo encima del cabrito, se le da unas vueltas.

Al ponerlo en la fuente se le echa por encima todo el aceitillo y el picado que queda en la sartén.

By **César Ortega** Rte. Posada Real (Albacete)

Ingredientes

- Costillar de lechal Raza Autóctona de Cabrito Celtibérico
- Mollejas
- Cebolla de M.C. de la Mancha
- Zanahoria
- Puerro
- Ajo Morado de I.G.P. de las Pedroñeras
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Sal
- Maizena
- Agua



Elaboración:

Realizar una salmuera con 1,5 litros de agua hirviendo y 120 gramos de sal, dejar enfriar. Una vez frío echar en la salmuera el costillar de lechal durante una hora. Meter el costillar de lechal en 2 bolsas de vacío con un poco de aceite de oliva, envasar al 100 % y meter en roner durante 12 horas a 72 °C. Sin dejar enfriar, quitar la piel y reservar. Deshuesar el resto de la carne y aprovechar los huesos para realizar el jugo.

Jugo de cordero: Tostar los huesos en horno de manera tradicional y en una olla pochar la zanahoria, el puerro y la cebolla, añadir los huesos tostados y desglasar la bandeja con un poco de vino blanco y agua fría, cubrirlo todo de agua y mantener hirviendo durante 4 horas. Filtrar, desgrasar y volver a hervir. Ligar con un poco de maicena.

Mollejas: Las mollejas debemos desangrarlas durante 24 horas, cambiando el agua varias veces. Limpiarlas bien de adherencias. Ponerlas a punto de sal, añadirles un poco de jugo del cordero y unas gotas de soja. Envasar al 100 % y cocinar en roner durante 50 minutos a 70 grados. Escurrir y freír a fuego fuerte con unos dientes de ajo para que queden jugosas y crujientes por fuera.

La piel: La piel del cordero marcarla en la plancha cortada con la forma que queramos y con peso encima para que quede plana y crujiente.

Montaje:

Montar el plato con la salsa debajo, la tarrina del cordero, las mollejas encima con una gota de aceite de oliva y, por último, la piel.

Maridaje:

Vino tinto variedad "Cabernet Sauvignon, Merlot y Tempranillo"

D.O. Pago Finca Elez



Tendones con guisantes

El consumo de carne de toro de lidia es tan antiguo como la propia costumbre folclórica de la tauromaquia. En un primer momento, al parecer el toro quedaba muerto a expensas de que la gente pudiera coger las partes que más le acomodaran. Su carne es apreciadísima y su huella en nuestra gastronomía muy profunda.

Ternillas de toro con guisantes

Las ternillas son las partes gelatinosas del toro. Se cortan en trocicos pequeños, se ponen al fuego con manteca, un polvo de harina, sal, pimienta, un vaso de agua y perejil.

Debe cocer una hora y se echan los guisantes, y cuando estén tiernos se sirven.

By **Jesús García** Rte. Ganabato (Albacete)

Ingredientes

- Tendones
- Cebolla de M.C. de la Mancha
- Vino tinto D.O. Tierra de Castilla
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Caldo de pollo
- Guisantes
- Zanahoria
- Azafrán de D.O.P. de la Mancha
- Ajo morado de I.G.P. de las Pedroñeras
- Sal



Elaboración:

Estofar los tendones con vino tinto, caldo de pollo, zanahoria, cebolla, ajo, sal, hasta que queden blandos, sacar, reducir la salsa y quitar el exceso de grasa.

Hacemos una crema de guisantes con una cocción inglesa de los guisantes, sofreír ajos laminados con un poco de aceite. Tostar levemente los pelos de azafrán. Triturarlo todo hasta obtener una pasta más o menos densa y pasar por chino.

Montaje:

Disponemos los tendones en la olla, le añadimos un poco del caldo resultante de la cocción, ponemos unos puntos de la crema de guisantes. Este lleva unos trozos de oreja frita y unos brotes.

Maridaje:

Vino tinto variedades "Cabernet Sauvignon, Garnacha Tintorera, Tempranillo y Petit Verdot"

D.O. Tierra de Castilla



Terrina de oreja a la plancha

con aceite de azafrán

Junto con el perejil, el azafrán se encontraba entre las más apreciadas especias utilizadas en la Grecia Antigua. Hoy, sigue siendo la especia más cara del mundo debido a su laborioso proceso de recolección y desecación. Albacete es la principal provincia productora de azafrán de Castilla-La Mancha que, a su vez, es la Comunidad Autónoma que más azafrán produce a nivel nacional.

Oreja adobada a la plancha

En la olla colocamos la oreja limpia, la cebolla y el ajo pelados y enteros junto con un puñadito de sal gorda. Cubrimos con agua y cuando empieza a hervir, colocamos la válvula de la olla y dejamos cocer 20 minutos. Pasado este tiempo dejamos enfriar hasta que podamos abrir la olla. Sacamos la oreja y la dejamos escurrir en un colador.

Mientras, preparamos el adobo. En un cuenco, añadimos un buen chorro de aceite de oliva, el pimentón, pimienta, sal, el ajo y el perejil picados. Cubrimos y lo dejamos macerar en el frigorífico al menos 24 horas. Transcurrido ese tiempo, cortamos y hacemos a la plancha y servimos.

By **Javier Albuger** Rte. La Hennaduna (Casas de Juan Núñez)

Ingredientes

- Oreja de cerdo fresca
- Mirim
- Soja baja en sal
- Ajo morado de I.G.P. de las Pedroñeras
- Raíz de jengibre
- Caldo de ave
- Cebolla de la Mancha
- AOVE de M.C. Campos de Hellín
- Azafrán de D.O.P. de la Mancha
- Miel
- Gelburguer
- Perlas de aceite de azafrán
- Sal
- Tomillo limonero



Azafrán de La Mancha
Denominación de Origen Protegida



UN VINO DE
MANUEL MANZANEQUE
Denominación de Origen
FINCA ÉLEZ

32

Elaboración:

Limpiamos bien las orejas de cerdo y las ponemos en una olla acompañada de todos los ingredientes menos el aceite de azafrán, las perlas, el gelburguer y la miel. Las pondremos a cocer durante 180-200 minutos. Una vez cocidas las reservamos y colamos el caldo resultante. Ponemos a reducir el caldo $\frac{1}{4}$ del total, añadimos los gramos de gelburguer necesarios (según fabricante) y batimos hasta obtener una salsa semiespesa. Ahora en un molde cubrimos con la oreja cocida y vertemos un poco de caldo, así vamos creando bloques de oreja. Una vez apilada presionamos y dejamos enfriar al menos 6 horas. Una vez fría desmoldamos y cortamos lingotes. Estos los marcamos en la plancha con el aceite de azafrán por ambos lados.

Montaje:

Pintamos los lingotes con un poquito de miel, decoramos con las perlas de aceite de azafrán y unas ramitas de tomillo limonero.

Maridaje:

Vino tinto variedad "Tempranillo"
D.O. Pago Finca Elez



Hojuelas, miel y cítricos

La miel era un alimento consumido por nuestros ancestros aún antes de poder denominarse seres humanos. Se creía ya en la prehistoria que la miel era un regalo divino en forma de alimento y como tal se consumía en grandes cantidades, aprovechando la generosidad del más allá.

En Albacete contamos con una gran producción de miel monofloral de espliego, romero y mil flores.

Miel sobre hojuelas

Se ponen 350 gr de harina en una cazuela y se mezclan tres huevos, un cascarón de aguardiente, uno de aceite de oliva frito frío y sal. Aceite para freír y miel. Se añaden los ingredientes en un bol, primero los huevos, el cascarón de aceite frito y el cascarón de anís seco, ahora bátelo bien. Añade la harina poco a poco sin dejar de mezclar. Añadir harina hasta manejar la masa con las manos, sin que se pegue.

Echar la masa sobre la encimera y se sigue amasando con las manos unos 8 o 10 minutos. Se tiene que quedar una masa como si fuera la del pan. En una sartén echa abundante aceite y lo pones a fuego medio. Mientras coge un poco de masa y se extiende con el rodillo, que quede lo más fina posible y forma circular. Se echa sobre la sartén y con la ayuda de una caña y una espumadera se le da forma de hojuela. Se deja enfriar y se rocían con miel.

By *José Javier Moreno* *La albenquilla (Yeste)*

Ingredientes

- Huevo
- Harina
- Azúcar blanco
- Anís dulce
- Aceite de oliva de M.C. Sierra de Alcaraz
- Sal



D. O. Pago Guijoso

Elaboración:

En un bol grande, echamos el huevo, el anís, el aceite y mezclamos. Seguidamente echamos la pizca de sal y la de vinagre. Removemos y a continuación incorporamos la harina y amasamos hasta que no se nos pegue en las manos.

Estiramos la masa sobre la encimera lo máximo posible, (cuanto más fina mejor), cortamos en trozos regulares y con la ayuda de una espátula las vamos echando en una sartén grande con aceite caliente. Cuando estén doradas las sacamos. Escurrimos y las espolvoreamos con abundante azúcar. Para terminar haremos espuma de miel, hojuelas, crema ácida de kumquat, daditos de manzana ácida daditos de queso manchego y miel de azafrán

Montaje:

Disponemos en el fondo del plato un poco de la crema de kumquat, seguidamente la espuma de miel intercalándola con las hojuelas y terminamos el plato decorando con el resto de ingredientes.

Maridaje:

Vino blanco fermentado en barrica
variedad "Chardonnay" D.O. Pago Guijos



Tarta de queso

La historia del pastel de queso se remonta al menos 6000 años y tiene su origen en la Grecia Antigua. Hasta tal punto se veneraba la tarta de queso que, cuando en el año 776 A.C. comenzaron a celebrarse los Juegos Olímpicos, se consideraba como una de las principales fuentes de energía. Sin embargo, cuando Grecia fue conquistada por Roma, se convirtió en un pastel consumido de forma excepcional.

Flan de queso y nueces

Nuestra receta tradicional se elabora con cinco huevos, veinticinco nueces, media libra de queso manchego y siete cucharadas de vino dulce. Se pican muy bien las nueces, le añadimos el vino y el queso desmigado. Las claras se batan a punto de merengue, mezclamos todo poniéndole el azúcar al gusto (unas 5 cucharadas) y se pasa a una flanera que esté acaramelada con azúcar quemada; se pone al baño María para que cueza durante media hora. Con las yemas se hace una crema, poniéndole leche y azúcar, para decorar el flan.

By **Fran Martínez** *Rte. Manalba (Almansa)*

Ingredientes

- Queso de D.O.P. Manchego
- Nata
- Leche
- Azúcar
- Yemas de huevo
- Huevos
- Azúcar invertido
- 50 ml leche
- Mantequilla
- Harina
- Nueces de Nerpio
- Impulsor
- Leche infundada con lavanda
- Glucosa polvo
- Estabilizante
- Nueces garrapiñadas
- Gelatina de miel



Elaboración:

Elaboramos una crema de queso manchego utilizando queso, nata y leche, hervimos. Añadimos sobre los huevos más azúcar y cuajamos al mínimo en el fuego. Reservamos en frío.

Para el bizcocho de nueces mezclamos huevos y azúcar, batimos e incorporamos el azúcar invertido, la leche y la mantequilla empomada con movimientos envolventes. Añadimos la harina, el impulsor y las nueces picadas. Horneamos a 170 °C.

Por último, elaboramos un sorbete de lavanda utilizando la leche infusionada con lavanda, azúcar invertido, azúcar, glucosa en polvo y estabilizante. Mezclamos los ingredientes, trituramos y metemos en la sorbetera. Reservamos.

Montaje:

Disponemos una quenelle de sorbete de lavanda en el fondo del plato, a su lado, el bizcocho y sobre él, colocamos la crema de queso manchego, unas laminas de mango, la gelatina de miel, las nueces garrapiñadas y decoramos con unas flores de lavanda.

Maridaje:

Vino blanco fermentado en barrica
variedad "Chardonnay" D.O. Almansa



Diputación Provincial de Albacete agradece a los cocineros, restaurantes, Denominaciones de Origen, Indicaciones Geográficas Protegidas y Marcas de Calidad que aparecen en estas páginas su colaboración para hacer realidad esta guía.

Depósito legal: D.L. AB 415-2017



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

www.dipualba.es

Albacete
provincia turística

www.turismoalbacete.org

