

# RECETARIO

## LOCALIDAD Y PLATO TIPICO

- **Aguilar de Río Alhama:** Bodigo, hojuelas, natilla frita
- **Ajamil:** Ternera, sopas de vino, queso fresco, miel, calostros.
- **Arnedillo:** Mermeladas
- **Cabezón de Cameros:** Ternera.
- **Carretón:** Roscos, Manguitos
- **Cervera Río Alhama:** Caracoles a la alpargatera, pailla, ormigos, camuesadas, culecas, manguitos.
- **Cornago:** Garbanzos con bola, Ajohuevo.
- **Enciso:** Migas de pastor, patatas con chorizo, bacalao, torrijas, leche frita, quesada, alubias rojas y blancas.
- **Grávalos:** Pringada.
- **Hornillos:** Cordero de La Sierra.
- **Igea:** Culeca, tortas de sartén.
- **Jalón de Cameros:** Cordero de la sierra, calostros.
- **Laguna de Cameros:** Ternera.
- **Lagunilla del Jubera:** Ajos asados.
- **Rincón de Olivedo:** Torrijas.
- **Leza del Río Leza:** Alubia roja.
- **Munilla:** Morcilla dulce.
- **Muro de Agua:** Ajos.
- **Muro en Cameros:** Ternera.
- **Navajún:** Patatas a la Riojana
- **Rabanera:** Ternera.
- **San Román de Cameros:** Alubia roja, cabrito asado, ternera, chinchorras, migas de pastor, calostros, queso fresco, miel, sobada de chinchorras.
- **Soto en Cameros:** Alubias, ternera, caldo soteño, mazapanes, sobada de chinchorras.
- **Terroba:** Ternera. Miel.
- **Torre en Cameros:** Ternera.
- **Valdemadera:** Hormigas.
- **Valverde:** Roscos.
- **Villarroya:** Tajos
- **Zarzosa:** Sartenada, queso fresco de cabra (como postre), morcilla dulce y migas

Se ha realizado una selección de las recetas más características de la Reserva, para que desde aquí se animen a preparar estos ricos platos.

¡Buen provecho!

## MIGAS DE PASTOR

**Ingredientes:** Ajos, pan duro, aceite y/o manteca de cerdo, pimentón y chorizo, panceta, jamón u otros embutidos.

**Elaboración:** Se desmiga el pan en forma de sopas y se remoja con agua (un poco salada o no según el gusto), sin apelmazar, quedando la migas suelta. Esta labor se suele hacer la noche anterior, pero con 2 horas de antelación es suficiente. Se calienta el aceite y la manteca, cuando están calientes añadimos los ajos y los doramos. Sofreímos sobre ellos los embutidos en trozos. Añadimos el pimentón (1 cucharadilla) y las migas. Se remueve constantemente, con cuidado de que no se quemen, hasta que estén doradas.

El pastoreo fue durante muchos años una de las principales actividades económicas en la zona de la Reserva. Este plato, barato y que permitía aprovechar el pan atrasado, constituía uno de los principales sustentos de estos trabajadores y su elaboración tradicional se ha heredado hasta nuestros días.

## CHAMPIÑONES

**Ingredientes:** Champiñón, aceite, sal y perejil.

**Elaboración:** Lavarlos abundantemente y eliminar el tronco. Secarlos, filetearlos y rociarlos con unas gotas de limón y un buen Aceite Virgen Extra de La Rioja D.O.P. Se cocinan a la plancha hasta que estén dorados, pudiendo añadirseles ajo, perejil y jamón u otros ingredientes al gusto y así prepararlos al ajillo o en revuelto, dos de las preparaciones más típicas.

## CALDO SOTEÑO

**Ingredientes:** Ajos (una cabeza),  $\frac{1}{2}$  cebolla, 3 pimientos rojos secos, un poco de tomate en conserva,  $\frac{1}{2}$  puerro, chorizo, costilla seca o en aceite, sal al gusto, agua, pan, aceite y huevos

**Elaboración:** Juntar todos los ingredientes en una cazuela con agua y cocer. Cuando estén cocidos añadirles sopas de pan y escalfar un huevo por persona dejando cocer el conjunto hasta que los huevos se cuajen.

## SARTENADA

**Ingredientes:** Cebolla, hígado de cerdo, lomo de cerdo, sangre, pimiento seco y sal.

**Elaboración:** Picar la cebolla y freírla junto con los higadillos, la sangre y el lomo. Añadirle pimientos secos. Se suele tomar después de hacer la matanza del cerdo.

## PATATAS CON CHORIZO O A LA RIOJANA

**Ingredientes:** Patatas, chorizo, ajos, cebolla, pimientos (secos o frescos), laurel, conejo ó costillas de cerdo en cantidad variable según el gusto.

**Elaboración:** Es imprescindible utilizar buenas patatas y un buen chorizo riojano. Se mondan las patatas, se lavan bajo el grifo y se trocean cascándolas al final del corte con la punta del cuchillo (lo que se conoce como “chiscarlas”). Ponemos aceite en un puchero y cuando está caliente rehogamos unos ajos pelados, la cebolla y el chorizo troceado. Se añade la patata troceada y se echa agua fría, justo hasta cubrirlas para que el caldo no sea excesivo. Se les da el punto de sal y se deja a fuego moderado hasta que las patatas estén bien cocidas. Deben quedar enteras, pero tiernas. Puede añadirse a media cocción un majado de ajos y perejil, una hoja de laurel, zanahoria, hay quien añade dos o tres pimientos secos sin pepitas o puerro, una rama de perejil...Según gustos.

Una variante de este plato es el RANCHO (también CALDERETE O CALDERETA). La elaboración es muy similar; se incorpora la carne (costillas de cerdo, conejo o cordero) en lugar del chorizo y se rehoga durante más tiempo, hasta que esté casi hecha. Sobre ella se añaden las patatas, rehogándolas también para que cojan todo el sabor.

## PACHARÁN

**Ingredientes:** Para 16 litros de anís (una cántara), 3 kg. de endrinas.

**Elaboración:** Se ponen las endrinas, sin quitar el rabo, en el anís y se macera, dejando en reposo la cántara durante un año. Se realiza a principios de otoño, que es cuando las endrinas están en su momento óptimo. Según gustos, se pueden añadir también unos granos de café.

## HIDRO-MIEL

**Ingredientes:** Agua, miel y limón.

**Elaboración:** Mezclar un litro de agua, el zumo de cuatro limones y cuatro cucharadas soperas de miel. Se deja en el frigorífico; se sirve bien frío.

Es un gran refresco en verano. Existe una variante, en invierno, se calienta la mezcla, y se toma para aliviar catarros.

## SOPAS DE VINO

**Ingredientes:** Vino, azúcar, agua y pan.

**Elaboración:** Se mezcla en una cazuela un vaso de vino, uno de agua, una cucharada sopera de azúcar y sopas de pan al gusto. Se deja reposar antes de degustar.

## FARDELEJOS

**Ingredientes:** 300 g. de harina, 75 g. de manteca de cerdo, agua, sal, 300 g. de almendra molida, 4 huevos, 150 g. de azúcar y azúcar glasé para decorar.

**Elaboración:** Lo primero que hay que hacer es la masa de hojaldre. Para ello en una cazuela puesta al fuego ponemos la manteca de cerdo junto a la misma cantidad de agua, salamos y, sin parar de remover, vamos añadiendo harina hasta ligar una masa homogénea y suave. Con ayuda de un rodillo trabajamos la masa y cuando la tengamos suficientemente delgada la cortamos en rectángulos del tamaño deseado.

Con las almendras molidas desprovistas de su piel, los huevos y el azúcar trabajamos una masa que nos quedará más bien espesa. Tomamos porciones de esta masa y rellenamos los hojaldres anteriormente preparados, con ayuda de un tenedor. Una vez relleno, cerramos bien las juntas para evitar que se pierda el relleno al freírlos. En una sartén con abundante aceite freímos los fardelejos hasta que queden dorados por ambos lados. Cuando esto ocurra, los sacamos y colocamos sobre una fuente con papel de cocina para escurrir. Para terminar los disponemos sobre la bandeja de servicio y los espolvoreamos con azúcar glasé.

Postre típico de Arnedo y su comarca, de origen árabe y de laboriosa y complicada elaboración.

## MAZAPANES

**Ingredientes:** Azúcar, almendras, patatas, limones, almendras amargas y oblea.

**Elaboración:** Por cada kilo de azúcar se añade otro de almendras, medio de patatas, dos limones grandes y cuatro almendras amargas (facultativo). Las almendras se escaldan para quitarles la piel y se dejan secar para rallarlas posteriormente. Sobre ellas se añade la patata cocida (entera, se irá aplastando a medida que se amasa la mezcla), el azúcar y la ralladura de la cáscara de los limones. Con todo ello se hace una pasta, de la que se separan pequeñas porciones a las que se da la forma. Se colocan sobre la oblea y se introducen en el horno, que debe estar muy fuerte. Por parte, se prepara un almíbar por el que se pasaran los mazapanes una vez hayan salido del horno. Se dejan enfriar. Tradicionalmente, se envuelven en un papel con flecos, que alarga su conservación.

Los mazapanes son un tradicional postre navideño y, especialmente, los de la localidad de Soto en Cameros gozan de fama mundial.

## HOJUELAS

**Ingredientes:** Para cada 4 huevos: 1 kilo de harina, 2 tazas de aceite de oliva, 2 tazas de azúcar, 1 sobre de gaseosa, 1 copa de anís.

**Elaboración:** Se batén los huevos con el azúcar. Una vez blanca la masa se añade el aceite. Se incorporan las gaseosas y la copa de anís. Se le añade la harina hasta que se haga una masa consistente, que se deja reposar 3 horas al lado de una fuente de calor. Se hace tiras alargadas ó rosquillas y se fríe en abundante aceite.

Para acompañarla se elabora limonada, bebida compuesta de vino, zumo de limón y azúcar. Plato típico de Semana Santa en Aguilar del Río Alhama, que se toma después de los oficios del Jueves Santo y Viernes Santo.

## LECHE FRITA (O NATILLA FRITA)

**Ingredientes:** 3 huevos, 6 cucharadas de azúcar, 1 palo de canela, 5 cucharadas soperas de harina, 1 litro de leche, cáscara de limón, aceite para freír y canela y azúcar para decorar.

**Elaboración:** Se batén las yemas con el azúcar hasta que dé una masa casi blanca. Se le añaden las 5 cucharadas de harina (que puede ser de trigo o de trigo y maíz), mezclándolas bien. Se le añade la mitad de la leche y se bate. Por otro lado, se pone la otra mitad de la leche a cocer con el palo de canela y la cáscara de limón. Cuando haya hervido se retira el palo de canela, y se añade, en el mismo fuego, la mezcla de los huevos, batiendo sin parar con una cuchara de madera, hasta que quede una masa consistente. Se deja enfriar varias horas, se corta en cuadrados, se pasa por harina, por la clara de los huevos y se fríen. Al sacarlas de la sartén se espolvorean con canela y azúcar.