



# deméter



PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZAS  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRICA



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Invertimos en su futuro

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural



Agência de Desenvolvimento  
Regional do Alentejo, S.A.

La Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural de la Junta de Extremadura, en colaboración con la Agencia de Desarrollo Regional del Alentejo (ADRAL), está llevando a cabo el proyecto 'Deméter', cofinanciado con fondos FEDER y dentro del Programa Operativo de Cooperación Transfronteriza España-Portugal 2007-2013 (POCTEP), que pretende aprovechar los recursos agro-ganaderos de los pueblos de toda Extremadura y el Alentejo portugués (alto, bajo y central) para ofrecer productos turísticos, gastronómicos y de ocio en el medio rural, que permitan dinamizar las economías locales, generar riqueza, aumentar la oferta de empleo y, con todo ello, fijar la población en los territorios implicados.

El agroturismo, el ocio y tiempo libre y la gastronomía son los tres ejes principales del proyecto, en torno a los que giran una serie de actuaciones, basadas en la calidad, la innovación y la diferenciación, y orientadas a la búsqueda y fomento de nuevos sectores emergentes que sirvan de impulso para mejorar las rentas agrícolas de las zonas implicadas y la calidad de vida de sus habitantes.

Además, la difusión y promoción de los productos, el intercambio de experiencias y estrategias transfronterizas, el asesoramiento a empresas agropecuarias para que diversifiquen su actividad hacia el sector turístico y la formación y sensibilización de la población local, empresarios y demás agentes involucrados, son las principales líneas de acción promovidas, para diversificar el tejido empresarial de los pueblos, fomentar el emprendimiento y, sobre todo, ampliar las opciones laborales de jóvenes y mujeres, preferentemente.

Con un presupuesto de algo más de 1,7 millones de euros, esta iniciativa que recibe el nombre de la diosa de agricultura griega, Deméter, será de gran importancia para la mejora y el avance económico de las zonas implicadas, porque promoverá la transformación territorial, especialmente para las zonas rurales deprimidas. Y sobre todo, porque este tipo de proyectos intensifican la cooperación, como un instrumento para impulsar la unión y concordancia entre territorios de frontera, para promover el aprecio de la cultura y patrimonio locales, garantizando así que los recursos se vayan generando a la vez que se vayan consumiendo.





deméter

# Tosta de Paté de Tenca

La Tenca, pez de río típico de charcas y pantanos, muy abundante en la zona norte de Extremadura (Cáceres) con el que se elaboran un gran cantidad de platos, entre ellos el paté de tenca, ideal para consumirlo en tapa o entrante.



## INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 copas de vino fino
- 1/2 litro de nata
- Especias al gusto
- 2 kgrs. de tenca extremeñas
- 2 pan de baguette

## ELABORACIÓN

*Primero se escaldan las tenca, se les quita la piel y todas las espinas, incluidas las pequeñas.*

*Se baten los huevos, la nata, las especias, el vino fino y las tenca trituradas, se tritura todo hasta que quede como un puré.*

*Todo se echa en un molde y se mete al horno sobre 1 hora hasta que esté bien hecho. Luego, cuando este frío, se le pone un poco de gelatina por encima y se decora a gusto.*

*Para preparar las tostas, cortar las baguette sajeadas, tostar y untar el pate.*

*Colocar debajo de un salamandra u horno si se quieren degustar calientes.*





deméter

# Tosta de Sobrasada Ibérica con Miel de Las Hurdes

La Sobrasada producto, típico de la Comunidad Balear, la cual hemos adaptado a nuestra región elaborándola con nuestro producto estrella, el Cerdo Ibérico, lo que la hace todavía mas sabrosa. Junto con la Miel de las Hurdes, encuentra su complemento ideal combinándose los sabores dulces y salados a la perfección.



## INGREDIENTES

- 250 grs. de carne de cerdo ibérico
- 12 grs. de pimentón dulce de La Vera
- 1 gr. pimentón picante de La Vera
- 1 gr. de pimienta
- 5,5 grs. de sal,
- Tripa de cerdo
- Una baguette
- Miel de Las Hurdes

## ELABORACIÓN

*Picar la carne de ibérico y mezclar bien con el resto de ingredientes.*

*Con una máquina especial (en este caso lo he hecho con la termomix), embutir, atar las puntas con un cordel y dejar secar, colgada, unos 15 días, hasta que esté en su punto para comer.*

*Una vez este en su punto se preparan las toasts de las baguettes y se unta con sobrasada, a continuación se le becha un chorrito de miel por encima.*

*Si se desea se pueden comer calientes con un golpe de borno.*



deméter

# Tosta de Pringá de Cocido Extremeño

La Pringá, nombre con el que se llama a los productos cárnicos ya elaborados de un buen cocido extremeño de garbanzos. Producto típico de la zona sur de Extremadura (Monasterio, Fuente de Cantos, etc.) se elaboraba para consumir de un día para otro las carnes que sobraban de hacer un cocido de garbanzos con todas sus presas.



## INGREDIENTES

- Carne de jerrete del cocido
- Tocino del cocido
- Jamón del cocido
- Chorizo del cocido
- Morcilla del cocido
- Pollo del cocido
- Baguette

## ELABORACIÓN

*Una vez elaborado el cocido de garbanzos, apartar las presas y tritular hasta que quede una pasta homogénea y está elaborada. Untar sobre las tostas de baguette.*

*Se puede consumir en frío o caliente.*



deméter

# Tosta de Brandada de Bacalhau con Tomate

El bacalao, producto muy apreciado en todo el Alentejo Portugués es base de la gastronomía portuguesa, del cual se elabora este plato moderno y fácil de preparar.



## INGREDIENTES

- 1/2 kgr. de patatas
- 1/2 kgr. de bacalao portugués salado
- 1 tomate pera de las Vegas Bajas maduro
- 2 yemas de huevo
- 2,5 dl. de nata
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

*Desalar el bacalao sumergiéndolo en agua durante 2 días cambiándole el agua varias veces.*

*Cocer las patatas en agua sazonada con sal, a continuación escurrir y hacer un puré.*

*Cocer el bacalao, limpiar la piel y los huesos y pasarlo por la trituradora.*

*Mezclar el puré de patatas con el bacalao y añadir las yemas de huevo y la nata, mezclarlo bien y rectificarlo de sal y sazonar con pimienta.*

*Hacer las tostas con la baguette y escaldar el tomate y untarlo encima de las tostas, a continuación untar la brandada de bacalao ya elaborada.*

*Se puede consumir en frío o en caliente.*



deméter

# Tosta de Solomillo Ibérico con Queso Cremoso del Alentejo

El solomillo, alimento estrella en las cocinas de todos los restaurantes extremeños, y el queso cremoso del Alentejo son una combinación que realza el sabor de los ingredientes utilizados. El solomillo, por su sabor único y el queso cremoso, por ese toque de suavidad y fuerza de sabor.



## INGREDIENTES

- 1 solomillo ibérico
- 1 queso cremoso del alentejo
- Sal gorda
- Pan (baguette) tostado

## ELABORACIÓN

*Se corta el solomillo en medallones. Se hacen a la parrilla o a la plancha con sal por encima.*

*Cuando estén hechos se pone una pequeña porción de queso sobre ellos y a continuación se montan encima de la tosta de pan. Una vez derretido el queso, está listo para servir.*



deméter

## Ajo Blanco

El Ajoblanco o Ajo Blanco tiene su origen en la España musulmana, muy arraigado en la comunidad andaluza y en nuestra comunidad. Plato resurgido en la postguerra debido a su carácter humilde dados sus ingredientes (agua, aceite, pan, sal y vinagre). En su variante andaluza se le mezcla almendra molida. Este plato también se puede acompañar con uva, melón y, a veces, es el complemento ideal para una buena patata asada.



### INGREDIENTES

- 2 yemas de huevo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1/2 taza aceite oliva virgen (Gata, Monterrubio, etc.)
- 2 tazas de miga de pan
- 2 rebanadas de pan del día anterior
- Sal y pimienta al gusto

### ELABORACIÓN

*Pelar los dientes de ajo, picarlos y ponerlos en un mortero suficientemente grande, añadir sal y machacarlos hasta conseguir una pasta bastante fina. Mojar la miga de pan en un poco de agua, escurrirla, agregarla a la pasta de ajo, trabajando con la mano del mortero.*

*Incorporar las yemas de huevo, sin dejar de remover hasta mezclar bien los distintos ingredientes. A continuación, verter el aceite dejándolo caer en forma de hilo fino, teniendo cuidado que no se corte. Seguidamente añadir poco a poco el agua, condimentar con sal, pimienta y vinagre y verter la preparación en una sopera.*

*Por último, cortar en daditos las rebanadas de pan, añadir las a la sopera e introducirla en el frigorífico hasta el momento de servir.*





# Ensalada de Perdiz de Tiro Escabechada al Vinagre de Frambuesa

La perdiz, junto con las palomas torcaces, las tórtolas, codornices y los zorzales son las aves de caza principales, tanto en nuestras dehesas y sembrados de la región, como del Alentejo portugués. La perdiz es el ave reina tanto por su vuelo majestuoso, como su andar veloz. Qué mozo no ha corrido detrás de los perdigones pequeños en algún pueblo de Extremadura. Estofada o escabechada es plato principal de los restaurantes extremeños en época de caza.



## INGREDIENTES

- 2 perdices
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 clavo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 taza de aceite de oliva virgen (Gata, Monterrubio, etc.)
- 1 bolsa brotes frescos (canónigos, rúcula, lollo roso, escarola)
- 10 grs. de piñones
- 20 grs. de pasas
- 1/2 taza de vinagre de frambuesa
- 1 vaso de vino blanco macabeo Ribera del Guadiana
- Sal, pimienta y tomillo

## ELABORACIÓN

*Se limpian las perdices y se queman los cañones y las plumillas en la llama. Se dejan bien limpias, se sazonan, se pueden hacer enteras, por cuartos o medios, y en una sartén con aceite, a fuego medio, se doran ligeramente. A continuación se colocan en una cazuela honda, se añaden el vino blanco, el vinagre, el aceite, los dientes de ajo, la zanahoria, el laurel, la cebolla con el clavo y el tomillo. Se dejan cocer una hora más o menos, hasta que estén tiernas. Se cambian de recipiente y se cubren bien con el escabeche y se dejan macerando 1 día. Al día siguiente se deshuesan las perdices y se prepara un aro de unos 10 cms. de diámetro y 5 cms. de alto y en el fondo se coloca un pequeño bouquet de ensalada de brotes frescos hasta la mitad del aro más o menos. Encima se coloca un poco de la carne de la perdiz y unos piñones tostados y las pasas. Se aliña con un poquito del escabeche, se retira el aro y lista para servir.*



deméter

## Sopa do Alentejo

La sopa do Alentejo es fácil de hacer, tanto como la sopa de ajos en la que se inspira esta receta. La diferencia con la sopa de ajos es que, en la receta portuguesa los ajos van en crudo, y se acompañan de esa hierba tan apreciada en nuestro país vecino, el cilantro, que le aporta un sabor entre picante y aromático muy especial. A pesar de su sencillez, esta sopa alentejana está muy rica, además es un plato muy completo, sobre todo si la servimos con huevos fritos, como es la costumbre.



### INGREDIENTES

- 4 ó 5 dientes de ajo pelados
- 80 cc. de aceite de oliva virgen (Gata, Monterrubio, etc.)
- 3 huevos
- 1 litro de agua
- Caldo de pollo o verduras
- 200 grs. de pan rústico a rebanadas
- 1 ramillete de cilantro

### ELABORACIÓN

*Picamos los ajos finos con el cilantro que debe ser muy fresco, si es recién cortado de la mata mejor:*

*Se ponen en una sopera los ajos con el cilantro, sobre las rebanadas de pan, cortadas en trozos, cubriendo con el aceite de oliva virgen. Remueve un poco y deja tapado para que se desprendan los aromas. Calienta mientras tanto el agua o caldo. Cuando rompa a hervir vuelca en la sopera, sazónala con sal y pimienta, remueve unos segundos y añade los huevos, sin remover. Tapa y deja reposar 5 minutos, para que acabe de hacerse y los huevos se cuajen un poco.*

*Sirve al momento esta receta de sopa del Alentejo en la sopera de la que se sirve a los platos o tazones individuales.*



deméter

## Caldo Verde Portugués

Es un plato que pertenece a la Cocina tradicional Portuguesa. Es una receta antigua muy fácil de preparar y muy ligera. Se prepara habitualmente en todas las casas y es la cena ideal en invierno por su aporte nutritivo.



### INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo picados
- 6 cl. de aceite de oliva virgen (Gata, Monterrubio, etc.)
- 1 chorizo
- 1 col verde o grelo gallego
- 6 patatas grandes
- 1,5 l. de agua o caldo vegetal o de pollo
- 2 hojas de laurel
- Sal
- Pimienta negra recién molida

### ELABORACIÓN

*Quitar las hojas exteriores duras a la col, picarla, lavarla bien y reservarla.*

*Pelar la cebolla y los ajos, picarlos y rebogarlos en una olla con el aceite durante 5 minutos.*

*Incorporar las patatas peladas y picadas, y agua o caldo hasta que todo esté cubierto. Añadir sal y cocer a fuego suave durante 15 minutos. Pasar por una batidora y colocar en la olla de nuevo. Incorporar la col y el chorizo cortado en rodajas, y cocer a fuego suave durante 15 minutos más.*

*Servir la sopa caliente con el perejil y el cilantro picados por encima.*



# Feijoada (Judías con Bacalao)

La Feijoada en todas sus variedades es un plato típico de la cocina portuguesa, exportada a Brasil en la época de los colonizadores. En la zona del Alentejo es elaborada de dos maneras: con carne (cerdo) o con pescado (bacalao). Plato muy nutritivo y con un gran aporte calórico, utilizado para las jornadas de trabajo donde se requiere un gran desgaste calórico corporal.



## INGREDIENTES

- 5 dientes de ajo
  - 1 taza (café) de aceite de oliva virgen (Gata, Monterrubio, etc.)
  - 100 grs. de poco curado
  - 50 grs. de tocino ahumado
  - 200 grs. de lomos de bacalao ya desalados
  - 250 grs. de frijones o alubias blancas
  - Sal, pimienta, perejil
  - 1 ramita de cilantro
- 1 cucharadita de pimentón dulce
  - 1 vaso de vino blanco
  - 1 tomate pera de las Vegas del Guadiana

## ELABORACIÓN

*Se hace un sofrito con la cebolla picada, ajos, perejil, tomate, cilantro, sal y pimienta.*

*Se añade el chorizo y el tocino, se agrega el pimentón y a continuación el vino.*

*Una vez pasados unos 4 o 5 minutos añadimos el bacalao en lomos desalados, se agregan las alubias (previamente cocidas) y se deja hacer a fuego lento durante 10 minutos y listo para servir.*





## Empanada de Carne de Ibérico

Receta muy extendida por toda la geografía española, teniendo la peculiaridad en nuestra Comunidad, de que se elabora con carne de cerdo ibérico, lo que le da un toque de sabor muy especial.



### INGREDIENTES

#### Para la masa:

1 yema de huevo, 185 grs. de manteca de cerdo o mantequilla, 350 grs. de harina, una pizca de sal.

#### Para el relleno:

500 grs. de carne de cerdo ibérico piacada, 1/2 cucharadita de pimentón, 1 cebolla piacada, 2 pimientos verdes troceados, 125 cc. de aceite de oliva virgen (Gata, Monteburro, etc.), una pizca de sal, 6 cucharadas de tomate pera de las Vegas del Guadiana triturado, 3 dientes de ajo, 1 yema de huevo para decorar.

### ELABORACIÓN

*En un recipiente al fuego, pon a fundir la manteca. Una vez fundida quita el recipiente del fuego e incorpora la harina, trabajala con las manos hasta que esté casi todo integrado. Añade 1 yema de huevo, la sal y continua amasando hasta que esté suave y flexible. Forma una bola con la masa y cúbrelo con un paño un poco húmedo. Déjala reposar en un lugar templado durante 1 hora.*

*Mientras reposa la masa se hace el relleno. Para ello fríe en el aceite los pimientos y las cebollas cortados en trozos finitos, corta los dientes de ajo en láminas y añádelos al sofrito hasta que estén blanditos pero sin demasiado color. Salpimenta, añade el pimentón, el tomate y la carne de ibérico. Cuece todo sobre fuego suave hasta que la carne este en su punto. Pon el horno a precalentar a fuego medio-alto (200°). A continuación y después de pasada la hora de reposo de la masa aplastala con las manos, rocíala un poco con aceite y estírala, saca dos círculos iguales que serán los que formen el tamaño de la empanada, ya que en este caso no utilizaremos molde. Pon un papel blanco engrasado sobre la placa del horno (papel para cocinar). Encima del papel por uno de los discos y en el centro y hacia fuera el relleno de carne y verduras sin que llegue a tocar los bordes. Humedece el borde de los discos con una pizca de agua, cúbrelo todo con el segundo disco de masa y presiona los bordes para que queden bien unidos.*

*Utiliza la masa que te haya sobrado para hacer unos adornos en la parte superior y con la segunda yema de huevo batida pinta por encima todo el círculo. Introdúcela en el horno y sácala cuando veas la masa doradita. También se puede elaborar comprando la masa de hojaldre ya elaborada. Se puede degustar fría o caliente a gusto.*



# Carrilleras de Cerdo Ibérico Estofadas con Vino de Borba

Las carrilleras son los músculos maseteros o masticadores que tienen los cerdos a ambos lados de la cara o careta. Carne muy musculosa y con gran infiltración de grasa, que una vez elaborada se convierte en un plato de carne muy suave y gelatinoso. Estofada con un buen vino, se convierte en un manjar exquisito.



## INGREDIENTES

- 4 carrilleras de cerdo ibérico
  - 1 cebolla
  - 1 Zanahoria
  - 1/2 pimiento verde
  - 1/2 calabacín
  - 1 puerro
  - 1 vaso de vino de borba
  - 2 dientes de ajo
  - 125 cl. de aceite de oliva virgen (Gata, Monterrubio, etc.)
  - 1 Cazo de caldo de carne
- Un poco de harina
  - Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

*Limpiamos las carrilleras quitándoles la grasa y la telilla que tienen por fuera. En una olla rápida se ponen 4 o 5 cucharadas de aceite a calentar; mientras pasamos las carrilleras ligeramente por harina y marcamos la carne en el aceite durante unos 3 o 4 minutos. Una vez marcada la carne, se retira y se reserva. En el mismo aceite sofreímos y salpimentamos las verduras cortadas en daditos (no es necesario cortar las verduras muy pequeñas, pues se van a cocinar bien con la carne) durante unos cinco minutos. Transcurrido este tiempo, incorporamos el cacito de caldo de carne y el laurel. Añadimos de nuevo la carne a la olla e incorporamos entonces el vino. Dejamos que reduzca un poco el alcohol y terminamos de cubrir la carne con agua. Cuando empiece a hervir; tapamos la olla y la dejamos a fuego medio entre veinte y veinticinco minutos. Una vez cocinada la carne, abrimos la olla, la apartamos y trituramos la verdura para hacer la salsa. Cuando hayamos triturado las verduras, ponemos la salsa de nuevo al fuego bajo para reducir y que coja la consistencia deseada. Para servir las, se pueden poner con guarnición, patatas panaderas, pimientos del piquillo, etc.*



## Escabeche de Bacalao al modo de La Serena

El escabeche guiso de origen musulmán arraigado en nuestras tierras durante la invasión morisca. Receta de elaboración sencilla, que dados sus ingredientes, era un estupendo modo de conservar los alimentos ya aliñados para su consumo durante varios días sin perder sus características nutricionales. Elaborados con carne o pescado, en nuestra Región, y más concretamente en la zona de La Serena, se elabora con uno de los pescados más utilizados en nuestra gastronomía, el bacalao, ya que por aquellas épocas medievales el único pescado que llegaba a nuestra región estaba en salazón.



### INGREDIENTES

- 500 grs. de bacalao en salazón
- 1 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- 1 ramillete de cilantro
- Cáscara de naranja
- Vinagre
- Agua
- Sal

### ELABORACIÓN

*Se desala el bacalao introduciéndolo en agua durante 1 día, cambiándole el agua cada hora. Una vez desalado, se enharina y se fríe en aceite.*

*Se macha 1 diente de ajo, azafrán, cáscara de naranja, cebolleta y cilantro al gusto. Se le añade un chorro de vinagre y agua y con este escabeche se cubre el bacalao dejando macerar una noche. Al día siguiente está listo para consumir en frío o caliente, a gusto.*



## Pasteis de Belem

El pastel de Belem, es el postre por excelencia de la gastronomía portuguesa. Típico de Lisboa pero de venta en cualquier “pastelería” de todo el Alentejo. Nombrado por los propios portugueses como “bolos de nata” y curioso, la nata en si no figura en su receta.

### INGREDIENTES

#### Para la base de hojaldre:

- 1 yema de huevo
- 185 grs. de manteca de cerdo o mantequilla
- 350 grs. de harina
- Una pizca de sal y azúcar

#### Para el relleno:

- 200 grs. de azúcar
- 100 grs. de agua
- 1 Rama de canela
- 1 monda de limón
- 1/2 litro de leche
- 75 grs. de harina
- 5 yemas de huevo
- 1 huevo



### ELABORACIÓN

*Hay que elaborar primero el hojaldre. En un recipiente al fuego pon a fundir la manteca. Una vez fundida, quita el recipiente del fuego e incorpora la harina. Trábjala bien con las manos hasta que esté casi todo integrado, añade 1 yema de huevo, la sal y el azúcar. Continúa amasando hasta que esté suave y flexible. Forma una bola con la masa y cúbreala con un paño un poco húmedo. Déjala reposar en un lugar templado durante una hora. Mientras reposa el hojaldre, se hace el relleno en dos partes. Primero hay que hacer un jarabe. Se introducen los 200 grs. de azúcar, al agua, la rama de canela y la monda de limón en frito en una cacerola y se lleva al fuego. Sin remover, una vez entra en ebullición se retira, se cuele y se reserva en frío. Segundo, una vez frío el jarabe se disuelve la harina en un poco de leche batiendo bien, hervimos en otro recipiente la leche y se añade la leche con la harina disuelta y sin dejar de batir incorporamos el jarabe que teníamos en frío. Añadimos los huevos y las yemas y las batimos ligeramente para que no espumen demasiado. Todo esto fuera del fuego. Se hará una pasta líquida como una crema.*

*El montaje se tiene que hacer sobre un molde especial para este tipo de dulce. Se cubren los moldes con la masa hojaldrada bien estirada y fina. Se le echa la crema en los moldes con ayuda de un colador, no debe de quedar lleno ya que se sube. Se introducen en el horno precalentado a la temperatura máxima de 250-300° y se retiran cuando se empiecen a dorar. Se suelen tomar fríos o templados con canela o azúcar glasé.*





## Ciricaia

Dulce o “bolo” típico alentejano donde se mezclan la gastronomía y la alfarería típica portuguesa. Postre elaborado sobre una vasija de barro o de porcelana con motivos decorativos, desde antaño muy apreciada dicha porcelana por nuestras madres y abuelas.



### INGREDIENTES

- 12 huevos
- 1 kg. de azúcar
- 1 litro de leche semidesnatada
- 1 limón
- 2 palitos de canela en rama
- 125 grs. de harina
- Canela en polvo al gusto
- Una pizca de sal

### ELABORACIÓN

*Separe las claras de las yemas y colóquelas en recipientes separados. Batir el azúcar con las yemas hasta tener una crema bien espesa. Hervir la leche con los palos de canela, la sal y la piel del limón en láminas. Retirar del fuego cuando comience a hervir. Colocar la harina en una cazuela, verter la leche (sin canela ni limón) y remover bien con unas varillas para que no se hagan grumos. Añadir la crema de yemas y azúcar a la preparación anterior y mezclar bien. Llevarlo a fuego bajo y seguir removiendo. Retirar del fuego cuando consiga ver el fondo de la cazuela al pasar con la cuchara de madera. Dejar templar. Batir las claras a punto de nieve firme. Incorporar las claras con la crema anterior y mezclar muy bien. En plato de barro o porcelánico grande, echar cucharadas grandes del dulce. Espolvorear con bastante canela y llevar al horno fuerte (270°) durante 40 minutos. A mitad de cocción le damos unos cortes en forma de sol, para que se abra un poco. Esperar que enfríe y se puede servir con unas ciruelas en almíbar.*



# Repápalos con Leche de la Abuela

Los repápalos, postre ancestral muy nuestro, conocidos en la zona del Valle del Jerte y Campo Arañuelo como “sapillos”, elaborados por nuestras abuelas con las sobras del pan duro, “pa no tirar na, que en tiempos malos na sobra”. Receta, que no por sencilla es menos dulce y agradable al paladar.



## INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 200 grs. de pan duro o, en su defecto, pan rallado
- Canela en rama
- Corteza de un limón y una naranja
- Aceite de oliva
- Azúcar

## ELABORACIÓN

*Empezar por trocear el pan. Batir el pan con los huevos bien hasta conseguir una masa compacta (mejor con batidora). Dejar reposar una media hora. Calentar el aceite de oliva y con una cuchara sopera verter la pasta en la sartén y freir hasta que esté dorada y así vamos haciendo uno a uno los repápalos. Dejarlos escurrir en un plato con papel absorbente. Calentar la leche con la canela, las cortezas de limón y naranja y el azúcar a gusto. Echamos los repápalos en la leche y los cocemos durante unos 10 minutos. Al término, meter en el frigorífico y dejar reposar 1 día.*



deméter

# Leche Frita

Postre elaborado en casi toda la geografía de la península, en nuestra región se elaboraba como postre navideño, para fechas señaladas o celebraciones. Receta eminentemente casera, muy apreciada por los restauradores extremeños en los restaurantes de Madrid, donde está en todas las cartas como el postre casero por antonomasia.



## INGREDIENTES

- 6 huevos
- 60 grs. de maicena (harina de maiz)
- 60 grs. de harina de trigo
- 120 grs. de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 litro de leche
- 100 grs. de azúcar glacé (azúcar molida)
- 1 nuez de mantequilla

## ELABORACIÓN

*Se pone en un cazo leche a hervir. En otro cazo, se ponen los huevos batidos, el azúcar y la vainilla. Luego se agrega la harina y la maicena en el segundo cazo y se remueve todo muy bien. A continuación, se le añade la leche hirviendo y, sin dejar de remover, se deja cocer unos cinco minutos. La crema debe de quedar muy espesa, si no es así, se le añade más maicena diluida en leche y se le agrega poco a poco hasta alcanzar el espesor adecuado. Se pasa la crema por un colador grande para que no queden grumos, ya que quedarían muy desagradables al paladar. Se unta una fuente de horno, ya que tiene rebordes y bastante base, con un poco de mantequilla y se vierte la mezcla, hasta que cuaje bien, se corta en porciones regulares y se desmolda. Se pone una sartén al fuego con bastante aceite. Las porciones se pasan por harina y huevo batido, se rebozan bien por ambas caras y se fríen en la sartén. Cuando estén doradas, se sirven en una fuente espolvoreadas con azúcar glacé y canela o miel. De esta forma ya estarían listas, pero para los más "atrevidos" las flambean un buen licor, le da un toque especial.*





# deméter

Dirección General de Desarrollo Rural  
Avda. de Portugal s/n • **06800 MÉRIDA**  
Tel.: 924 008501 - Fax: 924 002443

[dgdir@adr.juntaex.es](mailto:dgdir@adr.juntaex.es)  
[www.rurex.es](http://www.rurex.es) (Proyecto DEMETER)

ORGANIZA



Telfs.: 924 272600 - 669 48 31 59 • [dir.catering@gruporiodehoteles.com](mailto:dir.catering@gruporiodehoteles.com)

**GRUPO RÍO EXTREMADURA DE HOTELES**



PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRICA



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
Invertimos en su futuro

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural



Agência de Desenvolvimento  
Regional do Alentejo, S.A.