

MENÚ CELTIBÉRICO

MORETUM

Ingredientes:

- Queso de cabra o de oveja, más bien seco
- 3 dientes de ajo
- Sal gruesa
- Unas cuantas hojas verdes de apio
- Unas hojas de oruga (jaramago) u otra planta olorosa (tomillo, menta, eneldo)
- Unos granos de cilantro molido
- Aceite de oliva
- Vinagre

Elaboración:

Machacar en un mortero los dientes de ajo remojados, con unos granos de sal gruesa, hojas de apio, un poco de oruga y el cilantro en polvo. Se mezcla todo con unas costras de queso, trabajándolo poco a poco mientras se le va añadiendo el aceite de oliva y al final un poco de vinagre. Ha de quedar una salsa de una consistencia densa para untar el pan.

HOJAS DE BORRAJA CON MIEL

Ingredientes:

- Hoja de Borraja
- Harina
- Huevo
- Aceite de oliva
- Miel
- Piñones

Elaboración:

Se lavan las hojas de borraja. Una vez secas se pasan por la harina y se rebozan con el huevo batido. Mientras se realizan estos pasos se calienta en una sartén el aceite de oliva, y en éste se fríen las hojas de borraja.

Cuando estén doradas se retiran del fuego y se untan con miel.

Para acompañar se pueden adornar las hojas con unos piñones.

CODORNICES MONTADAS A LA CELTÍBERA

Ingredientes:

- 4 codornices
- Vinagre
- Aceite
- Laurel
- Tomillo
- Ajos
- Para las albóndigas de acompañamiento:
- Carne de cerdo picada
- Perejil
- Ajos
- Huevos
- Pan rallado

Elaboración:

En primer lugar se escabechan las codornices con los ingredientes indicados haciéndolo en una cazuela a fuego lento.

Para las albóndigas se mezclan los ingredientes en un recipiente, después se rebozan con huevo y pan rallado y se fríen hasta que estén doradas.

Después se sirven como acompañamiento de las codornices.

DELICIA DE LUG

Ingredientes:

- 7 huevos
- 250 g de miel suave
- 200 g de harina
- Algunas nueces

Elaboración:

Sepárense las claras y yemas de los huevos.

Batir las claras a punto de nieve.

Añadir a las claras en primer lugar la miel, después las yemas y las nueces y finalmente la harina, de un golpe procurando que las claras se desmonten lo menos posible.

Introducir la preparación en un recipiente, previamente untado de aceite, de tamaño medio y bastante alto (si lo hemos hecho bien durante la cocción el bizcocho doblará en altura).

Hornear.

Estará listo cuando al meter la punta de un cuchillo hasta el fondo éste salga limpio.

ELABORACIONES 2007-2008

A. ENSALADAS

ENSALADA SEGEDA

Ingredientes:

- Berros
- Hongos o setas
- Trucha ahumada (marinada en aceite de oliva, vinagre, cebolla y sal)
- Aceite de oliva
- Vinagre

Elaboración:

Limpiar las truchas de aletas y vísceras. Aclarar con agua fría y cubrir por ambos lados con sal ahumada. Dejar unas 8 horas. Limpiar bajo el chorro del agua fría y secar. Someter a un marinado de aceite de oliva, vinagre, cebolla y sal. Dejar macerar. El día siguiente se limpian las setas, se trocean y se hacen en sartén. Sobre éste lecho colocar los berros aliñados y al final la trucha abierta en dos mitades.

ENSALADA MATRES

Ingredientes:

- Codorniz
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Setas u hongos
- Berros o canónigos

Elaboración:

Preelaborar la codorniz desplumando, flameando y eviscerando. Se lava y seca rápidamente y se somete a escabechado crudo o cocido. Se deja enfriar en la mezcla del escabechado (aceite de oliva, vinagre, ajos, etc).

B. LEGUMBRES

LENTEJAS SEKAISA

Ingredientes:

- Lentejas
- Cebolla
- Ajo
- Panceta de cerdo
- Hierbas aromáticas
- Verdura (borraja) o acelgas.

Elaboración:

Poner las lentejas a remojo en agua fría para limpiar las posibles piedras e impurezas. Poner a cocer a partir de agua fría junto con la cebolla, ajo, panceta de cerdo así como hierbas aromáticas.

En el momento de cocción intermedia añadir la borraja o acelga.

C. CARNES

LOMO DE CERDO AL ESTILO DE LOS BELLOS

Ingredientes:

- Lomo de cerdo ahumado, sin pimentón, loncheado muy fino.
- Aceite de oliva
- Setas u hongos.

Elaboración:

Pasar el cerdo por sal ahumada (1 día por kilo). Lavar bajo el chorro de agua fría, secar y orear.

PANCETA MARINADA AL ESTILO CARO DE SEGEDA

Ingredientes:

- Panceta macerada (sin adobo o pimentón) y al horno
- Salsa de cebolla, cerveza y setas.

Elaboración:

Macerar la panceta con sal gruesa y ajo así como alguna hierba aromática.

Limpiar de sal, secar y orear.

Rehogar la cebolla hasta que caramelice, añadir las setas, un poco de harina de trigoy la cerveza. Dejar reducir y ajustar.

PATO AL ESTILO SUCELLO

Ingredientes:

- Muslos de pato
- Cebolla
- Ajo
- Aceite de oliva
- Vino tinto
- Hongos o setas
- Jugo a base de Caelia (cerveza de trigo) y restos del pato.

Elaboración:

Limpiar el pato extrayendo los muslos y las pechugas dejando aparte los huesos para elaborar el fondo.

Los muslos se someten a confitado en la propia grasa del pato junto con sal y elementos de condimentación.

Rehogar las setas u hongos y reservar.

Dorar los huesos junto con verduras. Cocer con cerveza y añadir un poco de agua para hacer el jugo de carne.

D. POSTRE

PERAS CON MIEL Y NATA AL ESTILO

Ingredientes:

- Peras Borsch
- Vino tinto
- Confitura de frutas con miel
- Nata líquida

Elaboración:

Cocer las peras en vino tinto. Acompañar de frutas con miel y decorar con nata líquida semi-montada.

PAN Y BEBIDAS

PANES DE TRIGO Y DE CENTENO

BEBIDAS: TINTO DEL LAGAR DE SEGEDA

CAELIA- CERVEZA DE TRIGO

AGUA CELTÍBERA

LICOR DE SEGEDA: TINTO CON MIEL DE LA ZONA