

Cocido maragato

- Ingredientes 4 personas:**
- 200 gramos de garbanzos
 - 200 grs de tocino fresco
 - 1 kl de carne de morcillo
 - 1/2 kl pechuga de gallina
 - 2 huesos de caña y jamón
 - 1/4 kilo de lacón
 - 4 chorizos frescos
 - 1 repollo
 - 2 orejas de cerdo
 - 1 pata de cerdo fresca
 - 2 puñados de fideos finos
 - Sal y agua
- Ingredientes para el relleno:**
- 2 huevos, aceite
 - 150 gramos de miga de pan del día anterior
 - 50 gr de jamón y 50 gr chorizo, 2 dientes ajo y perejil

Los garbanzos en remojo la noche anterior, en agua templada y sal.

En una cazuela ponemos la carne de morcillo, los huesos, el lacón, la pata y el tocino. Lo cubrimos de agua y lo ponemos a cocer una hora y añadimos los garbanzos escurridos. Dejamos que rompa a hervir y lo ponemos a fuego lento.

Una hora más tarde, añadimos la carne de gallina, los chorizos y las orejas.

El guiso deberá cocer

a fuego muy lento durante 4 horas. Media hora antes, añadir la sal.

Cocer el repollo a parte durante media hora.

Para hacer la sopa, retiramos caldo del cocido, y los dejamos hervir durante 10 ó 15 minutos.

Para hacer el relleno: Batimos los huevos y añadimos el pan, el jamón, el chorizo, el perejil y los dientes de ajo muy picados. Lo freímos como si fuera una tortilla y lo servimos cortado en trozos, tan-

tos como comensales.

El cocido maragato se sirve primero las carnes, el tocino, la oreja, el relleno y el chorizo. A continuación, los garbanzos con el repollo y finalmente la sopa.

El secreto del cocido es que se haga lento.



Delicias de pimientos

- Ingredientes para 4 personas:**
- 3 pimientos morrones grandes
 - Azúcar
 - 1 hueso de rodilla de ternera
 - 1 taza (de las de café) de manteca de cerdo
 - Harina
 - Sal
 - Aceite
 - Cañas de río (o bambú, o similar)
 - Agua

Asamos los pimientos, los pelamos y los ponemos en una cazuela a cocer con una cantidad de azúcar que debe ser la mitad del peso de los pimientos asados, hasta que resulte una mermelada, no demasiado espesa.

Con el hueso de rodilla y medio litro de agua se prepara un caldo y se reserva una cantidad equivalente a una taza de café.

Derretimos la manteca y la

mezclamos con el caldo que habíamos reservado. Vamos añadiendo harina hasta formar una masa que moldearemos bien y dejaremos reposar durante 30 minutos, tapada con un paño.

Cogemos trozos de masa y los moldeamos muy finos con un rodillo. Los cortamos a la medida de las cañas y los enrollamos en ellas.

Las freímos en abundante aceite caliente durante 2 ó 3

minutos y cuando estén doradas las sacamos y extraemos la caña, con cuidado de no romperlas.

Con una manga pastelera se rellenan los canutillos con la mermelada de pimiento.



ACEITE DE OLIVA / BENEFICIOS

Aceite de oliva, pura esencia verde



MAURICIO PEÑA

Con múltiples propiedades beneficiosas para la salud sobradamente acreditadas y demostradas, el aceite de oliva contiene vitaminas E, A y D. Se trata de un producto sano, saludable y de fácil digestión.

Sus beneficios van más allá, ya que es un producto magnífico para las enfermedades circulatorias y cardiovasculares y no produce colesterol.

La ciudad de León tiene el privilegio de contar con la primera tienda del norte de España especializada en aceite de oliva virgen extra y derivados.

Desde hace más de dos meses, en la tienda 'De la aceituna el aceite' podrá degustar los mejores aceites para la cocina, aceite virgen extra, aceite virgen extra ecológico y con Denominación de Origen así como productos de cosmética elaborados con aceite de oliva virgen extra apto para tratamientos de belleza; objetos de regalo como aceiteras de acero inoxidable, de madera de olivo o regalos exclusivos.

Otro de los beneficios del aceite se encuentra en la piel, ya que retarda el envejecimiento celular, debido a su aporte de antioxidantes.

PRODUCTO CÁRNICO / SEMICURADO

Jamón de conejo curado y confit



El confit de conejo va muy bien acompañado de guarnición, y destaca por su bajo aporte calórico.



Un plato de jamón de conejo, ideal para comer con ensalada o acompañado de un chorrito de aceite de oliva virgen.

La Artesa Selección', empresa de Villacedré, presentó recientemente un nuevo producto cuya elaboración está avalada por la Universidad de León. Se trata del confit de conejo, único producto de estas características en el mercado.

Además es un producto que junto a las cualidades organolépticas propias de la carne de conejo es muy bajo en calorías (tan sólo 175), por lo que es beneficioso para cualquier tipo de dieta.

El confit de conejo es un alimento fácil y cómodo de preparar en casa acom-

pañado de una guarnición.

Junto al confit de conejo, 'La Artesa Selección' continúa comercializando el jamón de conejo curado. Una carne sana y sabrosa ideal para una dieta baja en calorías, rica en sales minerales y proteínas.

En el aspecto gastronómico, los profesionales aprecian la carne de conejo debido a su agradable sabor, a su fácil preparación y a su elevado rendimiento. A esto se suman unas características especiales como una textura agradable, aromas y sabores equilibrados y excepcionales cualidades nutricionales.

De la aceituna El aceite

Tienda especializada en Aceite de oliva virgen extra y derivados

www.delaaceitunaelaceite.com

