La Canal de Navarrés

GASTRONOMÍA

La Canal
territorio turístico

Especialidades

Cocido / Puchero

Ingredientes:

400 g de garbanzos
600 g de pollo
250 g de carne de ternera
1 Trozo de jamón
1 Hueso blanco
1 Trozo de costilla
1 Hueso de espinazo
1 Trozo de tocino
1 Puerro
2 Zanahorias
2 Patatas
1 Apio
2 Nabos
2 Litros de agua

Elaboración

1. Pon los garbanzos a remojo la noche anterior para que cojan volumen y estén blandos. Si se te olvida, puedes comprar garbanzos cocidos.
2. Llena una olla grande con al menos 2 litros de agua con sal y ponla al fuego.
3. Lava los huesos para quitar impurezas y añádelos a la olla.
4. Trocea la carne de pollo, de ternera, el jamón y el tocino e incorpóralo a la olla. La carne y los huesos deben estar cociéndose, al menos, una hora. Si sale una espuma superficial, retírala con una cuchara.
5. Mientras se cuece la carne, a fuego medio, prepara y trocea el nabo, el apio, la zanahoria, el puerro y las patatas.
6. Cuando haya pasado una hora con la carne y los huesos al fuego, incorpora la verdura. Añade aceite de oliva y sal. Cocina todo junto durante 30 minutos más a fuego medio.
7. Una vez estén todas las verduras blandas, incorpora los garbanzos. Deja que cojan sabor durante unos 15 minutos y ya estará listo tu puchero.

CONSEJO:

Prepara una fuente con la carne y la verdura y un cazo para el caldo, ya colado.

Gazpachos

Ingredientes (4 personas):
1/2 Pollo
1/2 Conejo troceado
180 gr de tortas cenceñas
1 Cebolla
2 Dientes de ajos secos
150 gr de tomate
2 Litros de agua
Especias: pimienta negra molida, tomillo, un par de clavos de olor y nuez moscada.
Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Salpimienta los trozos de carne por ambos lados.
2. Pon la olla a fuego medio y échale un chorro de aceite.
3. Cuando esté caliente añade el pollo, deja que se dore por ambos lados. Cuando esté listo, sácalo de la olla y resérvalo.
4. Pela los ajos y pícalos finos. Pela las cebollas, lava el pimiento verde y pícalo todo bien fino.
5. Si el tomate que utilizas es fresco o está entero, deberás rallarlo o triturarlo.
6. Cuando saques el pollo, pon en la cazuela los ajos y la cebolla con un poco de sal y deja que se cocine a fuego medio hasta que la cebolla empiece a estar tierna (5 minutos aproximadamente).
7. Incorpora el tomate y las especias y cocina 10 minutos más, removiendo de vez en cuando.
8. Añade la carne, vierte los 2 litros de agua y sube la temperatura del fuego. Cuando empiece a borbotear baja de nuevo a fuego suave y deja que se cocine todo junto alrededor de 30-40 minutos o hasta que compruebes que el pollo está tierno.
9. Echa las tortas cenceñas troceadas, ve mezclándolas con el caldo removiendo de vez en cuando y deja que se cocinen 10 minutos. Después aparta del fuego, deja reposar el gazpacho manchego y verás que las tortas acabarán chupando prácticamente todo el líquido y quedarán tiernas.
10. Prueba por si hay que rectificar de sal.

Gachamiga

Ingredientes:

1 Sartén grande y honda

250 gr de harina

1/2 Vaso de aceite de oliva

4 Dientes de ajo

Sal

1 Litro de agua

Elaboración

1. Pon el aceite a calentar y fríe los dientes de ajo, a los que previamente tendrás que hacerles un corte o darles un golpe para que se abran un poco y suelten más sabor.
2. Una vez estén dorados retíralos del aceite, echa la harina y mueve para que se cocine sin que se queme. Se hará una pasta parecida a la bechamel.
3. Añade el agua poco a poco mientras mueves para ir quitando los grumos.
4. Cuando hayas añadido todo el agua, tendrás una masa líquida espesa. Añade los ajos dorados y remueve sin parar hasta que la masa espese como una tortilla. Con cuidado de que no se pegue ni se queme por los bordes.
5. Cuando tenga consistencia de tortilla, dale la vuelta por ambas caras hasta que esté cocida.

CONSEJO

Es un plato simple pero muy laborioso. Por eso, es recomendable armarse de paciencia para conseguir un resultado delicioso.

Ingredientes:

2 Cucharadas soperas de aceite de oliva

4 Dientes de ajo picados finamente

½ De taza de cebolla dulce amarilla,picada finamente

1 Chile pimiento morrón verde, picado finamente

4-5 tomatillos, pelados, lavados y picados finamente

1 Paquete de chorizo español

Chorizos de ajo

Elaboración

1. Calienta el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio-alto.
2. Añade los ajos picados y sin dejar de mover, cocina hasta que tomen un tono dorado (aproximadamente 1 minuto).
3. Agrega la cebolla, el pimiento morrón y los tomatillos. Integra muy bien y deja cocinar cinco minutos moviendo constantemente.
4. Baja la temperatura a fuego medio y deja cocinar otros cinco minutos.
5. Mientras tanto, rebana el chorizo en rodajas de aproximadamente 1/4 de pulgada.
6. Añade el chorizo a las verduras y cocina 10 minutos más o hasta que empiece a dorarse.
7. Retira del fuego, coloca el chorizo en un plato y sirve inmediatamente.

Ingredientes:

200 gr. de judías blancas

Ajos

Perejil

Longaniza

Aceite

LONGANIZA DE PASCUA CON JUDÍAS BLANCAS

Elaboración

1. Coge una sartén, echa un poco de aceite de oliva, los ajos pelados y cortados a rodajas y retíralos cuando estén dorados
2. En la misma sartén echa las judías, que previamente habrás lavado y escurrido. Es suficiente con rehogarlas un poco en el aceite.
3. Cuando las judías blancas estén hechas, añade los ajos y el perejil dale un par de vueltas.
4. Hay dos opciones:
   a. Añade la longaniza cortada a trozos o entera (si no es muy larga) y dale un par de vueltas
   b. Mientras haces las judías, cocina los longanizas en el horno para que no se queden tan aceitosas

CONSEJO:

Sírvelo caliente, mezclando las judías con las longanizas.

Torta de pimiento y tomate

Ingredientes:

1 Kg de tomates maduros
1/2 Kg de pimientos verdes
1/2 Kg de pimientos rojos
8 Ajos
25 Gr de piñones
11 Cucharadas de aceite
1/2 Kg de harina
2 Huevos
1 Trozo de levadura
1 Cucharadita de azúcar
1/2 Cucharada de sal

Elaboración

Para preparar la masa de la torta

1. Coloca la levadura en un vaso y tápala con agua un poco tibia. Déjalo unos 3 minutos.
2. En un recipiente, haz un volcán con la harina. Aparte, bate los huevos con la sal y el azúcar. Una vez estén bien batidos, échalo dentro del volcán junto a 5 cucharadas de aceite.
3. Saca la levadura del agua y deshazla con las puntas de los dedos. Colócala también dentro del volcán.
4. Amasa mientras echas poco a poco el agua en la que habías reblandecido la levadura. Si la masa es muy dura y cuesta amasarla, se pueden añadir, poco a poco, hasta 2 cucharadas más de agua tibia.
5. Coge un recipiente de unos 30x40 cm y escampa aceite en él. Seguidamente, coloca la masa alisándola con las manos hasta que quede una capa uniforme de 1 cm de grueso aproximadamente.
6. Coge un trapo limpio y tapa la masa. Déjala fermentar en un lugar de temperatura cálida.
7. Cuando la masa doble su grosor (1 hora en invierno y la mitad en verano), vuelve a presionarla con las puntas de los dedos hasta que su grosor vuelva a ser de 1 cm. Seguidamente, pínchala con un tenedor en varios sitios.
8. Finalmente, con la misma masa, haz un borde de 1 cm alrededor de toda la base.

Elaboración

Para preparar el relleno

1. Pela los ajos y córtalos en láminas.
2. Limpia los pimientos y córtalos en tiras de 2 cm.
3. Sofríe los ajos y los pimientos en una paella con 6 cucharadas de aceite durante unos 10 minutos.
4. Pela los tomates, córtalos y añádelos a la paella del sofrito.
5. Salpimienta, echa una pizca de azúcar y déjalo a fuego lento durante 10 minutos más.

Para preparar la torta

1. Escampa el relleno sobre la masa
2. Coloca por encima los piñones.
3. Cuece en el horno a 160° durante unos 20 minutos.

Torta de mezcla

Ingredientes:

500 Gr harina

100 Ml aceite de oliva

250 Ml agua tibia

25 Gr levadura fresca de panadero

1 pizca sal

Depende de la carne que se quiera:

6 longanizas

6 trozos panceta

2 Botifarras

2 Picantes

Elaboración

1. Diluye la levadura en el agua tibia.
2. Mezcla la harina con el aceite de oliva y el agua con la levadura diluida.
3. Amasa hasta conseguir una masa homogénea y blanda.
4. Coloca la masa en un bol, tapa con un trapo y deja fermentar 1 hora o hasta que doble su volumen.
5. Aplasta la masa con las manos, dándole forma cuadrada.
6. Coloca la masa en una bandeja de horno, hazle unas marcas con los dedos y riega con un chorro de aceite de oliva.
7. Deja reposar 30 minutos.
8. Coloca sobre la masa los trozos de panceta, la botifarras, los picantes y las longanizas.
9. Hornea a 180ºC durante 30 minutos.

Mojete arriero

Ingredientes:

1/2 Kg de espinacas

3 ó 4 manojos de ajos tiernos

5 tomates troceados

1 cabeza de ajos

Un trozo de bacalao (asado y troceado)

Aceite

Alubias

Huevosl

Elaboración

1. Sofríe las espinacas, los ajos tiernos, el tomate y los ajos.
2. A continuación, añade agua y deja cocer media hora.
3. Añade el bacalao, las alubias y los huevos, los cuales se dejan cocer un rato más.

CONSEJO

El aceite se lo añade cada cual a su gusto

CALABACÍN CON BLEDAS

Ingredientes:

300 gr. de bledas (acelgas)

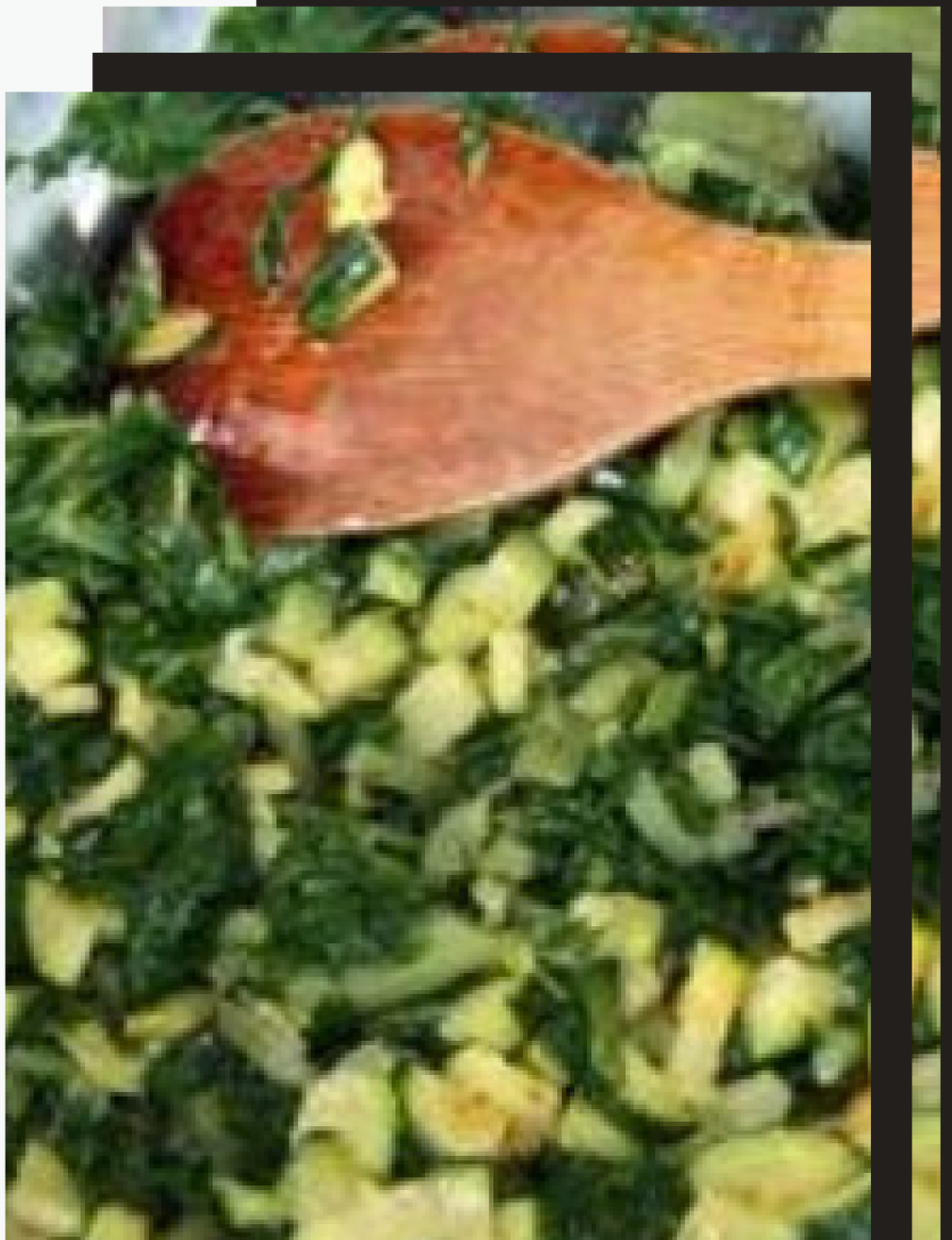
Aceite de oliva

1 Patata mediana

1 Calabacín mediano

Nuez moscada

Sal



Elaboración

1. Limpia las acelgas, trocéalas y ponlas a hervir en una olla durante 5-10 min.
2. Escúrrelas y reserva un poco de caldo.
3. Pela la patata y el calabacín y córtalos en láminas finas o en forma de dado.
4. Pon el fuego suave, añade el aceite y fríe hasta que quede tierno.
5. Añade las acelgas, el vaso de caldo, la nuez moscada y la sal al gusto.

CONSEJO

Deja reposar un par de minutos.

Ingredientes:

400g de harina convencional

400g de harina de fuerza

25g de levadura fresca de panadero

u 8 de levadura seca (iofilizada)

450-500 Ml de agua

Una cucharada de sal

Hogaza

Elaboración

1. En un cuenco mezcla muy bien la masa madre con las harinas y el agua. Deja reposar (autolisis) durante una hora la mezcla tapada con un gorro de uso alimentario o film transparente.
2. Saca la mezcla y amásala sobre la encimera. Estará húmeda y blanda, por lo que lo más adecuado es el amasado de estilo francés.
3. Dale un reposo intermedio a la masa de 3 minutos y añade la sal antes de continuar amasando. La masa adquirirá algo de rigidez y será más manejable.
4. Forma en bola y enharínala ligeramente. Colócala en un cuenco aceitado y cúbrela con film transparente.
5. Deja fermentar hasta que doble su tamaño. Pueden hacerse dos plegados para que adquiera algo más de fuerza y cuerpo.
6. Una vez bien fermentada la masa, enharina la encimera y vuelca la masa encima. Espolvoréala de harina ligeramente y con unos golpes desgasifícala poco.
7. Divide la masa en dos partes y prefórmala (10 minutos de reposo).
8. Después del reposo, forma una bola, dándole una buena tensión superficial. Enharina generosamente y coloca una bola junto a otra en un cestillo o banetón.
9. Deja fermentar 60-90 minutos. Calienta el horno a 250º.
10. Hornea a 230º con vapor abundante y sobre piedra refractaria durante 15 minutos. Entreabre el horno durante 15 segundos para que escape el exceso de vapor. Sigue horneando 30 minutos más a 210º.
11. Deja enfriar sobre una rejilla.
12. Corta cuando esté bien frío y hayan transcurrido unas 6 horas al menos. La miga ganará mucho con el reposo.

Ajo arriero

Ingredientes:

1 Kg de patata

400 Gr de bacalao

2 Huevos duros (opcional)

4 Dientes de ajo Perejil

Aceite de oliva

Sall

Elaboración

1. Para desalar el bacalao, déjalo en remojo desde la víspera y cambia el agua como mínimo tres veces antes de hervirlo. Una vez desalado, escúrrelo.
2. A continuación pela las patatas, trocéalas e introdúcelas en un olla con agua, junto con el bacalao, hasta que estén tiernas.
3. Paralelamente, pela los dientes de ajo y se májalos con ayuda de un mortero.
4. Cuando las patatas están cocidas, incorpóralas al mortero y machácalas también, con un poco de caldo de la cocción.
5. Cuando obtengas una pasta, agrega el bacalao -previamente desmigado y liberado de espinas- y el perejil, y trabaja de nuevo la mezcla con el mortero.
6. Seguidamente, riega con un chorro de abundante aceite, remueve un poco más y está listo para servir.

CONSEJO:

Si se desea, se puede decorar con un huevo duro troceado

El ajo arriero se suele acompañar de pan frito