

# Ávila





# RECETAS



Conejo a la cazadora  
Gallina en pepitoria  
Huevos al plato  
Manos de cerdo  
Sopa de pan  
Yemas

# Conejo a la cazadora



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 2 conejos de 1 kg cada uno
- 1/4 kg de champiñones
- 150 gr de jamón serrano, 100 gr de tocino
- 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 copa de coñac
- 1 vasito de aceite de oliva, 1 vasito de vino blanco
- 2 tomates maduros y rojos, 6 rebanadas de pan
- perejil, pimienta en grano, tomillo y sal

Según el escritor romano Plinio el Viejo (23-79 d.J.C.), al género de las liebres pertenecen lo que los hispanos denominan cuniculi (conejos): son de una extraordinaria fecundidad, lo que hace que produzcan hambre en las islas Baleares, pues arrasan las cosechas... Para combatirlos, los habitantes de las islas pidieron al emperador Augusto el apoyo del ejército. Todo parece indicar que el conejo llegó a Europa desde la cuenca mediterránea en época relativamente reciente, pues no se re-

## PREPARACIÓN:

Limpiar bien el conejo y cortarlo en trozos.

Poner a calentar el aceite en una sartén, rehogar unos minutos el jamón y el tocino cortados en taquitos y añadir las cebollas y el ajo picados. Cuando está todo bien dorado, se saca y se reserva.

Sazonar los trozos de conejo y freír en el mismo aceite. Pasarlos a una cazuela de barro, rociarlos con el coñac y el vino blanco. Pelar los tomates, picarlos y añadirlos a la cazuela, espolvorear el conejo con tomillo, pimienta y sal y cubrir con el sofrito que teníamos reservado. Poner la cazuela al fuego, tapar y dejar cocer 30 minutos. A mitad de cocción se añaden los champiñones bien lavados.

Servir acompañado de las rebanadas de pan fritas.

presenta en pinturas rupestres y el propio nombre del conejo era inexistente en latín, que tuvo que tomarlo prestado de alguna lengua de la Península Ibérica, con una forma cercana al vasco *untxi*, o de un posible diminutivo *kun-txi*. Es posible que el francés *lapin* también derive de un término prerromano de la Península Ibérica, difundido en época temprana gracias al comercio de pieles de conejo llevadas al norte de Europa.



# Gallina en pepitoria



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 1/2 kg de gallina limpia y troceada
- 1 vaso de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 vasito de vino blanco
- 2 yemas de huevo
- 12 almendras tostadas
- ajo, azafrán y sal

Entre todas las aves, mención especial les merecieron a los cocineros medievales y renacentistas las gallinas. Rara era la casa o convento que no criara varias de estas aves. Según una antigua tradición, las gallinas debían cebarse de la siguiente manera para

## PREPARACIÓN:

Poner el aceite a calentar en una sartén y rehogar los trozos de gallina a fuego suave hasta que estén bien dorados. Pasarlos entonces a una cazuela de barro.

En el mismo aceite de rehogar la gallina, sofreímos la cebolla picada, los dientes de ajo también picaditos y finalmente agregamos la cucharada de harina y regamos con el vino. Cuando está en su punto, se cuele la salsa por el chino y se vierte sobre los trozos de gallina, dejándolos cocer lentamente durante 2 horas aproximadamente.

Aparte, en el mortero, se hace un majado con las yemas de huevo, unas hebras de azafrán y las almendras peladas y tostadas. Desleír con un chorrito de caldo y añadir al guiso cuando la gallina esté casi hecha. Servir en la misma cazuela, o si se prefiere, en una fuente.

**conseguir una carne sustanciosa, tierna y perfumada: con sopas de vino que las obligaban a engullir.**

# Huevos al plato



## INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 12 huevos
- 3/4 kg. de tomates
- 3 morcillas de cebolla o arroz
- 1/2 vasito de aceite
- queso rallado
- ajos, perejil
- sal

Los huevos si fueren frescos digiérense fácilmente. Dan al cuerpo mucho mantenimiento y muy presto restauran las fuerzas perdidas y acrecientan la virtud genital. Por donde cierta huéspedada que yo tuve en París, mujer ya en días empero casada con un mancebo, tenía muy gran razón y no menor vigilancia de hacerle sorber cuatro huevos frescos aca-



## PREPARACIÓN:

En una sartén poner el aceite a calentar y freír los tomates cortados en rodajas espolvoreados con ajo y perejil picados. Una vez fritas se sacan con cuidado para no romperlas y se colocan con cuidado en una fuente.

Cascar los huevos de 1 en 1 e ir colocándolos, procurando que no se rompan las yemas, por encima del tomate frito. Cortar las morcillas en rodajas e ir cubriendo los huecos que queden entre los huevos. Espolvorear todo con el queso rallado y meter la fuente al horno encendiendo sólo la parte de abajo, para que se cuajen bien los huevos y las yemas queden blandas. Retirar la bandeja del horno, sazonar y servir inmediatamente.

**bados de salir del vientre de la gallina cada mañana. La clara del huevo cruda refresca, aprieta, tapa los poros y mitiga la inflamación de los ojos. Aplicada súbito a las quemaduras del fuego, no deja levantarse ampollas y defiende el rostro contra el ardor del sol.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)**

# Manos de cerdo guisadas



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 4 manos de cerdo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias, 1 tomate y 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel y 1 rama de perejil
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 cucharada de pimentón
- agua, aceite y sal

La carne, ya sea de cerdo, ya sea de ave, fue siempre un bien escaso y caro, sólo accesible a los más pudientes. Las clases populares se veían obligadas a una alimentación basada en productos vegetales. Sólo se probaba la carne, en pequeñas cantidades, en fiestas y, normalmente, incorporada a guisos para sacarlas más provecho. De este mo-

## PREPARACIÓN:

Limpian las manos de cerdo y partirlas en dos a lo largo.

Ponerlas en una cacerola con 1 cebolla pelada y cortada en 2 trozos, las zanahorias peladas y en trozos, los dientes de ajo pelados y el laurel. Cubrirlo de agua fría y poner a cocer hasta que estén tiernas.

Una vez cocidas, escurrirlas bien y reservar. Pasar las verduras por el chino y reservar.

Aparte, en una sartén con aceite, sofreír las otras 2 cebollas muy picadas. Cuando está transparente añadir el pimentón y la harina sin dejar de mover. Añadir 2 cazos del agua de cocción de las manos y la salsa de las verduras. Dejar cocer todo unos 10 minutos a fuego lento. Servir muy calientes acompañadas de la salsa.

do, el pueblo tenía que recurrir a las carnes de peor consideración y menor precio, como la carne de animales viejos, machos sin castrar, vísceras, casquerías y despojos, como asaduras, vientres, patas, manos, callos...

# Sopa de pan



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 300 gramos de pan (mejor del día anterior)  
cortado en rebanadas muy finas
- 1 1/2 litros de buen caldo de huesos de vacuno y cerdo,  
zanahorias y puerros
- 150 gramos de punta de jamón
- 1 vaso de aceite
- sal

Conoce todo el mundo los puerros y tiénelos por abuelos de la cuaresma. Hállanse de ellos ordinariamente dos diferencias, porque unos tienen las cabezas muy gruesas, y los tallos sutiles y cortos a causa de que la mayor parte del mantenimiento se queda debajo de tierra, y otros tienen los tallos crecidos y las cabezas delgadas por la razón contraria. Tiénense por mejores, más tiernos y más delicados, los cabezudos, para el

## PREPARACIÓN:

Ponemos las rebanadas de pan en una cazuela de barro al horno, manteniéndolo a una temperatura media hasta que esté bien tostado. Retirar entonces la cazuela del horno y cubrir el pan con el caldo. Poner a cocer al fuego y dejar que hierva unos 30 minutos. 5 minutos antes de que termine la cocción, freír en una sartén los trocitos de jamón, y añadirselos a las sopas junto con el aceite de la fritura. Comprobar, antes de rectificar, el punto de sal, porque el jamón suele salar bastante. Servir muy caliente en la misma cazuela.

uso de medicina, y así poseen una virtud singular de mover la orina, y de adelgazar los humores gruesos y pegajosos, empero dan dolor de cabeza y engendra rústico aliento. Aunque sí se comen tras cominos o alcarovea, no se siente su hedor.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)

# Yemas



## INGREDIENTES PARA 24 UNIDADES:

- 12 yemas de huevo muy frescas
- 1/4 kg de azúcar, 1/4 litro de agua
- 1 corteza de limón
- 1 trocito de canela en rama

Debajo de las manzanas llamadas *médicas*, porque nacen muy excelentes en la región de Media, se comprenden las Cidras, los limones, las limas, las toronjas y las naranjas. Todos estos frutos, aunque en forma y tamaño difieran, toda vía son dotados casi de la misma virtud y poseen las mismas partes. Así en invierno como en verano, todas están siempre verdes y horadadas de sutilísimos agujeros. No se ven jamás viudas de fruto estas plantas, porque siempre el uno sucede al otro. Producen unas flores suavísimas, ordinariamente dos veces al año, conviene a saber al entrar el invierno y después en la primavera, las cuales cocidas con miel o azúcar fortifican admirablemente el corazón y el estómago.

Todos estos frutos son muy valerosos contra en veneno y contra las picaduras de aquellas fieras que arrojan de sí ponzoña, pero principalmente el limón y la cidra. Refiere

## PREPARACIÓN:

Batir bien las yemas.

Aparte, en un cazo, poner el azúcar con el agua, la canela y la corteza de limón. Poner al fuego y dejar hervir aproximadamente 7 minutos hasta conseguir un almíbar a punto de hebra. Retirar la canela y la corteza de limón.

Bajar el fuego al mínimo e ir añadiendo poco a poco las yemas al almíbar sin dejar de batir para que se vayan cuajando pero sin hervir.

La crema estará lista cuando se desprege de las paredes del cazo. Pasarla a una fuente y dejar templar.

Una vez que se ha enfriado formar bolitas, rebozarlas en azúcar y colocarlas en moldes de papel. Mantenerlas en sitio fresco.

Ateneo, autor no vulgar ni liviano, que siendo condenados en Egipto dos malhechores a ser mordidos por Áspide para que, según las leyes del reino, así feneciesen sus vidas y habiendo entrambos comido una cidra, que les fue presentada cuando los llevaban al lugar de la ejecución, aunque fueron después acerbamente mordidos de la cruel fiera, no sintieron en sus personas daño ni perjuicio alguno. De lo cual atónito el Príncipe de aquella tierra quiso saber si habían tomado alguna cosa contra el veneno y no hallando que hubiesen comido otra cosa sino solamente la cidra, ordenó que el día siguiente al uno de ellos se le diese otra a comer y al otro nada y que de nuevo los llevasen a ajusticiar. Lo cual puesto luego por obra, el que comió la cidra fue libre y el otro en breve tiempo expiró todo livio e hinchado.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

## LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

20. No comer, ni beber, sino a las horas acostumbradas,  
y entonces dar muchas gracias a Dios.
39. De la comida si está bien, o mal guisada,  
no se queje, acordándose de la hiel,  
y vinagre de Jesucristo.
40. En la mesa no hable a nadie,  
ni levante los ojos a mirar a otra.  
Considerarla mesa del cielo, y el manjar d'ella,  
que es Dios, y los convidados, que son los ángeles:  
alce los ojos a aquella mesa, deseando verse en ella.
49. Cosa particular de comida,  
o vestido, no la pida, sino con grande necesidad

*Algunos avisos de Santa Teresa a sus monjas*

**[Volver a la página de Casa Rural Abuela Benita](#)**