



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA

el **ATRIL**

LA GACETA DE LA AEXG

Nº44 - MARZO/ABRIL 2026



**NOTICIAS DE
LA ACADEMIA**
por Evaristo Ramos



**VINO DEL
MES**
por Marcelino Díaz

Bienvenid@s, Académicos y Amigos

VINO BLANCO

La Pascuala 2025 Los viñedos y las bodegas de Hervás

Bodegas Gaia

Bodeguilla, 2 · Hervás (Cáceres)



**ASÍ LO HACÍA
MI MADRE**
Recetas tradicionales de las
Mujeres Rurales de Extremadura



MISCELÁNEA
por Domingo J. Álvarez

El Ajoarriero: uniendo caminos y tradiciones

El ajoarriero –o bacalao ajoarriero– es uno de esos platos que resumen muy bien la rica diversidad de la cocina tradicional...

Cortes de cocina

Quisiera hacer unas precisiones académicas y brindar un pequeño texto respecto a los cortes, nombres y medidas, para que todos los que los necesitemos tengamos un lugar...



**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos



CON LA FIRMA DE
Fernando Valbuena

La Pantera Rosa y aquella época en la que el genio creía no serlo

Ricardo Torres Bombita

Bombita era la simpatía que torea. Machaquito la mejor espada. El gran Machaco se cortó la coleta en la habitación 184 del recién...



**GASTRÓNOMO
VIAJERO**
por Francisco Rivero



**ESPECIAL DE
LA ACADEMIA**

¿A qué sabe Querétaro?

Con motivo del hermanamiento el pasado FITUR del Skal de Madrid con Skal Querétaro (México), ambas...

Gastronomía en tiempos de vigilia: menús de la Cofradía de los Estudiantes de Cáceres



NOTICIAS DE LA ACADEMIA

por Evaristo Ramos



Bienvenid@s, Académicos y Amigos

Damos la bienvenida a los **nuevos Académicos y Amigos** de la Academia Extremeña de Gastronomía. vuestra incorporación fortalece nuestro proyecto común y nos permite afirmar que hoy contamos con **representación de todos los sectores vinculados al ámbito gastronómico**, gracias a la diversidad y valía de los profesionales que han decidido formar parte de esta institución.

Confiamos en que os sintáis plenamente **integrados** desde el primer momento, **cómodos** en esta casa **y con ilusión** para colaborar en los distintos proyectos que impulsamos en favor de la gastronomía extremeña.

Asimismo, nos gustaría contar con vuestras aportaciones en este canal de comunicación que es nuestra revista **El Atril**. Vuestros artículos y reflexiones no solo **enriquecerán** sus páginas con experiencia y conocimiento, sino que también constituirán una valiosa vía de **proyección** hacia la sociedad.



AMIGOS de la
ACADEMIA EXTREÑA
DE GASTRONOMÍA

Yacimiento
de Huerta
Montero



Museo de las
Ciencias del Vino
Almendralejo



Bodegas Payva

La llegada de la **primavera** trae consigo una intensa **agenda de actividades** a lo largo de toda la geografía extremeña: **romerías**, **concursos gastronómicos**, **ferias y encuentros** dedicados a nuestros productos, citas en las que **la Academia estará presente**, representando y apoyando el talento y la riqueza de nuestra tierra.

Entre nuestras próximas iniciativas se encuentran también las visitas a bodegas de la región, cuyo calendario estamos ultimando y daremos a conocer en breve.

Del mismo modo, el próximo **23 de mayo**, nuestro Académico **Marcelino Díaz** nos ha preparado una **atractiva jornada en Almendralejo**, que incluirá la visita al **yacimiento de Huerta Montero**, el **Museo del Cava**, la **bodega PAYVA** y una comida en su restaurante.

Por último, ya hemos iniciado la recepción de **propuestas** para los **Premios AEXG Extremadura de Gastronomía**, que la Academia concede anualmente. Confiamos en recibir las candidaturas y sugerencias de Académicos y Amigos, que posteriormente serán valoradas por la Junta Directiva.

Seguimos **avanzando juntos**, con entusiasmo y compromiso, en la **defensa, promoción y prestigio** de la **gastronomía extremeña**.

Evaristo Ramos

Presidente de la
Academia Extremeña de Gastronomía



ASÍ LO HACÍA MI MADRE

Recetas tradicionales de las
Mujeres Rurales de Extremadura

El Ajoarriero: uniendo caminos y tradiciones

El ajoarriero –o bacalao ajoarriero– es uno de esos platos que resumen muy bien la diversidad de la cocina tradicional española: una misma base humilde que se adapta a territorios, productos locales y costumbres distintas, dando lugar a múltiples versiones con una identidad común.

Así se ha convertido en mucho más que una receta: es un mapa culinario de España. Este plato, humilde en su origen pero exquisito en su resultado, representa la esencia de la cocina de aprovechamiento y la capacidad de transformación de los productos de larga conservación en manjares memorables.

Origen e identidad de plato viajero

El nombre mismo nos revela su cuna: "ajo" y "arriero". Los **arrieros** eran los **transportistas de la época preindustrial** que, con sus recuas de mulas, recorrían rutas montañosas y caminos polvorientos llevando mercancías entre los puertos del Cantábrico y el interior de la Península.

En sus largos viajes, que duraban días o semanas, necesitaban **alimentos duraderos, nutritivos y fáciles de preparar**. El **bacalao** en salazón era el protagonista ideal, pues soportaba las inclemencias del viaje. Al llegar a las **posadas y ventas**, estos trabajadores combinaban el bacalao –al que bastaba solo con desalarlo– con lo que tenían a mano: **ajo, aceite, verduras**.

Así fue como, lo que nació como una necesidad de subsistencia en los fogones improvisados del camino, fue ganando prestigio hasta convertirse en un pilar de la gastronomía de diversas regiones españolas.

Bacalao al ajoarriero de
Joseba Arguiñano



Arriero almorzando en
una venta un plato de
ajoarriero.





Ajoarriero en Navarra



Ajoarriero en Cuenca

Diversidad regional: una esencia compartida

Aunque **distintas regiones reivindican su autoría** o lo consideran propio, lo cierto es que el ajoarriero forma parte de un amplio corredor gastronómico que abarca el norte y el interior peninsular. Aragonesa, navarra, castellana o vasca, la realidad es que el ajoarriero es un **patrimonio compartido**.

- **Norte tradicional: identidad más marcada.** En zonas como el País Vasco, Navarra, La Rioja o el Alto Aragón, el plato se consolidó adaptándose al entorno. Es común a todos el bacalao desmigado, ajo abundante, pimientos (especialmente choriceros en el norte) y aceite de oliva. En estas versiones el resultado suele ser **más seco o ligado**, con gran protagonismo del ajo y el pimiento.
- **Centro y franja interior.** Otras fuentes sitúan su presencia en una franja más amplia que va desde León hasta Cuenca. Aquí el plato se vuelve más flexible: se añade tomate con mayor frecuencia, aparece la cebolla y se suavizan los sabores intensos. En estas zonas el ajoarriero se acerca más a un **guiso meloso**, manteniendo la esencia pero con un perfil más suave (en la variante de Cuenca se incorpora patata, creando una **textura más densa**).

La esencia común

Pese a las diferencias comentadas, cualquiera de sus variantes comparte una base clara:

- **Bacalao desalado** como ingrediente principal.
- **Ajo** y **aceite** de oliva como pilares del sabor.
- Presencia de **verduras** (sobre todo pimientos).
- **Cocción** que busca integrar sabores y textura.

Como señalan diversas fuentes gastronómicas, bajo un mismo nombre conviven recetas distintas con una esencia permanece intacta: un plato sencillo, sabroso y profundamente ligado a la cocina popular.

El ajoarriero extremeño: tradición local desde Almendralejo

En **Extremadura** el ajoarriero adopta matices propios, incorporando elementos que reflejan la despensa regional: **tomate casero**, **pimientos asados** y un toque ligeramente **picante**.

Este plato es un ejemplo perfecto de cómo una receta clásica, con raíces profundas en el norte, se ha adaptado magistralmente a los productos de la tierra extremeña para convertirse en autóctona.

La receta facilitada por la **Asociación de Mujeres Rurales de Almendralejo "Pura Ceba"** es un excelente ejemplo de esta variante.

Bacalao Ajoarriero de "Pura Cepa"

Ingredientes

- 700 gr de **bacalao** desalado.
- 1/2 **cebolla** tierna.
- 2 **pimientos verdes** italianos.
- Tiras de **pimientos rojos asados**.
- 4 dientes de **ajo**.
- **Aceite de oliva** virgen extra.
- Un trocito muy pequeño de **guindilla**.
- **Salsa de tomate casera** (ingredientes de la salsa: 1 kg de tomates maduros, 1 hoja de laurel, cebolla en juliana, orégano y una pizca de azúcar).

Elaboración

- 1. La base.** En una cazuela elaboramos la salsa de tomate casera con el kilo de tomates, el laurel, la cebolla, tres cucharadas de aceite, orégano y el azúcar. Reservamos.
- 2. El sofrito.** En una sartén, con 2 cucharadas de aceite, sofreímos la cebolla y los pimientos picados. Cuando estén tiernos, apartamos.
- 3. El secreto del bacalao.** En una cazuela de barro doramos los ajos laminados con dos cucharadas de aceite y los retiramos. En la misma cazuela añadimos el bacalao (sin piel ni espinas, desmigado). Movemos continuamente, proceso fundamental para que el bacalao suelte su gelatina natural.
- 4. La unión.** Incorporamos a la cazuela de barro los ajos dorados, el sofrito de pimientos, las tiras de pimientos rojos asados y finalmente la salsa de tomate y la guindilla.
- 5. El toque final.** Dejamos cocer el conjunto unos minutos todo para que los sabores se integren y servimos a la mesa, finalmente, en la misma cazuela de barro.

Conclusión

El **ajoarriero** es un claro ejemplo de cómo una receta humilde **puede evolucionar y adaptarse sin perder su identidad**. Desde el norte peninsular hasta el suroeste, cada región ha dejado su huella en el plato, pero todas coinciden en lo **esencial**: el **equilibrio** entre el **bacalao**, el **ajo** y el **aceite**.

La **versión extremeña** añade un carácter más suave y jugoso gracias al **tomate**, demostrando que la **tradición gastronómica** no es algo rígido, sino una **herencia viva** que se transforma con el territorio y quienes la cocinan.





**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos



Blake Edwards

La pantera Rosa y aquella época en la que el genio creía no serlo

Como reza el disco de Kiko Veneno, "Está muy bien eso del cariño". Y es cierto, hay que amarse y creer en sí mism@ para superarse. Pero taaanto amor propio como se procesa hoy día, pues va a ser que no.

En 1963 un grande, **Blake Edwards**, nos obligó a enamorarnos de una enigmático felino. Y es que lo tenía todo: era elegante, misterioso, sigiloso, pícaro, delirantemente divertido (como no podía ser de otro modo¹) y... ¡rosa! Efectivamente, me estoy refiriendo a la pantera.

Pues resulta que todo vino por un diamante, o un ladrón. Bueno, me explico:

Edwards fue un **director de cine** de la época de Alfred Hitchcock o Billy Wilder. Otro **genio desconocido** en autoría, no por su obra.

Regresando a "creerse alguien", el sr. Blake no se veía un genio; y como tal creía que, para alcanzar la excelencia en sus obras, debía rodearse de otros; en este caso concreto, de dos grandes:

- **Isadore Friz Freleng**. Dibujante, humorista y animador. Trabajó inicialmente como humorista de prensa; posteriormente, fue labrándose el futuro como dibujante y animador en la compañía **United Film Ad Service** y en **Walt Disney**; realizó una adaptación animada de **Krazy Kat** y se coronó profesionalmente en el departamento de animación de **Warner Bros**, donde creó personajes tan míticos como **Porky**, el gato **Silvestre**, **Piopin** o **Speedy Gonzales**.

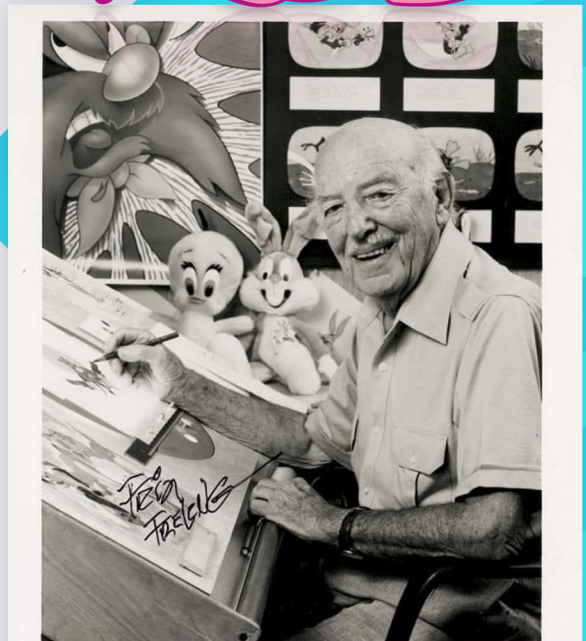
Posteriormente a ello trabajaría también, entre otros, para Hannah Barbera (realizó algunos cortometrajes de animación de "el Oso Yogui").

Y aquí llega "la madre del cordero":

¹ Recordemos que, aunque **Blake Edwards** era camaleónico en los géneros, sin duda era un maestro de la comedia.



Speedy Gonzales, una de las creaciones de **Freleng**.



Friz Freleng
Animación: *The Art of Friz Freleng*.
Donovan Publishing.

Henry Mancini



En cuanto ves a la pantera con esa mirada complaciente ya escuchas: re# mi, fa# sol...



DFE films

Logotipo de DePatie-Freleng Enterprises.

Fue también en 1963, tras el primer cierre del departamento de animación original de la Warner (el definitivo llegó en 1969), cuando Freleng fundó, junto a David DePatie, DePatie-Freleng Enterprises, que se convertiría en una de las compañías más célebres y exitosas de animación, sobre todo gracias a la creación de los dibujos animados *The Pink Panther* (La Pantera Rosa), de la mano de Freleng junto al diseñador Hawley Pratt. Ahondaremos más adelante en ello.

• **Henry Mancini.** ¡Y qué decir de este genio! El célebre compositor, director de orquesta, arreglista, pianista y flautista estadounidense de jazz e influencias latinas fue considerado, sobre todo, uno de los más grandes compositores en la historia del cine, ganando cuatro Oscars, un Globo de Oro y veinte Grammys, así como un Grammy póstumo por su carrera en 1995.

Entre sus trabajos más reconocidos están el tema y banda sonora para la serie de televisión *Peter Gunn*, así como su excelsa colaboración en las comedias de Blake Edwards (*Días de vino y rosas*, *¿Victor o Victoria?*, *La carrera del siglo* o *10, la mujer perfecta*) en la que destacó la canción «Moon River» (de *Desayuno con diamantes*, 1961). Fue el creador de los temas de varias series de televisión (algunas de dibujos animados) como *Hotel*, *Remington Steele* (con Pierce Brosnan) o *El pájaro espino*, entre otras. Además de *Desayuno con diamantes* y las nombradas, creó las bandas sonoras de *Sed de mal*, *Hatari!*, *Charada*, *Dear Heart* o *Dos en la carretera*.

Pero sobre todo, fue quien puso la guinda al pastel que ideó Edwards, creando la banda sonora de *La pantera rosa* (por la que ganó un Grammy). Llegaremos al meollo también posteriormente.

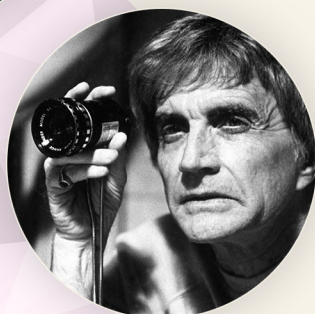
Volviendo a **Blake Edwards**, sin duda fue uno de los más versátiles directores del siglo pasado por su facilidad para moverse por el drama, el thriller o la comedia.

Edwards firmó títulos memorables, aparte de los ya mencionados, tales como *El Guateque*, (The Party), *Chantaje contra una mujer* (Experiment in Terror), *Operación Pacífico* (Operation Petticoat), *Vacaciones sin novia* (The Perfect Furlough), *Así es la vida* (That's life!), *Cita a ciegas* (Blind Date) o *Una rubia muy dudosa* (Switch).

Curiosamente y al igual que Chaplin, Hitchcock, Altman o Fellini, nunca recibió un Oscar y tuvo que conformarse con un galardón honorífico de la Academia.

Ahora sí, vayamos a por el prota...

Ícónica escena de *Desayuno con diamantes*: la piedra preciosa comenzaba a estar presente.



Edwards durante un rodaje y posando con su merecidísimo Oscar Honorífico.



BLAKE EDWARDS'

PINK PANTHER™



La historia rosa

En 1961 llegó el momento de Edwards. Los productores de *'Desayuno con diamantes'* apostaron por él para que adaptara esta novela de Truman Capote, considerando demasiado oscura la propuesta que anteriormente John Frankenheimer les había presentado. Y así, de rebote, fue como rodó uno de los títulos más emblemáticos de su filmografía, éxito de taquilla y que convirtió a *Audrey Hepburn*, la inolvidable protagonista, en un icono.

Fue entonces cuando comenzó una de las décadas más fructíferas y rentables de Edwards, ya que en 1963 - tras dirigir el drama *'Días de vino y rosas'*, con Jack Lemon y Lee Remick-, ideó la saga de *la Pantera Rosa*.

El nombre del film proviene de un **diamante de gran tamaño y valor**, objeto central de la trama en la primera película de la saga. Esta gema preciosa recibe este nombre por una **imperfección en su interior** que, al observarse a contraluz, parece mostrar la figura de una **pantera saltando**.

La idea inicial de Blake era que la película girara sobre el robo de la joya y el ladrón... pero afortunadamente, **todo salió del revés**:

- En primer lugar, **Edwards quería que David Niven**, *"El fantasma"* (apodo del caco), **copase el film**; pero eso fue hasta que llegó el señor **Peter Sellers** en la piel del **inspector Clouseau** y se apoderó de la pantalla.

- Además, **nuestra sibilina pantera surgió sin que el director la buscara** realmente. Edwards solo quería que el público se enganchara al nombre del diamante y eje de la película desde el inicio, tarea que solicitó a la recientemente fundada **DePatie-Freleng Enterprises**. Y así, siguiendo las directrices del director -un personaje animado para sus créditos iniciales que fuera "gracioso, mudo y de color rosa"-, **Friz Freleng** se presentó con la pantera rosa bajo el brazo.

La ovación del público durante una de las primeras proyecciones de los créditos iniciales de la película *La Pantera Rosa* (1963) fue tan rotunda y positiva, que impulsó la creación del personaje animado como una estrella independiente. El primer cortometraje animado de la Pantera Rosa ganó un Oscar.

Edwards con Lee Remick en el set de *Días de vino y rosas*.



Peter Sellers en el gran papel de su carrera: el Inspector Clouseau



Felicitación de la Pantera Rosa a DePatie-Freleng Enterprises por el **Oscar al Mejor Cortometraje Animado** (1965). Estrategia publicitaria ideada por ellos mismos y United Artists para capitalizar el éxito.



Hawley Pratt y Friz Freleng, los padres de la animación de la Pantera Rosa



En cuanto al talentoso **Henry Mancini** fue quien exponenció todo el conjunto, imprimiendo intriga a la trama desde su inicio, pero además dotando de elegancia y misterio a la animación. Fue tal la sinergia que el felino no se entiende sin sus composiciones, razón por la cual no solo aparecen en la saga de *La Pantera Rosa*, ya que tanto el tema de *The Pink Panther* como *A Shot In the Dark* fueron posteriormente utilizados en las series animadas de *La Pantera Rosa* y en los cortometrajes de *El Inspector Closeau*, respectivamente.

Al final de todo, el resultado de **sumar varias mentes prodigiosas** fue realmente sobresaliente: **una saga para la historia del cine, una banda sonora memorable** –que no puedes quitarte de la cabeza– **y un singular personaje animado**, convertido en un icono pop definitivo, que sobrevivió a sus creadores.

Visita Rosa

Y acercándonos a la **mesa de la Tierra**, se nos ocurrió **traer la pantera rosa a Extremadura** y que ella misma eligiese qué hacer. Ya os podéis imaginar lo que ocurrió...

El felino aterrizó en Extremadura y, fiel a su característica osadía y estilo monocromático, decidió **reinterpretar la gastronomía regional**... pero todo con un toque rosado que combinara con su pelaje y su sofisticación. Eso sí, antes de ponerse el delantal, la elegante Pantera Rosa decidió empaparse del alma extremeña.

Primero se deslizó con sigilo por el majestuoso **Parque Nacional de Monfragüe**, donde los buitres sobrevolaban en círculos perfectos. Desde el impresionante **Salto del Gitano**, observó el paisaje con su inseparable sonrisa, tiñendo mentalmente los riscos de tonos rosados.

Después viajó a la histórica **Mérida**, donde se paseó entre columnas y sombras del pasado en el **Teatro, Anfiteatro y Circo Romanos**, imaginando cómo habría sido un banquete de aquella época... pero, claro, en rosa.

Su ruta continuó por las callejuelas empedradas de la **Ciudad Monumental de Cáceres**, donde el tiempo parece detenerse. Rodeada de **torres medievales** y procesiones de Semana Santa, la Pantera se inspiró para crear algo único.



Finalmente, se refugió en una acogedora casa situada en **Guadalupe**, en pleno corazón de la **Sierra de Las Villuercas**. Desde su ventana, contempló un paisaje de montañas onduladas, castaños y nieblas suaves que se deslizaban entre los valles. El silencio solo fue roto por el canto de los pájaros y el susurro del viento entre los árboles. Allí, rodeada de naturaleza y con el atardecer tiñendo el horizonte de tonos rosados —como si el mundo imitara su propio estilo—, la Pantera Rosa decidió al fin crear... su obra maestra culinaria, que pasamos a esbozaros.

El rubor de la Dehesa

Menú degustación por la Pantera Rosa

Aperitivos Felinos

• Brindis Rosado del Guadiana

Vino Rosado DO Ribera del Guadiana servido en copa larga coronado con una aceituna rellena de pimiento rosa.

• Chispa de la Pantera

Minibrochetas de jamón ibérico y dados de remolacha, servidos en cucharitas de cristal.

Entrantes divinos

• Torta Rosa

Torta del Casar con miel y pétalos de rosa.

• Almendras tostadas con sal rosa

• Gazpacho Sereno "Pantera"

Gazpacho extremeño tradicional con sandía y frambuesa, decorado con pétalos de rábano.

Principal Elegante

• Solomillo sonrojado

Solomillo ibérico con reducción rosada delicada y base de frambuesa.

Postres con encanto

• Dulce misterio rosa

Repápalos extremeños bañados en crema de fresas y leche, espolvoreados con azúcar rosa.

• Helado del Jerte

Helado de cereza del Jerte.

Fuentes y referencias

Para la elaboración de este artículo se han consultado las siguiente fuentes bibliográficas:

- Amanece Metrópolis.** Cine: *Diamantes y un inspector. Notas sobre La pantera rosa (1963), una comedia de Blake Edwards* [en línea]. s. f. <https://amanecemetropolis.net/cine-diamantes-y-un-inspector-notas-sobre-la-pantera-rosa-1963-una-comedia-de-blake-edwards/>
- Cinescopia.** *Las 10 mejores películas de Blake Edwards* [en línea]. Julio 2024. <https://cinescopia.com/las-10-mejores-peliculas-de-blake-edwards/2024/07/>
- Cinescopia.** Poster 4098 [imagen en línea]. 2016. <https://cinescopia.com/wp-content/uploads/2016/07/poster-4098-768x1152.jpg>
- El Mundo.** *Los primeros gags de Peter Sellers* [en línea]. 6 mayo 2014. <https://www.elmundo.es/cultura/2014/05/06/53689858e2704ead318b456f.html>
- El País.** *El origen de La pantera rosa* [en línea]. 28 septiembre 2023. <https://elpais.com/opinion/2023-09-28/el-origen-de-la-pantera-rosa.html>
- Espinofo.** *Las diez mejores bandas sonoras de Henry Mancini* [en línea]. s. f. <https://www.espinof.com/bandas-sonoras/las-diez-mejores-bandas-sonoras-de-henry-mancini>
- Filmin.** *Blake Edwards* [en línea]. s. f. <https://www.filmin.es/direccion/blake-edwards>
- Fotogramas.** *10 películas emblemáticas de Blake Edwards* [en línea]. 26 julio 2022. <https://www.fotogramas.es/noticias-cine/g40541560/blake-edwards-mejores-peliculas/>
- GO España.** *Blake Edwards: aniversario* [en línea]. s. f. <https://www.revistega.com/noticias/articulo/blake-edwards-aniversario>
- Infobae.** *A 25 años de la muerte de Henry Mancini, el compositor de las bandas sonoras eternas* [en línea]. 14 junio 2019. <https://www.infobae.com/america/entretenimiento/2019/06/14/a-25-anos-de-la-muerte-de-henry-mancini-el-compositor-de-las-bandas-sonoras-eternas/>
- Levy, Emanuel** (1999). *Cinema of Outsiders: The Rise of American Independent Film*. New York: New York University Press.
- Rose is the word.** *La pantera rosa a través de sus créditos* [en línea]. 25 junio 2010. <https://roseistheword.wordpress.com/2010/06/25/la-pantera-rosa-a-traves-de-sus-creditos/>
- Tebeosfera.** *Freleng, Isadore* [en línea]. s. f. https://www.tebeosfera.com/autores/freleng_isadore.html
- The Transatlantic Journal.** *Peter Sellers: An Unlikely Style Icon* [en línea]. s. f. https://thetransatlanticjournal.com/blogs/the-periodical/peter-sellers-an-unlikely-style-icon/?srsltid=AfmBOoqmhJ3WYz3GrftJTdzUduBUjbtb75_GCzTbN_YVoD_qv72q
- YouTube.** *The Pink Panther* [video en línea]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=KbUL8nc1p7E>





GASTRÓNOMO VIAJERO

por Francisco Rivero



Cathia Huerta Arellano.
Docente, investigadora y antropóloga social.



Olivia González Mendoza.
Docente e investigadora. Directora del IGES. Fundadora y directora del Conservatorio de la Cultura Gastronómica de Querétaro.

¿A qué sabe Querétaro?

Con motivo del hermanamiento el pasado FITUR del Skál de Madrid con Skál Querétaro (México), ambas asociaciones de profesionales del turismo, fui obsequiado con un interesante libro titulado "¿A qué sabe Querétaro?", dedicado a la singular cocina queretana, escrito por las investigadoras culinarias **Olivia González Mendoza** y **Cathia Huerta Arellano**.

Querétaro, situada a 210 kilómetros al norte de la capital del país, es una de las ciudades más importantes para la **historia de México**: en ella surgió en 1810 el **movimiento** que supuso la **independencia de España**; y en ella **se firmó** en 1848 la **cesión de la mitad norte del territorio** de México a los **Estados Unidos**. Previamente, el mallorquín **fray Junípero Serra** fundó cinco **misiones** en la **Sierra Gorda**, que hoy son Patrimonio de la Humanidad.

El **libro** ha constituido una labor por parte de **tres entidades**: El **Instituto Gastronómico de Estudios Superiores (IGES)**, el **Conservatorio de la Cultura Gastronómica de Querétaro** y la **Secretaría de Turismo del Municipio**. El **IGES** ha formado, desde hace décadas, a profesionales del sector gastronómico elevando la educación gastronómica a un nivel superior.

La obra ofrece **30 recetas de cocina**, divididas en cinco apartados: **cocina conventual**, **cocina de viajeros**, **cocina mestiza de las haciendas**, **cocina tradicional** y **cocina queretana**.



Templo de Santa Rosa de Viterbo. Santiago de Querétaro.



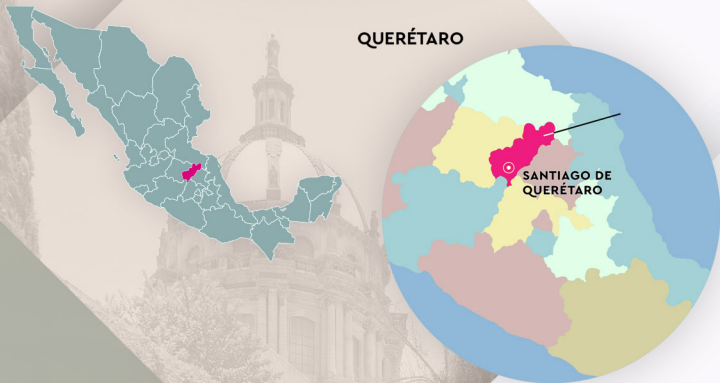
QUERÉTARO



Ensalada de Corpus. Cocina de las Haciendas.



Enchiladas de alcurnia.
Cocina queretana.



QUERÉTARO

SANTIAGO DE QUERÉTARO



Monacillo con pechuga rellena.
Cocina conventual.



Filete de res queretana.
Cocina queretana

La **gastronomía queretana** –y por ende la mexicana– son una mezcla de la **herencia prehispánica** con los **alimentos** que los españoles llevamos a aquellos territorios, elevando así la excelencia de esta cocina que se cultivó especialmente en la de los **conventos de monjas**. Así, la gastronomía mexicana es tan interesante que en el año 2010, la **UNESCO** incluyó la **cocina tradicional mexicana** como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**.

Ahondando en los capítulos del libro, de la **cocina conventual** surgieron las siguientes recetas: **chile del convento**, **gallina briaga**, **monacillo con pechuga rellena**, **carne virtuosa** y **crema de camote amarillo**.

Otro apartado está compuesto por la **cocina de las haciendas**, nacida de la cocina **mestiza**, que aporta los siguientes platillos: **albóndigas estofadas de la hacienda**, **ensalada de Corpus** (que se hace en las fiestas cristianas de primavera y verano), **chile queretano**, **camote achicalado** y **lengua almadrada**, realizadas por otros tantos cocineros en diversos restaurantes.

En el caso de la **cocina queretana** se transmite el **legado ancestral** que poseen las **cocineras** de diversas **regiones de Querétaro** y se ofrecen recetas que ofrecen una gastronomía muy bien desarrollada en la región, elaborada con **productos locales** que han sido siempre **utilizados en la cocina tradicional**. Por ello "se apuesta a que esas fuentes de inspiración puedan generar nuevas propuestas que contengan esa herencia y representen la memoria en el sabor de las innovaciones culinarias".

En cuanto a las **recetas de innovación** con sabor a Querétaro tenemos: acamaya arriera, **enchiladas de alcurnia**, **chile relleno de semidesierto**, **infladita de cecina de la sierra**, **enmoladas de betabel**, **hongos ahumados con quelites y xoconostles**, **filete de res queretano**, **postres con sabor de Querétaro**, **biznaga**, **gin en amarillo** y **barbacoa de conejo en pipián de pulque con bocado de garbanzo en amarillo**.

Por todo ello, **Querétaro** obtuvo el año pasado el título de **Capital Iberoamericana de la Gastronomía del Encuentro** que promueve la **Academia Iberoamericana de Gastronomía** que preside **Rafael Ansón**, buen amigo de la Academia Extremeña de Gastronomía.

Francisco Rivero

Académico de la **AEXG**
Doctor en Turismo
Cronista oficial de Las Brozas e Hinojal



VINO DEL MES
por Marcelino Díaz



VINO BLANCO

La Pascuala 2025 Los viñedos y las bodegas de Hervás

Bodegas Gaia

Bodeguilla, 2 · Hervás (Cáceres)

Hervás, capital de la comarca del valle del Ambroz en el norte de Cáceres, famosa por tener una de las juderías mejor conservadas de España, fue también siglos atrás conocida por sus telares y por sus plantaciones de vides: 4.750 cepas hacia el año 1760 que producían 28.658 cántaros de vino aloque⁽¹⁾ en las 138 bodegas según rezan las crónicas recopiladas por el historiador M. M. Marciano.

A todas ellas las arrasaría la plaga de la *Phylloxera* (S.XIX), encontrándose hoy solo algunos majuelos donde la vid se alterna entre olivos. De las numerosas bodegas de antaño hoy solo se conservan dos, una frente al famoso puente sobre el río Ambroz y otra, **Bodegas Gaia**, a la entrada al barrio judío, en la plazuela de la bodeguilla.

Magníficamente restaurada y equipada con modernos y artesanos equipos de elaboración y donde algún viejo fudre de madera alterna con modernas barricas de roble. Su propietario, **Enrique**, joven entusiasta del vino, elabora en ella excelentes vinos de la variedad **Rufete** –transfronteriza entre Portugal y España–, muy bien aclimatada a uno y otro lado de las estribaciones de la Sierra de Gredos, en especial en la salmantina **Sierra de Francia**, hoy D.O.P. Sierra de Salamanca.

¹ **Aloque** es una expresión antigua española que se utilizaba para nombrar aquellos vinos que sin ser blancos tampoco respondían a un color rosado o clarete y que su tonalidad procedía del encascado o fermentación de mostos de uvas blancas con sus hollejos. Es el color característico de los vinos de pitarra extremeños.



Racimo de la
variedad **Rufete**



El Regajo, tinto
con crianza en
barrica producido
por Bodegas Gaia.





Es una **variedad con alma de montaña**, muy bien adaptada a altitudes entre quinientos y mil metros, que produce racimos pequeños y compactos; da unos vinos **tintos aromáticos**, bien cubiertos de color, abundantes taninos suaves y una acidez adecuada, como es el caso de los vinos **Ingránito** (tinto joven) y **El Regajo 2024**, con crianza en barrica, producidos por Bodegas Gaia.


Existe también la **Rufete blanca**, antes conocida como el **Verdejo serrano** (y clasificada como tal en el registro nacional de variedades en mayo de 2020), y es a ella y al **excelente vino blanco** que produce a quienes quiero resaltar en este escrito.


Vino blanco La Pascuala 2025 Bodegas Gaia. Hervás.


Características

- Viñedos viejos
- Baja producción.
- Variedades: Rufete, Malvasía y Macabeo.
- Cultivados en Robledillo de Gata.

Notas de cata

 **Vista.** Presenta un color blanco amarillento con burbuja fina y abundante; espuma persistente.

 **Nariz.** Aroma intenso, donde los dejes de membrillo se mezclan con delicadas notas de panadería.

 **Paladar.** Sobresale la gran energía ácida que perdura en el vino tras sus 27 meses de crianza, para continuar con un paso de boca sutil y delicado.

Marcelino Díaz

Académico de la AEXG





MISCELÁNEA

por Domingo J. Álvarez



Cortes de cocina

Quisiera hacer unas **precisiones académicas** y brindar un pequeño texto respecto a los cortes, nombres y medidas, para que todos los que los necesitemos tengamos un lugar de consulta y hablemos un mismo lenguaje.

Algunos principios básicos

- Se corta una sola vez y no se repica.
- Cortes parejos, cocciones parejas.
- Cortes pequeños, cocciones cortas.
- Cortes gruesos, cocciones largas.
- Cortes groseros grandes (mirepoix), fondos de cocción prolongados.
- Cortes groseros pequeños (matignon), caldos cortos y fumet.

Entremos a describirlos

- **Mirepoix.** Corte grosero grande de vegetales, también recibe el nombre de mirepoix a la base de condimentación de un fondo (zanahoria, apio, cebolla y puerro).
- **Matignon.** Corte grosero pequeño de vegetales. Igual uso que el mirepoix pero para preparaciones cortas.
- **Brunoise.** Dados minúsculos de 2 a 3 mm de cada lado.
- **Jardinera (Jardinière) o Macedonia:** Dados de 4 mm de cada lado.

Mirepoix, corte grosero grande.
Fotografía: elmundodelacocinadesonya.com



Jardinera o Macedonia.
Dados de 4 mm.



Paisana: láminas finas, planas y regulares.

Rodajas o Vichy: Vegetales de cilindro.



Fotografía:
elmundodelacocina
desonya.com

Chiffonade: julianas de vegetales de hoja.

· **Paisana (Paysanne).** Cortes de verduras en láminas muy finas, planas y regulares, con medidas de 0.5 mm a 2 cm de lado por 2 mm de grosor.

· **Juliana (Julienne).** Bastones delgados de 2 a 3 mm de ancho por 6 a 7 cm de largo. La verdura se corta en láminas de 2 a 3 mm de grosor, luego se superponen y se cortan en filamentos de 6-7 cm. De la juliana sale el corte brunoise.

· **Bastón (Batonnet).** Bastones de aproximadamente 5 mm. de grosor, por 6-7 cm de largo. Del bastón sale la jardinera.

· **Sifflet / al sesgo / al bies.** Corte en forma de julianas en vegetales de tallo y acabado de los extremos en forma de punta. Tienen de 2 a 3 mm de grosor por 6-7 cm de largo.

· **Rodajas o Vichy.** Corte en rodajas, específico para vegetales de cilindro como la zanahoria.

· **Torneado (Tournée).** Consiste en dar forma a los vegetales; se realiza utilizando un cuchillo torneador. Se usa generalmente para presentación.

· **Chiffonade.** Son julianas de vegetales de hojas. En algunos se quita la vena, se superpone una sobre otra, se enrollan y se procede con el corte.

Cortes del ajo

· **Finamente picado.** Se pela el ajo, se quita el bulbo y se pica finamente.

· **Ecrasée.** Se trata de golpear con el cuerpo de un cuchillo de chef el ajo entero, sin cáscara.

· **En camisa.** Golpear con el cuerpo de un cuchillo de chef el ajo entero, con cáscara.

Cortes de la cebolla

· **Juliana o ciselado.** Partiendo de la mitad de la cebolla, se corta en el sentido contrario a sus líneas.

· **Pluma (Emincé).** Se quita la cabeza y la raíz de la cebolla y se corta en láminas extremadamente finas longitudinalmente, siguiendo las líneas naturales del gajo.

Espero que si bien encontremos algo muy sencillo en esto, hagamos una reflexión al respecto. Aprovechemos, unifiquemos y hablemos el mismo lenguaje.



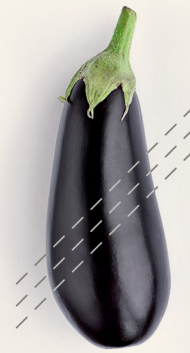
¿Por qué se dice...?

- **Mirepoix:** el corte se denomina así en honor a Gaston Pierre de Lévis, **duque de Mirepoix** y mariscal francés del siglo XVIII, cuyo cocinero popularizó esta técnica.
- **Matignon:** se llama así en honor a Charles de Goyon de Matignon, **mariscal francés** del siglo XVIII.
- **Brunoise:** se rumorea que la brunoise se originó y se popularizó en la **Comuna de Brunoy**, 12 millas al sureste de París, por lo que brunoise significa "de Brunoy".
- **Jardinera:** su forma de bastones pequeños y ordenados se asemejan el diseño geométrico de los **jardines franceses del siglo XVII**.
- **Macedonia:** se denomina así por similitud a la mezcla diversa de alimentos de la "**macedonia de frutas**", plato que a su vez evoca la **mezcla de culturas y pueblos** del imperio de Alejandro Magno en Macedonia.
- **Paysanne:** llamado así por su origen rústico, derivado de la palabra francesa "**campesina**" o "**paisana**", lo que evoca una cocina casera, tradicional y sin pretensiones.
- **Juliana:** según diversas fuentes, este corte se llama en juliana debido a que se asemeja a los famosos tallarines de la gastronomía francesa, y se dice que su nombre proviene de la **ciudad francesa de Julienne**.
- **Batonnet:** proviene del francés *bâtonnet*, que significa "**bastoncillo**" o "**palito pequeño**". Es un corte de vegetales entre la juliana y el parmentier, ideal para guarniciones, crudités o patatas fritas.
- **Sifflet:** del término francés *sifflet*, "**silbato**", e imaginamos que se refiere al corte de la ventana o ranura del mismo, por donde entra el aire.
- **Al bies:** proviene del francés *biais*, que significa **diagonal o sesgo**. Se refiere a una técnica para cortar el tejido en un ángulo de 45 grados con respecto a la dirección del hilo recto (urdimbre o trama).
- **Vichy:** su origen se asocia a la **ciudad francesa** del mismo nombre, famosa por su gastronomía; el término se utiliza principalmente para definir este corte específico en verduras cilíndricas.
- **Chiffonade:** del término *chiffon* (trapo o tela suave), ya que las verduras de hoja verde (lechuga, albahaca, espinaca) se enrollan y cortan en tiras tan finas y delicadas que asemejan hilos de seda o pequeños trapos.
- **Ecrasée:** del francés *écraser*: "**aplastar**" o "**machacar**".
- **Ciselado:** proviene del término *ciseler*, "**cincelar**"; refleja la precisión requerida para realizar este corte.
- **Pluma o emincé:** *emincé* proviene del francés y significa **lámina**, mientras que "**pluma**" describe la **forma ligera y deshilachada** del corte.

Domingo Jesús Álvarez Zambrano

Director culinario GEBIDEXSA
Académico de la AEXG

Sifflet - al sesgo - al bies.
Corte diagonal de 45°.



Sifflet es
silbato
en francés.





CON LA FIRMA DE Fernando Valbuena

"Bojilla", mozo de estoques de Bombita, haciéndole la trenza por última vez para ir a la Plaza el día en que se despidió del público de Madrid. GetArchives.

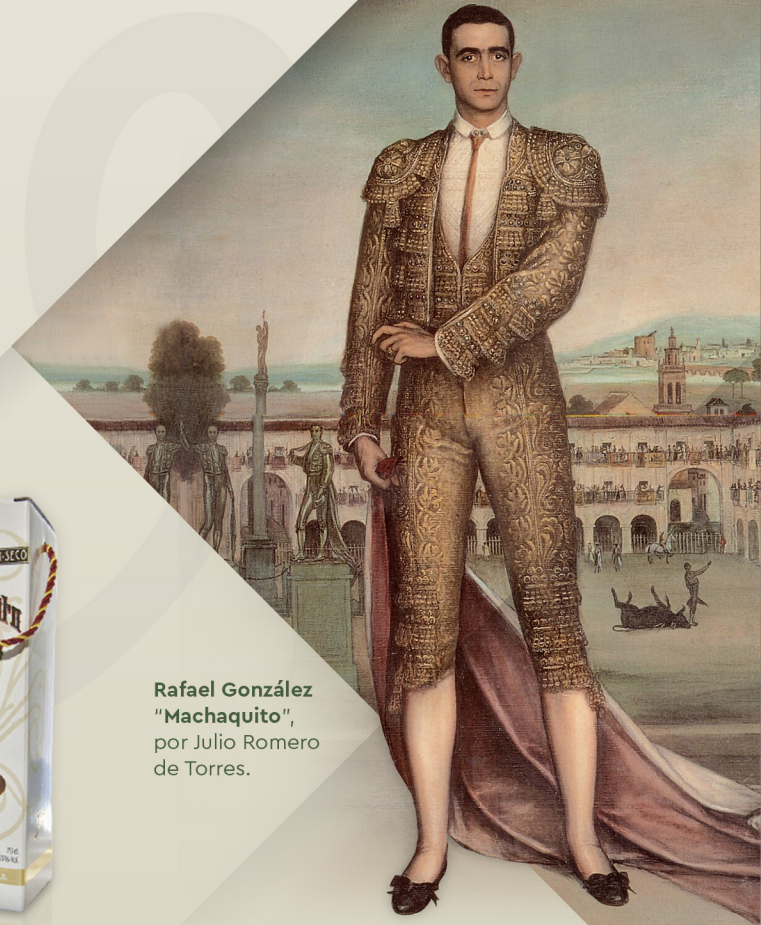


Ricardo Torres Bombita

Bombita era la simpatía que torea. **Machaquito** la mejor espada. El gran Machaco se cortó la coleta en la habitación 184 del recién inaugurado **Hotel Palace de Madrid** el **21 de octubre de 1913**. Con calma y cierta penumbra.

Pero no era mi intención hablarles hoy del que fuera segundo de los califas cordobeses, **Rafael González**, Machaquito. Algún día, lo prometo, les hablaré del **Anís Machaquito Triple Seco**. Desde Rute con amor.

Hoy quisiera hablar de su pareja de baile en los ruedos. **La tauromaquia es siempre cosa de dos**. O blanco o negro. A topacarnero. No hay medias tintas. José o Juan. Lagartijo o Frascuelo. Machaquito o Bombita.



Rafael González "Machaquito", por Julio Romero de Torres.

Anís Machaquito Triple Seco.



Champagne Ayala & C^o, fue el primero en reducir el dósage (nivel de azúcar) del champagne en su segunda fermentación.



Anuncio del **Gran Hotel del Puerto** en Valencia, alojamiento de personalidades –sobre todo políticos y toreros– y lugar de cita para grandes eventos.



Budín Glacé



Ricardo Torres "Bombita" durante un reportaje realizado días después de su retirada.

Si Machaquito se fue sin previo aviso, **Ricardo Torres, Bombita**, el Papa Blanco del toreo, organizó una **gira de despedida** por todo lo alto.

Las plazas y la bolsa a reventar. Bolsa que donó, por cierto, íntegramente al **Montepío de Toreros** que él mismo fundara. Como era presumible, el último festejo lo toreó en Madrid. Curiosamente **se cortó la coleta** dos días antes de que lo hiciera Machaquito, el **19 de octubre de 1913**. En el cartel **Joselito**, sucesor a título de Rey de la Tauromaquia.

Tres días antes, el **16 de octubre se despedía de Valencia**. A estas alturas ya se preguntarán que tiene que ver todo esto con la buena mesa. Sencillo.

Ha caído en mis manos la minuta con el **menú que se le sirvió al torero** como **homenaje** esa misma noche en el **Hotel del Puerto**. Modestísimo banquete, dicen los organizadores. Tomen nota y juzguen ustedes mismos.

Filetes de buey con salsa Burdeaux

ENTREMESAS VARIADOS.

SOPA BULLABESA.

FILETE BURDEAUX.

SOLE DE PESCADO MARINÉ.

PANACHÉ DE FIAMBRES.

POLLO BROCHE.

BUDIN GLACÉ.

FRUTAS. PASTAS. VINO. CAFÉ. COGNAC. CHAMPAGNE.

Tal cual. Organiza la Peña Bombita de Valencia.

Si les apetece asistir no olviden que es a las nueve y media. Después de la corrida.

Y que les aproveche.

Fernando Valbuena

Académico de la AEXG



Sopa Bullabesa.



ESPECIAL DE
LA ACADEMIA

Gastronomía en tiempos de vigilia: menús de la Cofradía de los Estudiantes de Cáceres

Introducción

El 21 de octubre de 1958, en el seno del colegio San Antonio de Padua de la ciudad de Cáceres, de los Padres Franciscanos, se funda la Franciscana Cofradía Penitencial del Viacrucis y del Santísimo Cristo del Calvario, conocida como Cofradía de los Estudiantes. Un grupo de estudiantes del colegio, de la mano de un fraile de la Comunidad Franciscana y un profesor del colegio, fueron sus fundadores.

Inicialmente (1959) procesionó en la mañana del Jueves Santo, pasando a partir de 1960 a hacerlo en la mañana del Viernes Santo. Desde el año 1988 la cofradía edita la revista Calvario, la cual se repartía el Viernes Santo al término de la procesión hasta el año 2019. A partir de la pandemia, la revista se edita en formato digital y difunde el Viernes de Dolores. Este año vio la luz su número 39.

Por otra parte y desde 1999, con motivo de la publicación del nº 12 de la revista, se produce una novedad ese año: merced a la aportación de Pilar De Manuel Carrasco, hermana de la cofradía, se publica una sección titulada "Gastronomía en Semana Santa", donde se trata de hacer llegar a los Hermanos y simpatizantes de la Cofradía sugerencias para confeccionar un menú completo para tiempos de vigilia (primero, segundo plato y postre).

En el año 2022 la cofradía lanzó una recopilación de todas las publicaciones de esta sección hasta ese momento, alcanzando la nada inestimable cifra de 23 menús, con los que nos fue obsequiando un Viernes Santo tras otro.

A petición de nuestro buen amigo Santos Benítez Floriano, presidente de la Unión de Cofradías Penitenciales de Cáceres, hermano de nuestra cofradía y miembro de la Academia Extremeña de Gastronomía, hemos realizado una selección de menús para su publicación en esta revista.

Esperamos que el contenido de esta colaboración sirva de provecho para las cocinas y mesas destinatarias.

Luis Jesús Jiménez Pulido

Director de la revista Calvario



Arroz castúo

Primeros ARROZ CASTÚO

Ingredientes

- 300 gr de arroz.
- 300 gr de lentejas.
- 200 gr de espinacas.
- 2 zanahorias.
- 2 patatas.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimentón.

Elaboración

1. Se limpian las **lentejas** y se dejan en remojo desde el día anterior.
2. Se escurren y se ponen en una **olla al fuego** con agua fría cubriendo las lentejas.
3. Cuando rompa a hervir, se añaden las **zanahorias** y las **patatas**, peladas y cortadas en trocitos.
4. Una vez cocidas las lentejas, se agregan el **arroz** y las **espinacas** (estas últimas lavadas previamente).
5. Mientras, en una sartén con aceite caliente, se prepara un **sofrito** con la **cebolla** y el **ajo** picados.
6. Cuando estén dorados, se retira la sartén del fuego y se añade una cucharadita de **pimentón**. Se remueve bien y se echa en la olla.

Receta cortesía de

Pilar De Manuel Carrasco

Potaje de garbanzos con hinojos

Primeros POTAJE DE GARBANZOS CON HINOJOS

Ingredientes

- 1 tomate.
- Un trozo de calabaza.
- Un trozo de pimiento rojo.
- 1 puerro.
- 1 cebolla.
- 1 tallo de hinojo.
- 250 gr de garbanzos secos.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta.

Elaboración

1. Dejar toda la noche anterior los **garbanzos en remojo**, o bien utilizar dos botes de garbanzos en remojo.
2. Poner agua en la **olla exprés** y llevar a ebullición.
3. Meter conjuntamente los **garbanzos**, toda la **verdura** y la **hoja de laurel** en la olla, agregando los **tallos de hinojo** en trocitos. Cerrar la olla y una vez que suba la válvula, dejar cocer unos 15-20 minutos.
4. Apagar el fuego y abrir la olla; retirar y **triturar** toda la **verdura** excepto el hinojo. Agregar la verdura triturada a la olla y dejar cocer unos minutos.

Nota: existe la opción de dejar sin triturar la verdura y añadir un puñado de arroz.

Receta cortesía de

Pilar De Manuel Carrasco



Huevos tontos



Segundos HUEVOS TONTOS

Ingredientes

- 350 gr de pan atrasado.
- 2 huevos.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de leche.
- Perejil.
- Pimienta molida.
- Aceite de oliva virgen.

Elaboración

1. En un bol ponemos el **pan** desmenuzado, le añadimos la **leche** y mezclamos con las manos.
2. A continuación añadimos los **huevos**, los **ajos** pelados y troceados, **sal**, **pimienta molida** y el **perejil** picado. Mezclamos bien
3. Ponemos al fuego una **sartén** con abundante **aceite de oliva**. Cuando empiece a humear, vamos añadiendo la masa que iremos cogiendo con una cuchara, dejando caer en el aceite.
4. **Doramos** por los dos lados, apartamos y vamos poniendo sobre papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
5. **Servimos** calientes.

Nota: los huevos tontos pueden acompañarse con salsa de tomate casero.



Receta cortesía de

Pilar De Manuel Carrasco

Truchas en escabeche



Segundos TRUCHAS EN ESCABECHE

Ingredientes

- 4 truchas.
- 100 gramos de habas.
- 3 dientes de ajo.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolla grande.
- Aceite de oliva.
- 4 hojas de laurel.
- Vinagre.
- Tomillo.
- Orégano.
- Pimienta negra.

Elaboración

1. En una sartén con aceite hirviendo se fríen las **truchas**, previamente enharinadas.
2. Según se van sacando de la sartén, se colocan en una **fuenta de barro**.
3. Se prepara un **picadillo** con los **dientes de ajo**, los **pimientos verdes**, las **habas** y la **cebolla**.
4. Seguidamente **se sofríe** en la misma sartén, utilizando menos aceite. Una vez preparado, se vierte el sofrito por encima de las truchas, agregando también las hojas de laurel.
5. Se diluyen dos **vasos de vinagre** en medio litro de agua y se vierte en la fuente remojando las truchas por encima.
6. Se añade **tomillo**, **orégano** y **pimienta negra** y se pone la fuente a cocer ligeramente, añadiendo más agua sí fuese necesario.



Receta cortesía de
Pilar De Manuel Carrasco

Técula Mécula



Postres TÉCULA MÉCULA

Ingredientes

- 200 gr de masa quebrada.
- 500 gr de azúcar.
- 250 gr de almendras crudas.
- 6 huevos.
- Harina.
- 1 limón.
- 50 gr de tocino.

Elaboración

1. Se **extiende la masa** sobre una labia enharinada, recubriendo a continuación un molde redondo de fondo separable.
2. En un puchero al fuego se prepara un **almíbar** con medio litro de **agua**, 500 gr de **azúcar** y **ralladura de cáscara de limón**.
3. Mientras, en un mortero, se machacan bien las **almendras** crudas y peladas junto con el **tocino**, muy troceado.
4. En un bol se baten las **yemas** y una **clara** de huevo. Seguidamente se agrega **harina**, poco a poco y sin dejar de batir, añadiendo a continuación el machado de almendras y tocino.
5. Se forma una **masa espesa** a la que se **agrega el almíbar** preparado en el puchero, se remueve bien y se rellena el molde. Finalmente se mete en el **horno** y se deja cocer hasta que esté listo.



Receta cortesía de
Pilar De Manuel Carrasco

Suspiros de Pascua

Postres SUSPIROS DE PASCUA

Ingredientes

- 1 vaso de aceite.
- 1 vaso de vino blanco.
- 3/4 kg de harina.
- Una pizca de bicarbonato (una cucharadita).
- 1 cucharada o más de anises.

Elaboración

1. **Calentar el aceite** y dejarlo enfriar.
 2. En un recipiente echar el **aceite**, un par de cucharadas de **azúcar**, el **bicarbonato** y mover bien con una espátula o cuchara de madera.
 3. A continuación **añadir los anises** machacados con el mortero y echar la **harina** que pida hasta que quede consistente (mucho, como cerca de 1 kg para esta cantidad; debe quedar una masa muy sólida).
 4. Coger **trozos de masa** y trabajarlos bien con las manos; extender la masa en la mesa con ayuda del **rodillo**, eliminar los bordes en recto con ayuda de un **cuchillo** de cocina (devolver la masa sobrante a la total) y después **cortar porciones** de la masa aplastada de aproximadamente unos 2 cm de ancho x 10 cm de largo. Esta operación se repite las veces que sean necesarias hasta acabar con **toda la masa**.
 6. **Freír las porciones** (3 ó 4 a la vez, nada más) con abundante aceite caliente, en una **sartén** mediana y **profunda**, suficiente para que los suspiros floten en la superficie.
 7. Cuando estén **dorados sacarlos** con ayuda de la espumadera y **escurrir** en un plato, sobre papel de cocina.
 8. Aún calientes, pasarlos por un plato con **azúcar**.
 9. Disponerlos en una bandeja o fuente con **tapa**, para que no pierdan su aroma.
- Pueden durar meses.

Receta cortesía de

Pilar De Manuel Carrasco



el ATRIL

LA GACETA DE LA AEXG

desdelatril@gmail.com



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA

EDICIÓN / CONSEJO DE REDACCIÓN
Academia Extremeña de Gastronomía

DIRECCIÓN EDITORIAL
Presidente de la AEXG

REVISIÓN, DISEÑO EDITORIAL Y ADAPTACIÓN DIGITAL
Symbolum Estudio Gráfico