



Recetario

Libre de alérgenos

Un viaje **sin gluten** y **sin lactosa** por **Castilla y León**



CASTILLA Y LEÓN

GUÍA PRACTICA DE TIERRA DE SABOR



Para cocinar con libertad

Libre de alérgenos es un **recorrido audiovisual** por **Castilla y León**, de la mano de **reconocidos cocineros de restaurantes** de esta comunidad autónoma.

En este recetario encontrarás creaciones gastronómicas originales, **sin gluten y sin lactosa**, realizadas con productos de la marca de garantía **Tierra de Sabor**.



CASTILLA Y LEÓN



Índice **por restaurantes**

- **Cobo Estratos** // Alcachofa con láminas de lomo y romesco de pistacho  
- **Mu-na** // Magret de pato, royal de puerro y mini puerros confitados.  
- **La Lobita** // Ajoblanco de pipas, jamón, cecina, anguila ahumada y setas.  
- **La Botica** // Solomillo de ternera con queso de ajo negro. 
- **El Ermitaño** // Lengua de ternera adobada con guarnición de patatas y liliáceas.  
- **Maracaibo** // Tortilla vaga de lomo con mini calabacín. 
- **Estrella del Bajo Carrión** // Costillar de cerdo asado al carbón con guarnición de patatas gajo y jamón.  
- **El Almacén** // Magret de pato con crema de maíz dulce y chutney de remolacha. 
- **Don Fadrique** // Taco de maíz con pico de gallo y pastel de patata y queso.  
- **Be Cook** // Rollito de lechazo confitado, morcilla y crema de lentejas rojas al curry rojo.  
- **Baluarte** // Crema de queso, fresas, frutos secos y vainilla. 
- **Mateo Sierra** // **Receta 1:** Fajita de pollo Castellana.  
Receta 2: Lentejas de la Armuña estofadas con carpacho de lomo curado.  

Restaurante Cobo Estratos

Plaza de la Libertad
Burgos

**Alcachofa con
láminas de lomo
y romesco de
pistacho.**



Productos **Tierra de Sabor** :

- Lomo de cebo Ibérico **Villar** [visitar web](#)
- Pistachos naturales **Pistacyl** [visitar web](#)



Alcachofa con láminas de lomo y romesco de pistacho.

Ingredientes

4 alcachofas
Aceite suave para confitar
6 láminas de lomo de cebo Ibérico **Villar**
Trufa fresca para rallar

- Para el romesco:

300 gr de pan sin gluten
200 gr de pistachos naturales **Pistacyl**
20 ml de aceite de oliva
1 tomate
1 pimiento rojo
1 ñora
1 cebolla

- Para el fondo de salsa de callos:

1 kilo de tripa de ternera para hacer el jugo de los callos
1 cebolla
1 cabeza de ajos
1 rama de romero
1 cayena
1 cucharilla de pimentón dulce
Sal
Agua para cocer los puerros



Restaurante **Cobo Estratos**



Preparación

1. En una olla rápida pondremos a sofreír la cebolla con la cabeza de ajos partida a la mitad y la rama de romero. Cuando haya cogido un poco de color, añadiremos el pimentón y seguidamente las tripas. Cubriremos con agua fría y añadiremos un poco de sal y pimienta negra. Cerraremos la olla y esperaremos a que suba la válvula de presión para cocinarlos unos 50 minutos aproximadamente. Sacaremos los callos y colaremos el caldo que reduciremos hasta que tenga la textura de salsa al evaporar bastante cantidad de agua y espesar con la gelatina que obtenemos en la cocción.

2. En cuanto a las alcachofas, limpiaremos las hojas exteriores que suelen ser más duras y las introduciremos en un cazo con aceite a confitar a fuego suave hasta que el corazón esté blando. Para saber esto podemos pincharlas con cuidado en la base y si entra sin problemas, las podremos retirar del aceite a un colador sobre un bol para que escurra la grasa. Una vez frías cortaremos las puntas de la alcachofa, que, como las hojas exteriores, pueden ser difíciles de comer. Las doraremos ligeramente en una sartén sin grasa, pero si por un casual tenemos un jardín o finca con barbacoa, podemos hacer unas brasas para darle un toque ahumado muy interesante.

3. Para el romesco hidrataremos en agua hirviendo las ñoras hasta que se reblandezcan por completo. Por otro lado, asaremos la cebolla, el pimiento, los ajos y el tomate. Una vez las tengamos listas trituraremos en una túrmix todos los ingredientes junto con los pistachos naturales y el pan sin gluten hasta obtener una salsa cremosa.

4. Montaremos el plato con un poco de jugo de callos en el fondo, dispondremos la alcachofa (si hacemos una ración individual) y encima unas lonchas de lomo. Terminaremos con un poco de romesco de pistachos sobre el plato para finalizar.



Restaurante MU-NA

Calle Gil y Carrasco,
Ponferrada, León

**Magret de pato,
royal de puerro
y mini puerros
confitados.**



Producto **Tierra de Sabor** :

• Magret de pato **Selectos de Castilla** [visitar web](#)



Magret de pato, royal de puerro y mini puerros confitados.

Ingredientes

Magret de pato fresco de **Selectos de Castilla**
Puerros finos para confitar
C.S. de aceite de oliva suave
Sal en escamas
Pimienta negra

- Para la salsa:

Huesos de pato o en su defecto pollo
1 cebolla
Una cucharilla de tomillo seco
C.S. de agua

- Para la royal de puerro:

Tallo blanco de tres puerros grandes
Agar agar o gelatina neutra en láminas
Sal
Agua para cocer los puerros



Preparación

1. En primer lugar, pondremos en marcha la salsa. Para ello tostaremos huesos de pato o en su defecto pollo para hacer un jugo que acompañe a la carne. Podemos tostarlos en la propia olla a la que añadiremos la cebolla para que se rehogue y se dore ligeramente a la vez que los huesos. Cubriremos con agua y añadiremos el tomillo. Coceremos durante una hora y media desde que rompa el hervor a fuego medio bajo.

Después colaremos el caldo y lo reduciremos hasta obtener un sabor más potente. Terminaremos añadiéndole una cucharilla de maicena disuelta en agua fría para ligarla y que espese.

2. Para hacer la royal de puerro, coceremos la parte blanca de tres puerros blancos en agua con sal hasta que estén blandos. Una vez estén cocidos los escurriremos reservando parte del agua por si fuera necesaria para ayudarnos a triturarlos. Con una túrmix los trituraremos en un vaso hasta obtener un puré fino que colaremos para evitar cualquier fibra que nos haya podido quedar. Dejaremos que se temple el puré para añadir el agar-agar y evitar que se formen grumos. Cuando lo tengamos bien mezclado lo devolveremos al fuego y volveremos a hervirlo a fuego suave durante cinco minutos. Distribuiremos el puré en moldes, lo meteremos en la nevera para que se enfríe y solidifique.

3. Para confitar los puerros, seguiremos el mismo proceso que para la royal, solo que, en vez de cocinarlos en agua, lo haremos en aceite. A partir de aceite frío, introduciremos los puerros bien lavados para que se hagan a fuego medio bajo hasta que estén blandos. El confitado tiene que ser suave con el aceite caliente, pero sin que llegue a freír. Una vez estén blandos los retiraremos a un colador para que escurra el exceso de aceite y se templen.

4. Para terminar, haremos unos cortes romboidales al magret, salpimentaremos por la parte de la grasa y la carne y la cocinaremos a fuego medio alto en una sartén. Primero lo haremos por la parte de la piel para que la grasa natural se deshaga. Posteriormente le daremos la vuelta y lo terminaremos ligeramente por la parte de la carne sin pasarnos de cocción.

5. Dejaremos que la carne repose unos minutos mientras empezamos a emplatar. Sacaremos del molde la royal de puerro y la dispondremos en el plato acompañada de un puerro confitado y un poco de salsa que tendremos caliente. Cortaremos una porción de magret y la dispondremos en el plato. Podemos añadir algún brote de acelga roja o berros frescos.



Restaurante La Lobita

Av. de la Constitución
Navaleno, Soria

Ajoblanco de pipas, jamón, cecina, anguila ahumada y setas.



Productos **Tierra de Sabor** :

- Paleta de cebo ibérica **Eresma** de la granja a tu mesa [visitar web](#)
- Cecina de vacuno **El Abuelo Maragato Nieto** [visitar web](#)



Ajoblanco de pipas, jamón, cecina, anguila ahumada y setas.

Ingredientes

Paleta de cebo ibérica **Eresma** de la granja a tu mesa
Cecina de vacuno de **El Abuelo Maragato Nieto**
Anguila ahumada
Flores: tagete (opcional)

- Para el ajoblanco de pipas:

700 g de bebida de coco y arroz
250 g de pipas peladas sin sal
2 dientes de ajo
1 cucharada de palo cortado
2 cucharadas de aceite de olía virgen extra
Sal al gusto



Preparación

1. En un vaso americano o una trituradora túrmix introduciremos todos los ingredientes que corresponden al ajo blanco. Trituraremos todo bien hasta obtener una textura cremosa. Podemos colar la mezcla por si queremos dejar un ajoblanco más fino, pero si la trituramos bien puede que no sea necesario. Probaremos para rectificar el sazónamiento del ajoblanco y reservaremos.

2. Enrollaremos con la cecina y la paleta de cebo que dispondremos por el plato. Echaremos en el centro un poco de ajoblanco de pipas y completaremos el plato con unos trozos de anguila ahumada y unos rebozuelos en crudo. Decorar con las flores si se pueden conseguir.



Restaurante La Botica

Plaza Mayor
Matapozuelos, Valladolid



Solomillo de ternera con queso de ajo negro.



Productos **Tierra de Sabor** :

- Solomillo de **Carne de Ávila I.G.P.** [visitar web](#)
- Queso mezcla de ajo negro **El Gran Cardenal** [visitar web](#)

VER RECETA



Solomillo de ternera con queso de ajo negro.

Ingredientes

180g de Solomillo de **de Carne de Ávila I.G.P.** por persona
25 g de lascas de queso de ajo negro **El Gran Cardenal**
Flores de capuchina (opcional)

- Para la salsa de ajo negro

40 g de ajo negro
200 ml de jugo de carne

- Para el puré de ajo negro

150 ml de nata para montar
40 g de ajo negro



Preparación

1. Para realizar la salsa necesitamos la base de jugo de carne. En primer lugar, tostaremos en el horno huesos de rodilla de ternera y morcillo. Para aprovechar el solomillo al máximo, podemos añadir los tendones de la carne que retiraremos para obtener una carne mas limpia. Una vez tengamos todo esto tostado, rehogaremos las verduras picadas en trozos grandes y dejaremos que se doren con un poco de aceite de oliva. Introduciremos los huesos y carnes tostadas en el horno y cubriremos con agua fría. Una vez rompa el hervor coceremos el conjunto durante mínimo tres horas a fuego medio bajo.

Pasado este tiempo colaremos el caldo ayudándonos de un colador de malla fina y otro de tela para que quede libre de impurezas y volveremos a hervir hasta que reduzca y se concentre el sabor. Podemos ligarlo al final con un poco de almidón de maíz diluido en agua fría que cuando vuelva a hervir espesará.

2. Con este jugo, trituraremos el ajo negro para que se integre bien en la salsa. Reservaremos hasta el emplatado.

3. Para el puré de ajo negro herviremos nata en un cazo a la que

añadiremos el ajo negro. Dejaremos que hierva conjuntamente durante un minuto y trituraremos bien sin que queden trozos grandes de ajo negro. Reposaremos para que se enfríe y espese por sí solo.

4. Para terminar, con un poco de aceite doraremos el solomillo por todas partes a fuego medio alto. Dependiendo del punto lo dejaremos más o menos tiempo. Emplataremos el solomillo en el centro, con un poco de ajo negro en un lateral y salsa cubriendo una parte de la carne. Por encima pondremos las lascas de queso de ajo negro y terminaremos con unas hojas de capuchina.



Restaurante El Ermitaño

Arrabal Huerta de los Salados
Benavente, Zamora

Lengua de ternera adobada con guarnición de patatas y liliáceas



Productos **Tierra de Sabor** :

- Patata guarnición **Meléndez** [visitar web](#)
- Lengua de ternera de **Valles del Esla** [visitar web](#)



Lengua de ternera adobada con guarnición de patatas y liliáceas



Ingredientes

- Para la cocción de la lengua

- 1 lengua de ternera de **Valles del Esla** adobada
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias grandes
- 80 g de apio nabo limpio o una rama de apio

- Para el jugo de cebolla

- 400 g de fondo de ternera reducido
- 160 g de cebolla
- 40 g de vino blanco
- 20 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

- Para el cremoso de patata machacada con guindilla

- 300 g de patata guarnición **Meléndez** pelada
- 60 g de aceite de ajo
- 1,5 g de guindilla seca
- C.S. de agua
- Sal y pimienta negra
- 40 g de vino blanco
- 20 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

- Para las cebolletas asadas

- Un manojo de cebolletas frescas pequeñas
- 15 g de sal gorda
- 25 g de aceite de oliva

- Para la cebolla roja encurtida

- 1 cebolla roja mediana
- 10 g de agua mineral
- 40 g de vinagre de manzana
- 20 g de azúcar
- 0,6 g de sal

Preparación

1. Lo primero que tenemos que hacer es adobar la lengua. En un bol pondremos pimentón dulce (el toque ahumado de la receta, pero casero), orégano, ajo fresco machacado, una cucharada de vinagre de vino tinto, sal y pimienta. Con esta mezcla embadurnaremos la lengua y la dejaremos durante 24 horas. En una olla a partir de agua fría durante tres horas y media con la cebolla, la zanahoria y el apio. Para acortar los procesos podemos optar por la olla rápida y cocerla solo durante una hora cuando la válvula de la presión suba al máximo. En caso de usar la olla rápida, bajaremos el fuego al mínimo.

2. El cremoso de patata simplemente pelaremos y lavaremos las patatas y las rehogaremos en una sartén con aceite hasta que se doren un poco. Añadiremos la guindilla troceada, sal, pimienta y un ajo con la piel para aromatizar. Mojaremos con agua hasta cubrir prácticamente las patatas que deberemos cocer hasta que al pincharlas el cuchillo entre sin problemas. Retiraremos la guindilla y el ajo y las pasaremos por el pasa pures, una prensa patatas o poco a poco con un tenedor hasta que quede una textura rústica, con pequeños trozos de patata, pero cremosa a la vez. Si vemos que se quedan un poco secas podemos añadir un poco de agua de cocción. Sazonaremos si es necesario.

3. Mientras tanto nos pondremos con las liliáceas. En un cazo pequeño pondremos el agua, el vinagre, el azúcar y la sal a hervir para preparar la cebolla roja encurtida. Picaremos la cebolla. Una vez hierva el agua con el vinagre, echaremos la cebolla cortada en juliana y la dejaremos macerar hasta que se enfríe por completo a temperatura ambiente.

4. Para hacer el jugo de cebolla pocharemos abundante cebolla en una sartén con aceite de oliva, sal y pimienta negra. Sin que coja mucho color, la rehogaremos hasta que se ablande casi por completo. Mojaremos con el caldo de carne que coceremos hasta que reduca y obtengamos un sabor más intenso. Trituraremos la cebolla con el caldo que colaremos y devolveremos al fuego para rectificar la sazón si fuera necesaria.

5. Envolveremos las cebolletas en papel de aluminio con un poco de sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva y las asaremos a 190°C durante 35 minutos hasta que se ablanden. Después las retiraremos con cuidado del papel, las dispondremos encima de una tabla para cortarlas y dorarlas en una sartén sin aceite.

6. Por último, pelaremos la lengua de ternera, la porcionaremos en diferentes raciones y la doraremos en la plancha. Emplataremos con un poco de jugo de cebolla, el cremoso de patatas, un cuarto de cebolleta asada y un poco de cebolla roja encurtida para refrescar. Opcionalmente se le pueden poner unas flores o brotes para darle un toque diferenciador.

Restaurante **El Ermitaño**



Restaurante Maracaibo

Paseo Ezequiel González
Segovia

Tortilla vaga de lomo con mini calabacín.



Producto **Tierra de Sabor** :

- Lomo ibérico de bellota **Don Agustín** [visitar web](#)



Tortilla vaga de lomo con mini calabacín.

Ingredientes

- Para la tortilla:

- 4 huevos de corral
- 80 g de lomo ibérico de bellota **Don Agustín**
- 50 g de calabacín cortado
- 1 patata mediana frita

- Para la parmentier de patata ahumada

- 500 g de patata para cocer
- 70 g de margarina vegetal
- 1 cucharilla de pimentón
- Agua de cocción de las patatas (si fuera necesario)

- Para la cebolla pochada*:

- 1 kg de cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal



Preparación

1. En primer lugar, pondremos a cocer las patatas a partir de agua hirviendo con sal, peladas y troceadas regularmente. Cuando estén cocidas las escurriremos guardando un poco de agua de cocción y las trituraremos junto con la margarina, el pimentón y un poco de pimienta negra hasta obtener un puré cremoso. Si vemos que queda muy espeso podemos añadir un poco de agua de cocción para que quede más fluido. Reservaremos en un sitio tibio para que no se enfríe y endurezca.

2. Para la cebolla pochada picaremos finamente en juliana las cebollas que rehogaremos en una olla a fuego medio con el aceite de oliva. Sazonaremos ligeramente y dejaremos que se haga removiendo frecuentemente hasta que se ablande.

3. Para la tortilla precalentaremos una sartén antiadherente a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva. Batiremos los huevos, salpimentaremos ligeramente y los echaremos a la sartén para que empiecen a cuajarse. Iremos despegando los bordes con una lengua para que nos resulte más fácil sacarla después. Pasados unos minutos, echaremos por encima el resto de los ingredientes. El lomo, el calabacín cortado finamente, las patatas fritas en láminas, unos puntos de puré, la cebolla, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal. Dejaremos que se termine de cuajar dejando el huevo poco hecho por la parte de arriba y serviremos en un plato ayudándonos de la lengua de silicona.



Restaurante Estrella del Bajo Carrión

Calle Mayor
Villoldo, Palencia

**Costillar de
cerdo asado
al carbón con
guarnición de
patatas gajo y
jamón.**



Productos **Tierra de Sabor** :

- Carne de cerdo ibérico **Finca Helechal** [visitar web](#)
- Jamón Gran Reserva Naturjam **Embutidos Rodríguez**

[visitar web](#)

VER RECETA



Costillar de cerdo asado al carbón con guarnición de patatas gajo y jamón.

Ingredientes

- Para el costillar

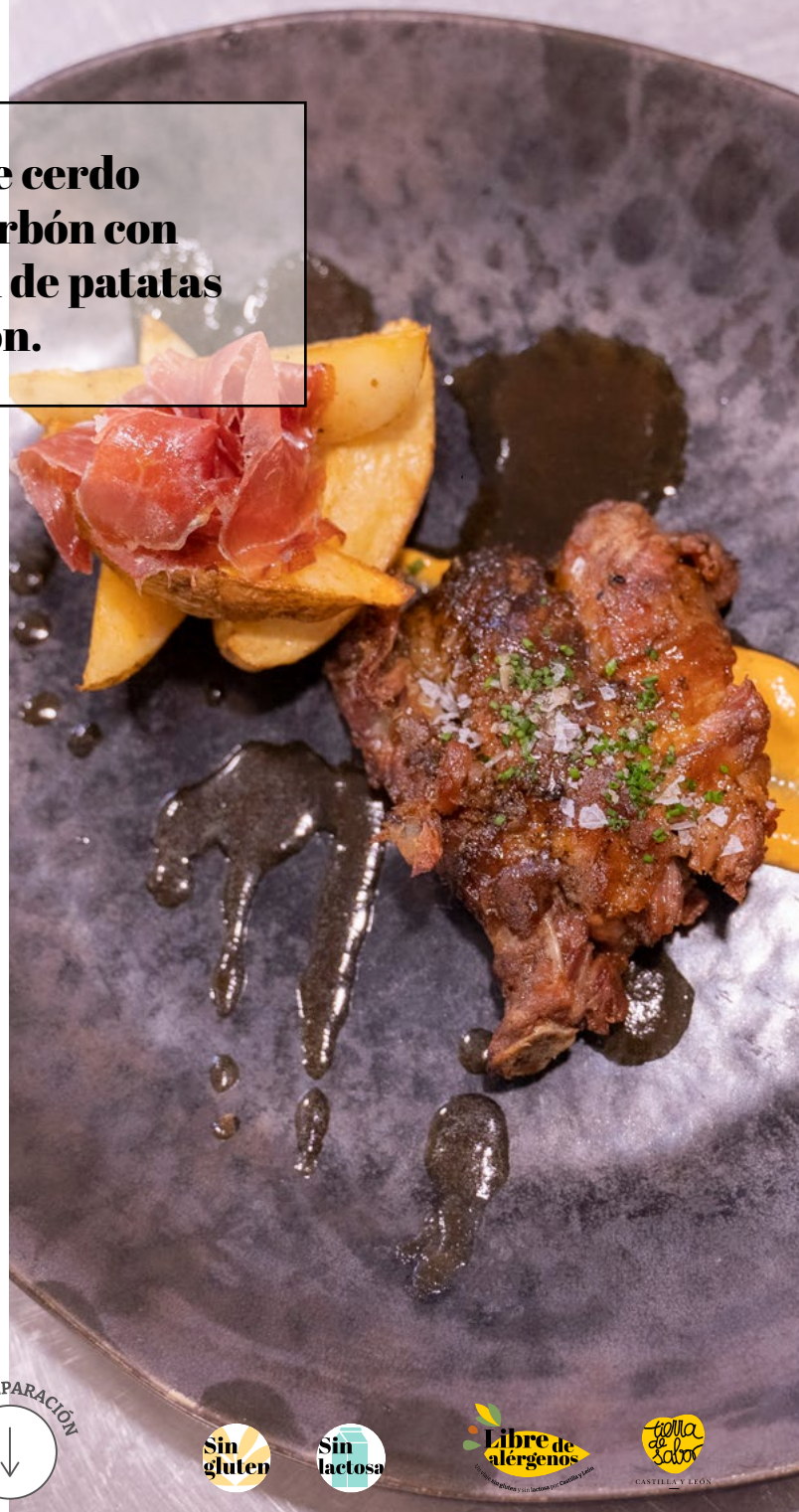
- 1 costillar de Cerdo ibérico **Finca Helechal**
- Una rama de romero
- Una rama de tomillo
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta negra

- Para las patatas gajo

- 3 patatas grandes bien lavadas
- Lonchas de jamón Gran Reserva Naturjam **Embutidos Rodríguez**
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de orégano

- Para la crema de pimiento rojo

- 4 pimientos grandes
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharada de orégano



Restaurante **Estrella del Bajo Carrión**



CASTELLÓN LEÓN

Preparación

1. En una bandeja de horno salpimentaremos el costillar ibérico al que añadiremos las hierbas, los dientes de ajo con la piel y un poco de agua en la base. Taparemos la bandeja con papel de aluminio y lo cocinaremos a 130°C-140°C durante tres horas o hasta que los huesos se separen de la carne con facilidad.

2. Para hacer patatas gajo lavaremos a conciencia la piel. Podemos ayudarnos de un estropajo metálico para que nos resulte más fácil. Después las trocearemos a lo largo en cuartos y luego los cuartos a la mitad. En una bandeja las aderezaremos con pimentón, orégano, aceite de oliva, sal y pimienta. Hornearemos las patatas aprovechando las tres horas de horno en las que tendremos las costillas asando, revisándolas de vez en cuando hasta que queden tiernas.

3. Para la crema de pimiento rojo asaremos los pimientos a 200°C durante 10-15 minutos por cada lado sin añadirles ni sal, ni aceite. Retiraremos los pimientos después de asarlos por el otro lado y los dejaremos reposar tapados. De esta manera

conseguiremos que la piel se separe de la carne a la vez que se enfrían. Una vez los tengamos pelados y sin pepitas, los confitaremos a fuego suave en un poco de aceite con un diente de ajo laminado, sal y pimienta negra. Trituraremos pasados unos 15 minutos y pasaremos la crema por un colador de malla para obtener una textura más fina.

4. Retiraremos la cubierta de aluminio de las costillas, sacaremos los huesos con cuidado de no romper mucho la carne y subiremos la temperatura del horno a unos 190°C para que se dore. Iremos dándole la vuelta para que coja color por los dos lados. Tendremos que vigilar las patatas para que no se quemem; en cuanto estén tiernas y se hayan dorado ligeramente, las podremos retirar.

5. Para emplatar dispondremos un trozo de costillar, con una base de crema de pimientos y unas patatas gajo con unas lonchas de jamón.

Restaurante **Estrella del Bajo Carrión**



Restaurante El Almacén

Ctra. Salamanca
Ávila

**Magret de pato
con crema de
maíz dulce y
chutney de
remolacha.**



*Adaptable a
sin lactosa

Producto **Tierra de Sabor** :

- Magret crudo **Malvasía** [visitar web](#)
- Maíz dulce **El Campo** [visitar web](#)

VER RECETA



Magret de pato con crema de maíz dulce y chutney de remolacha.



Ingredientes

- Para el magret

- 1 magret de pato **Malvasía**
- 4 cucharadas de Tamari (salsa de soja sin gluten)
- 1 cucharada de yuzu o en su defecto 1 cucharada de zumo de lima y 1 cucharada de zumo de naranja
- 1 cayena o chile fresco picado
- Pimienta negra recién molida

- Para el chutney de remolacha

- 3 remolachas cocidas
- 1 clavo de olor
- ½ cucharilla de jengibre seco
- ½ cayena pequeña
- ½ cucharilla de curry
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- 3 cucharadas de azúcar

- Para la crema de maíz

- 1 cebolla pequeña
- Parte blanca de un puerro pequeño
- 2 mazorcas de maíz dulce **El Campo**
- C.S. de caldo de pollo para cubrir las verduras
- 2 cucharadas de nata (opcional, que pueden sustituirse por una leche vegetal)

Preparación

1. En un cuenco amplio echaremos todos los ingredientes de la marinada del magret de pato. Haremos unos cortes a la piel de la pechuga de pato por la parte de la grasa y lo introduciremos en la marinada durante un par de horas mínimo.
2. Mientras pondremos la crema de maíz a cocer sofriendo en un poco de aceite de oliva la cebolla, la parte blanca de un puerro pequeño y una vez esté pochado, añadiremos el maíz de dos mazorcas cocidas. Cubriremos con caldo de pollo o de verduras y dejaremos que se cocine durante media hora a fuego medio bajo. Pasado este tiempo la trituraremos y colaremos. Después de colarla podemos hervirla de nuevo añadiendo la nata o leche vegetal para aligerarla y ponerla a punto de sal.
3. Para el chutney trocearemos la remolacha y la pondremos en un cazo con las especias, el vinagre y el azúcar. Coceremos el conjunto durante 15 minutos a fuego medio. Trituraremos y colaremos el chutney.
4. Marcaremos el magret en una sartén caliente. Primero por la parte de la piel para que la carne pierda parte de su grasa. Pasados unos tres minutos a fuego medio alto controlando que no se nos queme, le daremos la vuelta para cocinarlo ligeramente por la parte contraria. Podemos terminarlo en el horno a 200°C durante dos o tres minutos dependiendo del punto que queramos en la carne. Lo reposaremos otros tres minutos para retener ahí los jugos.
5. Emplatar con una base de crema de maíz, el magret de pato trinchado encima y el chutney de remolacha.



Restaurante

Don Fadrique

Ctra. Salamanca
Alba de Tormes, Salamanca



Taco de maíz con pico de gallo y pastel de patata y queso.

Producto **Tierra de Sabor**:

- Queso de oveja curado **“DM”** [visitar web](#)

VER RECETA



Taco de maíz con pico de gallo y pastel de patata y queso.

Ingredientes

- Para la tortillita de Maíz

- 100 g de harina nixtamalizada
- 60 g agua
- 3 g de sal

- Para el pico de gallo clásico

- 1 tomate
- 100 g cebolla morada
- 100 g cebolleta
- Cilantro c/s
- Lima c/s
- 5 g Rocoto y 5 g ají amarillo (que podemos sustituir por jalapeño encurtido que encontramos en grandes superficies si no encontramos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

- Para la milhoja de patata queso sin lactosa

- 500g patata mona Lisa
- 300g queso de oveja curado "DM"
- 250 g de bacon ahumado (opcional)
- Sal y pimienta negra



Preparación

1. Para la tortilla de maíz calentaremos el agua hasta que alcance los 55°C/60°C. Para saber la temperatura sin tener un termómetro, es el punto en el que el agua empieza a quemar. Amasaremos bien con la harina de maíz, la sal y dejaremos que repose unos minutos hasta que se temple y nos deje trabajar con ella.

Haremos unas bolas pequeñas de masa que estiraremos sobre un acetato sobre un acetato, papel de horno o con una prensa de hacer tortillas aplastando ligeramente, no con intensidad para que no queden tan finas. Calentaremos una sartén a fuego medio alto y sin nada de aceite, las cocinaremos un minuto y medio por un lado y un minuto por el otro. Si se nos sube mucho la temperatura de la sartén se puede bajar un poco para que se estabilice.

2. Para el pastel de patata y queso colocamos por capas láminas de patata y queso en bandeja no muy grande de unos 3cm de profundidad. Podemos alternarlas añadiendo algo de panceta o bacon ahumado si nos apetece. En cualquier caso, cada

vez que completemos una capa de patata, queso y bacon, salpimentaremos ligeramente y prensaremos con las manos o ayudándonos de la base de un vaso para que quede bien asentado. Repetiremos el proceso hasta completar la bandeja. Cocinaremos en el horno durante 1h30' a 155°C.

3. Picaremos todos los ingredientes del pico de gallo de forma homogénea que reservaremos en un bol. Cuando los tengamos todos añadiremos los chiles (el rocoto y el ají amarillo) y lo aliñaremos con sal, aceite de oliva virgen extra, el zumo de media lima y el cilantro. Dejaremos que macere en la nevera hasta el emplatado.

4. Pasado el tiempo de horneado del pastel de patata y queso, dejaremos que se enfríe por completo para desmoldarlo, cortarlo y darle un toque de plancha para dorarlo.

5. Emplatamos colocando la milhoja a modo de V para encajar la tortilla de maíz que rellenaremos con el pico de gallo.



Restaurante BeCook

Calle Cantareros
León

**Rollito de
lechazo
confitado,
morcilla y crema
de lentejas rojas
al curry rojo.**



Productos **Tierra de Sabor** :

- Lechazo churro precocinado **Campos Góticos** [visitar web](#)
- Morcilla de **Cardeña** [visitar web](#)

VER RECETA



Rollito de lechazo confitado, morcilla y crema de lentejas rojas al curry rojo.



Ingredientes

- Para el rollito vietnamita

- Morcilla Suprema de **Cardaña**
- Carne de lechazo churro confitado de **Campos Góticos** desmigada
- 4 obleas de arroz
- ½ berza o repollo pequeño
- 1 diente de ajo grande
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

- Para la crema de lenteja roja con curry rojo

- 100 g de lenteja roja
- 1 cucharada de pasta de curry
- C.S. de agua fría

- Para la crema agria de coco

- 1 lata de leche de coco (sin el agua)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal

- Para las lentejas crujientes (opcional)

- Lentejas rojas o pardinas cocidas
- Aceite para freír

Preparación

1. En un cazo rehogaremos las lentejas rojas con la pasta de curry rojo y un poco de aceite. Mojaremos con agua fría y dejaremos que guisen hasta que estén blandas. Cuando estén bien cocidas las trituraremos hasta obtener una crema que podemos colar para que la textura quede más fina.
2. Para la berza, rehogaremos en una sartén amplia un ajo con aceite de oliva, añadiremos la berza en juliana y la salpimentaremos. Puede que pierda bastante humedad cuando lleve un rato guisando así que si vemos que se empieza a dorar podemos añadir un poco de agua para que no coja excesivo color.
3. Retiraremos el lechazo de la lata a una bandeja de horno amplia para que se atempere y que nos resulte más fácil desmigarlo. En cuanto a la morcilla, la cortaremos en rodajas y en una sartén antiadherente sin aceite la doraremos por los dos lados. Reservaremos en un cuenco para retirar la tripa y deshacerla.
4. Para hacer la crema agria de coco partimos de una lata de leche de coco. Retiraremos la parte sólida de la lata, descartando el líquido (o el agua de coco) y aderezamos la parte sólida con el zumo de limón, el vinagre de manzana, un poco de sal y dejaremos que repose durante unos minutos.
5. Para montar el rollito, hidrataremos con una brocha de cocina las obleas de arroz para poder manipularlas. Rellenaremos con un poco de berza salteada, un poco de morcilla y lechazo, cerraremos la oblea y la freiremos primero por la parte de los pliegues ejerciendo una ligera presión para que no se desdoble y terminar por el otro lado. Retiraremos a una bandeja o plato con papel absorbente durante unos segundos para que escurra el exceso de aceite.
6. Emplataremos con una base de crema de lentejas y curry rojo, un poco de crema agria de coco y el rollito encima. Como opción, podríamos reservar unas cuantas lentejas rojas cocidas que secaríamos en el horno y freiríamos para darle un toque diferente al plato.



Restaurante Baluarte

Calle Caballeros
Soria



**Crema de queso,
fresas, frutos
secos y vainilla.**

Producto **Tierra de Sabor**:

- Queso de Oveja **Cerrato** [visitar web](#)

VER RECETA



Crema de queso, fresas, frutos secos y vainilla.

Ingredientes

400 g de queso de oveja **Cerrato**

200 g de leche

200 g de nata

Un puñado de avellanas y almendras troceadas

4 fresas pequeñas cortadas en cuartos

Brotes y flores (opcional)



Restaurante **Baluart**e



Preparación

1. En un cazo pondremos a calentar la leche, la nata y el queso troceado. Herviremos la mezcla ligeramente para deshacer el queso. Colaremos la mezcla sobre una jarrita y la serviremos sobre los diferentes boles. Añadiremos un poco de azúcar avainillado por encima para que se funda y dejaremos que repose a temperatura ambiente hasta que la crema se asiente.

2. Mientras tanto cortaremos los frutos secos y las fresas que reservaremos hasta el momento de servirlo. Prepararemos unas flores de tagete y unas hojas de tomillo fresco para aromatizar.

3. En la crema dispondremos los frutos secos y la fresa cortada en cuartos. Terminaremos con los pétalos de tagete y las hojas de tomillo.



Recetas *Escuela
Internacional
de Cocina*
“Fernando Pérez”
by Mateo Sierra

**RECETA de
Fajita de pollo
Castellana.**

**RECETA de
Lentejas estofadas
con carpacho de
lomo curado.**



*Escuela
Internacional
de Cocina
“Fernando Pérez”
by Mateo Sierra*

**Receta de
Fajita de pollo
Castellana**



Producto **Tierra de Sabor** :

- Pechuga de pollo **Oblanca** [visitar web](#)



Fajita de pollo Castellana.

Ingredientes

Dos medias pechugas de pollo **Oblanca**
Tortilla para fajita sin gluten
2 cebollas rojas
1 pimiento rojo pequeño
50 g de mezclum de lechugas
2 cucharadas de tomate frito, con trozos preferiblemente
1 lata de maíz dulce
1 cucharilla de pimentón picante
2 limas
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta negra sin gluten



Receta **Mateo Sierra**



Preparación

1. En una sartén saltearemos con un poco de aceite de oliva una cebolla mediana a la que añadiremos el pimiento rojo y una vez tengamos esto pochado echaremos un poco de pimentón picante, sal y pimienta negra.
2. Incorporaremos la pechuga cortada en tiras, saltearemos con las verduras y añadiremos el tomate frito. Para cocinar la carne ligeramente y que no se agarre a la sartén añadiremos un poco de agua para darle un hervor.
3. Mientras se termina la pechuga, picaremos la cebolla en una juliana fina para encurtirla con el zumo de una lima y una pizca de sal. Una vez hecho esto, calentaremos las tortillas en una sartén sin grasa. Reservaremos las tortillas envueltas en un trapo para que conserven el calor y no se sequen.
4. Montaremos las fajitas de pollo Castellanas rematando con un toque fresco de los brotes de lechuga, un poco de aguacate y un aliño ligero de lima.



*Escuela
Internacional
de Cocina
“Fernando Pérez”
by Mateo Sierra*

**Receta de
Lentejas de
la Armuña
estofadas con
lomo curado**



Productos **Tierra de Sabor** :

- **I.G.P. Lenteja de La Armuña** [visitar web](#)
- Lomo curado **Simón Martín** [visitar web](#)



Lentejas de la Armuña estofadas con lomo curado

Ingredientes

150 g de **I.G.P. Lenteja de La Armuña**
50 g de lomo curado **Simón Martín**
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 rama de apio (opcional)
1 hoja de laurel
Una cucharilla de comino en grano
Una cucharilla de pimentón dulce
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Cantidad suficiente de agua para cubrir
Sal y pimienta negra



Receta **Mateo Sierra**



Preparación

- 1.** En una cazuela pondremos a calentar tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Mientras, picaremos la cebolla, el apio y el ajo que pondremos a pochar en la cazuela que hemos puesto a calentar previamente.
- 2.** Echaremos las verduras y rehogaremos hasta que queden translúcidas y algo doradas. Rehogaremos las especias para que se tuesten ligeramente antes de añadir las lentejas y el agua.
- 3.** Pondremos las lentejas, el agua fría y una hoja de laurel para cocinarlas hasta que estén tiernas aproximadamente durante 35 minutos.
- 4.** Serviremos en un cuenco las lentejas y encima dispondremos láminas de lomo para que se atemperen con el calor de las lentejas.





Recetario
Libre de alérgenos
Un viaje **sin gluten** y **sin lactosa** por **Castilla y León**



CASTILLA Y LEÓN