



# Extremadura

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Extremadura*

**AUTOR:**

**Grecia Bellorin**

*greciabellorinarismendi@gmail.com*

Fecha recibido: 7 enero 2022 / Fecha aceptado: 10 febrero 2022

---

## Resumen

La gastronomía tradicional extremeña es fundamentalmente una cocina sencilla, rural, practicada durante siglos por pastores y campesinos a partir de unos productos excelentes.

Muchos platos tradicionales surgen de la necesidad de aprovechar al máximo los recursos que ofrecía la naturaleza en cada momento. Sin embargo, también se practicaba una cocina muy elaborada, que nace en los monasterios y en los núcleos asociados a órdenes religiosas.

La cocina tradicional ha tenido que adaptarse según la evolución de cada zona y reúne todas las influencias, con infinitos matices en peculiares de cada comarca, cada pueblo. La vía de la Plata ha contribuido a la difusión de la cocina extremeña hacia otras zonas y, al mismo tiempo, ha sido el cauce que ha canalizado la influencia de tradiciones de distintas procedencias.

**Palabras clave:** *Gastronomía, Extremadura, dehesa, cerdo ibérico, queso.*

## Abstract

The traditional cuisine of Extremadura is basically a simple, rural cuisine, practiced for centuries by shepherds and peasants using excellent products.

Many traditional dishes arise from the need to make the most of the resources that nature always offered. However, a very elaborate cuisine was also practiced, which was born in the monasteries and in the nuclei associated with religious orders.

Traditional cuisine adapted according to the evolution of each area and brings together all influences, with infinite nuances peculiar to each region, each town. The Vía de la Plata contributed to the spread of Extremaduran cuisine to other areas and, at the same time, channeled the influence of traditions from different origins.

**Key words:** *Gastronomy, Extremadura, meadow, Iberia pork, cheese.*

## Introducción

Extremadura se encuentra en la zona centro-oeste de la península Ibérica. Está formada por dos extensas provincias, Cáceres y Badajoz, cuyas capitales son las dos ciudades más pobladas de la región.

La gastronomía tradicional extremeña es fundamentalmente una cocina sencilla, de carácter rural, practicada durante siglos por pastores y campesinos a partir de unos productos excelentes.

Muchos platos tradicionales surgen de la necesidad de aprovechar al máximo los recursos que ofrecía la naturaleza en cada momento. Sin embargo, también se practicaba una cocina muy elaborada, que nace en los monasterios y en los núcleos asociados a órdenes religiosas.

La cocina tradicional ha tenido que adaptarse según la evolución de cada zona y reúne todas las influencias, con infinitos matices en peculiares de cada comarca, cada pueblo. La vía de la Plata ha contribuido a la difusión de la cocina extremeña hacia otras zonas y, al mismo tiempo, ha sido el cauce que ha canalizado la influencia de tradiciones de distintas procedencias.

Se trata de una región extensa y variada en la que podemos encontrar alimentos de una calidad extraordinaria: carnes, quesos, aceite, miel, etc. La dehesa extremeña tiene un papel protagonista. Quizás los derivados del cerdo ibérico criado en montanera y alimentado de be-

llos sean los productos más conocidos y reconocidos, pero también las carnes de ternera y cordero criados en la dehesa tienen sus propias denominaciones de origen. El Pimentón de la Vera, utilizado en todo el mundo, es una referencia con calidad y aroma característico.

También son conocidos y apreciados los quesos producidos con leche de oveja y cabra en las zonas de La Serena, Ibores, Acehúche y la famosa torta del Casar. Son muy numerosas las variedades de quesos extremeños, muchos de ellos elaborados de forma artesanal y siguiendo la tradición de generaciones anteriores de pastores y ganaderos. También la caza es abundante y destacan en su cocina los platos elaborados con caza menor, como las perdices.

Extremadura no tiene salida al mar, por lo que los platos más característicos están elaborados a base de productos cárnicos y hortalizas diversas. Algunos de los más tradicionales son las migas o la caldereta.

## Bibliografía

- Luján N, Perucho J. El libro de la cocina española. Tusquets, 2003: pp. 391-402.
- Pérez D. Guía del buen comer español. Maxtor, 1929: p. 40-57. Viajar por Extremadura. Gastronomía extremeña. [<https://www.viajarporextremadura.com/gastronomia-34.htm>]
- Wikipedia. Gastronomía de Extremadura. [[https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa\\_de\\_Extremadura](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Extremadura)]

## Huesillos extremeños

### Ingredientes para 22 unidades

- 1 huevo M
- 50 g de leche
- 50 g de aceite de oliva
- 75 g de azúcar
- 1 cucharadita de anís en grano molido
- 250 g de harina de trigo
- Una cucharadita de levadura química
- Ralladura de medio limón
- Aceite de girasol abundante

Los huesillos extremeños se preparan desde Todos los Santos, pasando por Carnaval hasta Semana Santa. Recuerdan a las rosquillas por el tipo de masa con que se elaboran, así como por el proceso. Son un tipo de «dulce frito» muy tradicional en el que se usan ingredientes humildes, pero cuyo resultado es tremendamente adictivo.

### Preparación

1. En un recipiente hondo batimos el huevo con la leche, el aceite de oliva, el azúcar y el anís en grano molido.
2. Si no encontramos anís en grano molido, pero sí en grano, podemos molerlo en un mortero y pasarlo por un colador para retirar las cáscaras y quedarnos con un polvo fino.
3. Añadimos toda la harina de golpe junto con la levadura y la ralladura de limón. Mezclamos hasta homogeneizar. Tomamos porciones de 20 gramos.
4. La masa es un poco pegajosa, así que si nos engrasamos ligeramente las manos podremos manejarla mejor.
5. Hacemos rodar cada porción sobre la mesa y formamos un cilindro alargado, lo doblamos sobre sí mismos (tal como veis en el paso a paso) y lo hacemos rodar de nuevo para que quede unido y la masa no se separe al freír.
6. Solo dejamos separadas las dos puntas, que son las que dan forma de hueso a este dulce.
7. Calentamos abundante aceite de girasol en una sartén y, a fuego medio, freímos los huesitos en tandas de cuatro o cinco.
8. Es importante mantener el aceite a una temperatura constante y no muy alta, para que no se quemem por fuera y queden crudos por dentro.
9. Escurrimos en una fuente con papel absorbente y rebozamos en azúcar antes de que se enfrien.

### Referencias

Miguel Ayuso. Las 12 mejores recetas de la cocina extremeña: una gastronomía pegada a la tierra. Directo al paladar, 10 de julio de 2017, actualizado 7 de septiembre de 2021. [<https://www.directoalpaladar.com/turismo-gastronomico/las-9-mejores-recetas-de-la-cocina-extremena>]

## Caldo piornalego

### Ingredientes

- 6 patatas
- Aceite de oliva hasta cubrir el fondo del caldero
- 5 ajos
- 1 cucharada de pimentón
- Agua hasta cubrir las patatas
- Pimientos al gusto
- Sal al gusto
- 2 hojas de laurel

Esta receta es la más tradicional en Piornal. Antiguamente las temperaturas eran muy bajas en la zona y en casi todas las casas se hacía lumbre para calentar la casa. Se hacía la comida en ese fuego. Se dice que saben mejor las comidas de puchero en la lumbre que en las ollas modernas. Antes en todos los hogares era raro el día que no se comía un «caldo piornalego», bien para medio día o bien para cenar, acompañados de toda la familia alrededor de la lumbre. Se puede acompañar con un poquito de bacalao.



## Preparación

1. Para preparar un «caldo piornalego» se pelan, se cortan en roanjas (rodajas) y se lavan las patatas.
2. Se pone el caldero a la lumbre sobre las estrébedes o colgado de las llares, y se vierte en él aceite hasta tapar el fondo, más o menos un dedo de aceite.
3. Cuando esté caliente el aceite, se pone en el caldero las patatas, cuatro o cinco ajos «picaos» y una cuchará de pimienta (pimentón).
4. Se remueve hasta que las patatas están bien mezcladas con la pimienta y el ajo, luego se echa agua hasta cubrir las patatas.
5. Se añaden pimientos, mejor rojos —secos o frescos—, 2 hojas de laurel y sal.
6. El secreto para que quede un buen caldo es que cueza rápido, a borbotones, durante aproximadamente media hora. «En vez en cuando» se removerá el caldo con una cuchara para que no se pegue en el fondo. El momento para retirar el caldero del fuego se determinará probando con una «cuchará», si las patatas están blandas, se quita de la lumbre y se deja reposar en la plancha 2-3 minutos. Esta prueba servirá también para saber si está bien de sal.

# Estofado de ciervo con guarnición de criadillas

## Ingredientes

### Para el estofado

- 2 solomillos de ciervo
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 lata de cerveza
- 1 hoja de laurel

- 1 manojo de romero
- 1 manojo de tomillo
- Unos granos de clavo
- Sal al gusto
- Tomate natural al gusto
- Agua

### Para la guarnición

- 500 gramos de criadillas
- Sal
- Aceite de oliva

Esta receta es de comer del campo. Es una receta muy tradicional de la comarca de Los Ibores, una zona rica en caza mayor, donde se organizan varias monterías y donde la gente de estas tierras usa muchos recursos procedentes de las carnes de caza

Es una buena receta para una comida de amigos o una cena. Acompañada de un buen vino tinto y una ensalada de regajos (planta que se recoge en los arroyos).

## Preparación

1. Se sofríen los solomillos, la cebolla, los dientes de ajo y el tomate.
2. Una vez sofrito se agregan la cerveza, la hoja de laurel, los clavos, el romero, el tomillo, la sal y el agua para la cocción.
3. Dejamos cocer unos 45 minutos o una hora.
4. Para la guarnición primero pelamos y lavamos las criadillas y las cortamos en rodajas.
5. A continuación, las ponemos en una fuente para horno con un poco de aceite de oliva y salpimentamos.
6. Las dejamos hornear unos 30 minutos a 180 grados.

---

# Cardillos con arroz

## Ingredientes

- 6 puñados de arroz blanco
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 tomates
- 2 manojos de cardillos
- Pimentón picante
- Aceite de oliva
- Agua y sal

También se puede encontrar en Andalucía y Castilla-La Mancha.

## Preparación

1. Lo primero que hacemos es limpiar bien los cardillos y quitarles todas las hebras para no encontrárnoslas al masticar.
2. En una sartén ponemos cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva y ponemos a sofreír la cebolla.
3. Cuando esté sofrida se le añade el pimiento rojo y el tomate cortado en daditos.
4. Removemos y rehogamos, poco a poco vamos incorporando los cardillos, el pimentón picante y los ajos una vez sofritos.
5. Dejamos sofreír y le añadimos el agua y la sal.
6. Cuando empiece a hervir, se le agrega el arroz y se deja cocer a fuego lento.
7. Cuando esté listo, apartar del fuego y dejar reposando 5 minutos antes de servirlo.

---

# Potaje de cornagüelas

## Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 hojas de laurel
- 300 g de judías blancas
- 300 g de garbanzos
- 1 manojo de cornagüelas

Es una receta que conoce la gente mayor de Malpartida de Plasencia. Ahora ya casi nadie la usa y es interesante poder rescatarla. La cornagüela es un ingrediente que crece silvestre todo el año. En tiempos donde no había otros recursos era habitual recogerlas. Se recomienda comerla en el almuerzo con pan de horno de leña y vino de pitarra.

## Preparación

1. Dejar la noche anterior las legumbres en remojo.
2. Agregar agua y cuando hierva añadir las legumbres y el laurel.
3. Cocinar a fuego suave durante 1 h y 30 minutos. Aparte, escaldar las hojas de las cornagüelas hasta que estén tiernas.
4. Colocar con las legumbres 10 minutos antes de apagar el fuego.

# Rabiacanes y castañas dulces

## Ingredientes

### Rabiacanes

- Un manojo grande de espárragos zarceros
- 4 patatas medianas
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo

### Castañas dulces

- 250 g de castañas pilongas
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- 1 litro de leche
- Canela en polvo (opcional)

*Nota:* la castaña utilizada es la «pilonga». Esta no es más que una castaña deshidratada, la cual ha sido recogida y secada en secaderos, para después ser pelada y conservada durante un largo periodo de tiempo

Antiguamente en el Valle del Jerte existía el monocultivo de castaños, aunque actualmente se ha ido sustituyendo por los cerezos debido a la enfermedad de la tinta negra (enfermedad producida por el hongo *Phytophthora cinnamomi*). Uno de los ejes fundamentales de la economía comarcal era la recogida de la castaña. La madera de castaño fue utilizada en el siglo pasado para hacer traviesas de tren y vigas contribuyendo a la economía local.

La orientación del valle del Jerte permite la influencia atlántica, con inviernos moderadamente fríos y veranos no excesivamente calurosos, condiciones óptimas para el castaño. Gracias a este tipo de clima, en el Valle del Jerte, en las zonas umbrías y húmedas, podemos localizar los rabiacanes.

Rabiacanes (espárrago zarceros) es el nombre vulgar de la planta *Tamus comunnis L.* Es una planta trepadora que crece en zonas húmedas y umbrías entre zarzas. Se recolectan y se consumen los brotes tiernos. La temporada de recolección comienza a mediados de marzo y se prolonga hasta bien entrado el mes de mayo.

Se trata de una planta tóxica. El rizoma (tallo subterráneo) fresco contiene histamina, saponinas y rafidios de oxalato cálcico. En sus bayas rojas se encuentran cristales de oxalato de calcio. Debido a su toxicidad, está prohibida su venta al público.

## Preparación

### Rabiacanes, con patatas y machado de ajo

1. Se refrién los espárragos con un poquito de aceite, para quitar el amargor (antiguamente también se cocían, para eliminar las sustancias tóxicas).
2. Después se les quita el agüilla que sueltan los espárragos.
3. Se frién las patatas una vez cortadas en rodajas finas, como si fueran para cocinar una tortilla de patatas.
4. Cuando ya se tengan las patatas fritas se les echan los espárragos escurridos y se mezcla todo.
5. En un mortero se machan los ajos y se añade una cucharada o dos de agua, se mezcla bien la pasta y se vierte sobre la mezcla de las patatas y los espárragos.
6. Este plato se sirve caliente.

### Castañas dulces

1. En esta receta a fuego lento se cuecen las castañas con la leche y el azúcar, hasta que las castañas estén tiernas.
2. Este plato se sirve frío y con canela espolvoreada por encima.

## Referencias

Libro de recetas de Extremadura. Bosquedeoportunidades.org. [<https://bosquedeoportunidades.org/wp-content/uploads/2019/03/LIBRO-RECETAS-C%C3%81CERES.pdf>]

# Sapillos extremeños (tarta bellaco)

## Ingredientes

- 4 huevos
- 150 g de pan rallado
- 1 l de leche
- Aceite de oliva
- Azúcar
- 1 trocito de limón
- 1 palo de canela (opcional)

Según cuentan los ancianos de la zona, a los Reyes Católicos, cuando recorrían la Vía de la Plata, se les ofrecían postres con los ingredientes de la zona y, como el pan nunca faltaba, se hacían estos postres con este ingrediente.

Para los aldeanos de la zona era un honor recibir a tan insignes personajes históricos. Es más típico comerlo en Semana Santa, pero se puede preparar durante todo el año. Era un reconfortante plato caliente en noches frías y un refrescante sustento en los agobiantes días de verano. Es un postre que pega con cualquier comida, como por ejemplo con patas con arroz y bacalao o con un cocido extremeño.

## Preparación

1. En un recipiente añadimos 4 huevos y batimos bien.
2. En otro recipiente rallamos pan duro y añadimos un poquito de leche.
3. Añadimos los huevos batidos y volvemos a batir.
4. No dejar la masa dura.
5. Añadimos bastante aceite en una sartén y con una media cuchara cogemos de la masa y colocamos en la sartén, cubriendo bien con el aceite y colocándolo en la lumbre.
6. Según se vayan haciendo se van dando la vuelta.
7. Se sacan y se van colocando en una cazuela para que suelten el exceso de aceite.
8. Para finalizar se colocan en una cazuela de barro y se echan un litro de leche, azúcar y un cachito de limón (podemos añadir 1 palo de canela si se desea) y dejamos que cueza unos 5 minutos para que queden tiernos y bien empapados.

## Referencias

Libro de recetas de Extremadura. Bosquedeoportunidades.org. [<https://bosquedeoportunidades.org/wp-content/uploads/2019/03/LIBRO-RECETAS-C%C3%81CERES.pdf>]

# Migas veratas

## Ingredientes

- Una barra de pan
- Aceite de oliva virgen extra (un chorrito para la sartén)
- Dos tiras de panceta
- Medio chorizo
- Dos patatas
- Una cabeza de ajo
- Una cucharada de pimentón de La Vera

Es un plato de la comarca de La Vera y del Valle del Tietar. La tradición viene de cuando los pastores iban a pastar sus cabras y sus ovejas y se quedaban a dormir en la sierra, en las majás. No siempre tenían pan reciente, ya que solo amasaban una vez a la semana y para aprovechar el pan duro, en el caldero, hacían las migas. Los cabreros se sentaban alrededor del fuego, cuando estaban listas las migas, en círculo, y a cucharadas las comían directamente de la sartén. Antiguamente se hacía en la sierra.

## Preparación

1. Unos días antes de hacer las migas, cortamos el pan en daditos pequeños y guardamos en una bolsa hasta el día en que se hacen.
2. El día que se van a hacer las migas, cortamos las patatas para freír, la panceta en tacos y el chorizo también en tacos, una vez cortado todo vamos a freír todo, parte por parte, y lo dejamos aparte de momento.
3. Una vez hecho todo lo anterior, pelamos los ajos y los ponemos a freír en una sartén con un poco de aceite, añadimos la cucharada de pimentón, una pizca de sal y un poco de agua.
4. Una vez hecho todo esto, vamos añadiendo poco a poco el pan y vamos dando vueltas sin dejar de mover para que no se nos peguen.
5. Una vez acabado que veamos que el pan está ya bien suelto añadimos la panceta, el chorizo y la patata y movemos todo hasta que esté bien mezclado y listas para comer.



# Sopa de almendras (postre)

## Ingredientes

- ½ pan de pueblo asentado (pan duro de 1 día más o menos)
- 400 g de almendras crudas y peladas
- 1 l de leche
- 300 g de azúcar
- Un poquito de canela molida
- Aceite de girasol

Es un plato de la comarca de La Vera. Hace muchos años se hacía por Navidad, ya que la gente no se podía permitir el lujo de comprar turrón por esas fechas, y muchos tenían las almendras almacenadas del verano en sus casas. Además, le daban almendras a la gente de la localidad.

En la zona el clima es templado, zonas de secano con suelos sueltos y arenosos que es propicio para la plantación del almendro. El día más recomendable de esta receta es el día de Nochebuena como postre que se comía después de cenar el pollo en salsa.

## Preparación

1. Cortamos las rebanadas de pan finas, y las freímos en aceite de girasol.
2. Después las sacaremos de la sartén y las ponemos encima de papel absorbente y apartamos para después.
3. Cogemos las almendras y reservamos unas poquitas para decorar al final, el resto de las almendras las molidas.
4. En un recipiente añadimos el litro de leche, el azúcar, la canela, las almendras molidas.
5. Todo esto se deja hervir una media hora para que se haga una especie de horchata.
6. Cogemos otro recipiente (cazuela de barro) para el horno, en esta cazuela vamos colocando una capa de pan frito y la vamos regando con la horchata de almendras que hemos preparado, y repetimos la misma acción hasta terminar el pan.
7. Terminado este proceso decoramos con las almendras enteras que hemos reservado

# Zorongollo

## Ingredientes

- 3 pimientos rojos grandes y carnosos
- 1 cebolleta
- 2 tomates tipo pera o rama
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal
- Perejil fresco o cebollino picado (opcional)

El zorongollo es originario de Cáceres y la región de la Vera. Se pueden encontrar muchas variantes.

## Preparación

1. Lo primero es asar los pimientos. Podemos partir de una remesa que ya tengamos hecha con anterioridad, o también aprovechar para asar más verduras, ya que encendemos el horno.
2. Básicamente, hay que lavarlos y asarlos enteros en horno precalentado a unos 200° C durante 35-45 minutos, hasta que esté la piel negra.
3. Se dejan sudar cubiertos con un paño o plástico para que se enfrien despegando la piel, y se pelan, desechando las semillas y los filamentos.
4. Podemos aprovechar para asar unos tomates, que también añadiremos al zorongollo.
5. Cortar la cebolleta en plumas finas y colocar en un cuenco cubiertas de agua muy fría y una pizca de sal; así resultarán mucho más suaves.





6. Cocer los huevos en agua hirviendo, a temperatura media, durante unos 8-11 minutos.
7. Enfriar, pelar y reservar.
8. Montar el zorongollo cortando los pimientos asados en tiras, añadir pulpa de tomate asado o en conserva —opcional— y el diente de ajo.
9. Echar un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra, vinagre al gusto y sal moderada.
10. Mezclar para que se combinen bien los sabores.
11. Servir con la cebolleta bien escurrida, el huevo cortado o picado y un poco más de aceite.

12. Terminar con pimienta negra y/o perejil picado si se desea.
13. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

### Referencias

Miguel Ayuso. Las 12 mejores recetas de la cocina extremeña: una gastronomía pegada a la tierra. Directo al paladar, 10 de julio de 2017, actualizado 7 de septiembre de 2021. [<https://www.directoalpaladar.com/turismo-gastronomico/las-9-mejores-recetas-de-la-cocina-extremena>]

---

## Licor de bellota

### Ingredientes

- Aguardiente de orujo
- Bellotas
- Azúcar
- Anís estrellado para aromatizar esta rica bebida y darle un toque de especies, dando origen a un atractivo olor y sabor

El licor de bellota es de gusto agradable y dulzón, se consume frío y tiene un regusto largo y golosón.

El origen del licor de bellota no es muy conocido. Se remonta al año 1985, cuando Leonardo Rodríguez Moreno fijó su residencia en Cáceres. Este empresario mexicano, que tenía ya experiencia en el sector vinícola, abrió un restaurante que llegó a tener un notable éxito.

El principal problema que encontró fue que se trataba de una bebida muy amarga. Para intentar paliar este inconveniente, probó a mezclarlo con otros licores.

### Preparación

1. Lo primero que debe hacer es escoger las bellotas, luego proceder a pelar las bellotas quitándoles la cáscara hasta dejarlas bien limpias y completamente peladas.
2. Posterior a esto, vertemos las bellotas en un recipiente de vidrio, y las cubrimos con alcohol o aguardiente. Este envase debe ser guardado en un lugar fresco por al menos mes y medio.
3. Cuando haya pasado el tiempo indicado, procedemos a añadirle el almíbar, este se prepara cocinando agua y azúcar. Después, de agregar el almíbar dejamos que la mezcla se macere durante 30 días adicionales.
4. Finalmente, colamos la mezcla con ayuda de un colador con el objetivo de quitarle las impurezas que pudiera tener nuestro licor.
5. Se sugiere, almacenar el licor de bellotas en botellas de vidrio.

### Referencias

Javier Zori del Amo. Cinco cosas que hay que tomar en Extremadura (y no es el jamón). Traveler, 12 de marzo de 2013. [<https://www.traveler.es/gastronomia/articulos/cinco-cosas-que-hay-que-tomar-en-extremadura-y-no-es-el-jamon/3374>]

Vicent Selva. Entre México y Extremadura: la desconocida historia del origen del licor de bellota. Culturapedia.com, 26 de diciembre de 2021. [<https://culturapedia.com/2021/12/26/origen-licor-bellota/>]

# Coles con buche

## Ingredientes

- 4 coles
- Buche
- Chorizo
- Bofera arroyana
- Pizpierno o codillo
- Tocino

Es una receta tradicional por que se utiliza este tipo de col típico de Arroyo de la Luz, y también el buche que es típico de las matanzas arroyanas, que se llevan realizando desde la antigüedad.

En el mes de febrero, un domingo, el ayuntamiento de Arroyo de la Luz organiza un evento en el que se puede probar esta receta. En el menú entra el plato de coles, otro plato con buche, chorizo, bofera, y tocino o pizpierno, pan, refresco, y como postre, natillas. Este día «las coles con buche» las hacen los cocineros que pertenecen a la escuela taller de cocina, con ayuda de las amas de casa.

Esta comida se consume principalmente en los meses de enero y febrero, porque es cuando se pueden obtener las coles y el buche después de hacer la matanza en el mes de diciembre o enero.

## Preparación

1. Primero se lavan bien todas las hojas de la col y se desoja para poder lavarlas muy bien.
2. Una vez que están bien lavadas se cortan o pican en trozos y se escaldan (meter en una olla con agua ardiendo), después se sacan, se escurren y se reservan.
3. Por otro lado, tenemos la carne: el buche, chorizo, bofera (morcilla de sangre, se hace con el corazón, hígado, sangre, el bofe del cerdo), tocino, pizpierno o codillo.
4. Todos estos ingredientes se introducen en una cazuela de gran tamaño, para comenzar a cocerlos. Cocinar en primer lugar la carne un poco a parte de las coles para que suelte la grasa y así de esta manera las coles no tendrían tanta grasa.
5. Posteriormente una vez que se ha cocido un poco la carne ya sí que se mezcla con las coles y una vez que empiece a cocer bajarle el fuego para que se hagan despacio y a su propio peso.
6. El tiempo aproximado de cocción para que no queden duras las coles ni la carne es de 3 horas.
7. Por último, una vez que están listas para comerlas, es disfrutar de su gusto.
8. Acompañarlas con refresco, nunca con agua y tomar como postre natillas.

# Buche

## Ingredientes

- Un buche
- Dos chorizos
- Un trozo de lacón
- Un trozo de tocino fresco
- Una cabeza de ajos
- Dos pimientos rojos secos
- Sal
- ½ kilo de arroz
- Un manojo de coles

El Buche es una receta tradicional de la cocina extremeña y, en particular, de San Vicente de Alcántara.

Esta receta se degusta a finales de otoño y durante el invierno, una vez que se han llevado a cabo las matanzas tradicionales y cuando el clima lo permite, pues el frío favorece la curación del buche. El buche suele degustarse en San Vicente de Alcántara en dos fechas indispensables: el 22 de enero, fiesta local en honor a San Vicente Mártir, patrón de la localidad, y el «Domingo Gordo» (Domingo de Carnaval), donde se dice que «San Vicente huele a buche». Sin embargo, cualquier domingo es bueno para degustar en familia esta receta.

El buche es un plato muy completo, pues cuenta con sopa de arroz de primer plato, coles de segundo y el buche de tercero. De postre es tradicional degustar unas natillas caseras con galleta y canela. Todo ello puede estar acompañado de un gran vino de la tierra.



### Preparación

1. En una olla grande se pone el buche o junto con el chorizo, el lacón, el tocino y un poco de sal.
2. Se deja hervir durante una hora (sí es en olla exprés solo ½ hora).
3. Una vez cocido el buche se cortan las coles en trozos pequeños y se incorporan a la olla junto con el buche y todo lo demás.
4. Lo ponemos a cocer todo durante otra ½ hora. Se aparta una vez que estén cocidas las coles.
5. Con una espumadera retiramos la grasa que queda por encima.
6. Sacamos el caldo en otra olla para cocer el arroz, junto con la cabeza de ajos (sin pelar) y los pimientos rojos secos.
7. Al ser un plato muy completo, la disposición a la hora de servir es la siguiente: 1º Arroz. 2º Coles. 3º Buche (lacón, chorizo y tocino).

## Badajoz

# Caldereta de habas

### Ingredientes

- ½ kg de habas
- 1 cebolla fresca
- 1 cabeza de ajos frescos
- 2 hojas de laurel
- Cilantro
- Hierbabuena
- 1 cucharada de pimentón de la Vera o azafrán
- 1 pastilla de caldo
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto

Los ingredientes que participan en la elaboración de este plato son propios de la zona. Concretamente, en el caso del ingrediente principal, las habas, a modo anecdótico decir que en la provincia de Badajoz existe un municipio llamado La Haba, cuyo nombre se cree que puede provenir de esta leguminosa, ampliamente cultivada en esta tierra en el pasado.

Al ser un plato «de cuchara» y, por consiguiente, contundente, el momento más adecuado para consumirlo es a mediodía, preferiblemente durante la primavera, época de recolección de las habas, acompañado por un vino tinto de la región como por ejemplo un Valdeaurum crianza, D.O. Ribera del Guadiana.

### Preparación

1. Para empezar, se limpian las vainas donde están las habas y se trocean procurando dejarlas enteras y se reservan.
2. A continuación, se rehogan todos los ingredientes en el aceite a excepción de las habas y el pimentón, ya que éste último se quema fácilmente dejando un sabor no deseable.
3. Una vez rehogados se añaden las habas y el pimentón y se cubren con agua.
4. Finalmente se tapa la olla y se deja cocer unos 15 minutos en olla rápida

# Cojondongo

## Ingredientes

- 50 g de miga de pan sentado de miga prieta (del día anterior, tipo picos)
- 150 g de pan sentado del mismo pan
- 3 huevos
- 3-4 tomates maduros
- 1 pimiento verde mediano
- 1 pimiento rojo mediano
- 1/2 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 80-100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre al gusto

Se trata de un plato típico en la región centro de Badajoz, en Tierra de Barros. Es un plato muy antiguo, herencia de la cocina árabe.

El conocido como cojondongo «*de gañán*» es uno de esos platos de la cocina tradicional que nació del aprovechamiento de lo poco que se tenía para reponer energías en las duras jornadas del trabajo del campo, pero que han ido enriqueciéndose con el tiempo. Se trata de un plato extremeño que recuerda al gazpacho, a medio camino entre majado, sopa y ensalada, es facilísimo de preparar y perfecto para días menos fríos.

## Preparación

1. Comenzar desmigando el pan para obtener unos 50-60 g de miga, trocear y poner en un cuenco, añadiendo agua fría para remojarla, sin empaparla.
2. Mientras, cocer los huevos con agua hirviendo 10-11 minutos, y refrescar.
3. Pelar los ajos, retirar el germen y trocear.
4. Disponer en un mortero o recipiente firme con un buen pellizco de sal y empezar a majarlos hasta hacer una pasta.
5. Añadir un chorrito de aceite y seguir majándolos, agregando más aceite poco a poco hasta lograr una especie de alioli espeso.
6. Incorporar la miga remojada y continuar majando.
7. Añadir ahora un chorrito de vinagre y agua fría, poco a poco, mientras se sigue majando, hasta lograr una especie de salsa ligada algo espesa; la consistencia se puede dejar un poco al gusto, será el aliño de la ensalada.
8. Probar y rectificar de sal y/o vinagre, y reservar en la nevera.
9. Lavar las verduras y cortar todas en cubos o piezas no muy grandes.
10. Si se usa cebolleta, se puede cortar en juliana, plumas o cubos; para quitarle fuerza se puede dejar en agua muy fría unos 15-20 minutos.
11. Opcionalmente, pelar los tomates.
12. Mezclar todo en una fuente de barro o ensaladera.
13. Cortar el resto del pan con su corteza en cubos pequeños y añadirlos.
14. Mezclar bien y agregar el aliño del cojondongo, echando más o menos cantidad al gusto.
15. Remover bien para que todos los sabores se integren.
16. Pelar los huevos, cortar en cuartos y repartirlos por encima.
17. Echar un poco más de aliño por encima, regando con un hilo de aceite si se desea, y enfriar en la nevera.

## Referencias

Miguel Ayuso. Las 12 mejores recetas de la cocina extremeña: una gastronomía pegada a la tierra. Directo al paladar, 10 de julio de 2017, actualizado 7 de septiembre de 2021. [<https://www.directoalpaladar.com/turismo-gastronomico/las-9-mejores-recetas-de-la-cocina-extremena>]

---

# El jojorrón

## Ingredientes

- 1 pollo tomatero
- 2 huevos
- Cáscara de naranja

- Aceite de oliva
- Harina
- 1 hoja de laurel
- Vinagre

- Sal
- Azafrán en hebras
- Pimienta negra
- 1 diente de ajo

Esta receta es típica de Peñalsordo. El jojorrón es un plato que se degusta especialmente en verano. El vino perfecto para maridar con este plato sería un vino blanco seco de la tierra extremeña.

## Preparación

1. Se trocea el pollo y se pone a cocer en una olla con agua, un poco de aceite y una hoja de laurel.
2. Cuando esté tierno se escurren las piezas, se sazonan con sal y se rebozan en harina y huevo.
3. A continuación, se frien en una sartén con aceite hirviendo.
4. Se sacan de la sartén y se disponen en una fuente honda.
5. Para preparar el jojorrón, se mezclan en un tazón la misma cantidad de aceite de oliva y de vinagre y un poco de agua y sal, se mezcla todo bien y se agregan un poquito de pimienta negra, unas hebras de azafrán, ralladura de cáscara de naranja y un diente de ajo bien picado.
6. Se vierte sobre las piezas de pollo colocadas en la fuente y se deja reposar varias horas. Se sirve frío.

---

# Ajo de la calabaza

## Ingredientes

- 1 kg de calabaza
- 2 guindas rojas secas
- 3 dientes de ajos

- 3 rebanadas de pan
- 2 hojas de laurel
- Aceite

- Sal
- Vinagre
- Agua

Esta receta procede de Don Benito y la Comarca de las Vegas Altas del Guadiana. El ajo de calabaza es una receta de subsistencia muy tradicional que se ha ido pasando de generación en generación a lo largo de los años. Es curioso saber que, en sus inicios, este plato se realizaba únicamente con los ingredientes que se podían obtener de la huerta. Es un plato humilde y modesto que aprovechaba lo que daba el cultivo, pero ahora incluso existen variantes que incluyen el bacalao como uno de sus ingredientes clave.

## Preparación

1. Se corta la calabaza en dados no muy grandes y se añaden en una cazuela con el laurel, las guindas secas, dos cucharadas soperas de vinagre, la sal al gusto, se cubren de agua y se pone a cocer hasta que se ablanden.
2. Una vez cocidas, se coge un mortero de antaño y se ponen los dientes de ajos, las guindas troceadas con piel y se maja todo.
3. Se le va añadiendo el pan, el aceite y caldo de cocer la calabaza y se remueve bien hasta que se haga una pasta.
4. Esta pasta se incorpora a la calabaza y se deja cocer un poco más, se prueba y se rectifica de sal y vinagre... y a la mesa.

## Referencias

- 10 platos típicos de Extremadura en el Camino de Santiago por la vía de la Plata. 9 de febrero de 2021. El camino mórbe vía de la plata. [<https://www.elcaminodelaplata.com/2021/02/09/10-platos-tipicos-gastronomia-camino-santiago-via-plata/>]
- Macarena Guisado. Ajo de calabaza. Los abuelos de Mengabril. [<http://www.losabuelosdemengabril.com/blog/ajo-de-calabaza/>]