

# El Azafrán de La Mancha en la cocina tradicional



Incluye manual:  
**CÓMO USAR BIEN  
EL AZAFRÁN  
DE LA MANCHA**



# El **Azafrán** de La Mancha en la cocina tradicional



**Editado por:**

Fundación Consejo Regulador  
DOP Azafrán de La Mancha



**Azafrán de La Mancha**  
Denominación de Origen Protegida



**Edita:**

Fundación Consejo Regulador DOP Azafrán de La Mancha, 2019

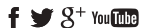
Calle Veracruz, 5

45720 Camuñas (Toledo)

Tfno.: +34 670 550 893; +34 925 470 284

www.doazafrandelamancha.com

doam@doazafrandelamancha.com

**Editor técnico:**

Pedro M. Pérez Juan

**Elaboración de platos, recopilación, selección de recetas y fotografías:**

M<sup>a</sup> Gracia Roldán Luchena

**Información nutricional:**

Rafael Moreno Rojas

**Diseño, maquetación y fotografía de cubierta:**

Domingo Contreras

**ISBN:** 978-84-09-08805-8

**Depósito Legal:** TO 377-2019

Impreso en España



# Índice

- Prólogo, *Antonio Mateos Jiménez*, **7**  
Azafrán de La Mancha: lo que tenemos que saber, *Pedro M. Pérez Juan*, **11**
- Elaboración del Azafrán de La Mancha, **14**  
Cómo usar bien el Azafrán de La Mancha, **15**  
Recomendaciones de cantidades y usos, **16**
- Ajo mulero, **18**  
Ajo pescador, **20**  
Albondiguillas, **22**  
Arroz Aldonza, **24**  
Arroz con collejas, **26**  
Azotabarbas, **28**  
Breve de tenca, **30**  
Buñuelos de arroz para el potaje, **32**  
Caldereta de cordero, **34**  
Caldillo, **36**
- Congrio en salsa de azafrán, **38**  
Estofado de vaca, **40**  
Gachas, **42**  
Galianos, **44**  
Gazpachos de ajo, **46**  
Gazpachos manchegos, **48**  
Guisao refrito, **50**  
Guiso de bodas, **52**  
Judías, **54**  
Menudo y garbanzos, **56**  
Migas, **58**  
Mistela, **60**  
Sopa manchega de ajos, **62**  
Sotana, **64**  
Arroz con leche, **66**  
Buñuelos rellenos de crema, **68**  
Natillas, **70**  
Rellenos dulces, **72**



## ***Prólogo***

*Y verá el mundo que tiene contigo más fuerza la razón que el apetito.*

(Máxima de San Ambrosio, citada en El Quijote,  
Iª Parte, Capítulo XXXVI)

En la gastronomía, como en otros ámbitos de la vida, a veces no valoramos suficientemente lo que tenemos al lado hasta que lo perdemos. Dentro de nuestra rica despensa de Castilla-La Mancha, el azafrán ocupa ese lugar destacado que no siempre sabemos apreciar ni utilizar convenientemente. De ser tan nuestro parece que, por conocido, pierde interés y solo lo recupera cuando otros, ajenos, lo ensalzan o lo mal-copian...

Uno de los inconvenientes que más preocupan en torno al azafrán es que una parte de la población lo perciba erróneamente como una especia cara que solo sirve para “teñir la paella”.

Nada más lejos de la realidad. Sin embargo, con esta concepción cualquier colorante alimentario de precio insignificante sería un competidor, como lo es también (y mucho) cualquier azafrán foráneo de menor calidad contrastada y precio más reducido. En este contexto, la función de la Academia de Cultura Gastronómica de Castilla-La Mancha, como representante oficial de nuestra Comunidad ante la Real Academia Española de Gastronomía (RAG), es colaborar, junto a las demás instituciones regionales, para aumentar la cultura en torno a este condimento (y a otros productos agroalimentarios de calidad) e intentar que el consumidor final esté mejor informado y sea crítico.

Tres enormes atractivos del azafrán y, en concreto, del manchego, justifican su uso. En primer lugar, su valor histórico. Historia y gastronomía van unidas. El cultivo del azafrán se remonta a las primeras civilizaciones mesopotámicas miles de años antes de Cristo. Desde ahí, en un viaje incansable por el Mediterráneo, ha sido empleado por egipcios, persas, griegos y romanos, terminando por los árabes que generalizan su uso. Muy apreciado ha sido y es en Oriente.

Un segundo atractivo proviene de su forma de recolección. Cientos de miles de flores moradas para obtener un solo kilo del producto, todo ello recogido y seleccionado a mano, en pocas semanas del otoño y casi siempre en una dura jornada diaria donde la mujer tiene un papel fundamental, como en tantos y tantos aspectos de la gastronomía... y de la vida. Valores como la paciencia, la meticulosidad, el esfuerzo y la colaboración están detrás del frasco con hebras rojo-amarillentas que compramos. Finalmente, el tercer atractivo del azafrán es su versatilidad. En lo gastronómico ya sea formando parte de entrantes, arroces, platos de pescado y de carne como de postres. En el caso de la cocina tradicional de Castilla-La Mancha este libro es un magnífico ejemplo de ello.

Creemos es un gran acierto, tanto de la Denominación de Origen Azafrán de La Mancha, de su gerente Pedro Pérez, como del conjunto de cocineros y cocineras profesionales de toda la región que han participado en él, aglutinar en estas páginas dos tesoros juntos: recetas tradicionales y de siempre junto con el gran azafrán que las liga. Como es también otro acierto el que colaboren otros colectivos involucrados en esta especie (empresas del sector, cocineras no profesionales y asociaciones de mujeres) rescatando guisos populares y demostrando que la cocina y la gastronomía son cultura y deben ser defendidas por todos.

La estructura del libro invita a tenerlo en un lugar destacado de la estantería culinaria. Es pedagógico en los apartados de elaboración del azafrán, usos y recomendaciones, incluye recetas bien descritas y realizables, con ingredientes que uno encontrará fácilmente, las ilustra con buenas fotos finales y añade un apartado nutricional, imprescindible en los tiempos actuales. Pero sobre todo, nos trae a la memoria nombres de platos singulares y casi olvidados (ajo mulero, azotabarbas, arroz Aldonza, galianos, etc.), íntimamente asociados a nuestra historia como región y a una cultura de arrieros, pastores y mujeres y hombres rurales que hay que reconocer y nos tiene que enorgullecer.

El lector de esta obra podrá diseñar y reproducir, si así lo desea, varios posibles menús en los que siempre encontrará el azafrán como protagonista central. Podrá empezar con distintos tipos de entrantes, ya sean para picar en un plato (albondiguillas o buñuelos de arroz), o en forma de gran tortilla francesa guisada (sotana), y cómo no, como sopas construidas sobre el ajo (ajomulero, sopas manchegas de ajo y gazpachos de ajo) u otras sustancias con fideos (azotabarbas). Si quisiera entrantes más contundentes encontrará revueltos con patatas y morcilla (guisao refrito) o con patatas y bacalao (caldillo), pez tan unido a lo manchego. El que guste de plato único tendrá ocasión de elaborar dos clásicos de nuestra cocina popular: las gachas y las migas manchegas o bien puede reproducir unos menudos con

garbanzos. El que escoja el arroz como segundo habrá de decidirse por uno de verduras (arroz Aldonza) u otro con bacalao y una gran hierba humilde (arroz con collejas) y el que quiera legumbres podrá elegir un guiso de judías (mejor aún si son pinesas). Quien sea más de pescado de río y embalses encontrará una receta como la breve de tenca y el que prefiera el marino hallará un guiso de patatas, bacalao y ajos asados (mistela) o un congrio en salsa de azafrán de La Mancha, elaborado por el afamado cocinero de “El Doncel” de Sigüenza (Guadalajara). Los que opten por la carne podrán escoger entre un elegante pollo con almendras (guiso de bodas), una tradicional caldereta de cordero o un estofado de vaca. Para los enamorados de la caza dos de los grandes platos pastoriles: los galianos y los gazpachos manchegos. Cuatro postres tendrá el lector/comensal para finalizar esta buena comida: desde unos buñuelos rellenos de crema al azafrán, hasta unas natillas de Consuegra, pasando por unos rellenos dulces con canela y piel de naranja sin olvidar el infalible arroz con leche.

“El Azafrán de La Mancha en la cocina tradicional” no es solo un libro más de recetas, es una forma de reivindicar un condimento de la dieta mediterránea, el azafrán de la Mancha, vinculado a nuestra civilización y al mar Mediterráneo y que alguna vez podrá ser considerado, por su significado histórico y culinario, patrimonio común de la cultura gastronómica.

Comprar azafrán manchego es apostar por su calidad y la tradición que lo hace distinto a otros. Esa es su fuerza y su principal razón. Como esos molinos de viento de La Mancha que se erigen todavía como orgullosos centinelas de un territorio que alberga esta pequeña joya formada por un puñado de hebras...

**Antonio Mateos Jiménez**

*Director del Seminario Permanente de Gastronomía,  
Educación y Salud de la Universidad de Castilla-La Mancha.  
Presidente de la Academia de Cultura Gastronómica  
de Castilla-La Mancha.*





## ***Azafrán de La Mancha: lo que tenemos que saber***

El Azafrán de La Mancha es la única especia de este tipo que tiene en España el reconocimiento de figura de calidad agroalimentaria, con el rango de Denominación de Origen Protegida (Reglamento (CE) nº 464/2001. DOCE L66 de 08/03/2001) . Se trata de un producto gran calidad que, entre otras, tiene las siguientes características principales:

La herencia del gran prestigio que, a nivel mundial, tiene el azafrán español desde hace muchos siglos y que se mantiene en la actualidad.

El gran reconocimiento que tiene esta marca a nivel del usuario, tanto doméstico como profesional, y cuya huella se prolonga en sus ancestros.

Su estrecha y profunda vinculación al paisaje, las tradiciones, la historia y las costumbres de La Mancha.

Sin embargo en la actualidad, y en claro contraste con la realidad descrita antes, el Azafrán de La Mancha tiene unos muy serios obstáculos que limitan su uso culinario, y que tienen todos como causa común que, desde fechas que podríamos situar alrededor de los años 40 del siglo XX, se convirtió en un gran ausente de la cocina casera y profesional. Así:

El Azafrán de la Mancha fue sustituido de forma masiva por colorantes azoicos, particularmente por tartracina (E102) y/o amarillo anaranjado (E110), hasta el punto se produjo ese cambio que todavía en la actualidad, y a nivel coloquial, hay usuarios que dan el nombre de "azafrán" a ese tipo de colorantes. La legislación de la UE, reglamento CE 1333/2008, obliga a que los alimentos que contengan alguno de los colorantes antes citados, tengan que mostrar cuando se presentan al consumidor la expresión: "Puede tener efectos negativos sobre la actividad y la atención de los niños".

Hay un desconocimiento bastante extendido sobre todas las propiedades culinarias del Azafrán de La Mancha. Tradicionalmente, se han valorado casi de forma exclusiva sus propiedades colorantes, y de ahí tal vez una de las causas principales de la sustitución descrita en el punto anterior. Sin embargo, además del color, nuestra especia aporta unas muy personales características de sabor y aroma, asimismo tiene un significativo efecto como sustancia potenciadora del sabor de los alimentos.

La ausencia durante generaciones del Azafrán de La Mancha en las cocinas, tanto domésticas como profesionales, ha conducido a varias circunstancias muy llamativas:

Un profundo desconocimiento sobre su uso eficaz y eficiente, lo que, en muchas ocasiones, ha llevado al usuario a significativas frustraciones sobre sus potenciales efectos culinarios.

Un desconocimiento en el consumidor del sabor y el aroma que nuestra especia aporta a los alimentos, particularmente el particular matiz amargo del primero de ellos.

La visión marcadamente sesgada del Azafrán de La Mancha exclusivamente como un colorante, y el color “amarillo fosforito” que aportan los colorantes a los alimentos y que consideramos como normal, ha llevado a los usuarios a un uso nuestra especia con el erróneo único objetivo de alcanzar dicha similitud, normalmente en cantidades excesivas, sin tener en cuenta las consecuencias sobre el sabor y el aroma.

La ignorancia del proceso de elaboración del Azafrán de La Mancha, lleva a un extendido y negativo tratamiento previo a nuestra especia antes de su uso, que consiste en aplicarle calor. Este tratamiento térmico, que puede ser interesante para azafranes de otros orígenes que contengan humedad, no es adecuado para el Azafrán de La Mancha, ya que lleva a la degradación térmica de los componentes responsables del color, el aroma y el sabor.

El consumidor tiene la falsa sensación de que el Azafrán de La Mancha es un producto caro, cuando la realidad es que esa visión proviene de un mal uso de nuestra especia.

Este documento técnico pretende cumplir los siguientes objetivos:

- Describir de forma sencilla e intuitiva el proceso de elaboración del Azafrán de La Mancha.
- Informar sobre el uso eficaz y eficiente de la Especia.
- Precisar las dosis recomendadas según los tipos de platos.
- Recuperar algunos de los platos tradicionales de la cocina de Castilla La Mancha, que tienen a nuestra Especia como elemento diferenciador.
- Aportar para estos platos una información técnica significativa y actual, como es su tabla nutricional.

**Pedro M. Pérez Juan**

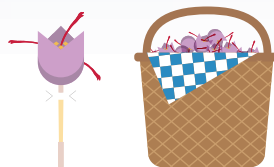
*Gerente de la DOP Azafrán de La Mancha*

## ELABORACIÓN DEL AZAFRÁN DE LA MANCHA

### 1º

#### RECOLECCIÓN DE LA FLOR

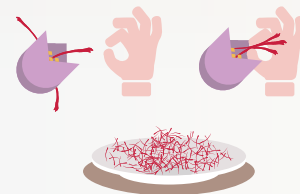
- Recogida diaria a primera hora.
- Corte preciso que impida la separación de estigmas.
- Flores exentas de tierra u otros restos.
- Tratamiento suave sin amontonamientos.
- Transporte inmediato para procesado.



### 2º

#### MONDA DE LA FLOR

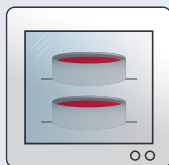
- Flores limpias.
- Procesado lo más rápido posible el mismo día (12h. máx.).
- Estigmas unidos con un pequeño resto de estilo.
- Estigmas sin materias extrañas.



### 3º

#### TOSTADO

- Inmediato.
- Fuente de calor neutra, 60-80°C, duración compatible con el nivel de humedad.
- Volteos cuando es necesario.



### 4º

#### ALMACENAMIENTO

- Cuando los estigmas tostados alcanzan la temperatura ambiente.
- En recipientes aptos para el contacto con los alimentos.
- En un envase cerrado herméticamente.
- En un sitio fresco y aislado al máximo de la humedad y de la luz.



### 5º

#### ENVASADO

- Exclusivamente del azafrán producido en la campaña anterior al de su envasado.
- Sólo con azafrán cuyas características cumplan el pliego de condiciones de esta DOP.
- En envases con una cantidad neta no superior a 100 g.
- Con un consumo preferente de 3 años.



# CÓMO USAR BIEN EL AZAFRÁN DE LA MANCHA



OJO, NUNCA CALENTAR  
O TOSTAR LAS HEBRAS

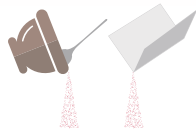
## MÉTODO 1

### TRITURA LAS HEBRAS

1º Tritura las hebras con un mortero o con la mano ayudándote de un papel no adherente.



2º Añádelo directamente.



## MÉTODO 2

### TRITURA + INFUSIONA LAS HEBRAS

1º Tritura las hebras con un mortero o con la mano ayudándote de un papel no adherente.



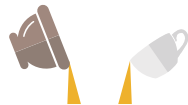
2º Añade agua caliente.



3º Deja reposar hasta el uso.



4º Añade la infusión.



## MÉTODO 3

### INFUSIONA LAS HEBRAS ENTERAS

1º Introduce las hebras en una bolsa de vacío o de cierre hermético, añade el agua y pon al baño maría (65°).



2º Deja en baño maría durante 4 ó 5 horas.



3º Toma la cantidad que precises según la receta. Guarda el resto en el frigorífico (hasta 20 días aprox.), o congélala en porciones para usar según necesidades.



4º Añade la infusión o la porción congelada.



## MÉTODO 1 MÉTODO 2 MÉTODO 3





RECOMENDACIONES DE  
CANTIDADES Y USOS

### **Arroces y platos similares:**

*7 hebras/persona.*

Preferentemente, sigue el **MÉTODO 2** y añade la infusión justo después del arroz o con el caldo de la cocción.

### **Escabeches, legumbres, guisos de carne o de pescado, salsas, purés, cremas, sofritos, revueltos, tortillas y rebozados:**

*10 hebras/receta para 4 comensales.*

Preferentemente, sigue el **MÉTODO 1**. Añade las hebras al líquido de la receta para mezclar o emulsionar todo junto en rebozados, cremas, purés y salsas. Al sofrito se incorporan al final, cuando esté hecho, así evitarás que el azafrán se fría y se quemé. En revueltos y tortillas, échalo directamente al huevo crudo antes de batirlo. Agrega las hebras de azafrán al líquido del escabeche o marinado. En guisos de legumbres, de carne o de pescado puedes añadir el Azafrán de La Mancha al principio de la cocción ó en los 3 últimos minutos si quieres más aroma.

### **Dulces (helados, bombones, masas de bizcochos, de magdalenas y de ensaimadas, cremas para coberturas y rellenos y natillas):**

*A partir de 12 hebras según receta.*

Preferentemente, sigue el **MÉTODO 1**. Se añaden al principio junto al líquido de la receta. En el caso de las natillas o cremas conviene agregarlas a la leche o nata para que hierva todo junto.

El **MÉTODO 3** está orientado a un uso más profesional. Puede utilizarse para cualquiera de los platos anteriores, según receta.

***Recetas***



# Ajo Mulero

Receta cortesía de Quique Cerro  
Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	32
Valor energético (Kcal)	136
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	5 0,8
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	21 2
Fibra alimentaria (g)	1,7
Proteínas (g)	3,3
Sal (mg)	196

## INGREDIENTES (2-4 comensales)

350 g de patatas  
25 hebras de Azafrán de La Mancha  
3 dientes de ajo morado  
50 mL de aceite de oliva virgen extra  
2 tomates  
300 g de pan  
500 mL de agua  
2 g de sal

## ELABORACIÓN

Corta las patatas en láminas finas como si fueses a hacer tortilla de patatas.

Una vez rehogadas a fuego medio, añade los ajos muy picados. Espera a que se dore todo y después incorpora el tomate, también picado.

Cuando el sofrito esté listo, agrega el azafrán finamente triturado<sup>1</sup>. Dale una vuelta a todo con una cuchara para mezclar bien, y en seguida echa el agua.

Deja que cueza, y en el momento en que las patatas estén blandas, añade el pan.

Cuando el agua se evapore y todo coja consistencia, aplástalo ligeramente para formar una tortilla procurando que se tueste por las dos caras.

Si ves que falta aceite, échaselo por los bordes de la sartén, poco a poco y en hilos finitos.

## NOTAS

<sup>1</sup> Si lo deseas, le puedes añadir un poco de pimentón de La Vera al mismo tiempo que el Azafrán de La Mancha.



# Ajo Pescador

Receta cortesía de Adolfo Muñoz  
Restaurante Adolfo (Toledo)

El Patronato de la Fundación Consejo Regulador de la DOP Azafrán de La Mancha reconoció en 2015 a Adolfo Muñoz Martín como Embajador del Azafrán de La Mancha



Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	56
Valor energético (Kcal)	233
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	16 3
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	11 2,8
Fibra alimentaria (g)	1,6
Proteínas (g)	11
Sal (mg)	63

## INGREDIENTES (6 comensales)

1 anguila de río de 1 ½ kg  
1 kg de patatas  
25 hebras de Azafrán de La Mancha  
4 tomates maduros  
3 pimientos rojos asados  
3 g de sal  
3 L de agua  
Aceite de oliva virgen extra  
2 dientes de ajo negro

## ELABORACIÓN

Limpia y lava la anguila. Guarda cabeza y las espinas. Trocea la carne en porciones de unos 25 gramos.

Cuece las espinas y la cabeza de la anguila en agua con sal durante veinte minutos.

Cuela el caldo y resérvalo en un cazo.

Lava las patatas a conciencia y pélalas.

Cuece esas pieles en agua con sal durante cinco minutos. Apártalas del caldo y reserva.

Quita el pedúnculo de los tomates y los pimientos y ásalos en el horno durante treinta minutos a 220°C.

Cuando se enfríen, tritúralos con las semillas de manera no muy fina para que haya tropezones y reserva.

Tritura finamente las hebras de azafrán y échalas al caldo de pescado obtenido antes. Añade también el agua de haber cocido las pieles de las patatas y, si hiciera falta, completa con agua.

Corta las patatas en cachuelos tamaño bocado y déjalos cocer en el caldo con azafrán

Dos minutos antes de terminar la cocción, incorpora los tomates, los pimientos y el pescado.

Retiramos el cazo del fuego y sacamos las patatas que colocaremos en el fondo de una fuente, encima la anguila, sal y un buen hilo de aceite de oliva virgen extra.

## NOTAS

<sup>1</sup> Adolfo Muñoz sugiere decorar con láminas de ajo negro de Las Pedroñeras que, además, aportarán un toque dulce al plato.

<sup>2</sup> Otra recomendación de Adolfo Muñoz es que se haga una infusión concentrada de la que usaremos la cantidad necesaria y el resto, la reservaremos en el frigorífico para otras elaboraciones.



Fotografía: David Blázquez

**Ajo Pescador**

# Albondiguillas

Receta cortesía de **Gregoria Carrasco**

Hermanos Cabra Carrasco, C.B.  
(Madridejos, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	65
Valor energético (Kcal)	272
Grasas (g)	21
de las cuales saturadas (g):	6,24
Hidratos de carbono (g)	10
de los cuales azúcares (g):	0,6
Fibra alimentaria (g)	0,6
Proteínas (g)	11,6
Sal (mg)	196

## INGREDIENTES

(60 albondiguillas aproximadamente)

*1 kg de magro de cerdo picado*  
*150 g de jamón serrano picado*  
*70 hebras de Azafrán de La Mancha*  
*Un pellizco de orégano*  
*100 mL de vino blanco<sup>1</sup>*  
*4 cucharadas soperas de perejil picado*  
*10 o 12 dientes de ajo morado picados*  
*1 docena de huevos*  
*500 g de miga rallada de pan redondo de hogaza<sup>2</sup>*  
*Aceite de oliva virgen extra*

## ELABORACIÓN

Pica el magro y el jamón.

Bate los huevos con el ajo, el perejil, la sal y el azafrán finamente triturado.

Añade la carne, el vino y el pan y mezcla todo muy bien hasta alcanzar una consistencia cómoda para hacer las albondiguillas. No debe quedar ni muy seca ni muy blanda.

Para darles forma, mójate las manos en agua, coge un poco de la masa anterior y moldeas el trozo de carne hasta que tenga el aspecto de una bola o albóndiga pequeña.

Ve colocándolas con cuidado sobre una bandeja y una vez las tengas todas hechas, fríelas en abundante aceite bien caliente hasta que se doren completamente<sup>2</sup>.

## NOTAS

<sup>1</sup> Estas albóndiguillas se hacen en las bodas, bautizos, comuniones y demás festividades. Hay quien las hace sin vino.

<sup>2</sup> Debe ser pan de 3 o 4 días.



Albondiguillas

# Arroz Aldonza

**Receta cortesía  
de José Pérez-Cejuela Velasco**  
Restaurante La Jorja  
(Villafranca de los Caballeros, Toledo)

## INGREDIENTES (4 comensales)

280 g de bacalao en salazón  
20 hebras de Azafrán de La Mancha  
700 mL de agua  
200 g de arroz  
Sal  
50 g de pimiento verde  
50 g de pimiento rojo  
1 cebolla  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra  
1 tomate  
80 g calabacín  
50 g de puerro

## ELABORACIÓN

Primero cuece el arroz. Escúrralo y reserva en el colador para que vaya soltando toda el agua.

Mientras tanto, haz un sofrito con tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra, los pimientos rojo y verde, el puerro y el calabacín. Todo picado en brunoise. Añade sal y una vez acabado, resérvalo en un plato.

Aparte, y usando la otra cucharada de aceite, fríe los trozos de bacalao ya desalado<sup>1</sup> que previamente has cortado en tacos tamaño bocado.

Retíralos y en ese aceite sofriré la cebolla y el tomate. Si lo ves necesario, añade otra cucharada de aceite de oliva virgen extra.

Rectifica de sal, incorpora el bacalao y añade el azafrán finamente triturado.

Dale al conjunto un par de vueltas. Agrega el sofrito de verduras y seguidamente el arroz cocido. Mezcla todo muy bien y retira del fuego.

## NOTAS

<sup>1</sup> *Cómo desalar el bacalao:*

*Lava el bacalao con abundante agua fría y colócalo con la piel hacia arriba en un colador para que la sal vaya bajando y sea más fácil hacer los cambios de agua sin que el bacalao vuelva a impregnarse con la sal que ha perdido. Llena un recipiente con agua fría e introduce dentro el colador o escurridor con el bacalao. Lo metes en el frigorífico y cambia el agua según corresponda a cada parte del bacalao. Una vez acabado, se seca con un paño limpio y se deja a temperatura ambiente para que se vuelva más tierno. Hay que distinguir tres partes del bacalao que requieren un tiempo diferente de desalado: Los troncos o lomos de bacalao necesitan 48 horas con cambios de agua cada 6 horas. Los filetes de bacalao necesitan 36 horas de desalado con cambios de agua cada 8 horas. Las migas de bacalao que necesitarán 30 minutos de desalado.*

*Se podría hacer un desalado rápido en 24 horas cambiando el agua cada dos o cuatro horas según la parte que sea del bacalao.*

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	31
Valor energético (Kcal)	128
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	4 0.6
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	17 0.8
Fibra alimentaria (g)	1
Proteínas (g)	6
Sal (mg)	135





# Arroz con Collejas

Receta cortesía de Quique Cerro

Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	22.3
Valor energético (Kcal)	93.0
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	3.5 0.5
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	14 0.6
Fibra alimentaria (g)	0.7
Proteínas (g)	2.1
Sal (mg)	7

## INGREDIENTES (4 comensales)

50 g de bacalao en salazón  
25 hebras de Azafrán de La Mancha  
200 g de arroz  
5 dientes de ajo morado  
1 patata pequeña  
50 mL de aceite de oliva virgen extra  
1 tomate  
100 g de collejas<sup>1</sup>

## ELABORACIÓN

Pon en una sartén el aceite, los ajos, el tomate, la patata y las collejas picados finamente, añade el bacalao desmenuzado y sofríe.

Echa el agua y el azafrán previamente triturado.

Cuando la patata esté casi tierna, incorpora el arroz, rectifica de sal y deja cocer unos diecisiete minutos más.

Cuida que el conjunto quede jugoso.

## NOTAS

<sup>1</sup>Si no hubiera collejas, puedes sustituirlas por espinacas.

<sup>2</sup>Cómo desalar bacalao:

Lava el bacalao con abundante agua fría y colócalo con la piel hacia arriba en un colador para que la sal vaya bajando y sea más fácil hacer los cambios de agua sin que el bacalao vuelva a impregnarse con la sal que ha perdido. Llena un recipiente con agua fría e introduce dentro el colador o escurridor con el bacalao. Lo metes en el frigorífico y cambia el agua según corresponda a cada parte del bacalao. Una vez acabado, se seca con un paño limpio y se deja a temperatura ambiente para que se vuelva más tierno. Hay que distinguir tres partes del bacalao que requieren un tiempo diferente de desalado: Los troncos o lomos de bacalao necesitan 48 horas con cambios de agua cada 6 horas. Los filetes de bacalao necesitan 36 horas de desalado con cambios de agua cada 8 horas. Las migas de bacalao que necesitarán 30 minutos de desalado.

Se podría hacer un desalado rápido en 24 horas cambiando el agua cada dos o cuatro horas según la parte que sea del bacalao.



Arroz con Collejas

# Azotabarbas

Receta cortesía de Quique Cerro  
Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	22.2
Valor energético (Kcal)	93
Grasas (g)	5.9
de las cuales saturadas (g):	1.5
Hidratos de carbono (g)	6.1
de los cuales azúcares (g):	0.8
Fibra alimentaria (g)	0.8
Proteínas (g)	4.1
Sal (mg)	229

## INGREDIENTES (4 comensales)

80 g de fideos  
10 hebras de Azafrán de La Mancha  
2 chorizos  
75 g de jamón picado  
1 cebolla mediana  
2 tomates  
40 mL de aceite de oliva virgen extra  
5 g de sal  
1L de agua

## ELABORACIÓN

Fríe el jamón y los chorizos picados.  
Escurre y reserva en un plato.

En el aceite anterior, pochá la cebolla picada en brunoise o dados de 3 mm y cuando esté en su punto, añade el tomate muy picado.

Incorpora el agua, la sal y el azafrán finamente triturado.

Cuando rompa a hervir cuenta diez minutos, y entonces, agrega los fideos.

Deja que cueza todo unos cinco minutos más.

Cuida que el aspecto del plato sea caldoso.



Azotabarbas

# Breve de Tenca

**Receta cortesía  
de José Luis Pérez-Cejuela Velasco**  
Restaurante La Jorja  
(Villafranca de los Caballeros, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	37.3
Valor energético (Kcal)	156
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	4.5 0.6
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	9.6 0.9
Fibra alimentaria (g)	0.6
Proteínas (g)	18.2
Sal (mg)	49

## INGREDIENTES (4-6 comensales)

1 tenca<sup>1</sup>  
100 g de harina  
250 g de cebolletas  
1 tomate<sup>2</sup>  
3 dientes de ajo morado  
100 mL de vino blanco  
10 hebras de Azafrán de La Mancha  
500 mL de agua  
Si las tiene, las huevas de la tenca<sup>3</sup>  
1 cucharada sopera de vinagre  
Aceite de oliva virgen extra (una cucharada sopera por comensal)

## ELABORACIÓN

Corta la tenca en rodajas tan anchas como dos o tres dedos.

Enharina el pescado y fríelo. Retira y reserva.

En ese mismo aceite, sofríe ajo y cebolla. Ambos muy picados.

Una vez esté dorado, añade el tomate pelado y bien picado.

Minutos después, incorpora la tenca y las huevas crudas que antes habías lavado concienzudamente.

Dale unas vueltas para que las huevas se sofrían bien y después echa el vino blanco junto con unas hebras trituradas de azafrán.

Añade el agua.

A los cinco minutos de estar hirviendo vierte una cucharada de vinagre y deja cocer otros cinco minutos más.

Debe quedar una salsa espesa.

## NOTAS

<sup>1</sup> También puedes hacer esta receta con pez sable o pez palo.

<sup>2</sup> Puedes utilizar tomatillas más conocidas como tomates deshidratados, pero en estos casos debes hidratarlos en agua durante 1 hora como mínimo antes de empezar a cocinar.

<sup>3</sup> Las huevas son opcionales. Si las tienes, mejor, porque espesarán la salsa. Como idea, si el pescado que usas no las tiene, puedes utilizar las de cualquier otro pescado.

<sup>4</sup> Si quieres puedes añadir unos espárragos trigueros al sofrito.

<sup>5</sup> Puedes realizar infusión del Azafrán de la Mancha con el vino a temperatura ambiente mientras haces el sofrito.



**Breve de Tenca**

# Buñuelos de Arroz

Receta cortesía  
de la Asociación de la Mujer “Solera”  
(Camuñas, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	106,5
Valor energético (Kcal)	445
Grasas (g)	17,4
de las cuales saturadas (g):	2,8
Hidratos de carbono (g)	67,6
de los cuales azúcares (g):	0,1
Fibra alimentaria (g)	1,2
Proteínas (g)	8,6
Sal (mg)	332

## INGREDIENTES (6 comensales)

200g de arroz  
20 hebras de Azafrán de La Mancha  
1 huevo  
1 diente de ajo morado  
3 g de perejil  
2g de sal  
150mL de aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

Bate el huevo con las hebras de azafrán finamente trituradas.

Añade el ajo y el perejil muy picados.

Seguidamente, incorpora el arroz crudo y la sal.

Bate todo muy bien.

Calienta el aceite a fuego medio-alto, coge cucharadas de la masa anterior y fríe los buñuelos hasta que estén dorados. Reserva en una bandeja.

Incorpóralos al potaje en el último cuarto de hora de cocción si lo cueces en olla convencional (recomendable).

Si utilizas olla rápida, cuécelos dos o tres minutos cuando el guiso esté hecho.

## NOTAS

<sup>1</sup> Estos buñuelos se usan como acompañamiento del potaje.



**Bueñuelos de Arroz**



# Caldereta de Cordero

**Receta cortesía de Carlos Fernández**

Fernández Segovia Exportaciones, S.L.  
(Villarrobledo, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	60,5
Valor energético (Kcal)	253
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	15,6 6.2
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	2.6 0,5
Fibra alimentaria (g)	0,5
Proteínas (g)	16,7
Sal (mg)	136

## INGREDIENTES (6-8 comensales)

1 pierna de cordero manchego cortada en trozos  
50 hebras de azafrán de La Mancha  
3 hojas de laurel  
1 cebolla  
1 L de vino blanco  
1 L de agua  
3 tomates  
100 mL de aceite de oliva virgen extra  
Sal  
Pimienta molida  
2 cabezas de ajo morado  
Cayenas (opcional)

## ELABORACIÓN

En una caldereta se va echando para cocer en crudo:

Las cebollas y los tomates cortados en cuartos.

La carne salpimentada<sup>1</sup>.

El laurel, las cabezas de ajo enteras y si lo deseas, las cayenas rotas con los dedos.

El aceite, el vino y el agua<sup>2</sup>.

El caldo debe cubrir bien la carne.

Incorpora las hebras de azafrán finamente trituradas.

Deja cocer a fuego medio hasta que el caldo reduzca<sup>3</sup> y la carne esté tierna.

## NOTAS

<sup>1</sup> Si has deshuesado la pierna de cordero, echa los huesos al guiso porque enriquecerán su sabor.

<sup>2</sup> El vino y el agua deben ir siempre a partes iguales.

<sup>3</sup> A media cocción, si es necesario, rectificas de sal y pimienta.



**Caldereta de Cordero**

# Caldillo

Receta cortesía  
de **María Santos-Orejón Jiménez**  
(La Solana, Ciudad Real)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	16,3
Valor energético (Kcal)	68
Grasas (g)	4,4
de las cuales saturadas (g):	0,8
Hidratos de carbono (g)	5,7
de los cuales azúcares (g):	1,1
Fibra alimentaria (g)	0,8
Proteínas (g)	1,9
Sal (mg)	20

## INGREDIENTES (4 comensales)

1 espina de bacalao en salazón<sup>1</sup>  
12 hebras de Azafrán de La Mancha  
1 pizca de pimentón  
1 pimiento rojo pequeño  
2 patatas grandes  
1 tomate  
2 dientes de ajo morado  
1 cebolla pequeña  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 huevos  
1,5 L de agua aproximadamente

## ELABORACIÓN

Lava la espina sin desalar bajo el grifo, escúrrela y sofríela en una sartén con un poco de aceite.

Añade el pimentón, el agua y el azafrán finamente triturado.

Seguidamente, echa el pimiento rojo cortado en tiras, los ajos enteros, la cebolla entera y el tomate sin el pedúnculo.

Deja cocer unos treinta minutos, y después añade las patatas cortadas en rodajas con un grosor de aproximadamente medio centímetro.

Cuando las patatas estén blandas, bate los huevos, échalos y retira la sartén cuando estén cuajados.

## NOTAS

<sup>1</sup>Además puedes añadir también la piel del bacalao. Lávala de igual forma para eliminar el exceso de sal.

La carne del bacalao se la llevaban los hombres cuando faenaban en el campo, y las mujeres en las casas aprovechaban la espina y la piel para hacer este guiso, que a pesar de su sencillez, no deja de ser sabroso y apetecible en días de frío.



*Caldillo*

# Congrio en Salsa de Azafrán de La Mancha

**Receta cortesía de Quique Pérez**

(Restaurante El Doncel.

Sigüenza, Guadalajara)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	30,9
Valor energético (Kcal)	129
Grasas (g)	7,5
de las cuales saturadas (g):	1,3
Hidratos de carbono (g)	6,9
de los cuales azúcares (g):	1,2
Fibra alimentaria (g)	0,6
Proteínas (g)	6,3
Sal (mg)	193

## INGREDIENTES

400 g de congrio<sup>1</sup> en rodajas  
 10 hebras de Azafrán de La Mancha  
 ½ cebolla grande  
 1 rebanada de pan  
 2 dientes de ajo morado  
 ½ pimienta verde italiano  
 1 patata mediana  
 2 cucharadas soperas de harina  
 1 cucharada soperas de miel  
 100 mL de vino blanco  
 15 mL de vinagre de Jerez  
 Sal  
 Pimienta blanca  
 12 ramas perejil picado  
 2 huevos cocidos  
 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra para el guiso  
 400 mL de aceite de oliva virgen extra para freír el pescado.

## ELABORACIÓN

Pela la patata, cháscala y cuécela en un cazo con agua, perejil y el pimienta troceado.

Fríe el pan en una sartén y resérvalo en un plato. En el aceite anterior pochala la cebolla junto con el ajo, ambos bien picados.

Lleva el pan frito, la cebolla y el ajo pochados a un mortero, añade un chorrito de vinagre de Jerez y májalo todo.

Después, echa en el mortero las hebras de azafrán, la sal, la pimienta, un poco del caldo de la cocción de la patata y continúa con el majado.

Ahora, sazona el congrio, pásalo por harina y sofríelo en una cazuela. Agrega el vino, el majado, la patata cocida, el pimienta y el resto del caldo de la cocción. Condimenta con perejil y deja cocer diez minutos.

Tres minutos antes de apagar el fuego, incorpora la miel y un huevo cocido partido en cuartos o picado en dados.

Espolvorea algo de perejil fresco y sirve caliente.

## NOTAS

<sup>1</sup>Si no hubiera congrio, se puede hacer con merluza.



*Congrio en Salsa de Azafrán de La Mancha*

# Estofado de Vaca

Receta cortesía de Quique Cerro  
Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	47,1
Valor energético (Kcal)	197
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	12,8 5,2
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	2,5 0,5
Fibra alimentaria (g)	0,8
Proteínas (g)	18,3
Sal (mg)	349

## INGREDIENTES (6-8 comensales)

*1 kg de carne de vaca*  
*20 hebras de Azafrán de La Mancha*  
*5 g de sal*  
*4 g de pimienta negra en grano*  
*1 cabeza de ajo morado*  
*80 mL de aceite de oliva virgen extra*  
*4 cebollas pequeñas*  
*10-12 ramas de perejil*  
*1 tomate*  
*1 pimienta verde italiano*  
*4 hojas de laurel*  
*Una cucharadita de café de pimentón dulce*  
*15 mL de zumo de limón*  
*1,4 L de agua*

## ELABORACIÓN

Parte la carne en trozos del tamaño de una nuez.

Rehoga en un perol o cazo grande con sal, pimienta en grano, una cabeza entera de ajos, las cebollas enteras, el perejil, el laurel, el pimiento y el tomate.

Cuando la carne esté dorada, añade el pimentón y el azafrán finamente triturado.

Da una vuelta e incorpora el agua.

Cuando se haya consumido parte del caldo, echa el zumo de limón y deja cocer hasta que la carne esté tierna.



*Estofado de Vaca*



# Gachas

**Receta cortesía de Carlos Fernández**

Fernández Segovia Exportaciones, S.L.  
(Villarrobledo, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	24,2
Valor energético (Kcal)	101
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	5,6 0,7
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	8,9 0,4
Fibra alimentaria (g)	1,7
Proteínas (g)	3,4
Sal (mg)	764

## INGREDIENTES (2-4 comensales)

60 g de harina de almortas<sup>1</sup>  
350 mL de agua  
15 hebras de Azafrán de La Mancha  
20 mL de aceite de oliva virgen extra  
90 g de panceta  
2 chorizos  
1 diente de ajo morado  
Sal  
½ cucharita de café de pimentón dulce o picante

## ELABORACIÓN

Tritura finamente las hebras de azafrán y realiza una infusión en agua.

Fríe la panceta y los chorizos previamente troceados con un tamaño según el gusto del cocinero o de los comensales. Reserva en un plato.

Corta el ajo en láminas finas y sofríelo. Cuando esté levemente dorado añade el pimentón e inmediatamente, para evitar que éste se queme, la harina de almortas.

Cuando la harina se tueste, vierte el agua y añade la sal.

Remueve constantemente para eliminar los grumos y deja en el fuego hasta que se alcance una textura espesa. La textura adecuada debe ser como la de una bechamel ligera.

Las gachas se acompañan con los trozos que teníamos reservados de chorizo y panceta, bien mezclados con las gachas o bien en un plato a parte para que cada comensal coja a su antojo.

## NOTAS

<sup>1</sup> La cantidad recomendada de harina de almortas suele ser una cucharada por persona. Con esta cantidad salen dos raciones pero si se toma como aperitivo, puede ser para más comensales.



# Galianos

Receta cortesía de Quique Cerro

Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	183
Valor energético (Kcal)	765
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	83.3 12.8
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	1.6 0.2
Fibra alimentaria (g)	0.1
Proteínas (g)	2.4
Sal (mg)	110

## INGREDIENTES (6-8 comensales)

3 L de agua  
 30 hebras de Azafrán de La Mancha  
 1 perdiz limpia  
 1 conejo limpio<sup>2</sup>  
 1 g de pimienta negra molida  
 2 hojas de laurel  
 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
 30 g de almendras tostadas  
 1 patata grande  
 1 cebolla grande  
 1 cabeza de ajo morado  
 1 tomate  
 3 g de sal  
 350 g de tortas cenceñas

Para el ajo atao:  
 3 dientes de ajo  
 Sal  
 1 yema  
 100 mL aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

Limpia la carne y pártela en trozos grandes.

Rehoga la perdiz con 20 hebras finamente trituradas de azafrán, media cebolla, el laurel, la pimienta y la sal.

Cuece unos 45 minutos, añade el conejo y deja al fuego hasta que toda la carne esté tierna.

Retira del fuego y deja enfriar antes de desmenuzarla con las manos. Resérvala en una fuente.

Por otro lado, haz un sofrito con la otra media cebolla y el tomate muy bien picados. Echa también la cabeza de ajos entera.

Cuando el sofrito esté listo, incorpora 10 hebras de azafrán previamente trituradas, dale un par de vueltas y seguidamente para evitar que el azafrán se queme, añade el caldo colado de cocer la caza.

Cuando rompa a hervir, pon las tortas cenceñas troceadas. Deja que cuezan hasta que el aceite quede por encima, moviéndolo sin parar.



Prepara el ajo atao en un mortero.

Primero tritura los ajos pelados con algo de sal hasta que queden como una pasta. Entonces añade la yema y luego, el aceite poco a poco como un hilo y sin parar de darle vueltas hasta que quede como una pasta.

El ajo atao se echa por encima de la carne.

Se puede servir en dos fuentes. Una con la carne y otra con las tortas pero también todo junto en una misma fuente echando la carne encima de las tortas.

#### **NOTAS**

*Admite también tomillo u otras hierbas que tengamos y nos apetezca usar.*

*Si no hubiera carne de caza, podríamos sustituirla por carne de pollo y/o conejo de granja.*

# Gazpachos de Ajo

**Receta cortesía de Luis Mariano Soriano Valero**

Restaurante HS Luis Mariano  
(Salvacañete, Cuenca)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	22.2
Valor energético (Kcal)	93
Grasas (g)	3.1
de las cuales saturadas (g):	0.4
Hidratos de carbono (g)	15.5
de los cuales azúcares (g):	0.6
Fibra alimentaria (g)	1.0
Proteínas (g)	1.8
Sal (mg)	413

## INGREDIENTES (4 comensales)

2 patatas grandes  
20 hebras de Azafrán de La Mancha  
175 g aproximados de tortas cenceñas  
1 L de agua  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
4 dientes de ajo morado  
4 g de sal

## ELABORACIÓN

Tritura las hebras de azafrán y realiza una infusión en agua templada. Deja estar mientras elaboras el resto de la preparación.

Corta las patatas en rodajas finitas como si fuesen para una tortilla. Sofríelas muy bien en aceite caliente.

Cuando las patatas estén casi hechas, añade los ajos picados y la sal.

Agrega las tortas cenceñas troceadas en el momento en que todo esté dorado y dale unas vueltas.

Entonces incorpora la infusión de azafrán y deja cocer unos 15 o 20 minutos a fuego medio.

Servir caliente.



**Gazpachos de Ajo**

# Gazpachos Manchegos

Receta cortesía de M<sup>a</sup> Ángeles Serrano Cuenca

Agrícola Técnica de Manipulación y Comercialización, SL  
(Minaya, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético	196kJ 47kcal
Grasas de las cuales saturadas:	0,2g 0,0g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares:	14,1g 5,3g
Fibra alimentaria	0,8g
Proteínas	0,3g
Sal	0,0g

## INGREDIENTES (10-12 comensales)

1/2 liebre  
 1 perdiz  
 1/2 conejo  
 Los hígados de la liebre y conejo  
 8-10 tortas cenceñas  
 1 pimiento rojo italiano  
 2 cebollas grandes  
 1 cabeza de ajo morado  
 6 hojas laurel  
 200 g de champiñones  
 200 g de jamón o 1 hueso de jamón  
 50 hebras de Azafrán de La Mancha  
 6 u 8 tomates  
 150 mL aceite de oliva virgen extra  
 2,5 L de agua  
 Unas ramas de tomillo y de romero frescos  
 Pimienta negra en grano  
 3 cucharadas de almendras tostadas  
 12 ramas de perejil  
 Sal

## ELABORACIÓN

Fríe los hígados con algo de sal. Reserva en plato.

Parte la carne en trozos grandes. Echa la perdiz y la liebre a una cazuela con las hierbas aromáticas, una cebolla, el ajo, el laurel, el pimiento, la pimienta y la sal. Cuécelas y cuando quede poco para que la carne esté tierna, añade el conejo.

Una vez la carne esté acabada, sácala del caldo y desmenúzala cuando esté fría. Mejor con las manos. No debe quedar ningún hueso. Reserva. Cuela el caldo y resérvalo también.

En un recipiente de capacidad suficiente, prepara un sofrito con la otra cebolla y los tomates, todo muy bien picado. Cuando esté casi hecho, agrega los champiñones, el jamón cortado en dados, y posteriormente, la carne desmenuzada. Vierte encima el caldo de la cocción y deja que hierva unos diez minutos.

Mientras tanto, haz un majado con los hígados fritos, el perejil, el azafrán, las almendras y un poco del caldo de la cocción. Deja cocer. Pasados cinco minutos agrega las tortas cenceñas troceadas.

La elaboración estará terminada cuando las tortas estén muy blandas y el caldo haya desaparecido.



*Gazpachos Manchegos*



# Guisao Refrito

Receta cortesía de Quique Cerro  
Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	35,6
Valor energético (Kcal)	149
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	10,3 2,9
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	10,1 1,2
Fibra alimentaria (g)	1,6
Proteínas (g)	4,5
Sal (mg)	406

## INGREDIENTES

375 g de patatas  
90 g de judías verdes  
20 hebras de Azafrán de La Mancha  
40 mL de aceite de oliva virgen extra  
1 tomate  
1 cebolla grande  
2 g de pimentón dulce  
5 g de sal  
2 morcillas de cebolla  
1250 mL de agua

## ELABORACIÓN

Sofríe en un poco de aceite, las patatas cortadas en trozos pequeños junto con las judías verdes, el tomate, el pimiento y la cebolla todo muy picado.

Cuando esté bien hecho, añade el azafrán finamente triturado y el pimentón.

Rectifica de sal y añade el agua.

Cuando esté espeso, échale por encima las morcillas partidas en trocitos y dale un hervor de unos tres minutos más.

Servir caliente.



**Guisao Refrito**

# Guiso de Bodas

Receta cortesía de **Gregoria Carrasco**

Hermanos Cabra Carrasco, CB  
(Madridejos, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	104,8
Valor energético (Kcal)	438
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	23,2 7,8
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	25,5 0,4
Fibra alimentaria (g)	1,0
Proteínas (g)	32,4
Sal (mg)	276

## INGREDIENTES (8 comensales)

2 kg de pollo  
25 hebras de Azafrán de La Mancha  
100 mL vino blanco  
70 g almendras crudas peladas<sup>1</sup>  
1 cucharadita de postre de pimienta negra molida  
1 cabeza de ajo morado  
70 g de pan  
2 y ½ L de caldo de cocido  
1 cebolla grande  
200 g de harina de trigo  
150 mL de aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

Trocea y salpimenta a tu gusto el pollo. Enharínalo.

Cubre el fondo de un cazo alto y grande con aceite de oliva virgen extra.

Fríe las almendras y los dientes de ajo. Ambos pelados. Escurre y reserva.

En ese mismo aceite, fríe el pan en rebanadas. Aparta y reserva.

Sella la carne con el aceite bien caliente y resérvala.

Sofríe la cebolla picada en trocitos muy pequeños, en brunoise.

En el momento en que la cebolla esté dorada, añade el vino y el azafrán triturado.

Cuando se concentre, incorpora la carne y remueve.

Echa el caldo del cocido y deja cocer unos 20 minutos.

Mientras tanto, en el mortero, maja los ajos, las almendras y el pan frito.

Agrega el majado al guiso y deja cocer 15 minutos más.

Sírvelo caliente.

## NOTAS

<sup>1</sup> Las almendras se podrían comprar ya fritas. Sin embargo, aconsejamos adquirirlas crudas y freírlas en el momento, para que así aromaticen el aceite. Deben quedar crujientes. Sácalas cuando empiecen a tomar un ligero color que aumentará según se vayan enfriando. Si quieres que el caldo quede más espeso, déjalo cocer más tiempo. La cebolla y la harina de la carne, harán el resto.



# Judías

**Receta cortesía de María Santos Bueno**

ASOMA S. Coop. de C-LM  
(Villacañas, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	20,3
Valor energético (Kcal)	85
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	1,9 0,3
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	13 0,0
Fibra alimentaria (g)	4,9
Proteínas (g)	4,7
Sal (mg)	69

## INGREDIENTES (4 comensales)

250 g de judías blancas  
8 o 10 hebras de Azafrán de La Mancha  
2 hojas de laurel  
4 dientes de ajo morado  
4 tomates secos  
1 L de agua  
1 cebolla pequeña  
3 g de sal  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

Pon las judías en una olla con el agua y añade, crudos y sin trocear, los dientes de ajo, la cebolla y los tomates. Introduce también el resto de los ingredientes salvo la sal.

Cuece a fuego suave hasta que las judías estén tiernas.

La sal es mejor añadirla en los cinco últimos minutos, cuando las judías estén casi acabadas.

### NOTAS

Antiguamente se hacían con lo que había en las casas. Se puede añadir un patata chascada para que engorde el guiso.



# Menudo y Garbanzos

Receta cortesía de Quique Cerro

Delegado de Euro-Toques Albacete

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	35
Valor energético (Kcal)	147
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	5.3 0.9
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	17.7 0.6
Fibra alimentaria (g)	3
Proteínas (g)	8.2
Sal (mg)	105

## INGREDIENTES (4 comensales)

250 g de garbanzos  
100 g de arroz  
400 g de menudo o callos de cerdo  
15 hebras de Azafrán de La Mancha  
1 L de agua  
5 dientes de ajo morado  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
5 g de sal

## ELABORACIÓN

Limpia a conciencia los callos con agua y frótalos con sal gorda<sup>1</sup>.

Enjuaga muy bien y déjalos durante un cuarto de hora en un recipiente con agua y un chorro de vinagre.

Acláralos con abundante agua fría bajo el grifo y córtalos en trozos tamaño bocado<sup>2</sup>.

En una olla express, cuece el menudo o callos durante cuarenta y cinco minutos<sup>3</sup>.

Retira los callos y más de la mitad del agua. Añade a ésta un poco más de agua nueva para cocer los garbanzos.

Una vez esté todo cocido, cuela y reserva el caldo de la cocción pero aparta un vaso para hacer una infusión con el azafrán finamente triturado.

Mientras tanto, en una sartén sofríe los ajos y cuando estén dorados incorpora el arroz.

Dale unas vueltas y agrega los garbanzos y el menudo.

Encima vierte la infusión y el resto de caldo necesario que tienes reservado.

Rectifica de sal y deja a fuego medio hasta que se haga el arroz<sup>4</sup>.

## NOTAS

<sup>1</sup>Normalmente el menudo ya viene limpio y puedes saltarte el lavarlo con agua y sal gorda.

<sup>2</sup>También puedes cortar el menudo cuando esté cocido.

<sup>3</sup>Si usas olla express, los callos deben cocer entre 45 y 60 minutos. En olla tradicional pueden ser de 4 a 5 horas.

<sup>4</sup>Como los garbanzos y el menudo ya están cocidos, sólo hay que echar el líquido justo para que cueza el arroz, esto es, el doble de caldo que de arroz.





# Migas Manchegas

**Receta cortesía de Carlos Fernández**

Fernández Segovia Exportaciones, S.L.  
(Villarrobledo, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	85
Valor energético (Kcal)	357
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	26,5 6,1
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	20,1 1,4
Fibra alimentaria (g)	1,4
Proteínas (g)	10,7
Sal (mg)	170

## INGREDIENTES (4-6 comensales)

500 g de pan de hogaza picado  
500 mL de agua  
30 hebras de Azafrán de La Mancha  
8 dientes de ajo morado  
3 pimientos rojos secos  
400 g de sardinas  
150 g de panceta o torreznos  
2 chorizos  
500 mL de aceite de oliva virgen extra  
80 g de harina

## ELABORACIÓN

Realiza una infusión en agua caliente con el azafrán finamente triturado y reservalas.

En una sartén y con 300 mL de aceite aproximadamente, fríe las sardinas enharinadas y reservalas en un plato.

En otra sartén pon 200 mL de aceite y, en este orden fríe por separado, los ajos con piel a los que habrás realizado uno o dos

cortes transversales sin llegar a romperlos, los chorizos enteros, los torreznos y los pimientos secos a los que echarás algo de sal dentro. Reserva cada ingrediente en un plato.

Deja enfriar un poco este aceite, échale la infusión de azafrán y un buen pellizco de sal.

Seguidamente incorpora el pan picado y mezcla bien con movimientos envolventes y de abajo a arriba. Cuantas más vueltas, mejor.

Cuando las migas estén casi doradas, y hayan perdido casi toda la humedad, incorpora los ajos fritos y si lo deseas, los chorizos troceados y los torreznos<sup>1</sup>.

Para acabar, dale a todo unas vueltas más para que se mezclen bien todos los sabores.

Se puede servir en platos individuales o comerlas directamente de la sartén<sup>2</sup> con los chorizos y los torreznos dentro.

## NOTAS

<sup>1</sup>Hay quien prefiere poner sólo los ajos. Depende de la costumbre de cada casa.

<sup>2</sup>Se pueden acompañar también con pimientos verdes, uvas, melón, naranja y/o huevo frito.



*Migas Manchegas*

# Mistela

Receta cortesía de María Santos Bueno

ASOMA S. Coop. de C-LM  
(Villacañas, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	40
Valor energético (Kcal)	168
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	2.7 0.6
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	3.6 0.3
Fibra alimentaria (g)	0.4
Proteínas (g)	27.3
Sal (mg)	583

## INGREDIENTES (4 comensales)

800 g de bacalao en salazón  
6 dientes de ajo morado  
3 ó 4 tomates secos o tomatillas  
300 g de patatas  
12 hebras de Azafrán de La Mancha  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
1 L de agua

## ELABORACIÓN

En una sartén, y sin aceite, asa a temperatura media los ajos<sup>1</sup> con su piel y el bacalao desalado<sup>2</sup>.

Pela los ajos asados.

Echa a la sartén en la que tenemos el bacalao, los ajos asados ya pelados, las patatas cortadas igual que para el estofado y el azafrán finamente triturado. Mueve.

Añade el agua, las tomatillas y el aceite.

Deja que cueza hasta que las patatas estén blandas.

Servir caliente.

## NOTAS

<sup>1</sup>Se sabe que los ajos están bien asados cuando están blandos y su pulpa sale si se aprietan.

<sup>2</sup>Cómo desalar el bacalao:

Lava el bacalao con abundante agua fría y colócalo con la piel hacia arriba en un colador para que la sal vaya bajando y sea más fácil hacer los cambios de agua sin que el bacalao vuelva a impregnarse con la sal que ha perdido. Llena un recipiente con agua fría e introduce dentro el colador o escurridor con el bacalao. Lo metes en el frigorífico y cambia el agua según corresponda a cada parte del bacalao. Una vez acabado, se seca con un paño limpio y se deja a temperatura ambiente para que se vuelva más tierno. Hay que distinguir tres partes del bacalao que requieren un tiempo diferente de desalado: Los troncos o lomos de bacalao necesitan 48 horas con cambios de agua cada 6 horas. Los filetes de bacalao necesitan 36 horas de desalado con cambios de agua cada 8 horas. Las migas de bacalao que necesitarán 30 minutos de desalado.

Se podría hacer un desalado rápido en 24 horas cambiando el agua cada dos o cuatro horas según la parte que sea del bacalao.



# Sopa Manchega de Ajos

Receta cortesía de Rosa M<sup>a</sup> Vaquero Rodríguez

(Consuegra, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	14.6
Valor energético (Kcal)	61
Grasas (g)	2.4
de las cuales saturadas (g):	0.7
Hidratos de carbono (g)	6.7
de los cuales azúcares (g):	0.4
Fibra alimentaria (g)	0.4
Proteínas (g)	3.7
Sal (mg)	235

## INGREDIENTES (4 comensales)

10 hebras de Azafrán de La Mancha  
 2 L de caldo de cocido  
 2 dientes de ajo morado  
 150 g de pan  
 4 g de sal  
 5 g de perejil  
 4 huevos

## ELABORACIÓN

Pon el caldo a hervir con las rebanadas finitas de pan, los ajos picados crudos, la sal, el perejil también picado y el azafrán triturado muy fino.

Deja cocer unos 30 minutos o hasta que el pan esté muy blando.

Pasado ese tiempo echa los huevos enteros y deja escalfar en el caldo hasta que la clara cuaje.

La sopa debe quedar caldosa.



*Sopa manchega de Ajos*

# Sotana

**Receta cortesía  
de Carlos Enrique Fernández Segovia**  
Fernández Segovia Exportaciones, S.L.  
(Villarrobledo, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	28,7
Valor energético (Kcal)	120
Grasas (g)	9,5
de las cuales saturadas (g):	2,2
Hidratos de carbono (g)	1,8
de los cuales azúcares (g):	0,0
Fibra alimentaria (g)	0,3
Proteínas (g)	7,1
Sal (mg)	154

## INGREDIENTES (4 comensales)

*Para la tortilla:*

8 huevos

1 g de sal

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

*Para la salsa:*

8 hebras de Azafrán de La Mancha

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla pequeña

1 diente de ajo morado

1 g de sal

1 cucharadita de postre de harina

500 mL de caldo de pollo<sup>1</sup>

5 g de perejil

## ELABORACIÓN

Bate los huevos y haz una tortilla francesa redonda que cortarás en 8 porciones triangulares.

Por otro lado, sofríe lentamente la cebolla y los ajos. Todo muy bien picado en brunoise. Cuando esté pochado, añade la harina y deja dorar.

Seguidamente echa el agua y cuando la salsa espese un poco, incorpora el perejil muy picado y las hebras de azafrán trituradas.

Coloca los trozos de tortilla y cuece a fuego lento unos 20 minutos, o hasta que la tortilla esté bien empapada.

## NOTAS

<sup>1</sup> Se puede usar agua en lugar de caldo pero la salsa no quedará tan sabrosa.





# Arroz con Leche

**Receta cortesía de M<sup>a</sup> Ángeles Serrano Cuenca**

Agrícola Técnica de Manipulación y Comercialización, SL  
(Minaya, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	38
Valor energético (Kcal)	159
Grasas (g)	4.3
de las cuales saturadas (g):	2.6
Hidratos de carbono (g)	27.2
de los cuales azúcares (g):	16.3
Fibra alimentaria (g)	0.2
Proteínas (g)	4.3
Sal (mg)	54

## INGREDIENTES (6 comensales)

200 g de arroz  
1,5 L de leche  
20 hebras de Azafrán de La Mancha  
La piel de media naranja  
Una tira de piel de limón  
150 g de azúcar

Para el caramelo:  
5 g de azúcar  
5 hebras de Azafrán de La Mancha  
Una cucharada sopera de agua (10-15 mL)

## ELABORACIÓN

Infusiona 5 hebras de azafrán finamente triturado en una cucharada sopera de agua y reserva.

Cuece el arroz en agua durante 5 minutos y escúrrelo.

Pon a hervir la leche con las pieles de los cítricos, el azúcar y otras 15 hebras de azafrán previamente molidas.

Echa el arroz y mientras cuece en la leche, haz el caramelo. Para ello tuesta el azúcar y retíralo del fuego en el momento en que esté dorado.

Cuando el caramelo se haya enfriado un poco, incorporas la infusión que hiciste al principio y lo disuelves todo bien.

Cuarto de hora después de que el arroz esté cociendo, agrega el caramelo y deja hervir 5 minutos más.

Finalmente repártelo en copas o cuencos pequeños, y si lo deseas, espolvorea un poco de canela molida, pero sin abusar porque puede camuflar el sabor de nuestro azafrán.



Arroz con Leche

# Bueñuelos rellenos de crema al Azafrán de La Mancha

**Receta cortesía de Antonio Sotos González**

Antonio Sotos, S.L.  
(Albacete)

## INGREDIENTES (25 comensales)

Para la masa de los buñuelos:

250 mL de leche entera  
200 g de harina de trigo  
150 g de mantequilla  
50 mL de licor de anís  
6 huevos  
Una pizca de sal  
Aceite para freír los buñuelos

Para la crema pastelera:

500 mL de leche entera  
100 g de azúcar  
50 g de maicena  
15 hebras de azafrán de La Mancha  
3 yemas

Para rebozar los buñuelos:

150 g de azúcar  
1 g de canela en polvo

## ELABORACIÓN

*1.- Masa de los buñuelos:*

En un cazo, calienta la leche junto con la mantequilla, la sal y el licor de anís.

Cuando rompa a hervir añade la harina, previamente tamizada con ayuda de un colador, y dale vueltas hasta que se integre todo.

Retira del fuego, deja templar unos minutos y luego añade los huevos uno a uno. Bate a conciencia. No eches el siguiente huevo hasta que el anterior no esté completamente integrado en la masa.

Vuelve a poner a fuego medio y dale vueltas y vueltas hasta que la masa se despegue del cazo.

Retira del fuego y deja enfriar mientras haces la crema pastelera.

*2.- Crema pastelera*

Realiza una infusión con las hebras de azafrán y unos 100 mL de leche templada. Lo ideal sería que hicieras esta infusión quince minutos antes de empezar a hacer la masa de los buñuelos.

Coloca en el fuego el resto de la leche, añade el azúcar y la infusión de azafrán. Mientras hierve la leche, en un cuenco bate las tres yemas y mézclalas con harina de maíz. No deben quedar grumos.

Cuando la leche rompa a hervir, la retiras del fuego, la dejas enfriar un poco, y entonces añades las yemas que anteriormente habías mezclado con harina de maíz.

Ponlo todo de nuevo a fuego medio y dale vueltas y vueltas con las varillas hasta que empiece a espesar. En ese momento retira el cazo, y coloca film transparente pegado a la crema para evitar que haga costra mientras se enfría.

*3.- Buñuelos*

Calienta a fuego medio el aceite y echa la cantidad de masa que quepa en media cucharita de postre. Ten en cuenta que crecerá bastante cuando la frías.

Es importante que el aceite esté siempre a temperatura media, ya que de otro modo,

los buñuelos no crecerán tanto y absorberán más grasa. Hay que usar una buena cantidad de aceite y es mejor freírlos en un recipiente hondo.

Ve sacando los buñuelos según se vayan dorando y déjalos sobre papel absorbente. Mezcla el azúcar y la canela en polvo y reboza los buñuelos.

Finalmente, y cuando la crema pastelera esté a temperatura ambiente, rellena los buñuelos con ayuda de una jeringuilla para repostería.

Información Nutricional	Por 100g
-------------------------	----------

Valor energético (Kj)	44.3
Valor energético (Kcal)	185

Grasas (g)	6.3
de las cuales saturadas (g):	3.1

Hidratos de carbono (g)	28.8
de los cuales azúcares (g):	22.7

Fibra alimentaria (g)	0.0
-----------------------	-----

Proteínas (g)	4.8
---------------	-----

Sal (mg)	53
----------	----

# Natillas de Consuegra

Receta cortesía de Rosa M<sup>a</sup> Vaquero Rodríguez  
(Consuegra, Toledo)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	28
Valor energético (Kcal)	118
Grasas (g)	5,4
de las cuales saturadas (g):	2,7
Hidratos de carbono (g)	14,3
de los cuales azúcares (g):	12,4
Fibra alimentaria (g)	0,0
Proteínas (g)	3,9
Sal (mg)	48

## INGREDIENTES (6 raciones)

1 L y ½ de leche entera  
6 yemas de huevo  
6 a 8 cucharadas soperas de azúcar  
1 cucharada soperas de harina de maíz  
1 cucharada soperas de harina de trigo  
25 hebras de Azafrán de La Mancha  
Rebanadas de pan

## ELABORACIÓN

Guarda un poco de leche para batir junto con los huevos más tarde.

Tritura finamente las hebras de azafrán y échalas a la leche restante.

Después, añade el azúcar y las dos harinas. Mezcla muy bien y ponlo a fuego medio. No dejes de darle vueltas. Cuando rompa a hervir, lo retiras.

Mientras se enfría, bate las yemas y échale la leche que guardaste antes.

Añade esta mezcla batida a la leche que habías retirado del fuego.

Mueve a conciencia y vuelve a poner a fuego suave hasta que espese.

Fríe las rebanadas de pan para decorar las natillas.



Natillas de Consuegra

# Rellenos dulces

**Receta cortesía de M<sup>a</sup> Ángeles Serrano Cuenca**

Agrícola Técnica de Manipulación y Comercialización, SL  
(Minaya, Albacete)

Información Nutricional	Por 100g
Valor energético (Kj)	24,4
Valor energético (Kcal)	102
Grasas (g) de las cuales saturadas (g):	5,3 1,1
Hidratos de carbono (g) de los cuales azúcares (g):	11 6,1
Fibra alimentaria (g)	0,3
Proteínas (g)	3,3
Sal (mg)	73

## INGREDIENTES (30 rellenos)

Miga de ½ pan de hogaza pequeño  
9 huevos  
8 cucharadas de azúcar  
½ rama de canela  
La piel de una naranja  
1 vaso de leche  
30 hebras de Azafrán de La Mancha  
Aceite de girasol  
2 litros de agua

## ELABORACIÓN

Mezcla muy bien la miga del pan desmenuzada y los huevos, que tienes que añadir uno a uno e ir batiendo. Al final debe quedar una masa blanda.

Coge cucharadas de la masa y fríela en abundante aceite caliente.

Escúrrelos muy bien y reserva en una fuente grande.

En un cazo tuesta cuatro cucharadas de azúcar. Cuando el caramelo esté hecho, retíralo del fuego y déjalo enfriar un poco para añadir el agua y otras cuatro cucharadas más de azúcar. Echa también una corteza de naranja y una rama de canela. Pon al fuego.

Cuando rompa a hervir, cuenta cinco minutos y entonces introduce los rellenos ya fritos para que cuezan 15 minutos.

Entre tanto, tritura el azafrán y échalo a un vaso con leche templada.

Pasado el cuarto de hora, añade la leche anterior al cazo que contiene los rellenos y cuece 5 minutos más.

Remueve con cuidado para que se mezcle todo muy bien.

Aconsejamos mover el cazo en lugar de meter un cucharón.

Deja enfriar y sírvelos al día siguiente.





## Edita:

Fundación Consejo Regulador DOP Azafrán de La Mancha, 2019

Calle Veracruz, 5

45720 Camuñas (Toledo)

Tfno.: +34 670 550 893; +34 925 470 284

[www.doazafrandelamancha.com](http://www.doazafrandelamancha.com)

[doam@doazafrandelamancha.com](mailto:doam@doazafrandelamancha.com)



**Azafrán de La Mancha**  
Denominación de Origen Protegida



**Castilla-La Mancha**



**Unión Europea**

Fondo Europeo Agrícola  
de Desarrollo Rural

Europa invierte en las zonas rurales