

PLATOS TÍPICOS DE SOTOSERRANO



Barbos del Alagón

La gastronomía tradicional es el arte de utilizar óptimamente los productos autóctonos para la alimentación. A lo largo del tiempo, en la Sierra de Francia, se han ido decantando una serie de platos tradicionales que encierran una gran sabiduría popular. Así, se han combinado alimentos y se han conseguido unos sabores culinarios de gran calidad y sencillez.

La gastronomía de Sotoserrano tiene un carácter rural, es poco complicada y basada en los *productos de la tierra*. Sus pilares son el aceite de oliva, el cabrito, el cerdo de pata negra, la calidad de los productos de la huerta, la miel y el vino suave y afrutado de sus viñas. No debemos olvidar las frutas, principalmente las cerezas.

Entre los **platos más típicos** que tenemos en Sotoserrano está el Moje de Peces, los Ñiscos, La Naranja, los Embutidos Serranos, el Cabrito Cuchifrito, las Patatas Meneas, las Carnes a la brasa y el Hornazo.

Como **dulces típicos** hay que destacar: las perrunillas, los moritos, las roscas, las floretas y los turruletes.



EL MOJE DE PECES

Elaborado fundamentalmente con barbos del río Alagón. Es un plato que tiene una gran tradición porque su elaboración se remonta a tiempos ancestrales.

Los soteños lo consideramos como un gran manjar, por su exquisito sabor y sus productos totalmente naturales.

Modo de preparación:

Suele realizarse en una caldereta de hierro ya que conserva mejor su sabor. Primero ponemos mitad de aceite y mitad de vinagre en la caldereta, junto con ajo, pimiento natural, pimentón, laurel, cebolla, aceite y sal. Se pone todo a cocer y una vez haya hervido durante algún tiempo, se echan los peces y se dejan cocer lentamente. Después de cocidos, preparamos en una fuente pan para hacer sopas y sobre éste, se echan los peces y el caldo de cocerlos para que el pan coja el jugo de estos.

ÑISCOS DEL ALAGÓN



A los soteños tradicionalmente se conoce con el apodo de los *Ñisqueros*. Este nombre viene de los peces pequeños (ñiscos), que hace unos años se cogían en el río Alagón y que fueron el medio de subsistencia de muchos soteños tiempos atrás. Peces que se cogían para alimento en muchos hogares y para venta de los mismos.

Es un plato muy exquisito y principalmente se comen fritos en la sartén con aceite de oliva de Sotoserrano.

LA NARANJA



Antiguamente era un plato típico de Carnaval. Se solía reunir toda la familia en estas fechas a comer las naranjas. Elaborado a base de huevos cocidos o fritos, chorizo migado y naranjas.

Por la Sierra de Francia es típico el limón serrano, pero en Sotoserrano es típica la naranja serrana.

Modo de preparación:

Las naranjas se pican en rodajas finas. Se hacen los huevos fritos o cocidos y se echan encima de las naranjas junto al chorizo migado. Se pone sal, pimentón, aceite y un poquito de ajo y se envuelve todo.



PATATAS MENEAS

El ingrediente esencial son las patatas.

Se elabora con patatas, aceite, pimentón, sal y laurel. Se cuecen la patatas con sal y laurel y una vez cocidas se aplastan con el tenedor incorporándoles un chorrito de aceite de Sotoserrano y un poco de pimentón.



El HORNAZO

Comer el **Hornazo en Sotoserrano** es una ocasión para el encuentro de amigos y familiares.

Especie de pan hecho a base de harina, levadura, aceite de oliva, azafrán, relleno de chorizo, huevo cocido, jamón y lomo. Merienda típica en el Domingo y Lunes de Pascua.

También típicas son las **bollas de hornazo** hechas a base de masa realizada con harina, levadura, aceite de oliva y azafrán.



CABRITO CUCHIFRITO

Otro placer para el paladar es el **Cabrito Cuchifrito**, sin más ingredientes que el propio **cabrito** y las manos expertas de algún vecino que nos quiera deleitar con este manjar.

El cabrito Cuchifrito se prepara con un preparado especial a base de ajos picados, hojas de laurel, pimienta (preferiblemente picante) y tomillo.

Modo de preparación:

Preparamos el cabrito cortado en trozos pequeños, salado debidamente con un chorrito de aceite, una cucharadita de pimentón y un vaso de vino blanco bañando todo el cabrito y tomillo. Todo esto para macerar el cabrito unas dos horas. En una sartén con abundante aceite, freír los trozos hasta que estén dorados, con los ajos picados, 2 hojas de laurel, un poco de pimienta y tomillo. Añadir un vaso de vino blanco, avivar el fuego y dejar reducir durante 10 minutos, tapando la sartén.

Se suele acompañar de unas patatas cocidas o asadas a la brasa.

CARNES A LA BRASA



Más que ser un plato de **nuestra gastronomía** forma parte de la *tradición de este pueblo*, organizar una buena merienda a base de **carne asada** a la brasa.

No es necesario que exista un *momento especial* para **degustar** este manjar, elaborado a base de **carne** principalmente de **cerdo**, cortado en *pequeños trocitos* o *tajadas* como se suele decir por estas tierras, elaborada a la brasa.

ENTRANTES

Toda persona que pase por **el Soto** no puede dejar de degustar el rico **jamón ibérico**, acompañado de queso de cabra en aceite, o sus ricos pimientos asados en las brasas.

Para refrescarte un poco con el calor del verano unos tomates rajados.

¡Entremeses que abren el apetito!



EMBUTIDOS DE SOTOSERRANO

En Sotoserrano podemos degustar embutidos elaborados artesanalmente. Su exquisito sabor es fruto de la esmerada elaboración y la curación durante largo tiempo en los secaderos de Sotoserrano, donde se encuentra un microclima excepcional que aumenta el sabor de los lomos, chorizos, salchichones y jamones.



QUESO DE CABRA EN ACEITE DE OLIVA

El **queso de cabra**, de *elaboración* totalmente *artesanal*, es otro de los **manjares** que puede degustar. En él se confunde el *sabor fuerte* y el *ligero picor* que le da el **aceite de oliva** de esta zona.

Modo de Preparación

La preparación de este manjar es muy *sencilla* ya que solo se necesita una *olla* o un *tarro*, *el queso de cabra* y *el aceite*.

Para que el **queso** tenga ese *sabor tan característico* tiene que estar a **media curación**.
Primero se lava bien el queso y se seca con un paño blanco, después se mete en una olla con aceite de oliva virgen. Una vez después metido el queso es mejor esperar unos días para empezar a comerlo ya que su sabor va aumentando a medida que pasan los días.
Para que no ocupe tanto sitio se puede hacer pedazos y meterlo en tarros.



ZARANGOLLO DE PIMIENTOS

Es un plato muy típico de Sotoserrano y de muy fácil preparación.
Realizado a base de pimientos de la huerta serrana. Los pimientos para el consumo inmediato o para conservarlos asados se recogen nada más hayan tomado color. Si se van a destinar para condimento, deben dejarse madurar completamente, conservándolos luego colgados en un lugar seco.

Ingredientes y Modo de Preparación:

Para este plato se necesitan *pimientos rojos y verdes* de la huerta (a gusto de cada uno) a ser posible de *tipos italianos pero más gruesos*.

Para que obtenga el *mayor gusto* para el paladar necesitamos *brasas de leña de encina* ya que son las mejores, si no se pueden obtener de encina cualquiera vale. El sabor de este plato *varía* dependiendo del *tipo de brasas* que sean. También se puede hacer en el horno, pero el sabor será *muy diferente*.

Primero asamos los pimientos en las brasas, después los pelamos y los arreglamos con aceite de oliva, vinagre, ajos y sal. También se le puede añadir cebolla y tomate, depende del gusto de cada uno.

Puede comerse solo o como acompañamiento de carnes, embutidos, etc...



TOMATES RAJADOS

Para la realización de este plato solo necesitamos **tomates de la huerta**.

Modo de Preparación

Este plato es **muy típico** sobretodo en *verano* ya que es **muy refrescante**.
Primero cortamos los tomates en dos partes y los aliñamos con aceite de oliva, sal y también se les puede añadir ajo. Incluso solamente con sal están buenísimos.
Después los colocamos en el plato como nosotros queramos colocando una ramita de perejil en medio del plato para darle un poco de decoración.

VERDURAS DE LA HUERTA



PATATAS

Constituyen un alimento muy antiguo, utilizado por los pueblos de América, antes que Cristóbal Colón llegase a ella.

En primer lugar **es uno de los vegetales que contiene más almidón**, un producto con propiedades emolientes, es decir suavizantes de la piel. Esta propiedad hace que la patata o su jugo puedan utilizarse en uso externo para combatir los problemas estomacales, dado que tiene propiedades antiácidas. Para ello lo que se hace es pelar varias patatas y machacarlas. También se puede aplicar las rodajas de patata pelada sobre la parte del cuerpo afectada.



ZANAHORIAS

Muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades anticancerígenas. La sabiduría popular la considera muy buena para la vista, cicatrizante intestinal, diurética y astringente. También para curar la afonía se hervían zanahorias, se exprimían mezclándolas con agua y con miel (una especie de té de zanahoria).

Para su conservación es recomendable que se guarden en la caja menos fría del refrigerador, en bolsas plásticas perforadas (duran varias semanas).



PIMIENTOS

El pimiento es una de las hortalizas más populares. Incluso si no tienes jardín o huerto, puedes cultivarlos en tiestos en la terraza. Eso sí, necesitan sol.

Hay muchos tipos de pimientos en cuanto a formas (alargados, de 3 ó 4 picos, cuadrados, achatados, etc.), colores (rojo, verde, amarillo) y sabores (variedades dulces o variedades picantes).

Una sola planta puede producir de 12 a 15 frutos durante la temporada de cosecha, de junio a septiembre, lo que equivale a 1,5-2 Kg/m². No son necesarias muchas matas para cubrir las necesidades familiares. La época de recolección dependerá de la variedad, siembra y clima. **Va desde finales de junio hasta octubre-noviembre.**

Pueden recolectarse en verde, cuando ya han alcanzado el desarrollo propio de la variedad, justo antes de que empiecen a madurar. Si se quieren coger maduros, y son para el consumo inmediato, o para conservarlos asados, se cosechan nada más hayan tomado color, pero si se van a destinar para condimento, **deben dejarse madurar completamente**, conservándolos luego colgados en un lugar seco.



CEBOLLAS

La cebolla es uno de los vegetales comestibles más antiguos. Existen numerosas variedades de cebollas que difieren entre ellas en la forma, el color, las dimensiones y el sabor. **La Cebolla de Sotoserrano es grande**, de forma esférica, con la cáscara café. Tienen un sabor delicado, pero bastante intenso.

Algunos beneficios de comer verduras y vegetales:

- 1- Ayudan a reducir la presión arterial
- 2- Contribuyen a la reducción de enfermedades cardíacas
- 3- Disminuyen el riesgo de derrames cerebrales
- 4- Disminuyen el riesgo de algunos tipos de cáncer como el cáncer en el colon, la mama y otros.
- 5- Al consumir muchos vegetales se cree que baja el riesgo de problemas oculares
- 6- Se tiene mejor digestión
- 7- Contribuyen a balancear los niveles de azúcar en la sangre y con esto bajan los niveles de apetito
- 8- El consumo de variedad de vegetales asegura el consumo de casi todas las vitaminas que necesitamos
- 9- Son ricos en minerales
- 10- Son bajos en calorías
- 11- Son bajos en grasa
- 12- Son altos en fibra contribuyendo a tener una mejor evacuación
- 13- Ayudan a tener una piel saludable al proporcionar nutrientes y ayudar a la eliminación de toxinas.
- 14- Contribuyen a la salud mental
- 15- Ayudan a la eliminación de exceso de agua en el cuerpo
- 16- Aumentan la vitalidad debido a su alto contenido de nutrientes
- 17- La mayoría son bajos en azúcar
- 18- Aportan agua al organismo

DULCES TIPICOS DE SOTOSERRANO

Los dulces típicos que nos encontramos en Sotoserrano son las *perrunillas*, *moritos*, *turruletes*, *floretas* y *roscas*. Dulces típicos que se consumen en las bodas, en fiestas, o en cualquier tipo de acontecimiento que tiene lugar en Sotoserrano. Se pueden tomar solos o con acompañamiento de un aguardiente o de un buen chocolate.

LAS PERRUNILLAS



Tiene origen en una tradición familiar y el secreto de su elaboración se ha transmitido de generación en generación hasta el presente. A pesar de que este dulce cuenta con una larga tradición no existe testimonio cierto de sus orígenes, sino que su consumo y aceptación han propiciado la popularización de estas pastas entre las gentes de Salamanca.

Las Perrunillas están ampliamente difundidas por toda la provincia de Salamanca, y podría decirse que en casi toda la Comunidad, aunque son muchas las variaciones sobre una misma receta.

Es un dulce típico del almuerzo de este pueblo y acompañamiento fundamental del aguardiente.

Elaborado principalmente con harina, aceite de oliva, azúcar, anís y huevo.

RECETA DE PERRUNILLAS

Ingredientes

2 huevos, 125 g de azúcar, 125 g aceite de oliva, 50 ml aguardiente o anís, 250 g de harina, 1 huevo para pincelar, Azúcar para espolvorear

Preparación

Precalentar el horno a 180°. Batir los huevos con el azúcar en un recipiente amplio. Seguir batiendo e incorporar el aceite, el anís y la harina tamizada. Trabajar la pasta con las manos hasta conseguir una masa uniforme que no se pegue en los dedos. Dejar reposar en un lugar fresco.

Coger porciones de masa, formar una bola, aplastar con la palma de las manos y colocar en una placa de horno previamente forrada con papel parafinado o engrasada.

Batir el huevo, pincelar las perrunillas y espolvorear con azúcar. Poner a cocer en el horno hasta que estén doraditas. Sacar, dejar enfriar sobre una rejilla y servir.

FLORETAS



Las **Floretas** son un postre típico de celebraciones como bautizos, comuniones o bodas .

En las bodas de Sotoserrano es costumbre sacar floretas, perrunillas, roscas, turruletes,... a todas las personas que van a cantar la alborada en casa del novio y de la novia el día antes de la boda.

Para su peculiar forma floral (me imagino que de ahí el nombre) se suelen utilizar unos moldes característicos.

Es importante de que en el momento en que se presenten se cuide mucho el hecho de que estén boca arriba de forma que conserven bien la miel o el azúcar.

Este dulce **se prepara de forma muy sencilla.**

Para realizar este dulce necesitamos: una *docena de huevos, un litro de leche, dos cucharaditas de aguardiente, harina y lo mezclamos todo hasta que quede una masa (la masa que quede rala)*. Y dejamos reposar la crema... *Después con el molde untamos la masa y la freímos. (El molde tiene que estar bien caliente).*

Pasos a seguir para freír las floretas:



Mojamos el molde en el aceite caliente



Y después en la crema sin llegar al borde superior, dejamos un momento para que la crema se adhiera al molde y...



Lo metemos en el aceite muy caliente, la flor se desprenderá...



Dejamos que se fría

La colocamos sobre papel de cocina para que escurra el aceite sobrante... Las flores saldrán más bajas cuando quede menos masa, pero están igual de deliciosas.

Una vez que estén listas las puedes rebozar con azúcar, espolvorearlas con canela o regarlas con miel... para desayunar, merendar o de postre te encantarán.



LAS ROSCAS

Las **roskas** es un plato típico de las tierras de **El Soto**. Este postre es muy típico encontrarlo en los banquetes de bodas, alboradas, comuniones y bautizos de este municipio.

Para hacer roscas necesitamos, una *docena de huevos*, un *kilo de azúcar*, un *cascarón de aceite por huevo*, *ocho cascarones de leche*, un *cascarón de aguardiente*, *dos sobres de levadura* y *harina la que admita la masa (que no quede muy blanda)*

Primero se hace la masa y se hace la forma de las roscas, una vez el aceite este bien caliente se fríen.



TURRULETES

Es un dulce típico de Carnavales. Aunque también lo podemos encontrar en bodas, comuniones y bautizos.

Para hacer los turrulettes necesitamos: *1 litro de aceite*, *1/2 litro de agua*, *un poco de sal* y *unos 2 kilos de harina*.

Primero se echa la harina y después todo lo demás. Se mezclan bien todos los ingredientes. Se hacen bolas las cuales se extienden sobre una botella o cesta para darle forma y finalmente se fríen en aceite caliente.

Pueden comerse solos pero con miel están buenísimos.