

5. Callos a la madrileña Madrid

Para 4-6 personas

Ingredientes:

800 gr. de callos, 1 pata de ternera, 300 gr. de morro de ternera, 2 chorizos, 2 morcillas de cebolla, 1 tomate maduro, 8 pimientos choriceros, 1 cebolla, 1 cabeza de ajos, 1 hoja de laurel, 2 clavos de especia, pimienta en grano, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación:

Se cuecen los callos y el morro -cortados en trozos medianos-, junto a la pata también cortada, en una olla a presión durante una hora, habiendo añadido la cabeza de ajos, el laurel, la cebolla, la pimienta negra, el clavo y la sal. Escurrir, deshuesar la pata y reservar. Se sofríe el tomate (sin piel ni semillas), la pulpa -raspada con cuchara- de los pimientos choriceros previamente remojados, la cabeza de ajo y la cebolla escurridas y recuperadas de la cocción. Se pasa la mezcla por el chino y se reserva la salsa.

En una sartén con aceite de oliva se saltean los chorizos y las morcillas, añadiéndose posteriormente los callos, los morros y la pata, a los que se incorpora después la salsa, removiéndose constantemente el guiso durante diez minutos para que quede bien ligado y no se agarre.

Los callos están mejor de un día para otro.

Imagen: Callos cocándose de Javier Lastras



Propiedades saludables del Ajo Español

Está demostrado científicamente que el ajo tiene gran cantidad de propiedades saludables:

- Disminuye in vitro la presencia de **células cancerosas**.
- Disminuye la **tensión arterial**.
- Efectos **anticoagulantes**.
- Reduce la glucosa en sangre (recomendable para diabéticos).
- Tiene propiedades **antibióticas** y es un **antiséptico** natural.
- Antidepresivo.
- Antioxidante.
- Mitiga los efectos catarrales, el reumatismo, la diarrea...
- Contiene gran cantidad de azufre, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio y vitaminas A, B y C.

Se recomienda el **uso diario del ajo** y en estado crudo, por ejemplo, añadiéndolo a las ensaladas, untándolo en pan tostado, o en salsas como el ajoaceite (alioli).

Consejo:

En la compra de tus ajos comprueba en la etiqueta que el origen sea ESPAÑA. ¡¡ Que no te den ajo chino por AJO ESPAÑOL!!

ASOCIACIÓN MESA NACIONAL DEL AJO

General Borrero, 45

16660 LAS PEDROÑERAS

Teléfono: +34 639203488

www.ajoespanol.net

Facebook: Mesa Nacional del Ajo



Disfruta de los Sabores de tu Tierra con AJO ESPAÑOL

Continúa colaborando con el consumo de productos españoles, a través de un viaje por la gastronomía, con recetas que incluyen nuestro tradicional condimento: el AJO ESPAÑOL.

MARCA REGISTRADA
PROPIEDAD DE LA ASOCIACIÓN
MESA NACIONAL DEL AJO



1. Salmorejo Cordobés

Andalucía

Para 4-6 personas

Ingredientes:

1 kg de tomates maduros, 200 gr. de pan, 100 gr. de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajo y sal.

Preparación:

Limpiar y triturar los tomates, colar para quitar la piel y las pepitas, volver a triturar añadiéndole el pan, el aceite, los ajos y la sal. Se decora con huevo duro picado y trocitos de jamón serrano.



2. Sopa Castellana

Castilla y León

Para 4-6 personas

Ingredientes:

250 gr. de pan duro cortado muy fino, de 5 a 10 dientes de ajo -según gusto-, 2 cucharadas pequeñas de pimentón dulce, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, 1.200 ml. de agua o caldo diluido de carne y sal.

Preparación:

En una cazuela preferiblemente de barro se añade el aceite de oliva y se pone a fuego medio. Una vez caliente el aceite se sofríen los ajos fileteados evitando se doren en exceso. A continuación se añade el pan, mezclándolo con los ajos y el aceite. Seguidamente el pimentón dulce, removiéndose todo hasta que coja el color del pimentón. Se incorpora el agua caliente o el caldo de carne, se sazona o corrige el punto de sal, y se deja hervir entre seis y diez minutos tiempo en el que la sopa está lista para tomar.



Imagen: Sopa de ajo

3. Cabrito Frito con ajos

Castilla-La Mancha

Para 4-6 personas

Ingredientes:

2 kg de cabrito lechal, 3 cabezas de ajos, aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación:

Partir la carne de cabrito en trozos pequeños.

En una sartén o perol grande se pone el aceite a calentar, cuando está templado se añaden los dientes de ajo sin pelar, previamente machacados con un golpe, para que suelten su sabor. Se van friendo lentamente, casi confitándolos. Cuando empiezan a separarse las pieles de los dientes, y el aceite está bien aromatizado, se sacan y reservan.

Después se sube la intensidad del fuego para calentar bien el aceite y se va friendo el cabrito previamente sazonado por tandas. Una vez que la carne se dora la fritura está lista. Servir caliente en una bandeja junto a los ajos.

Imagen: Cabrito frito con ajos de Alimentosdeguadalajara.com



4. Sopa de tomate

Extremadura

Para 4-6 personas

Ingredientes:

400 gr. de pan rebanado del día anterior, 2 ramas de perejil, entre 5-10 tomates maduros, 2 hojas de laurel, unos granos de comino, 2 cucharadas soperas de tomate frito, 1 cebollas mediana, 200 ml. de aceite de oliva virgen extra, 8 dientes de ajo, 2 pimientos verdes, 1 pimiento rojo, 1.000 ml de agua y sal.

Preparación:

Se pela y trocea el tomate y se reserva. Se pican las cebollas, los ajos y los pimientos. Se sofríen y cuando estén dorados, se añaden los tomates troceados. Una vez bien pochado todo, se agregan el tomate frito, la sal, el laurel y el perejil, juntos en atadillo, el comino y el agua, en la cantidad suficiente. Se deja hervir unos 15 minutos. Mientras, rebanamos el pan, lo tostamos ligeramente y lo repartimos en cazuelitas de barro.

Cuando la sopa este casi hecha, se remueve, rectificamos de agua y de sal, se le quita la hoja de laurel y la ramita de perejil y se aparta del fuego. Se vierte la sopa caliente sobre el pan y se deja un rato antes de servir para que esté templada. Se puede tomar acompañada de higos, brevas y uvas frescas.

Sopa extremeña de tomate al estilo de Guadalupe de Chari Serrano

