



EL RINCÓN DEL BUEN YANTAR

por Rosa Murcia Navarro

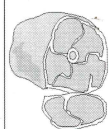
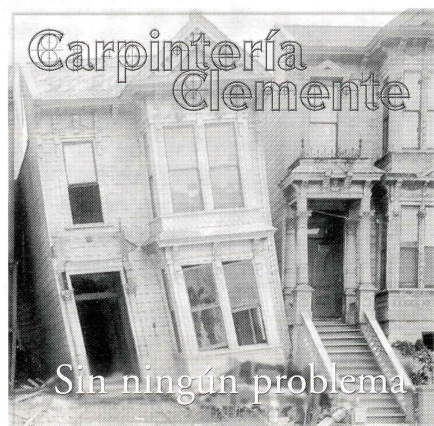
BOLLOS DE MAGRAS Y SARDINAS

Este es el típico almuerzo o merienda que se lleva al campo, bien para realizar el reparador almuerzo durante las faenas agrícolas, o bien de merienda durante la época pascuera u otras fiestas campestres. Son nuestras pizzas locales y se pueden realizar en un solo molde para todos los comensales o bien en raciones individuales. Los ingredientes son los tradicionales de la comarca: pan, aceite de oliva, jamón y sardinas saladas (el pescado fresco vino con los adelantos de las comunicaciones). Actualmente, mucha gente prefiere hacer la masa y llevarlo al horno público para que se cueza.

Ingredientes para 6 personas :

- 600 gr. de masa de pan cruda.
- 12 cucharadas de aceite de oliva (o un vaso del tamaño del de café)
- 6 tacos gruesos o tajás de jamón.
- 6 sardinas saladas o de cuba.

Se añade, poco a poco, el aceite a la masa de pan mientras se va amasando hasta que ésta absorba todo el aceite. Se extiende la masa sobre la llanda o molde y se ponen encima los tacos de jamón y las sardinas saladas. Se deja reposar para que la masa se eleve y se pinta con agua toda la superficie. Colocar en el horno a 160° hasta que se cueza (media hora más o menos). La sabiduría popular adjudica un mejor sabor al bollo en llanda que es realizado en una sola ración para todos los comensales que a aquellos bollos que son realizados en raciones para una sola persona. Sin embargo, para quién así lo quiera, se puede realizar con los mismos ingredientes y siguiendo los mismos pasos, haciendo de la masa seis bollos con una tajá y una sardina cada uno. Eso sí, el bollo pide ser degustado con un buen vino y si la situación lo requiera (pascuas, merienda campes- tre) en bota.



Carnicería Milagros García Esteban
Especialidad en embutidos caseros
C/ Los Peños. Telf. 96-2185346
Casas de Pradas