



Las recetas del Mercado



mercado
CIUDAD REAL



Servicio
Municipal
de Consumo



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO

La Concejalía de Consumo y Mercado del Ayuntamiento de Ciudad Real es responsable de la gestión y potenciación del Mercado de Abastos y del Mercadillo de la Granja. Por este motivo, hemos visto oportuno realizar esta publicación en la que cada uno de los vendedores del Mercado ha aportado su “granito de arena” participando con una serie de recetas elaboradas con sus propios productos. Se trata de una revista sencilla y cercana dirigida a la clientela habitual de este establecimiento.

De esta concejalía depende, así mismo, la **Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC)** que ofrece un servicio directo y gratuito de información, educación, orientación y difusión sobre los derechos básicos del consumidor.

ÍNDICE DE PUESTOS

	página		
• PESCADOS Y MARISCOS MARIÁNGELES	6	• CHARCUTERÍA HIJOS DE JOAQUÍN MARTÍN	20
• FRAMARCO CARNES Y EMBUTIDOS	7	• PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS LEANDRO	21
• SEBASTIÁN AREMA FRUTAS Y VERDURAS TROPICALES	8	• FRUTAS Y VERDURAS BOLSILLONES	22
• FRUTAS Y VERDURAS PILI	9	• CARNICERÍA POLLERÍA RAMÓN	23
• CARNES Y EMBUTIDOS VILLASEÑOR	10	• CARNICERÍA WENCES	24
• CHARCUTERÍA DESI	11	• QUESOS DON APOLONIO	25
• QUESOS VILLAJOS	12	• CHARCUTERÍA SELECTA FÉLIX ARANDA	26
• HUEVERÍA Y POLLERÍA BLAS	13	• FRUTAS Y VERDURAS TERE E HIJOS	27
• FRUTAS Y VERDURAS MARI Y CAITO	18	• CHARCUTERÍA POLLERÍA ÁNGEL	28
• EMBUTIDOS ROJAS	19	• COMESTIBLES LÓPEZ	29



Pequeño comercio y producto de proximidad

Contar con un mercado municipal en Ciudad Real, como ocurre en buena parte de la geografía española, es una enorme suerte para el grueso de la población que tiene, en su mano, la posibilidad de adquirir producto de proximidad en su época de esplendor y maduración y, a la vez, contribuye a la creación de riqueza con su ayuda al pequeño comercio.

Mantener el pequeño comercio en Ciudad Real es tarea de todos, ya que permite crear una economía circular que beneficia a la mayoría de la población y ofrece además productos frescos y de temporada de nuestras huertas y nuestras explotaciones ganaderas.

El producto de proximidad aumenta, por otra parte, las posibilidades gastronómicas y culinarias, tanto de los restaurantes capitalinos, y pueblos cercanos, como de particulares, amas y amos de casa y todos aquellos que de alguna forma amamos nuestra cultura, nuestra tradición y, por qué no decirlo, la innovación que nos permite cocinar con un producto de calidad.

El mercado de abastos de Ciudad Real es un templo culinario en el que podemos encontrar fruterías y verdulerías, charcuterías, carnicerías de cerdo, vacuno, cordero y pollo, pescaderías de oferta en fresco, pescadería de productos congelados, queserías, tienda de encurtidos y aperitivos, tiendas de dulces y tienda de ultramarinos.

Ir al mercado de Ciudad Real no es en ningún caso un regreso al pasado y la añoranza. Todo lo contrario. Acercarnos al mercado municipal es recorrer en poco tiempo una galería de ilusión donde pueden hacerse realidad nuestros mejores sueños gastronómicos con la adquisición de productos frescos, buenos, singulares y de nuestra tierra.

Académicos de Ciudad Real de la Academia de Gastronomía de Castilla-La Mancha.



Rodaballo en salsa Bermeo

Ingredientes

- 1 Rodaballo.
- 4 dientes de ajo.
- 2 cayenas.
- 1/2 pimiento rojo.
- 4 cucharadas aceite de oliva.
- Vinagre vino al gusto y sal.
- Champiñones.

Elaboración

Se sofríe la cayena junto los ajos laminados con cuidado de que no se quemen y se retiran.

En ese mismo aceite se sofríe el champiñón laminado y el pimiento en tiras, se añade el vinagre y cuando esté evaporado se reserva todo.

Seguidamente se corta el rodaballo a trozos o se le saca la espina (lo puede hacer su pescadero/a).

Se pone en una sartén a calentar con un chorreón de aceite con sal añadida previamente, a fuego fuerte para que quede la piel bien tostadita.

Emplatar añadiendo la guarnición anterior por encima, y listo para servir.



PESCADOS Y MARISCOS MARIÁNGELES

☎ Puesto 8

☎ 639 00 91 19

✉ cabreracasasmariangeles@gmail.com

Carrilleras al Pedro Ximénez

Ingredientes

- 1 kg de carrilleras.
- Cebolla.
- Puerros.
- Zanahorias.
- Tomate natural triturado.
- Aceite.
- Sal y pimienta.
- 125 ml de Pedro Ximénez.
- 250 ml de vino tinto.
- 2 hojas de laurel.
- Romero y tomillo.
- 1 ó 2 vasos de caldo de carne o pollo.

Elaboración

Picar la verdura y sofreír en el aceite hasta que quede pochada, unos 10 minutos.

Agregar las carrilladas salpimentadas y sofreír 5 minutos junto con las verduras.

Agregar Pedro Ximénez y el vino tinto, laurel, romero y tomillo y caldo de carne. Cocer destapado unos 5 minutos para evaporar el alcohol.

Cocer en olla a presión unos 35 minutos más, sacar las carrilleras y triturar la salsa. Después juntar todo de nuevo y calentar suavemente.



FRAMARCO CARNES Y EMBUTIDOS

📍 Puesto 9

☎ 676 10 33 18

✉ framarco@embutidosframarco.com

Flores de calabacín en tempura

Ingredientes

- Flores de calabacín.
- 500 gr harina de maíz.
- 330 ml de agua.
- 300 gr de cerveza.
- 1 sobre de levadura.
- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva virgen.

Elaboración

Lavamos las flores y sus calabacines.

Para confeccionar la masa de tempura, mezclamos con cuidado la harina, el agua, la cerveza, la levadura, la sal y la pimienta hasta conseguir una textura papilla. Mantenemos la masa de tempura en un baño maría frío

Separamos la flor del calabacín y cortamos sus calabacines por la mitad.

En una sartén honda con el aceite ya bien caliente echamos poco a poco las flores y sus peques calabacines partidos, cuidamos de dorarlos tan solo y no quemarlos pues se hacen enseguida.

Reposar sobre papel de cocina para absorber el aceite y servimos seguidamente.



SEBASTIÁN AREMA FRUTAS Y VERDURAS TROPICALES

📍 Puestos 10 y 11

☎ 647 42 48 86

🌐 www.frutasarema.com

Judías verdes en asadillo

Ingredientes

- Tomates.
- Judías verdes.
- Ajos.
- Cominos.
- Sal.
- Aceite.

Elaboración

Partimos las judías en trocitos y las cocemos unos 15 minutos. Las sacamos y las escurrimos bien.

En una cacerola o sartén ponemos el tomate bien picado a freír y cuando esté casi frito, añadimos las judías cocidas.

Añadimos un diente de ajo machacado, (o dos, depende de la cantidad) cominos, y un poquito de sal.

Añadimos un chorrito de aceite de oliva crudo y dejamos que de un hervor.

Sacamos y listo para comer, en frío o en caliente, a gusto del consumidor.

Se le pueden añadir unos huevos cocidos y picados por encima.

Buen provecho.



FRUTAS PILI

📍 Puesto 13

☎ 666 98 13 21

@ piligarcalle66@gmail.com

Arroz con pinchos

Ingredientes

- 200 gr de arroz redondo.
- 700 ml caldo de pollo.
- 300 gr pinchitos de pollo o cerdo (al gusto).
- 1 diente de ajo.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- Tomate triturado.
- Azafrán.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración

En una paellera con poco aceite caliente, sofríe el ajo, la cebolla y el pimiento rojo hasta que se pochen.

Agrega el tomate triturado.

Seguidamente añade la carne de pinchos.

Remueve y deja cocinar unos minutos.

Añade el arroz y remueve.

Agrega el caldo de pollo y el azafrán y deja que el arroz absorba todo el caldo.

Déjalo reposar unos minutos y listo.



CARNES Y EMBUTIDOS VILLASEÑOR

📍 Puestos 17-19

☎ 686 81 40 36

✉ carnesyembutidosvillaseñor@gmail.com

Lomo curado ibérico

Ingredientes

- 1 kg lomo de cebo ibérico fresco.
- 1 kg de sal gorda.
- 100 gr de azúcar.
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 cucharada de orégano.
- 2 cucharadas de ajo en polvo.
- 2 cucharadas pimienta negra molida.
- 1 cordel de atar y 1 aguja gorda para coserlo.

Elaboración

Se hace una mezcla con la sal y azúcar para cubrir la pieza del lomo y cubrimos toda la pieza del lomo, envuelta en un film en el frigorífico durante 24 horas

Pasado ese tiempo lo sacamos de la sal y lo lavamos bajo el grifo y secamos muy bien con papel de cocina.

Colocamos un trozo del cordel en un extremo con la aguja de coser para poderlo colgar

Mezclamos todas las especias y lo rebozamos por todos lados quedando bien cubierto y con un paño de cocina lo tapamos bien por todos lados.

Luego lo colgamos en un lugar aireado y lo dejamos durante 3 semanas.

¡Listo ese tiempo lo sacamos, y listo para comer!



CHARCUTERÍA DESI

📍 Puesto 20

☎ 617 33 04 45

✉ josepozuelo.jc@gmail.com

Libritos de berenjena con queso manchego artesano

Ingredientes

- 2 berenjenas medianas.
- 8 lonchas finas de jamón york.
- 4 pimientos de piquillo.
- 4 lonchas de Queso Manchego Artesano Semicurado D.O.P. Villajos.
- 1 huevo.
- Harina.
- Aceite de Oliva Virgen Extra Villajos.
- Media taza de tomate frito.
- 150 gr de Queso de Oveja Oreado Villegas.
- Orégano.

Elaboración

Rallamos el queso de oveja oreado Villegas y reservamos.

Partimos las berenjenas en finas lonchas, dejándolas en una bandeja con sal y especias, unos 10 minutos aproximadamente

En otro recipiente, colocamos la berenjena, el jamón york, medio pimiento de piquillo, 1 loncha de queso manchego artesano semicurado D.O.P. Villajos. Añadimos

una loncha más de jamón york, y finalizamos con una capa más de berenjena.

Una vez montados los libritos, los envolvemos en film y dejamos reposar 24 horas en nevera.

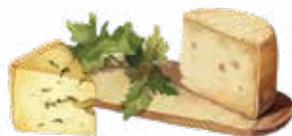
Una vez transcurrido el período de tiempo indicado, calentamos en una sartén el aceite de oliva virgen extra Villajos, batimos el huevo y pasamos los libritos primeramente por harina y después por el huevo.

Freímos los libritos y los dejamos reposar en una bandeja de horno.

Añadimos tomate a cada uno, y cubrimos con el queso de oveja rallado Villegas.

Añadimos orégano y especias al gusto e introducimos de nuevo en el horno hasta que el queso quede gratinado.

Una vez finalizado este proceso, solo quedaría servir en una bandeja y degustar.



QUESOS VILLAJOS

📍 Puestos 25-27

☎ 926 27 19 33

✉ info@villajos.es 🌐 www.villajos.es

Pollo en Pepitoria

Ingredientes:

- 1 pollo.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajos.
- 2 huevos.
- 100 gr de almendras.
- 100 ml de vino blanco (un vaso).
- 10 o 12 pimientas negras.
- 3 hojas de laurel.
- Harina.
- Sal.
- Aceite.
- 1/2 litro de agua.

Elaboración

¿Cocinamos?

En un bol, ponemos el pollo troceado juntos con la cebolla cortada en cuatro, los ajos pelados y enteros, las pimientas, el laurel, el vino y sazonamos al gusto.

Mezclamos, tapamos y dejamos reposar en la nevera hasta el día siguiente.

Al día siguiente....

Mientras calentamos aceite en una sartén, enharinamos el pollo con una capa fina de harina. Pasamos el pollo por la sartén y dejamos que dore. Cuando tengamos todos los trozos sofritos los colocamos en una cacerola amplia.

Aparte, colocamos una sartén con cuatro cucharadas del aceite de freír el pollo junto con el líquido de la maceración, retirando únicamente las hojas de laurel.

Sofreímos y pasados 3 o 4 minutos lo trituramos. Este líquido, lo vertemos sobre el pollo junto al 1/2 litro de agua y lo dejamos hervir durante 15 minutos.

Mientras el pollo se cocina...

Cocemos los huevos. Cuando estén cocidos, separamos las claras de las yemas y reservamos.

En un mortero ponemos: las almendras y las rompemos. Cuando estén en trocitos pequeños, añadimos las yemas de los huevos y las rompemos. A continuación, lo añadimos a la salsa y dejamos cocer 5 minutos.



HUEVERÍA Y POLLERÍA BLAS

© Puestos 29

© 926 22 56 42





Los Mercados de Abastos se situaban en el centro urbano de las ciudades formando parte de su historia.

Todos recordamos anécdotas y sucesos en estos edificios ya que eran un lugar de encuentro donde los vecinos, además de encontrar los mejores productos alimenticios, discutían, se daban consejos, cotilleaban...

El Mercado de Ciudad Real, en su céntrica ubicación actual, fue diseñado por el arquitecto José Arias Rodríguez-Barba. Se empezó a construir en 1940 y por diversas complicaciones durante su ejecución, las obras se prolongaron hasta 1948.

La edificación de tres plantas, originó una nueva manzana en la ciudad, permitiendo así el acceso del público por las cuatro fachadas. En su patio interior se descargaban las mercancías.

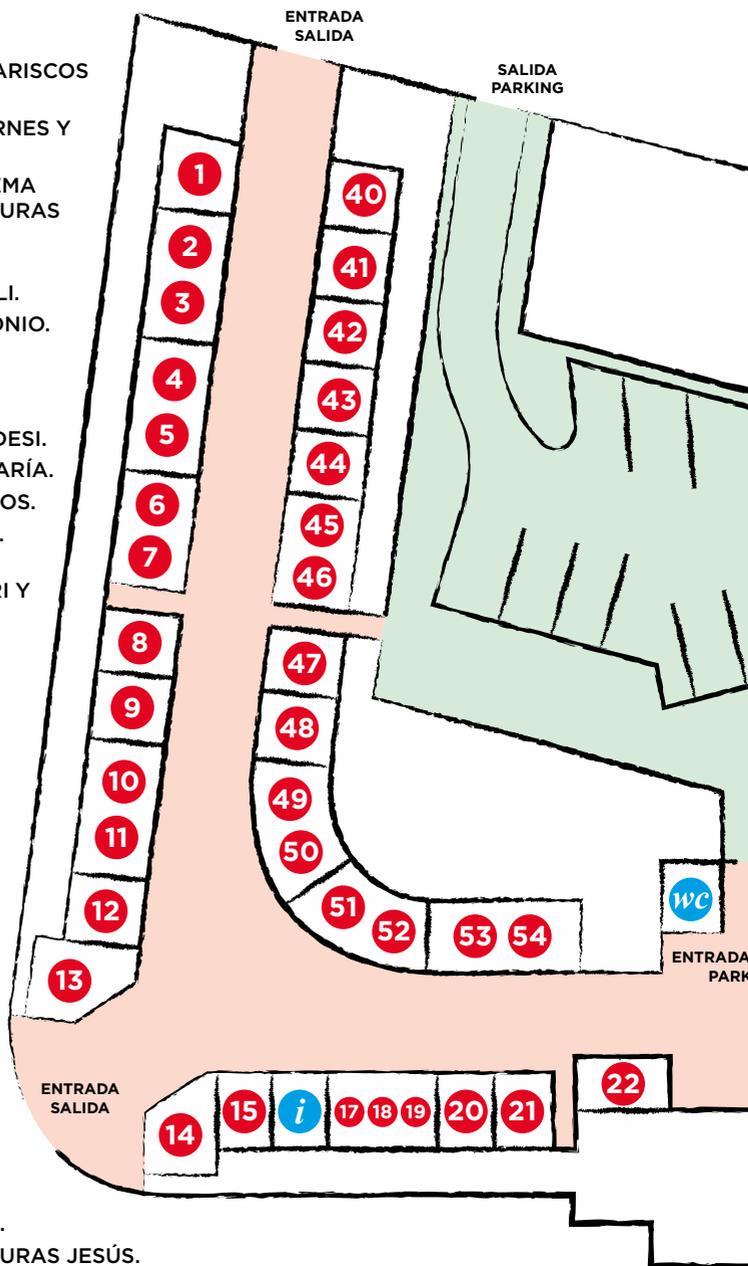
La transformación comercial y social de finales del S. XX y la necesidad de ofrecer a la ciudadanía un servicio actualizado y de calidad llevaron al Ayuntamiento de Ciudad Real a poner en marcha un proyecto de remodelación del Mercado Municipal para convertirlo en un moderno centro comercial.

El Mercado representa una forma tradicional de venta minorista y especializada, que acerca los productos al consumidor, con un trato personalizado y una magnífica relación calidad/precio.



SITUACIÓN DE LOS PUESTOS

- 8** PESCADOS Y MARISCOS MARIÁNGELES.
- 9** FRAMARCO CARNES Y EMBUTIDOS.
- 10-11** SEBASTIAN AREMA FRUTAS Y VERDURAS TROPICALES.
- 13** FRUTAS Y VERDURAS PILI.
- 14** POLLERÍA ANTONIO.
- 17-19** CARNES Y EMBUTIDOS VILLASEÑOR.
- 20** CHARCUTERÍA DESI.
- 21** ENCURTIDOS MARÍA.
- 25-27** QUESOS VILLAJOS.
- 29** POLLERÍA BLAS.
- 33-34** FRUTAS Y VERDURAS MARI Y CAITO.
- 36** EMBUTIDOS ROJAS.
- 37-38** CHACUTERÍA HIJOS DE JOAQUIN MARTIN.
- 41** PESCADOS TURRILLO.
- 42** PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS LEANDRO.
- 49-50** FRUTAS Y VERDURAS BOLSILLONES.
- 51-52** CARNICERÍA POLLERÍA RAMÓN.
- 53- 54** CARNICERÍA WENCES.
- 55-56** QUESOS DON APOLONIO.
- 57-58** FRUTAS Y VERDURAS JESÚS.
- 62** CHACUTERÍA SELECTA FÉLIX ARANDA.
- 63** CARNICERÍA EL TRANQUILO.
- 64** FRUTAS Y VERDURAS TERE E HIJOS.



- 65** CHARCUTERÍA POLLERÍA ÁNGEL.
- 67** COMESTIBLES LÓPEZ.



mercado CIUDAD REAL



 C/ Postas 8.

 926 22 92 40 / 666 21 70 94.

 Horario: de 8:00 a 14:30 h. de lunes a sábado
y de 17:00 a 20:30 h. los viernes (tardes del mes de agosto cerrado).

Arroz cinco delicias de coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor grande.
- 2 dientes de ajo.
- 2 zanahorias.
- 4 lonchas de jamón de york.
- 1 cebolla.
- 400 gr de guisantes frescos.
- 4 huevos.
- 200 gr de gambas crudas.
- Sal.
- Pimienta.

Elaboración

Cortamos la coliflor en ramitos y los lavamos bien y escurrimos. La rallamos con un rallador y reservamos.

Pelamos la cebolla y el ajo y los picamos finamente.

Pelamos las zanahorias y las rallamos. Cortamos el jamón de york en cuadraditos.

En una sartén primera pochamos el ajo, la cebolla y las zanahorias ralladas unos 4 minutos. echamos entonces los guisantes, la coliflor rallada, una poquita sal y pimienta recién molida y lo tenemos a fuego medio unos 10 minutos.

Mientras tanto vamos haciendo dos tortillas francesas de 2 huevos cada una, y las partimos a trocitos.

Cuándo la coliflor esté hecha, pero crujiente, después de los 10 minutos, le agregamos las gambas, la tortilla y el jamón y lo removemos hasta que esté todo integrado.



FRUTAS Y VERDURAS MARI Y CAITO

📍 Puestos 33 y 34

📞 637 73 32 43 María Isabel Calle Calle

✉️ maribel_calle@yahoo.es

Solomillo en salsa

Ingredientes

- 1 solomillo de cerdo.
- 120 ml de caldo de carne.
- 120 ml de vino blanco.
- 1 cebolleta mediana.
- 1 zanahoria.
- 1 cucharada de harina.
- 1 diente de ajo.
- Perejil picado.
- Pimienta negra molida.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Picar la cebolleta, cortar la zanahoria pelada en medias lunas y parte en dos el solomillo si lo ves necesario para que entre mejor en la sartén. ¡Salpimentar la carne al gusto por ambos lados, y a la sartén!

No es necesario picar finamente la verdura ya que luego lo trituraremos en la salsa.

Calienta aceite en una sartén y sella el solomillo por ambos lados.

Para que el solomillo quede jugoso, es importante cocinarlo a fuego medio-fuerte, sin voltearlo hasta que no

se haya hecho bien por cada lado, procurando no pinchar la carne. Evitar cocinarlo en exceso ya que terminaremos de cocinarlo con la salsa.

Retirar y reservar. En el mismo aceite (añadir más si lo ves necesario), pochá la cebolleta y la zanahoria junto al diente de ajo, a fuego suave. Agrega la harina y cocina unos segundos sin dejar de remover. Vierte el vino blanco y cocina un par de minutos hasta evaporar el alcohol y dejar que reduzca. Agrega el caldo de carne y remueve evitando que se formen grumos

Una vez integrados todos los ingredientes, incorpora el solomillo, sube la temperatura y cocina unos 5 minutos, dando la vuelta al solomillo a media cocción.

Retira el solomillo y pasa la salsa a un vaso de batidora y tritura para conseguir una salsa fina.

Corta el solomillo en rodajas gruesas y dale un último toque de calor en la sartén. Añada un poco de perejil picado y sirve con la salsa por encima.

Sirve con un buen trozo de pan, porque nadie se resistirá a rebañar el plato!



EMBUTIDOS ROJAS

☎ Puesto 36

☎ 629 34 28 92

✉ embutidos-rojas@hotmail.com



Carpaccio de higos con jamón ibérico

Ingredientes

- 500 gr de higos frescos.
- 200 gr de jamón ibérico.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre suave de manzana.
- Nueces.

Elaboración

Se pelan los higos cortados en lonchas finas.

Elaboramos la vinagreta, mezclando el aceite con el vinagre.

Picamos las nueces.

Emplatamos distribuyendo los higos en el plato, rociamos con la vinagreta. Disponemos encima las lonchas de JAMÓN IBÉRICO y terminamos colocando las nueces por encima.



CHARCUTERÍA HIJOS DE JOAQUÍN MARTÍN

© Puestos 37 y 38

© 926 25 41 06

@ jpulgon@hotmail.com

Fideuá con gulas y gambas

Ingredientes para 4 personas

- 250 gr de fideuá.
- 250 gr de gambas.
- 150 gr de tomate frito.
- 1 bandeja de gulas.
- 1 litro de fumet o caldo de pescado o caldo de paella.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Sal al gusto.

Elaboración

Fumet: Pelar las gambas, cocer las cabezas y las cáscaras 10 minutos. una vez frías, triturar y colar.

Picar la cebolla y el ajo, sofreír la cebolla , añadir el ajo y remover.

Añadir la fideuá y remover durante 2 o 3 minutos.

Añadir las gulas y las gambas, después remover.

Cuando la gamba este casi hecha, añadir el tomate, remover y finalmente echar el caldo.



PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS LEANDRO

© Puesto 42

☎ 665 28 28 92

@ congeladosrocio5@gmail.com

Ensalada de cogollos con ajo frito y reducción de vinagre balsámico

Ingredientes

- Cogollos de lechuga.
- Ajos.
- Tomate Raf.
- Zanahorias.
- Maíz.
- Pimentón.
- Vinagre balsámico.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración

Cortar los cogollos en cuatro partes y lavarlos bien.

Poner el aceite a calentar y añadir los ajos en láminas.

Cuando estén un poco dorados añadimos el pimentón, con cuidado de que no se queme.

Colocamos los cogollos ya partidos en el plato y le ponemos el aceite con los ajos encima.

Cortamos la zanahoria y tomate muy picaditos por encima, añadimos el maíz.

Sazonamos al gusto y por último añadimos el vinagre balsámico al gusto.



FRUTAS Y VERDURAS BOLSILLONES

© Puestos 49 y 50

© 639 26 64 59

Albóndigas caseras de Ramón en salsa de almendras

Ingredientes

- 1 bandeja de albóndigas.
- 2 dientes de ajo.
- 100 gr de almendras peladas.
- Unas hebras de azafrán.
- 1 vaso vino blanco.
- 1 vaso y medio de agua o caldo.

Elaboración

Freímos las albóndigas en aceite de oliva. En una cacerola añadimos 3 o 4 cucharas de aceite de freír las albóndigas y sofreímos los ajos y la cebolla.

Acto seguido añadimos las almendras y el azafrán y doramos con cuidado, añadimos el vino y hervimos hasta que evapore el alcohol.

Pasamos la salsa por la batidora, salpimentamos, añadimos el agua o el caldo y las albóndigas y dejamos hervir a fuego lento hasta que estén blanditas, añadimos perejil picado y listo para comer.

Están mejor de un día para otro y se puede acompañar con arroz blanco y espárragos a la plancha.



CARNICERÍA POLLERÍA RAMÓN

☎ Puestos 51 y 52

☎ 926 25 20 81

@ ramonjuangomezmartinez@gmail.com

Aleta de ternera rellena

Ingredientes para 6 personas

- 1 kg de aleta de ternera limpia de grasa y nervio.
- Relleno al gusto. Algunas sugerencias: Lonchas finas de jamón, lonchas de queso, jamón york o beicon, tortilla francesa y pimientos de piquillo.
- Salsa: 2 zanahorias, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, un vaso de vino blanco, agua, aceite virgen extra, harina y sal.

Elaboración

Abre la aleta y rellénala al gusto. Enróllala cuidadosamente y ájala con cuerda de cocina.

A continuación, se pasa por una malla y atamos las puntas. Una vez preparada, se pasa por harina y se dora.

Cuando esté lista, se aparta y se reserva. En el mismo aceite, dora la cebolla, los ajos y las zanahorias picadas.

Incorpora la aleta y el vino blanco. Una vez evaporado el alcohol, se cubre de agua.

Guisa todo durante 30 minutos en la olla exprés. Retira la carne, déjala enfriar y tritura la salsa con una batidora. Corta la aleta en rodajas.

Consejo: haz la aleta el día anterior y córtala en frío.



CARNICERÍA WENCES

📍 Puestos 53 y 54

☎ 616 05 86 26

✉ carniceriawences@gmail.com

Queso de cabra frito con miel

Ingredientes

- 1/2 kg queso tierno de cabra Don Apolonio.
- 40 gr de pan rallado.
- 1 huevo.
- 1 pizca de sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Miel de flores o de caña.

Elaboración

Mantener el queso en la nevera hasta el momento de rebozarlo y freírlo. Lo ideal es freírlo justo antes de servirlo para que el queso esté más cremoso.

En un plato ponemos el pan rallado y en otro el huevo bien batido con una pizca de sal, y vamos calentando el aceite. Pasamos el queso por el pan rallado vuelta y vuelta, y luego por el huevo vuelta y vuelta. Volvemos luego al pan rallado otra vuelta y vuelta, y así quedará una capa más crujiente.

Cuando el aceite esté bien caliente, metemos cada porción y dejamos que se dore bien por cada lado, estará listo en un par de minutos. Cuando esté dorado lo ponemos en un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante. Luego se emplata con unos hilitos de miel por encima para decorar.



QUESOS DON APOLONIO

📍 Puestos 55 y 56

✉ helena@albalate1980@yahoo.es

🌐 www.quesosdonapolonio.es

Bombones de jamón

Ingredientes

- Lonchitas de jamón (si es ibérico mejor).
- Queso tipo Philadelphia.
- 1 rebanada de pan de molde.
- Almendras trituradas y otras poquitas para decorar.
- Aceite para los moldes.

Elaboración

Añadir en un cuenco: 1/2 tarrina de queso Philadelphia, puñadito de almendras picadas y jamón en trocitos

Retirar la corteza del pan de molde y echamos lo restante al cuenco, bien picado.

Mezclar todos los ingredientes del cuenco hasta que quede una pasta

Untar de aceite los moldes con ayuda de un pincel.

Cubrir los moldes con lonchas de jamón.

Echar la mezcla obtenida en el jamón puesto en los moldes.

Meter una almendra en cada mezcla y tapamos cada uno con un trozo de jamón.

Refrigerar los bombones unas 3 ó 4 horas antes de comer.



CHARCUTERÍA SELECTA FÉLIX ARANDA

📍 Puesto 62

☎ 658 97 00 33

✉ arandaaldariapunte@gmail.com

Albóndigas de verduras

Ingredientes

- 2 patatas.
- 1 calabacín.
- 3 zanahorias.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 cucharada de harina.
- 100 ml de vino blanco.
- 50 gr de pan rallado.
- Harina para rebozar.
- Aceite de oliva.
- Perejil.
- Sal.

Elaboración

Lavar las patatas y cocer en una cazuela durante 30-35 minutos desde que el agua comience a hervir. Retirar y dejar que templen. Para la salsa, calentar en una cazuela 3 cucharadas de aceite. Pelar 2 dientes de ajo y la cebolla, picar en dados y agregar a la cazuela, retirar las partes superior e inferior del puerro,

lavado y en cuartos agregar a la cazuela, las zanahorias peladas y en cuartos también, sazonar y cocinar a fuego suave 15 minutos. Agregar 300 ml de agua y cocer 10 minutos. Triturar con batidora y reservar.

Lava el calabacín y la otra zanahoria y rehogar en dados en 3 cucharadas de oliva. La otra zanahoria rallarla y agregarla, junto con 1 diente de ajo picado. Sazonar y cocer a fuego suave 10 minutos. Escurrir y reservar. En un bol, las patatas peladas, machacar con un tenedor y agregar el resto de hortalizas escurridas y mezclar. Añadir el pan rallado despacio mezclando hasta conseguir una masa homogénea. Coger pequeñas porciones y redondear, pasarlas por harina y freír en abundante aceite. Escurrir en papel absorbente y servir emplatadas sobre la salsa preparada. Decorar con un poquito de perejil.



FRUTAS Y VERDURAS TERE E HIJOS

📍 Puesto 64

☎ 687 74 81 95 Jesús Ángel Calle Poblete

✉ jesusacallep@gmail.com

Muslos rellenos

Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesados.
- 4 lonchas de jamón serrano.
- 8 lonchas de queso.
- 4 lonchas de bacón.
- 4 lonchas de jamón cocido.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta.
- 150 ml de vino blanco.
- 150 ml de agua.

Elaboración

Comenzamos deshuesando los muslos de pollo para posteriormente por cada muslo deshuesado: enrollar todas las lonchas, es decir, una loncha de jamón serrano, una de bacón, otra de jamón cocido y por último dos de queso, y con ellas rellenamos los muslos.

Seguidamente los atamos con una cuerda de cocina, (esta es la preparación que se llevan nuestros clientes), después lo podrían preparar en casa del siguiente modo; colocarlos en una fuente apta para horno y salpimentarlos por la parte exterior, podremos echar un chorrito de aceite de oliva, vino blanco y agua (para obtener un poquito de salsa), con el horno precalentado los horneamos a 200º C durante 60 minutos.

Sacamos del horno, retiramos la cuerda y si queréis que se vea el relleno servirlos loncheados.

Podríamos acompañar con unas patatas panaderas o asadas al mismo tiempo que los muslos rellenos.



CHARCUTERÍA POLLERÍA ÁNGEL

☎ Puesto 65
☎ 696 78 17 56

Bacalao con patatas y pimientos

Ingredientes

- 150 gr de bacalao.
- 400 gr de patatas.
- 100 gr de tomate triturado.
- 1 rebanada de pan.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo y verde.
- 1/2 ajo.
- 1 cucharada de aceite de oliva y sal.

Elaboración

Cortar el ajo, la cebolla, los pimientos y las patatas.

Sofreír todo menos la patata durante 2-3 minutos.

Añadir la patata y cocinar a fuego medio otros 5 minutos.

Añadir el tomate triturado y una pizca de sal y cocer a fuego bajo 20 minutos. Cuando las patatas estén tiernas retirar del fuego.

En otra sartén cocinar el bacalao con un poco de aceite de oliva, vuelta y vuelta. Sacar y añadir al preparado, dándole un calentón a todo junto.



COMESTIBLES LÓPEZ

© Puesto 67

© 615 56 63 31

@ el-lopez@hotmail.com

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.




mercado
CIUDAD REAL