

## Gachas manchegas

### Ingredientes:

- 7 Cucharadas de aceite
- 250 g de panceta
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 6 cucharadas de harina de almortas
- Alcaravea (comino de prado)
- Sal
- 1 litro más o menos de agua (depende de la calidad de la harina)



### Preparación:

Calentar el aceite en una sartén grande y a poder ser profunda. Freír la panceta hecha trocitos

(sin la corteza). Sacar y reservar.

Freír el pimentón fuera del fuego para que no se queme. Este es el paso más delicado, si el pimentón se quema el plato amargará.

Añadir la harina de almortas, volver a colocar la sartén al fuego y tostar la harina (sin dejar de remover). El punto ideal es cuando adquiere un color marrón intenso y el aroma invade la cocina.

Añadir 1 litro de agua y remover constantemente para evitar los grumos.

Añadir la panceta, la sal y la alcaravea. Seguir removiendo hasta que adquiera la textura y el comportamiento de magma volcánico. Si veis que está demasiado espeso es que necesita más agua.

### **NOTA:**

Os traigo una receta humilde, quizás como contrapunto a las comidas y cenas copiosas que acabamos de tener.

Nada que ver con la nueva cocina. Sin embargo es una receta estrella que nos lleva a esos orígenes humildes donde la comida es compartida literalmente, desde el mismo recipiente.

Se lleva la sartén a la mesa, se parte pan en pequeños trozos (que quepan en la boca), se pincha el pan en el tenedor y se “moja” en las gachas más o menos como si fuera una fondue, si te toca un trozo de panceta eres afortunada o afortunado.

Dependiendo del lugar de la Mancha la receta tiene variaciones, hay gente que le añade trocitos de chorizo. También se suelen poner complementos en la mesa como sardinas arenques, chorizos, pimientos fritos, incluso guindillas en vinagre. Eso lo dejo a vuestra elección y a la de vuestro nivel de colesterol.



### **REFERENCIA CURRICULAR**

**Toñi Morera Sánchez.** Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: Cocinar, Con placer