

## GASTRONOMÍA

### SOLOMILLO SOPLAO

Limpio el solomillo, se sazona con sal fina y se mecha con tiras de jamón. Se deja así dos o tres horas, luego se embriada y se unta con manteca de cerdo, se rocía con vino y caldo y se le agrega un polvo de pimienta; se pone al horno fuerte durante media hora, dándole vueltas y rociándolo con el jugo durante su cocción. Para servirlo, se desembrida, se corta en lonchas, que se colocan en una fuente sobre un lecho de escarola o lechuga y en el borde de la fuente se ponen cuadraditos de pan frito.

El jugo se desengrasa y se vierte sobre el solomillo o se sirve en salsa aparte.

### BOMBAS DE MIEL O RELLENOS DE MIEL

Se baten 1/2 docena de huevos con insistencia y una vez batidos se les agrega el pan rallado preparando una pasta que no debe quedar muy dura.

Se calienta el aceite en una sartén y cuando alcance la temperatura debida se va echando en él la pasta a cucharadas, que se dejan freir hasta que se doren. Una vez fritas se sacan de la grasa, se escurren y se reservan. En una cacerola se pone 1/4 de kg. de miel, agregándole la mitad de su peso en agua. Esta mezcla se deja hervir

un poco y se echan en ellas los rellenos, dejándolos que den un hervor. Seguidamente se van sacando a una fuente, espolvoreándolos con canela molida.

La cantidad de aceite para esta cantidad de ingredientes no debe sobrepasar 1/4 de litro y el pan rallado los 200 gr

### COCHIFRITO MANCHEGO

Se corta la carne de cordero en trozos más bien pequeños, que se ponen en una cazuela de barro y se sazonan con sal, dejándolos toda la noche al fresco. Al día siguiente se añade un vaso de vino blanco y 100 gr. de jamón cortado a trozos. Aparte se prepara un majado con almendras peladas, perejil, pimienta, cominos, clavo, nuez moscada y pimentón. Cuando todo está muy bien majado, se le añade un par de tomates pelados y triturados y se vierte sobre la carne que se deja cocer lentamente, hasta que esté bien tierna. Se rectifica de sal y en el momento de servir se pican los huevos (un par de unidades que tendremos cocidos previamente) y se echan por encima con perejil.

### LENGUA RUBIA

Se limpia y se cuece una lengua, cortándola también en rodajas finas, rebozándola luego en huevo batido y pan molido y fríendola en aceite de oliva muy caliente; se las coloca en una marmita y se las deja cocer durante media hora en la siguiente salsa.

Se fríen unos trozos de jamón, en manteca de cerdo fresca, previamente derretida, se le adiciona un poco de harina y se la deja dorar; se le añade Caldo Breve y se le agrega pimienta negra, dejándola cocer un rato.

## BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN

Nombre .....

Apellidos .....

Calle ..... Profesión.....

Población ..... Provincia..... C.P.....

Desea recibir la revista MIRADOR, remitiendo el importe de 1.800 pesetas (12 meses) a la Universidad Popular de Almagro (revista Mirador), Apartado de Correos, 129.

Forma de pago: ..... de ..... de 199.....  
Firma:

Efectivo

Cheque

Giro Postal