



c/ Horno Viejo s/n
Alloza - Teruel.
696 816 138  606 652 131



Noviembre'22

TACOS DE GUIJAS DE MUNIEÑA Y FINOLLO CON TERNASCO MUDEJAR

#singluten, #ecológica, #local

Sencilla y práctica esta receta acerca la cultura y el patrimonio Mudejar, a la gastronomía rural.

Ingredientes para el taco:

Guija [BGHZ7047](#), de Félix y Teresa de Muniesa. Proyecto Siembra Teruel promovido por el CITAte
Caldo casero
Sal marina
AOVE

Ingredientes para el ternasco Mudejar:

1 pierna de Ternasco eco
Especias ecológicas y de comercio justo (cúrcuma, pimienta, cilantro, comino, clavo...)
Higos secos

Ingredientes de la Red de Mercados AgroEcológicos de Aragón:

Raíces cortadas en mirepoix (nabo de Mainar, cebolla, zanahoria, puerro...)
AOVE

Emplatado:

Brotos de cilantro o cilantro fresco

Elaboración de taco:

Poner en remojo las guijas durante 12h. Cambiar el agua y germinar.
Cuando estén germinadas deshidratar en horno casero o deshidratadora.
Una vez secas molerlas para hacer harina.

Mezcla la harina con caldo de hinojo y apio casero, sal marina y AOVE, mézclalo hasta tener una masa semi-líquida como la de un crep. Deja reposar un par de horas y si es necesario añadir más caldo porque seguro la harina de almorta la habrá absorbido.

Precalienta el horno a 180º o calentar una plancha antiadherente

En una bandeja para horno y sobre una lámina de papel vegetal añadir una cucharada de la masa y extenderla formando una circunferencia de unos 10 cm de diámetro. Repetir el mismo procedimiento hasta llenar toda la superficie hornear durante 5 min a 150º. También puedes plancharlas.

Elaboración del ternasco:

Tuesta suavemente las especias en una sartén antiadherente, cuando suelte el aroma y los aceites esenciales incorporar el AOVE y las cebollas con sal marina. Cuando estén transparentes incorporar el resto de raíces

Deshuesa la pierna de ternasco, usa el hueso para hacer el caldo que usaremos para hacer el plato, y la carne la cortas a tacos de bocado.

Salpimenta la carne, y sofríela, incorpórala a las raíces cubriéndola con el caldo del hueso de ternasco para hacer el guiso. Corrige de sal.

Emplatado:

Sobre un taco poner, en el centro, guiso del ternasco escurrido, acabar con cilantro picado.

