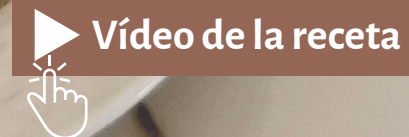


MENUda TIERRA

REPÁPALOS DE BACALAO

acompañados de cojondongo



INGREDIENTES (para 4 personas)

250 g de bacalao desalado
4 huevos ecológicos medianos (unos 240 g)
2 ó 3 dientes de ajo morao piporro de Aceuchal (unos 6 g)
125 g de pan rallado
3 ó 4 ramas de perejil fresco (unos 15 g)
1 cebolla ecológica (unos 250 g)
Un puñado de almendras ecológicas crudas peladas (unos 30 g)
75 ml de vino blanco Rivera del Guadiana (D.O.P.)
Una pizca de pimentón de la Vera para dar color a la salsa. (D.O.P.) (unos 5 g)
250 ml de agua.
Una pizca de sal (unos 5 g)
Aceite de oliva de Monterrubio (D.O.P.) para freír.



REPÁPALOS



ELABORACIÓN

Cortar los 250 gramos de bacalao en trozos pequeños. **Importante:** el bacalao debe haberse puesto previamente a remojo en agua durante 24 horas cambiando el agua cada 8 horas aproximadamente.

Batir los 4 huevos e incorporarles el bacalao troceado, los ajos picados, un puñadito de cebolla picada fina y la sal.

Agregar el perejil e ir añadiendo el pan rallado, poco a poco, removiendo hasta que quede una masa con la que se puedan hacer bolitas que se aplastarán, se pasarán por harina y se freirán en el aceite de oliva. Se irán reservando en una cacerola a medida que se van friendo.

Truco para que sea más fácil hacer las bolitas de repápalos: untar las manos con un poco de aceite para que no se pegue a ellas la masa.

En un poco del aceite de oliva del de freír los repápalos sofreímos la cebolla picada fina y las almendras troceadas. Cuando esté dorado añadimos el pimentón, removemos y rápidamente añadimos el vino para que no se arrebatte el pimentón y amargue. Dejamos hervir un par de minutos removiendo de vez en cuando para que se evapore el alcohol y añadimos el agua integrándola con el resto de la salsa y cociéndola hasta que se reduzca un poco (unos 5 minutos). En este punto podemos corregir de sal.

Vertemos la salsa sobre los repápalos y dejamos cocer a fuego lento hasta que espese un poco, adquiera consistencia y los repápalos estén blandos.

Emplatar inmediatamente.

COJONDONGO



INGREDIENTES (para 4 personas)

2 huevos ecológicos medianos (unos 120 g)
4 tomates talaveranos para ensalada (unos 1000 g)
½ pimiento morrón verde (unos 150 g)
½ pimiento morrón rojo (unos 150 g)
Un pepino mediano (unos 150 g)
½ cebolla (unos 125 g)
2 dientes de ajo morao piporro de Aceuchal (unos 5 g)
100 g de pan de pueblo del día anterior
50 ml de aceite de oliva virgen extra de Monterrubio (D.O.P.)
Un chorrito de vinagre (unos 8 g)
½ vaso de agua (125 g)
Una pizca de sal (unos 5 g)

Todas las verduras que usemos serán ecológicas.

ELABORACIÓN

Poner los huevos en abundante agua fría y calentar hasta ebullición. Dejar hervir 12 minutos.

Mientras tanto, poner en un recipiente 50 gramos de la miga de pan, humedecer con agua, sin encharcarlos, y dejar empapar durante 10 minutos.

Pelar los dientes de ajo, dividirlos por la mitad longitudinalmente, retirar el germen y machacarlos en un mortero junto con la sal.

Añadir a los ajos la miga de pan humedecida y mezclar bien.

A continuación, añadimos lentamente, en hilo, el aceite de oliva y seguimos mezclando bien.

Cuando la mezcla esté integrada añadimos medio vaso de agua y un chorro de vinagre y seguimos mezclando.

Cortamos en trocitos el tomate, los pimientos, la cebolla, el pepino y los huevos cocidos y los colocamos en una fuente.

Añadimos el aliño preparado en el mortero, lo removemos todo bien y lo dejamos reposar en la nevera durante al menos una hora.

Cortamos el resto del pan en dados y lo pasamos ligeramente por la sartén hasta que se dore. Lo añadimos a las verduras y el huevo en el momento de servir para que esté crujiente.

CONSEJOS

Planteamos aquí algunas variantes de la receta que pueden adaptarse mejor a los diferentes gustos en cuanto a sabores y texturas.

Para los repápalos:

Se pueden hacer sustituyendo el bacalao por otro pescado, por carne o incluso por verduras como el calabacín o la berenjena.

Algunas personas prefieren pasar la mezcla por la batidora antes de freírla, porque les gusta una textura más suave.

La salsa de los repápalos admite muchas variantes, se pueden añadir a la cebolla otras verduras (ajo, puerro, pimiento, zanahoria, tomate...), en vez de pimentón, podemos usar azafrán para darle color, en lugar de agua podemos añadirle caldo de verduras o de pescado o de carne, según el tipo de repápalo que vayamos a elaborar. Podemos hacer la que más nos guste o la que mejor se adapte a los ingredientes que tengamos en cada momento.

También se puede batir la salsa si no nos gusta encontrar trozos de cebolla en ella e incluso añadirle un poco de harina de maíz durante el final de la cocción para que quede más espesa.

Nosotras hemos elegido esta forma de elaborarlos porque es la que hace la abuela de una de las integrantes del grupo que nos ha ayudado con la receta.

En cuanto al cojondongo:

Se puede eliminar el pepinillo si no nos gusta o hace que lo repitamos mucho. Este mismo efecto lo puede tener el ajo si no le quitamos el germen antes de trocearlo.

Se pueden añadir las especias que más nos gusten para darle aroma y sabor si nos sobra para el día siguiente y las verduras se ponen un poco “pochas” podemos batirlo y convertirlo en un gazpacho que estará igualmente delicioso.

Es importante reposar el plato, al menos una hora, en la nevera antes de comerlo para que se enfríe y se integren bien todos sus ingredientes.

Uno de los huevos cocidos se puede usar para adornar el plato, en lugar de picarlos todos en la mezcla.

CURIOSIDADES

Los repápalos surgen como comida de subsistencia de gente pobre y admiten infinidad de variantes tanto saladas como dulces, todas ellas deliciosas, por eso son “*el apaño del pobre y el capricho del rico*”.

Son un plato típico de cocina de aprovechamiento que nuestras abuelas adaptaron a cualquier celebración. Los que nosotras hemos preparado serían propios de la Cuaresma, ya que en este periodo no se podía comer carne.

El término repápalo aparece en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española con una definición que no se ajusta mucho a su concepto real, ya que lo define como “Panecillo redondo o torta de harina que se usa para el desayuno” cuando, en realidad puede formar parte de cualquier comida del día.

Según la zona de Extremadura en la que nos encontremos, a los repápalos los llamaremos repánpanos, güvecillos, sapillos, cagajones, papones...

El cojondongo es también un plato de gente pobre. Los campesinos lo tomaban para aliviar las altas temperaturas del verano. Al ser un plato ligero les permitía refrescarse sin llenarse en exceso para poder seguir trabajando.

Es tan antiguo que algunos piensan que es el antepasado del gazpacho.

ALTERNATIVAS PARA PERSONAS CON DIETAS ESPECIALES

El plato que proponemos es perfectamente apto para personas **intolerantes a la lactosa**, de hecho, una de las alumnas participante lo es y lo ha degustado con total normalidad. También se podría recomendar para **dietas bajas en grasas**, así como para **diabéticos** o incluso para personas que puedan tener limitaciones en la **dieta por motivos religiosos** como pueden ser los musulmanes.

Se pueden hacer algunas adaptaciones del mismo para que pueda ser consumido por otras personas con dietas especiales como las que se relacionan a continuación:

Si no queremos freírlos, los repápalos se pueden hacer también al horno, siendo más saludables y adecuados para personas con **dietas hipocalóricas** o con problemas de sobrepeso.

La receta es apta para **celíacos** si sustituimos el pan rallado por harina de garbanzo y arroz a partes iguales y usamos pan sin gluten, especial para celíacos.

Puede formar parte de una **dieta vegetariana** si sustituimos el bacalao por una verdura, por ejemplo, calabacín.

Para **personas hipertensas**, se puede sustituir la sal por zumo de limón o especias como la pimienta, el perejil, el clavo, la nuez moscada o la albahaca que aportan sabor, pero no tienen el efecto de acumular agua en nuestros vasos sanguíneos por lo que no provocan el aumento de la presión arterial. Además, en las dietas para reducir la hipertensión, se recomienda emplear productos bajos en sodio como las patatas, los espárragos, las judías verdes, el nabo, los champiñones, las lechugas, o algunos de los que contienen nuestras recetas como la cebolla, el tomate o las almendras, así como cocinar con aceite de oliva (Decálogo de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial (SEH-LEHLA)).

De izquierda a derecha: Asia Mateos Herransanz (3º ESO E), Valeria Andrades Valerio (3º ESO E), Juan Manuel Pizarro García (Familia profesional de Hostelería y Turismo), Antonella Lucarielo Bragagnolo (3º ESO D), Ahinara Núñez Mangas (3º diversificación) e Irene Romero Gómez (3º ESO E), Lucía Díaz Alba (3º diversificación).

