

ECOS

DEL ALTO ARAGÓN

Es la proteína animal más consumida por su bajo precio y facilidad de uso. El pollo ha pasado por grandes altibajos en la historia de la gastronomía. En nuestra infancia era una comida de grandes acontecimientos festivos, de allí la costumbre en Huesca del famoso pollo al

chilindrón, un manjar de fiestas, sobre todo si el pollo es de corral.

Es una carne muy fácil de digerir, tiene pocas calorías (167Kcal/100gr), sobre todo si no comemos la piel (112Kcal/100grs), y menos grasas saturadas que otras carnes, es fuente de proteínas

SANO Y SABROSO

EL POLLO

(20%), la pechuga tiene más proteínas, vitamina B12 y ácido fólico que el muslo. Tiene otra ventaja, va bien para las personas con ácido úrico alto por su bajo contenido en purinas, y además es barato.

ADOLFO CAJAL MARZAL
MÉDICO Y GASTRÓNOMO



HOY COCINAS TÚ



Longaniza con tomates secos y escalibada al horno

Alegría Sanz
(Ballobar)



INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- 1 longaniza con tomate seco
- 1 longaniza con escalibada
- 5 patatas grandes
- Sal
- Aceite
- Medio vaso de coñac



Elaboración:

En una bandeja para horno echar unas cinco cucharadas de aceite de oliva, colocar las patatas en rodajas, poner la longaniza encima, añadir un poco de aceite de oliva y al horno a 200º unos 20-25 minutos. Pasado este tiempo damos la vuelta a la longaniza y echamos medio vasito de coñac, lo ponemos otra vez al horno otros 25 minutos más


o menos. Servir la longaniza con las patatas y a comer.

Como es un plato contundente, me gusta acompañarla con una ensalada de primer plato con pepino, lechuga, un carpaccio de calabacín...

Las longanizas con tomate seco y con escalibada son especialidad de Carnicería Alegría donde se pueden encontrar previo encargo.



Envíanos tus recetas y tu fotografía. Queremos saber cómo la haces y qué ingredientes utilizas.
ecos@diariodelaltoaragon.es



San Jorge
San Jorge, 45 - Tel. 974 21 42 07
HUESCA
PRODUCTOS DE ALTA CALIDAD

Especialidad: Prueba nuestra longaniza trufada casera (con trufa silvestre)

Pollo de corral Entrecot de buey
Redondos rellenos Ternasco DO Aragón
Hamburguesas Jamón de Salamanca de Bellota

Traspaso por jubilación, ¡gracias por tantos años de fidelidad!

Felices Fiestas

Reserva tu pedido de San Lorenzo 2015
San Jorge 45, Tel. 974 21 42 07 · Huesca



PARA ACOMPAÑAR

Pastas con harina de espelta

La panadería repostería La Tahona, de Sabiñánigo, lleva unos meses elaborando unas pastas con harina de espelta que gozan de muy buena aceptación entre la clientela. Blanca Algueta explica desde el establecimiento que "se elaboran a base de harina de espelta, mantequilla, azúcar moreno, sésamo, pepitas de chocolate y clara de huevo". Primero se elabora una masa que se

conserva en frío en la nevera, se amasa luego en forma de rulos que se van cortando, y finalmente quedan con apariencia redonda, como las tradicionales pastas de té.

Desde el establecimiento indican que resultan perfectas para acompañar un café o cualquier infusión, que están siendo muy bien acogidas, tanto por los clientes habituales como por los

visitantes que las adquieren como recuerdo o como regalo para llevarse a casa.

La harina de espelta cuenta cada vez con más adeptos de un tiempo a esta parte. Además del pan, en este establecimiento probaron también con otras elaboraciones de repostería a base de esta harina, que resultan muy ricas al paladar además de sanas. **M. PORTELLA**