

Gachas



Café Hablante del : 2021_06_24

En origen era comida de pastores y gente del campo, consumida sobre todo en los fríos días de invierno. Este plato se consume popularmente en un corro alrededor del "perol" o sartén que se ha utilizado para la elaboración, con una cuchara o con un simple trozo de pan pinchado en la navaja o cuchillo y que se moja en las gachas. Es habitual que el pan esté "asentado", es decir, algo duro para que sea más resistente al ser pinchado y mojado en las gachas y que no se desprenda, por lo que se suele recomendar que sea pan del día anterior.

Las gachas fueron un plato muy popular por las generaciones de los abuelos actuales, ya que era una receta elaborada, con alimentos frescos y muy saciantes. Por eso, era muy común consumir las famosas gachas en invierno o durante el almuerzo o la comida, porque permitían a quien las comiese sentirse lleno durante más tiempo a lo largo del día y hasta la hora de la cena, por ejemplo. Aunque en la actualidad se suelen conocer más las gachas de avena, sobre todo para el desayuno de aquellos amantes del deporte o de la vida sana, las gachas manchegas tienen una preparación más elaboradas y son más recomendables para la hora de la comida, ya que son una fuente de proteína y grasas saludables que te ayudarán a llenar el estómago durante más tiempo, a la vez que podrás disfrutar de su intenso y delicioso sabor..

Ingredientes (para 4 personas) :

- 200 gramos de panceta
- 125 gramos de harina de trigo
- 100 gramos de chorizos fresco
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimentón
- 1 puñado de perejil
- 1 guindilla seca pequeña
- 1 vaso de agua

Elaboración :

1. Para empezar, se debe cortar la carne de cerdo, la panceta, a dados, es decir, trozos grandes y cuadrados. Este tipo de carne tiene bastante grasa, pero no debe retirarse, puesto que será la que le dará un sabor más intenso a la receta. Así pues, se preparará una sartén con un dedo de aceite de oliva virgen extra y se pondrá a fuego medio. Una vez el aceite esté bien caliente se podrán ir añadiendo los trozos de panceta que deberán ir dorándose por todos los lados por igual, por lo que deberán ir girándose constantemente si no se quiere que se puedan llegar a quemar.
2. Una vez la carne esté crujiente por fuera y melosa por dentro podrá retirarse del fuego. Coloca un papel de cocina encima del plato o superficie donde vayas a dejar los trozos de panceta para que pueda absorber el exceso de aceite que hayan podido acumular mientras se freían. Se podrán quitar del fuego cuando estén crujientes por fuera y melosas por dentro.
3. En la misma sartén, retira un poco del aceite que has utilizado para freír la panceta y el chorizo y deja solamente una pizca del mismo en ella. Deja que se caliente un poco y añade la harina con un poco de agua. Ves incrementando la cantidad de agua en la sartén con tal de quedarte con una masa espesa, controlando que no quede demasiado líquida ni demasiado compacta, como si fuese una papilla de bebé. Una vez consigas la textura deseada, añade el pimentón, la sal y la guindilla y remuévela bien para que queden todos los ingredientes bien integrados en la mezcla. A continuación añade el chorizo y la panceta
4. para terminar de integrar bien todos los ingredientes y continúa removiendo la mezcla con el fuego muy bajo. Una vez que tengas todos los ingredientes bien removidos podrás servir.

A la hora de servir, puedes acompañar tu plato con alguna salsa oriental, con ketchup, para mojar tus croquetas como si fueran nuggets de pollo, por ejemplo, o con el acompañamiento que más te apetezca para completar una comida o cena. Lo que no hay duda es que estas croquetas solas están deliciosas por sí mismas, no necesitan nada más.