

RECETARIO

Platos con Azafrán

Descubre un nuevo aroma y sabor





INTRODUCCIÓN

El Museo del Azafrán de Madridejos hace un recorrido por todo el proceso de cultivo, desde la preparación de la tierra, monda de la cebolla, plantación, recogida y monda de la rosa, así como el tueste, corte, partición y venta del azafrán.

También encontraremos salas dedicadas a los usos gastronómicos y medicinales entre otros. Todo ello ilustrado con fotografías. Haciendo un recorrido por el museo disfrutaremos del aroma inconfundible del azafrán. El Ayuntamiento de Madridejos agradece la colaboración de sus vecinos y vecinas, ya que casi la totalidad de las piezas, muebles y objetos han sido donados por la población.



RECOMENDACIONES Y PROPIEDADES

Se trituran las hebras en un mortero. La dosis óptima recomendada para 4 ó 6 personas es de 0,15 gr. de azafrán en hebra. Añada el azafrán al agua o caldo del guiso, entre 10 y 15 min. antes de acabar la cocción.

En repostería basta con diluirlo en la leche para formar la masa.

Conservar el azafrán herméticamente en un lugar fresco, seco y alejado de la exposición directa de la luz.

El azafrán combina perfectamente, con el ajo, tomillo, tomate, jengibre y limón.

Cuando se trabaja con azafrán se evita utilizar cucharas de madera ya que tienden a absorber el azafrán.

Alto contenido en hierro que ayuda a evitar la anemia.

Rico en potasio que favorece la circulación, regula la presión arterial y previene el reuma y la artritis.

Contiene vitamina B6 que es recomendable en casos de diabetes, depresión y asma. Además previene enfermedades cardíacas y puede ayudar en la lucha contra el cáncer.

Rico en vitamina C: su acción antioxidante hace que sea beneficiosa para el cuerpo humano, reduce los síntomas del resfriado y es muy recomendable durante la menopausia debido a que reduce sus síntomas.

SOPAS

Sopa de azafrán	6
Sopa de pescado con azafrán	7

CARNES

Albóndigas de Madrideos con azafrán	8
Pollo al azafrán	9

PESCADOS

Merluza al azafrán	10
Almejas con azafrán	11

ARROCES

Arroz caldoso con marisco y azafrán	12
-------------------------------------	----

PASTAS

Tallarines con azafrán	13
------------------------	----

POSTRES

Helado de azafrán	14
Sorbete de azafrán	15
Bizcocho de azafrán	16

SALSAS

Mayonesa casera de azafrán	17
----------------------------	----

SOPA DE AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

- 4 cebolletas
- 2 puerros
- 3 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- 100 gr. de pan casero tostado
- 5 rebanadas de pan
- Sal, aceite
- 0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Por un lado, se prepara un litro de caldo de verdura con puerros, zanahorias, cebolleta, perejil y sal.

Por otro lado, se pican muy fino las cebolletas, los puerros y 2 dientes de ajo y se pocha en una cazuela con aceite. Cuando se doren, se añade el pan tostado troceado. Se rehoga bien y se añade el azafrán y el caldo.

Cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Se deshace el pan de la sopa con una varilla de madera y se pone en una sopera.

Se fríen las rebanadas de pan, se úntan con ajo y se colocan en la sopa.

Adornar con perejil.

SOPA DE PESCADO CON AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

- 150 gr. de almejas
- 200 gr. de tomates
- 1 diente de ajo, sal, pimienta
- 1 cebolla pequeña
- 300 gr. pescado blanco
- 40 ml. aceite de oliva
- 200 gr. langostinos
- 0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se ponen en agua con sal las almejas unas horas antes de utilizarlas para que suelten la arena y se lavan bien debajo del chorro del agua fría. Se escaldan los tomates en un recipiente con agua hirviendo, se deja enfriar, se pela y se desepita. Pelar y picar finamente, el ajo y la cebolla. Se limpia el pescado de cabeza y raspa, cortar en dados su carne.

En una cacerola con un fondo de aceite caliente se rehoga la cebolla, el tomate, el ajo, los langostinos, la cabeza y la raspa del pescado. Se sacan los langostinos, salpimentarlos y se cubren con el agua, dejando que hierva a fuego moderado durante 20 minutos.

Apartar del fuego, desechar las cabezas y las raspa. Se pasa todo el conjunto por un chino y se vuelve a poner la cacerola con el pescado, las almejas, los langostinos pelados y el azafrán diluido en un poco de caldo, dejar que cueza otros 5 minutos.

Volver a sazonar si fuera necesario y servir.

ALBÓNDIGAS DE MADRIDEJOS



Ingredientes (para 6 personas)

250 gr. de jamón serrano
1 kg. de magro de cerdo
y ternera picada
1 docena de huevos
Miga de pan de hogaza
Ajo, perejil y sal
Unas hebras de azafrán
Aceite de oliva virgen extra

Preparación

El magro y el jamón picado se mezclan con el huevo batido, la sal, el ajo y el perejil picado, el azafrán (infusionado o machacando las hebras) y posteriormente la miga de pan del día anterior. Todo se va mezclando hasta obtener una masa con la que se van haciendo la famosa forma de albóndiga (bola) y se fríen en aceite bien caliente. Tradicionalmente se hacen en la lumbre.

Curiosidades:

¿Sabías que... es tradición que en las bodas madridejenses estén presentes las albóndigas como muestra de agasajamiento a los invitados?

Las albóndigas (o almonduquillas) es un plato muy típico de la gastronomía de Madridejos. No hay boda ni evento social que se precie sin estas famosas esferas de carne y jamón, esponjosas y con el aroma tan característico de nuestro azafrán.

POLLO AL AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

1 pollo limpio de piel y huesos troceado en tacos

1/4 litro de nata líquida

2 cebollas

Aceite de oliva

0,15 gr. de azafrán en hebra

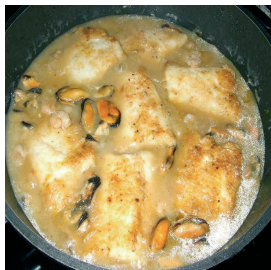
Preparación

Se calienta a fuego lento el aceite de oliva en una cazuela de barro. Se añade el pollo hasta que esté bien frito, se saca y se aparta en una fuente.

A continuación se añade la cebolla dejándose a fuego lento durante 2 o 3 minutos hasta que empiece a dorarse.

Ahora se añade a la cebolla el pollo ya frito, caldo de pollo y la nata. Se tritura el azafrán en hebra, se disuelve en agua y se añade al pollo. Se deja cocer todo durante 15 minutos y ya está listo para servir.

MERLUZA AL AZAFRÁN



Ingredientes (para 6 personas)

6 filetes de merluza
1 kg. de mejillones
1 kg. de patatas
300 gr. de cebolla
500 gr. de mantequilla
Oregano, perejil
Sal, pimienta
0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se cubre con mantequilla una fuente para gratinar.

Se cortan las patatas y la cebolla en rodajas finas, salpimentar y añadir el azafrán. Se pone todo en la fuente para gratinar.

En una cacerola grande se cuecen los mejillones hasta que se abran, se sacan y apartan. Se añade el caldo de los mejillones a las patatas y a la cebolla. Se añade el orégano y se mete todo en el horno durante 50 minutos. Seguidamente se ponen los filetes de merluza sobre las patatas y se vuelve a poner todo en el horno durante 8 minutos. Retirar del horno y añadir los mejillones y el perejil picado.

ALMEJAS CON AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

- 4 docenas de almejas
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se calienta a fuego lento el aceite de oliva en una cazuela de barro. Se añaden las almejas hasta que se abran, se sacan y apartan en una fuente.

A continuación se añade la cebolla y el ajo picado dejándose a fuego lento durante 2 o 3 minutos hasta que empiece a dorarse.

Ahora se añade a la cebolla, las almejas y se sazona con sal y pimienta. Se tritura el azafrán en hebra, se disuelve en agua y se añade a la cacerola. Se deja cocer todo durante 15 minutos y ya está listo para servirse.

ARROZ CON MARISCO Y AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

400 gr. de arroz
1 Litro de caldo de pescado
1 cebolla, 2 dientes de ajo
3 calamares, 20 almejas
4 cigalas, 12 gambas
Aceite de oliva virgen extra
Sal, 1 limón
0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se pica la cebolla y los dientes de ajo finamente y se pone a dorar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite.

Cuando se dore la verdura, se agregan los calamares limpios y troceados. Se rehoga brevemente.

Se vierte el caldo caliente, se añade el arroz, unas hebras de azafrán y se sazona. Se cuece a fuego fuerte, durante 10 minutos. Se introducen las almejas, las cigalas y las gambas peladas. Se tapa y cocina durante 5 minutos más, a fuego medio. Se deja reposar durante 4-5 minutos. Se sirve el arroz en el fondo de una fuente amplia y se colocan encima las cigalas. Se espolvorea con perejil picado y se adorna con un limón.

TALLARINES CON AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

350 gr. de pasta
1 cebolla mediana picada
70 ml. de aceite de oliva
250 gr. de crema de leche
200 ml. de vino blanco
Queso parmesano en hebras
Sal, pimienta a gusto
0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se pone en una cacerola agua salada a hervir. En una sartén se coloca el aceite de oliva, se echa la cebolla y cuando está transparente se echa el vino y el azafrán y salpimentar. Cocinar unos 10 minutos y agregar la crema.

Se pone a fuego bajo, tapado y mientras, se cocina la pasta en el agua hirviendo. Cuando la pasta está a punto se retira y se coloca en una fuente de servir y se le echa la salsa y abundante queso rallado.

HELADO DE AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

1/2 litro de leche

1/2 litro de nata líquida

350 gr. de azúcar

4 claras de huevo pasteurizadas

0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se calienta en un cazo la leche, la nata y el azúcar; cuando esté caliente se ponen las hebras de azafrán y se dejan en infusión hasta el día siguiente o al menos unas horas.

Luego se cuele la mezcla y se baten las claras a punto de nieve, se incorporan con cuidado a la mezcla para helado y se ponen en un recipiente no metálico y al congelador. Sacándose un par de veces durante el proceso de congelación para romper los cristales. Servir con una salsa de frutas rojas, con unas pastas finas o con las dos cosas.

SORBETE DE AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

- 1 litro de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 copa de cava o champagne
- El jugo de un limón
- 1 clara de huevo
- 0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se hierve el agua con el azafrán y el azúcar hasta que esté totalmente desecho.

Colar y dejar enfriar.

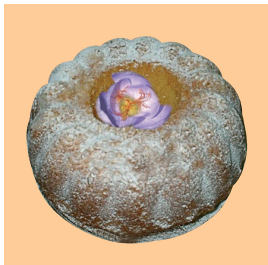
Se bate la clara de huevo y se añade junto con el cava y el zumo de limón al agua con azúcar y azafrán.

Se mezclan todos los ingredientes y se baten.

Se mete en el congelador removiendo cada media hora.

Servir en vaso de chupito.

BIZCOCHO DE AZAFRÁN



Ingredientes (para 4 personas)

2 huevos, una pizca de sal
200 gr. de harina
200 gr. de azúcar
1 vaso de leche
25 gr. de mantequilla
1 tacina de aceite de girasol
1 cucharadita de levadura
0,15 gr. de azafrán en hebra

Preparación

Se calienta la leche en un cazo sin que llegue a hervir. Se añaden y disuelven las hebras de azafrán y la mantequilla.

Se baten los huevos y se añade el azúcar. Se mezcla la levadura con la harina y sal y se agrega a la mezcla de los huevos poco a poco. Verter poco a poco la leche y se sigue mezclando. Lo mismo con el aceite.

Untar un molde de cake con aceite, verter la masa, meter en el horno precalentado a 150°. El truco consiste en que vaya subiendo poco a poco. Por ello, se recomienda comenzar por 150° e ir incrementando hasta 180° cada 15-20 minutos. Pasados unos 50 minutos comprobar si está listo y desmoldarlo.

MAYONESA CASERA DE AZAFRÁN



Ingredientes

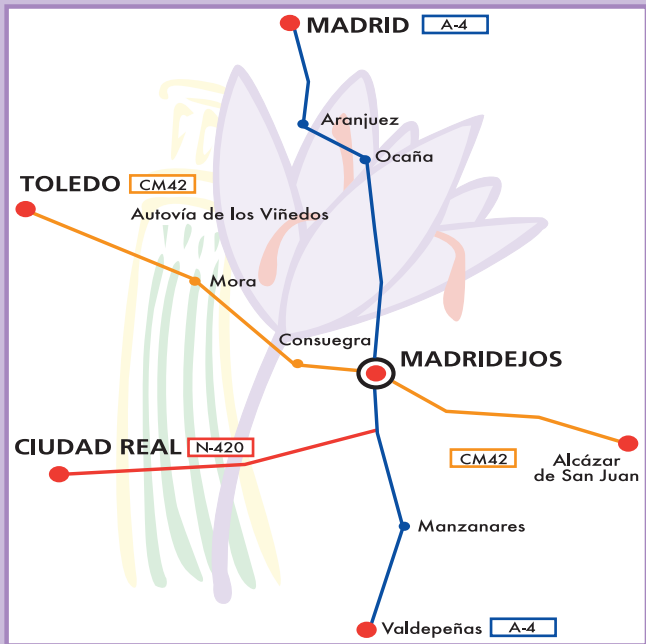
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal
- 6 hebras de azafrán

Preparación

Se deshacen con la mano las hebras de azafrán y se colocan en el vaso de la batidora. Se añade un huevo, un chorrito de vinagre, una pizca de sal y aceite de oliva.

Se tritura todo, primero con la batidora en el fondo y sin mover, y cuando empiece a emulsionar, subiendo y bajando suavemente la batidora.

Se deja reposar la mayonesa unas horas en el frigorífico para que coja el sabor y aroma del azafrán y se sirve.



Más información:

Área de Cultura, Turismo y Artesanía
Museo del Azafrán

C/. de las Cruces, 9 - 925 46 00 16 (Ext. 5-0)

acta@madridejos.es

www.madridejos.es





Museo del Azafrán
de Madridejos



www.madridejos.es



Ilmo. Ayuntamiento de
Madridejos

Área de Cultura, Turismo y Artesanía