

COCINA TRADICIONAL

GASTRONOMÍA DE LA REGIÓN



GUIA ELABORADA POR APARTAMENTOS VALDESIERRA



BASADA EN PRODUCTOS DEL CAMPO

100%

NATURAL

Platos basados en productos de cultivo local, dando lugar a exquisitos platos a base de guisos y carnes

DEL CAMPO A LOS MEJORES RESTAURANTES



VERDURAS



HORTALIZAS



**JAMÓN Y CARNES A LA
BRASA**



POSTRES ARTESANOS

PLATOS TRADICIONALES CON LOS MEJORES PRODUCTOS DE ARTESANOS LOCALES

CALDERILLO BEJARANO

GUISO TRADICIONAL

El calderillo Bejarano es un guiso de carne de vaca que se cocina a fuego lento con verduras, pimentón y laurel.

Como tradición, en cada mes de agosto, durante el primer o segundo domingo de mes, los bejaranos acuden a El Castañar a degustar el Calderillo. Se convoca un concurso para seleccionar el mejor calderillo bejarano. Tras la decisión del jurado se reparte entre los asistentes.



RECOMENDACIÓN: "RESTAURANTE PAVÓN" - PLAZA MAYOR. BÉJAR



EL HORNAZO

PARA FESTEJOS EN FAMILIA

Los charros tenemos como tradición comer el hornazo transcurrida la Semana Santa, concretamente el lunes siguiente al lunes de Pascua, llamado Lunes de Aguas.

El hornazo es uno de los platos más típicos de toda la provincia de Salamanca, su receta reúne algunos de los ingredientes más comunes y apreciados de nuestra gastronomía: chorizo, jamón, lomo y en ocasiones huevo.

Una opción ideal para compartir una merienda o aperitivo en compañía.

PODEIS COMPRAR EL MEJOR HORNAZO EN : PASTELERÍA BRIZ- CL. LIBERTAD 47 . BEJAR

LA CHANFAINA

DE ORIGEN JUDÍO Y ARABE

Los ingredientes para su elaboración son arroz, carne de cordero, sangre de cordero cocida, cebolla, pimienta y pimentón, comino, ajo, laurel y guindilla. El secreto está en servirlo en una cazuela de barro para que guarde todo el calor.

Es una receta fácil de preparar y muy típica en bares, como aperitivo de domingos o días festivos.



ESTE PLATO SE SERVÍA TRADICIONALMENTE COMO DESAYUNO DE LOS JUEVES SANTOS.

LA DEHESA CHARRA

La dehesa salmantina, da lugar a esas extensas manchas de encinares y algunos robledales, que alcanzan el horizonte. Sobre los pastizales se crían en régimen extensivo razas vacunas autóctonas, como la morucha (raza autóctona salmantina por excelencia, certificada como Identidad Geográfica Protegida), y el cerdo ibérico. Pero la dehesa es fundamentalmente el hogar del toro bravo. Allí nace y se cuida en las más de doscientas ganaderías de lidia existentes en Salamanca. No es difícil observar su imagen altiva sobresaliendo en los cercados del centro y oeste de la provincia. Se trata de un excepcional ecosistema, ejemplo de aprovechamiento sostenible y de respeto al medio ambiente. Existe toda una vida asociada a la dehesa.





¿TE ATREVES?

BEJAR ES UNA REGIÓN CON UNAS EXCELENTES
CARNES PROCEDENTES DE LOS MEJORES
ANIMALES CRIADOS EN LAS PROPIAS DEHESAS Y
CAMPOS.

TODOS LOS RESTAURANTES CUENTAN CON LOS
MEJORES PRODUCTOS CÁRNICOS EN SUS
COCINAS

¡NO TE PUEDES IR SIN SABOREAR UN EXCELENTE CHULETÓN DE LA MAJOR CALIDAD !



JAMON DE GUIJUELO

Si por algo es conocida esta región en torno a su gastronomía, es por el *"Jamón de Guijuelo"*.

Este manjar que hace salivar a todos los paladares.

Nadie puede irse de esta región sin degustar una ración de un buen jamón acompañada de un buen vino de la zona.

PATATAS MENEÁS O REVOLCONAS

DEL CAMPO A LOS MEJORES RESTAURANTES

La base del plato es el puré de patatas, al que se da sabor con pimentón y ajos. Suele servirse en un montón sobre una base, que al ser emplatada se corona con unas cortezas de torreznos fritos que se suelen clavar en la masa. El contraste de texturas entre el crujiente de la carne y el puré caliente de la patata convierten a este plato en una auténtica delicia.



RECOMENDACIÓN: RESTAURANTE "EL SINDO" - CL. RECREO 95. BÉJAR

LIMÓN SERRANO

PLATO TRADICIONAL DE CAMPO

Ensalada elaborada con embutidos como el chorizo y/o fiambres, huevos, y cítricos: limón y naranja. Es un plato que posee un contraste de sabores agridulces y salados, que se suele servir frío.

Y aunque es típico y originario de zonas de sierra (Sierra de Bejar y Sierra de Francia) servía para aguantar largas jornadas de trabajo en el campo gracias a su aportación calórica.



ESTE PLATO SE SERVÍA TRADICIONALMENTE COMO DESAYUNO DE LOS JUEVES SANTOS.



"PERRUNILLAS"

**SIEMPRE CON UNA COPITA DE
AGUARDIENTE**

Es un dulce muy típico en los pueblos de la Sierra de Francia (Salamanca). Las perrunillas eran el dulce estrella en los convites de bodas, bautizos, comuniones, o cualquier otro acontecimiento social.

Antiguamente las perrunillas se hacían preferiblemente en los meses de invierno debido a que es cuando se disponía de manteca reciente de la matanza y porque cocían en los hornos caseros y era más agradable encenderlos en invierno que en verano

ES UN POSTRE QUE SIEMPRE SUELE IR ACOMPAÑADO DE UNA COPITA DE AGUARDIENTE