

TÍPICO SALUDABLE

MORCILLA



Preparación



Ingredientes

- Arroz
- Pimienta
- Sal
- Canela
- Anís en grano
- Sangre de res
- Las tripas más anchas de la res

Las morcillas se preparan con arroz con "especia" (pimienta) blanca, sal, un poco de canela, otro poco de anís en grano y la sangre.

Una de las variantes que me han dado es ésta, ya que según la casa donde preguntamos la elaboración de las morcillas, variaban los componentes.

Las cantidades de arroz también varían según la cantidad de sangre de cerdo que se recogía: para unos 6 kg. De arroz se mezclan unos 3 o 4 litros de sangre.

Las morcillas, otras mujeres la hacen con arroz, sal, "especia" negra, anís y canela en rama, y manteca de cerdo (hay quien le echa nuez moscada).

Las proporciones de los alimentos pueden ser:

5 partes de "especia", media de canela y un cuarto de anís. Alguna familia a todo esto le añade el "entresijo" bien picado. El arroz se prepara horas antes para que esté frío, dejándolo después en el "barrañón" (o recipiente grande de barro, de boca más ancha que su base y de gran cabida), que también servía para recoger antes la sangre.

Diferentes tamaños Los diferentes tamaños de las morcillas tienen nombres diversos, que van en función del tamaño de las tripas:

La parte más ancha del estómago es el "morcillón"; luego está la "morcilla" propiamente dicha (por la zona media); y al final de las tripas la "morcilla cular", junto a la matriz.

La elaboración de las morcillas y los chorizos generalmente se hace en compañía de algún familiar cercano (una hermana, una sobrina, un tío, etc.), y se ejecuta de tal forma que, si una familia mataba el cerdo un lunes, su familiar mataría la semana siguiente. De esta forma se ayudan unos a otros en todas estas amplias labores.



Información

La morcilla nos brinda 8% de carbohidratos, y nos proporciona 11% de proteínas