

FUENTE TÓJAR



Fuente-Tójar está enclavada en una zona olivarera por excelencia y produce un aceite de oliva virgen extra de primerísima calidad, amparado por la Denominación de Origen Priego de Córdoba.

Su exquisito aceite, base de la mayoría de platos típicos de la localidad, hace que la cocina tojeña sea rica y variada. Son muy típicos los guisos, como el potaje con bacalao, los mojetes, especialmente los de espárragos, los maimones, una especie de sopa con pan, jamón y huevo, la sopa de tomate, las migas, la “ensalá” de naranja.

Mención aparte merecen los famosos embutidos tojeños, sobre todo, el relleno de carnaval, al que hay que sumar la morcilla blanca o de sesos, la de carne y el chorizo.

En la actualidad, existen dos empresas en la localidad dedicadas a la elaboración de embutidos de primerísima calidad.



Flamenguín

INGREDIENTES

- 4 filetes dobles de lomo de cerdo.
- 100 g de jamón.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- Pan rallado.
- Huevo para empanar.
- Harina.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

- 1.** Limpiamos el lomo y lo cortamos en filetes dobles, espalmarlos (adelgazar el filete con ayuda de un mazo de cocina para dejarlos lo más fino posible) y lo reservamos.
- 2.** Picamos el jamón, el ajo, perejil y huevo, lo mezclamos en un bol y rellenamos los filetes salpimentados con estos ingredientes, lo enrollamos sobre sí mismos para obtener unos cilindros de carne.
- 3.** Empanamos (pasarlos por harina, huevo y pan rallado) los flamenguines y freímos en aceite de oliva virgen extra, calentamos (no muy fuerte) hasta que estén dorados por fuera y hechos por dentro.
- 4.** Lo servimos calientes.