

Estas **primeras Jornadas Gastronómicas de las Ancas de Rana** son un homenaje a estas tierras llenas de ríos, lagunas y charcas en las que, desde tiempo inmemorial, reinaban esos pequeños y simpáticos batracios que han ocupado lugar principal en nuestras mesas.

Si viajamos en el tiempo hasta los primeros años del siglo XX, donde muchas familias vivían del río, de sus barbos, tencas y truchas que vendían en las ventas, figones y cantinas y donde también comenzaron a comercializar las ancas de rana, podemos situar ahí el inicio de este plato que fue ganando adeptos en las mesas con una receta que lleva el apellido ilustre de “a la bañezana”.

Muchos bares y restaurantes siguen manteniendo hoy este plato estrella en su carta y aquí están, en estas Jornadas, demostrando por qué esta receta lleva ese singular apellido. Pero es de justicia recordar desde aquí, a esos establecimientos que ya no existen, esas casas de comidas, esos restaurantes y hosteleros míticos, que levantaron las ancas de ranas a lo más alto de las cartas de sus restaurantes y de otros muchos de toda España. Recordamos con cariño “La Corneta”, al pie del río Tuerto; el bodegón “El Tunel”, la tan recordada “Casa Boño”, templo de la gastronomía popular; el buen hacer del “Mi Casa”, “El Astur”, “El restaurante Delgado”, “La Taberna del Mar”, “La Fragua”, “El Oriental”, “Hotel Madrid”, “El Parque”, “Acción Católica”, “Casa Perucho”, y muchos más bares y cantinas que todavía viven en nuestros recuerdos y que cubrían las necesidades gastronómicas de la gente que acudía a los mercados, los turistas que nos visitaban en verano o los bañezanos y comareanos que salían a festejar y celebrar cualquier acontecimiento ante un plato exquisito por su finura, rareza, aroma y delicado sabor, en cazuela de barro de Jiménez de Jamuz o Pereruela de Sayago, apoyado en el extraordinario pan que nos ofrecen las panaderías de estas tierras y regado con nuestros vinos.

Festejemos y apoyemos la ocurrencia de poner en valor, con estas jornadas, un plato como las Ancas de Rana a la Bañezana, que ya goza de fama merecida, pero necesitaba de este reconocimiento y esperemos que todos los años tenga sus jornadas como su hermana la Alubia. Disfrutemos de su sabor único. Acudamos a participar del ritual de comer unas ancas. Sintamos ese calor, ese picor suave, ese sudor, esa satisfacción de elevar la gastronomía a las bellas artes.

Escuchamos un blues de una agrupación gastronómico-musical bañezana que canta las grandezas de este exquisito plato. Los primeros versos dicen así:

*“Una guindilla, aceite y sal, unto y pimentón,  
un poco tomate y un diente de ajo,  
unas anquitas con un buen vino,  
quitan los males...”*

**Buen provecho a todos.**

## RESTAURANTES Y BARES PARTICIPANTES



621 05 83 28 • La Bañeza



987 65 62 50 • La Bañeza

**CAFÉ ESTHERMAN**

685 17 02 33 • La Bañeza



**EL CAPRICH0**

987 66 42 24 • Jiménez de Jamuz



987 66 42 29 • Jiménez de Jamuz



987 64 05 24 • La Bañeza



987 63 23 86 • Toral de Fondo



987 35 49 08 • La Bañeza



987 64 10 42 • La Bañeza



987 64 01 43 • La Bañeza



987 64 44 04 • La Bañeza

**BAR ANTOPI**

616 64 36 67 • La Bañeza

**HOSTAL RESTAURANTE SAN CRISTOBAL**

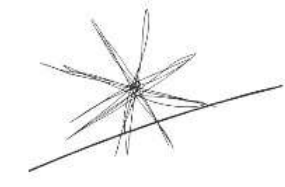
987 64 10 68 • La Bañeza



987 64 33 43 • La Bañeza



987 04 34 23 • La Bañeza



987 22 19 12 • León

# Exaltación de las Ancas de Rana



Ayuntamiento  
de La Bañeza

## RECETA Ancas de Rana guisadas



Ingredientes:

- 200 ml Aceite de Oliva
- 280g Cebolla
- 150g Pimiento verde
- 85g Pimiento rojo
- 9 Cucharadas soperas Tomate frito
- 20g Pimentón
- 3 Cucharadas soperas Harina
- 1'5 L Agua
- 2 Dientes de Ajo
- Perejil
- Guindilla
- 1 trozo de Unto pequeño
- 1/2 Vaso Vino blanco

En una tartera de barro, cubra la base con aceite y ponga a calentar. Picamos el pimiento, la cebolla y tomate, todo natural, rehogamos. Luego añadir pimentón, la harina y el tomate frito.

En un mortero machacamos ajo, perejil y guindilla, añadimos un poquito de unto y el vino blanco, lo incorporamos al sofrito durante unos 10 minutos a fuego lento.

Incorporamos las ancas y dejamos guisar durante 25 ó 30 minutos.

# LA BAÑEZA



ORGANIZA



Excmo. Ayuntamiento  
de La Bañeza



COLABORAN



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN



CAJA RURAL

Somos León