

LA ALACENA POR CARMEN ORDIZ

EN EL SÚPER

PAN RUSTIK

Todos aquellos que llegamos con media barra de pan a casa estamos de enhorabuena. The Rustik Bakery lanza uno de los pocos panes industriales cuyos ingredientes son todos 100% naturales. Lo mejor: gracias a la masa madre aguanta fresco mucho más tiempo.

PVP: 1,95 euros.



DE GOURMET

ACEITE DE OLIVA PARA UNTAR VERDE ESMERALDA

100% picual, sin conservantes ni espesantes, fruto de un estudiado proceso artesanal que conserva todas las propiedades y el sabor puro de esta variedad de olivas. Piense en una rebanada de pan crujiente, úntele un poquito de aceite de oliva, añada pulpa de tomate y disfrute.

PVP: 15 euros.



EN ASTURIAS

CEBOLLAS RELLENAS DE BONITO DE AGROMAR

La tradicional conservera da la sorpresa con este plato mixto. Caliente, sirva y sorprenda. Puede contar el secreto o darselas de chef experimentado. El toque: servir con un huevo cocido rallado. A ver quién cocina mejor ahora, ¿su suegra o usted?

PVP: 4,07 euros.



Información práctica

¿Que visitar? Escuela de fútbol de Mareo. Al otro lado de la carretera, estas instalaciones para renovar la cantera del Sporting, que siguen cumpliendo su función tanto en los actuales tiempos de vacas flacas como en los fugaces de vacas gordas, dieron ejemplo de amor y cuidado hacia la juventud local. Ahí siguen con sus residencias veraniegas, sus siete campos de fútbol de hierba natural y artificial, su pista de fútbol sala, su cancha de fútbol y sus partidos del Sporting B y del Gijón Mariners de fútbol americano. El año que viene hará cuarenta de la inauguración por Pablo Porta con Manuel Vega-Arango de presidente y -tras una fuerte crisis de las muchas- el Ayuntamiento como propietario.

Un entreguín de tiempo y confianza

SIDRERÍA MEJUTO EL ENTREGO Lleva seis décadas de escanciados y comidas y a pesar de que por el Nalón pintan bastos posee virtudes para perdurar

En el concejo del largo nombre, donde reposa un rey que sufrió la leyenda negra del Tributo de las Cien Doncellas para aplacar furias árabes, y de ahí el nombre de El Entrego ('¡esgancio y esfamapo si daquién cueya la mio fia!'), sería lo menos que diría y haría un langreano ante tan falsa infamia) la cocina manda mucho. Recordemos que aquí, donde convivían dos y tres generaciones de mineros que disfrutaban especialmente de la comida y la bebida ante la quebradiza suerte del pozu, saben de cebollas rellenas con bonito y las celebran a lo grande. Y lo mismo en Sotroñido con los nabos y en Blimea con los pimientos rellenos.

Hay nivel. Y Casa Mejuto lo sabe, cuida y -de resultas- junta premios y menciones. Por ejemplo, tres consecutivos a la mejor tortilla en el III, IV y V concurso Samartín de les Tortielles (tortilla de pulpo, tortilla rellena de bacalau, tortilla de calamares na so tinta y gambes) y dos también seguidos en el de Samartín del Pinchu para el montadín de champiñón relleno y el fríxuelu de xabalín y boletus.

Frente al Nalón, al puente de La Oscura y al parque La Laguna, precedido de una terraza sombreada por plárganos, suma sesenta años bien cuidados, un comedor de barra y chigre y otro recoleto de cristaleras; en tan larga historia cambió de nombre -el primero Casa de Comidas La Míguela- y vio jubilarse al Mejuto que per-

Calle: Máximo Fernández Cocañín, 6, El Entrego (S. Martín del Rey Aurelio)
Teléfono: 985 66 00 06.
Cocina: Manuel José Fernández Morán y Carmen Pérez García.
Sala: José Luis Mejuto y Antonio Bodes.
Menú laborales: 9 euros.
Menú Finde: 18 euros.
Sidra: Trabanco.

manece de cartel, mientras Manuel, natural de esta villa que sustituyera las minas por el incierto futuro de las prejubilaciones, eligió su oficio culinario apenas adolescente. Y lo estudió en la escuela de Hostelería Bellamar de Marbella, para de inmediato afianzarlo por establecimientos de Gijón, Oviedo, Castrillón, León, Canarias y otras localidades próximas y lejanas hasta que la crisis cerró demandas.

Entonces retornó al lugar de origen para que sus convecinos apreciaran el toque especial que añade a las almejas marineras, al pulpo con langostinos, al micuit de pato, a la ensalada de bacalao con ventrisca, al entrecot de angus, al solomillo de buey o a las carrilleras de ternera.

Una buena alternativa para los miles de gijoneses, avilesinos y ovetenses con raíces, familia y amigos allí, o con ganas de visitar el Museo de la Minería, crónica real, visible y tangible de un pasado tan trágico como memorable.



Carmen Pérez y Manuel José Fernández Morán. JUAN CARLOS ROMÁN

de precio. En fin, la suya de siempre del Titi a Vitorón: ensalada de pitu en escabeche, pastel de merluza, verduras en temperatura y alioli negro, medallones de foie asado con frutos rojos, arroz caldoso con almejas, bacalao con centollo guisado, bacalao con pilipi de hongos y boletus, chipirones afofgaos a la sartén, pulpo braseado con puré de patata y manzana, carnes roxas en cortes selectos, lechazo o cabritu, canutillos de arroz, tiramisú de café helado y choco negro, brownie de chocolate y sorbete de maracuyá...

Muchos sentimos especial devoción hacia La Solana por razones paisajistas, decorativas, sentimentales, amicales y lógicamente gastronómicas; mientras Pablo la conduzca tengamos seguro que el cambio de perfil no conlleva un cambio en el grado de las satisfacciones.

MARAÑUELAS DE AVILÉS



DULCE DE CUARESMA

Candás, Luanco y Avilés elaboran un riquísimo dulce que se ha convertido en un emblema de la gastronomía asturiana. Las marañuelas de Avilés suelen ser distintas a las de las villas marineras, más al estilo de un brioche que de una galleta dura. Sin embargo, las que vendemos en nuestras tiendas, nos las elabora una panadería avilesina y tienen más carácter gozoniego. Riquísimas de cualquier forma. 5,50 €

DESDE 1955

COALLA®

COALLAGOURMET.COM

RESTAURANTE LA RULA
LASTRES
MENÚ ESPECIAL RAMOS
7, 8 y 9 ABRIL

- 1.º Surtido de pates o Pimientos rellenos de cebolla o Sopa de marisco
- 2.º Fabes con almejas o Garbanzos con bacalao o Ensaladilla de la casa
- 3.º Lengado relleno o Xarda plancha o espalda o Ternera estofada o Cachopo ibérico

Postres de la abuela **20€** persona
Vinos Blanco Rueda, tinto Rioja

Consulte también nuestro MENÚ de 15€
OFERTA EN HOTEL EL FOYU***
comida + habitación **82€** persona sábado **92€**
+ desayuno + traslados

Más www.hotelfoyu.com
Info.: 985 85 01 43 / 661 34 77 61

Restaurante - Sidrería

La Pámpana

MEJOR SIDRERÍA "GIJÓN DE SIDRA" 2015

desde hoy Jueves estamos de nuevo a su servicio...

Pescados y Mariscos • Carnes roxas asturianas
Amplia terraza • Abrimos todos los días
Cocina de 12 a 24 horas

síguenos en facebook: sidreria.lapampana

Calle Velazquez, 9 • Tel: 984 296 364 • Gijón