

# Ancas de Rana a la Bañezana

Ancas de Rana a la Bañezana, receta tradicional de la Bañeza (León) en la que hay multitud de restaurantes que hacen esta exquisita preparación.

En cada uno le darán su toque personal a la receta con los típicos ingredientes secretos.

## ingredientes

- 1/2 Kg de Ancas de Rana
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- 3 Tomates
- 1 cucharada de Pimentón Dulce
- 1 cucharadita de Pimentón Picante
- 3 dientes de Ajo
- 20 gr de Unto
- 1 cucharada de Harina de Maíz
- Perejil
- Aceite de Oliva Virgen
- Sal

## elaboración Ancas de Rana a la Bañezana

Las ancas de rana nacionales son cada vez más difíciles de encontrar por las prohibiciones que hay para su captura en nuestro país, nos tendremos que conformar con las que nos llegan congeladas desde Vietnam que son las que encontraremos habitualmente.

En una olla (si es de barro mejor) ponemos un poco de aceite de oliva virgen y cuando esté caliente echamos la cebolla, el pimiento rojo y los tomates pelados, todos cortados en trozos

muy pequeños, los dejamos a fuego lento durante unos 15 minutos.

Pasado ese tiempo ponemos el pimentón dulce y el picante, removemos bien e incorporamos el unto, las ancas de rana y un vaso de agua, volvemos a remover y dejamos cocer otros 15 minutos.

En un mortero ponemos la sal, los ajos y el perejil, machacamos hasta hacer una pasta, ponemos un poco de agua, removemos y lo echamos en la olla, dejaremos hervir 5 minutos más.

En un poco de agua fría diluiremos la cucharada de harina de maíz y antes de que termine la cocción lo pondremos en la olla removiendo, veremos que la salsa se espesa, cuando esté apagamos el fuego.

Ya tendremos nuestras ancas de rana a la bañezana.

Preparar pan porque la salsa es deliciosa.

### **Medidas:**

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.