LA ESCAPADA

Ruta gastronómica de la tenca

Brozas, Alcántara, Cañaveral o Casar de Cáceres, son algunas de las localidades en las que se puede degustar la tenca, pez de charca autóctono de estas tierras cacereñas, que tiene regusto al cieno fresco de las aguas encharcadas

En la histórica localidad de Brozas se puede degustar la tenca.

La tenca se encuentra en las charcas de la comarca cacereña.

La tenca frita es una de las maneras de cocinar este pez de charca.

TEXTO: CONSEJERÍA DE ECONOMÍA Y TRABAJO

FICHA TÉCNICA
Nombre:
Ruta de la Tenca
Localidades:
Cáceres, Malpartida de Cáceres, Arroyo de la Luz, Brozas, Alcántara, Garrovillas de Alconétar, Cañaveral, Torrejoncillo, Casar de Cáceres.
La Tenca
Dentro de las rutas gastronómicas de la Comunidad Autónoma de Extremadura destaca la de la tenca, pez de charca autóctono que tiene el regusto al cieno fresco de las aguas encharcadas.

Dicen los que aman su sabor que la tenca tiene que comerse fresca, frita y fragosa, y así debe ser, aunque su importancia en la gastronomía de la zona y la pasión que se siente por ella ha abierto una sinfonía de sabores en, donde su carne, sobre todo si son ejemplares grandes, permite una rica variedad de recetas.

HISTORIA
En la primera mitad del siglo XVI, en las fiestas que celebró en su viaje a Portugal el emperador Carlos V hizo famosas las tencas de Arroyo de la Luz, fiestas que fueron repetidas en diversas ocasiones por el Monarca y en las que la tenca, el pez que habita en las charcas de la comarca del oeste de Cáceres, siempre estuvo invitada. Siglos atrás, el concejo de Trujillo solicitó tencas al de Brozas para repoblar sus charcas, lo que confirmaba la calidad de los peces de sus embalses.

LA RUTA
La ruta, gastronómicamente hablando, es muy rica y variada, encerrando lugares emblemáticos de nuestra cocina y gastronomía actual como son Cáceres, Casar de Cáceres o Alcántara.

Se parte desde Cáceres, Ciudad Patrimonio de la Humanidad, que ofrece en la actualidad la más variada y prestigiosa oferta gastronómica, tanto en la restauración tradicional como innovadora, y en cuya mesa son famosas entre otras recetas: el gazpacho cacereño de lujo (acompañado de caza); el frite de cordero, las tencas fritas y como postre, los pasteles borrachos y el biscuit de higos.

Casar de Cáceres conocido hoy mundialmente por su torta de queso de oveja, de características, composición y construcción parecida a la torta de La Serena, aunque nacida de la leche de oveja churra y no merina, y con sabor ligeramente más suave. La torta del Casar, en términos queseros, es una joya única, cuya degustación es obligada. Antes o después de la torta del Casar, hay que probar unas tencas en cazuela y de postre, torta de dátiles.

En Brozas, las patatas en escabeche con tencas. Al pasar por Arroyo de la Luz, el moje de tencas, la escabechera de conejo y el guiso de bodas y para terminar, los engañabobos.

En Garrovillas, el escabeche de tencas y la chanfaina.

Y en Alcántara, cuna de gran parte de la gastronomía extremeña actual, es recomendable el ajo de bacalao y las dos recetas emblemáticas de su cocina conventual: el faisán o la perdiz al modo de Alcántara.

LA RECETA
Tencas Fritas al Estilo de Extremadura
Ingredientes: 1 kg de tencas, 1/8 l. de aceite, una cebolla mediana, un vaso de vino blanco seco, una cucharada sopera de aceite, pimentón, ajo, perejil y sal.

Después de limpias y aviadas las tencas, se fríen bien y se pasan a una cazuela, en el mismo aceite se fríe la cebolla picada, un poco de harina y una cucharadita de pimentón de La Vera, echando este sofrito sobre las tencas. Se machan en un mortero o almirez un ajo y una ramita de perejil, echándolo también sobre las tencas. Se dejan cocer un rato, teniendo cuidado de que no se deshagan. Cuando estén a punto, se apartan y se sirven calientes.

FIESTA DE LA TENCA
Los pueblos de la Mancomunidad "Tajo-Salor" celebran conjuntamente y cada año en una localidad distinta la Fiesta de la Tenca, una de cuyas principales actividades, aparte de la degustación, es un concurso de platos que amplía el recetario.