



FOTOS: CLARISAS DE CANTALAPIEDRA



## La receta

### INGREDIENTES

- Cuatro filetes de pechuga de pollo grandes.
- 150 gramos de copos de maíz tostado
- 100 gramos de queso rallado (nosotras, normalmente, usamos Edam, pero hemos hecho esta receta con distintos quesos y siempre está bueno)
- Una cucharadita de pimentón dulce

### PREPARACIÓN

Cogemos los cereales y los trituramos de manera que nos queden trocitos de un tamaño parecido al de los copos de avena. Para ello extendemos los copos de maíz sobre una superficie lisa y, con la ayuda de un rodillo, vamos pasando sobre los copos, triturándolos hasta ver que van quedando del tamaño deseado. Una vez machacados los cereales, los ponemos en un bol y añadimos el queso y el pimentón. Lo mezclamos bien, de modo que el queso y el pimentón lleguen a unirse de tal manera a los cereales que ya no se distinguen. Una vez listo, lo reservamos.

Cogemos los filetes de pollo y los cortamos en tiras de unos dos dedos de grosor. Vamos cogiendo cada una, y la pasamos por el aceite de oliva, de modo que todo el pollo quede empapado en él para luego rebozarlo en el preparado de cereales. Es conveniente escurrir el aceite de las tiras de pollo antes de rebozarlo porque el exceso de aceite, así como la escasez de este, tendrían el mismo efecto: no lograríamos que toda la tira quedara cubierta de cereales. Conforme vamos rebozando las tiras y una vez que están bien cargadas de maíz, las vamos colocando sobre una bandeja de horno o una fuente. Es importante que estén muy juntas, como si fueran una sola y única pieza. Introducimos la bandeja en el horno, previamente precalentado a 180 °C. En diez o doce minutos el pollo estará hecho y listo para servir.

## ENTRE PUCHEROS ANDA EL SEÑOR

C. S. A. / J. C.  
Madrid

Nos dan unos consejos para esta receta que, no lo duden, encandilará a niños y mayores. Dicen las hermanas que «resultan ideales para servir con una ensalada fresca o con guarnición de puré de patatas» y recomiendan hacer la mezcla de cereales con el queso y el pimentón «para evitar que sobre». Pero si sucede, «nosotras lo aprovechamos echándolo a la verdura o a cualquier guiso de carne». Aquí no se tira nada.

Las clarisas de la localidad salmantina de Cantalapedra saben bien lo que es el aprovechamiento. Tienen que alimentar a una floreciente comunidad de 57 hermanas, aunque en breve serán 59. «El mes que viene ingresará una joven de Salamanca y muy prontito otra de Madrid», explica sor Virginia, maestra de novicias. En este caso no podemos hablar de escasez de vocaciones. «Es que es un milagro. Somos muy privilegiadas. Y nos damos cuenta de que tenemos una gran responsabilidad, porque el Señor dice que a quien mucho se le dio, más se se le exigirá. Somos muy conscientes», asegura. La comunidad está formada por religiosas desde los 99 años —la hermana más mayor— hasta los 19 que tendrá la más joven, precisamente la que ingresa el mes que viene. «Somos todas españolas, salvo una de Chile, otra de Kenia y una más de México. Y luego hay otra hermana que entró en Alemania, pero el convento de allí se cerró y ella se trasladó aquí». Una de las explicaciones del elevado número de clarisas en este monasterio del Sagrado Corazón de Jesús es que han asumido dos comunidades que se han cerrado, una de la misma Salamanca y otra de Griñón, en la diócesis de Getafe.

↑ **En breve** serán 59 clarisas en la comunidad, la más joven con tan solo 19 años.

→ **El monasterio** celebró su centenario en el año 2020.



# Hoy: pollo con cereales

**Es una receta para todas las edades, porque en este monasterio de Cantalapedra, en Salamanca, hay 57 —en breve 59— clarisas que van desde los 19 a los 99 años. «Es un milagro, somos muy privilegiadas», asegura sor Virginia**

En mayo de 2020 celebraron el centenario de su presencia en Cantalapedra gracias a la venerable madre María Amparo del Sagrado Corazón, en proceso de beatificación y monja profesora del monasterio del Corpus Christi de Salamanca, que fundó este cenobio en 1920. Nacida en la misma Cantalapedra, María Amparo sintió desde muy niña deseos de consagrarse por entero a Dios ya a los 10 años recibió del Señor una visión que,

aunque no comprendió por entonces, sí entendió que encerraba la voluntad de Dios para ella: «Era una casa semejante a un convento, pero estaba fundado sobre un río de gracias». Hasta hoy, ya 103 años después, se multiplican dichas gracias.

Estas casi 60 clarisas se sustentan gracias a las ventas del obrador. «Hacemos pastas, tenemos de varios tipos». En Navidad, son especialmente cono-

cidas por su mazapán, «porque es un producto natural y solo lo hacemos con almendra y azúcar. No utilizamos ningún sucedáneo y eso tiene mucho éxito». Durante el resto del año, como las venden por encargos o por el turno, «no podemos hacer repostería de bollería y solo nos dedicamos a las pastas secas, como perrunillas, hojalmendras, empanadillas de cabello de ángel o el hornazo salmantino». ●