

# Duelos y Quebrantos

Receta tradicional de La Mancha cuya historia está estrechamente ligada a la figura de Miguel de Cervantes y su obra cumbre, El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha, donde se menciona en las primeras líneas de la novela como parte de la dieta habitual de Alonso Quijano.

El nombre de "duelos" alude al dolor de los judíos y musulmanes conversos al comer cerdo y al "quebranto" de sus leyes religiosas. También se refiere al pesar del pastor por el animal accidentado o quebrantado.

En origen, este plato se elaboraba con tocino, sesos, carne acecinada y huevos. Con el tiempo, este plato ha ido variando y modificándose según lo gustos más actualizados, desechándose los sesos y añadiéndole chorizo.

## Instrucciones

1. Preparar las carnes: Corta la panceta y el chorizo en dados pequeños o trozos medianos. No es necesario añadir mucha sal inicialmente, ya que estos productos ya son salados.
2. Freír las carnes: En una sartén grande y profunda, calienta un poco de AOVE. Añade la panceta y fríela a fuego medio hasta que esté bien dorada y crujiente, soltando su grasa. Incorpora después el chorizo y cocina hasta que también esté hecho y haya teñido la grasa de la sartén con su color rojo característico. Retira el exceso de grasa si lo consideras necesario, dejando la suficiente para freír los huevos y que el plato no quede aceitoso en exceso.
3. Preparar los huevos: En un bol aparte, bate los huevos ligeramente con una pizca de sal y pimienta
4. Hacer el revuelto: Vierte los huevos batidos en la sartén, sin dejar de batir, y cuando esté a medio cuajar, añadimos los tropezones de chorizo y panceta. Con una cuchara de madera o espátula, remueve constantemente a fuego bajo-medio. La clave es que los huevos cuajen, pero que queden cremosos y jugosos (es un revuelto, no una tortilla seca). El punto de cocción es al gusto del comensal.
5. Servir: Retira inmediatamente del fuego y sirve bien caliente. Se suele acompañar, como aperitivo, con pequeñas rebanadas de Pan de Cruz frita en AOVE. Como plato principal, nada mejor que una buena rebanada de Pan de Cruz, acompañado de una copa de vino tinto de alguna de nuestras bodegas.

## Ingredientes

(para 4 personas):

400 gr. de panceta de cerdo (tocino entreverado)

200 gr. de chorizo curado tipo sarta (a ser posible de la zona)

8 huevos grandes

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Sal y pimienta

Pan de Cruz de Ciudad Real, para acompañar

Receta elaborada por el cocinero  
**Jesús Moreno Cid**,  
del Restaurante La Pérbola  
(Parque de Gasset, s/n. Ciudad Real)

