

# VENERA

# VENERA



VENERA DE ALMENDRA



VENERA DE AVELLANA



## VENERA DE NUEZ

La venera es uno de esos dulces poco comunes que son típicos de determinadas regiones y no suelen conocerse en un ámbito un poco más extenso. En este caso he podido comprobar que no se sabe de su existencia ni en otros lugares de la misma provincia.

El otro día le enseñe la venera a una amiga que es cocinera y le gusta mucho la repostería y me preguntó si era un conjunto de galletas dulces por la forma que podía observar. Nada que ver... Le expliqué que eran muy típicas de dos regiones de aquí de Asturias y me dijo que nunca en la vida las había visto. ¿Qué curioso verdad? A veces no conocemos muchas de las especialidades ya no digo de otros países sino de nuestro propio entorno.

Cabe destacar que en Asturias tenemos concejos donde han nacido

grandes recetas y son muy famosas por ellas, y dado que al igual que mi amiga hay mucha gente que no conoce este gran dulce hoy os voy a hablar un poco de él para darle algo mas de alcance aquí, en otras localidades españolas y en otros países (me consta que tengo algunos suscriptores extranjeros). Si alguno os animáis a elaborarla por favor os pido que me mandéis una foto y me digáis si os ha gustado.

¿Que podemos decir de la venera? Pues podemos empezar explicando que es un postre muy típico de dos regiones del occidente de Asturias, Navia y Boal. No está muy claro en cual de las dos es originaria la receta, pues llevan muchos años cuestionándose el liderazgo y cada una tiene su propia forma de elaborarla. La venera está formada por la mezcla de tres ingredientes, un fruto seco, azúcar y huevo. Tiene una forma estructurada y se presenta tostada sobre una base de papel de oblea.

Se comenta que la diferencia entre ambas regiones es que en Boal las elaboran exclusivamente de almendra y esta debe de estar tostada antes de mezclarla, mientras que en Navia las realizan también con avellanas y nueces y cuando utilizan la almendra, no la tuestan previamente. De una manera u otra puedo dar fe de que cualquiera de ellas están buenísimas y tienen gran repercusión por ambas zonas (en Navía la venera tiene hasta su propio festival).

Hasta hace poco no le tenía cogido el punto a la receta, puesto que es muy importante tener en cuenta algún detalle a la hora de elaborar. Por ejemplo que los huevos tienen que ser pequeños para coger una buena textura y que el tiempo de horneado es muy relativo , es importante no pasarnos de la cuenta...

Este verano hemos pasado las vacaciones en uno de los pueblos de Boal. Una vecina que era de allí le enseñó a hacer la venera al estilo Boalés a una de mis cuñadas, después yo observe como ella hacía una en casa y ahora ya le tengo pillado el punto. No hay receta que se resista a base de observar y aprender. Así que si os apetece probar una de estas delicias, aquí os dejo los pasos de forma muy simplificada que habéis de llevar a cabo. Espero que os gusten.

## **INGREDIENTES**

- 500 g de fruto un seco (almendra, nuez o avellana).
- 400 g de azúcar.
- 2 huevos pequeños.
- Papel de oblea.

Para la decoración:

- Cerezas confitadas.
- 1 clara de huevo.
- 200 g de azúcar glass (normal para la thermomix).

## **DE FORMA TRADICIONAL**

Elaborar las veneras es muy sencillo, únicamente llevan tres ingredientes, hay que conjugarlos y darles forma. Solo cambian un poco los tiempos de horneado del fruto seco y de la venera posteriormente según la que hayamos elegido. Escogemos la que mas nos apetezca y una vez unificados los ingredientes el montaje es igual para todas.

## **ELABORACION**

1. El primer paso que debemos hacer es preparar el fruto seco para posteriormente poder utilizarlo. Escogemos el que mas nos guste y nos ponemos a ello. **Almendra**: Si escogemos la almendra recomiendo comprarla laminada y cruda. Estiramos el medio kilo por la bandeja del horno y la tostamos durante 10-15 minutos con calor solo por arriba a 170º hasta que esté doradita. Dejamos que enfríe y con la ayuda de un robot de cocina o molinillo la trituramos de manera que quede fina pero tampoco en exceso (como la sal gorda aproximadamente). **Avellana**: Si nos gusta mas la avellana vamos a utilizar medio kilo de este fruto (sin los cascós). Estiramos todas las avellanas en

la bandeja del horno y las tostamos con calor por arriba y por abajo a 180° durante 20 minutos aproximadamente (veremos que las pielecillas se empiezan a desprender). Dejamos que enfríen, les quitamos la piel y las trituramos con un molinillo o robot de cocina hasta reducirlas finas (al tamaño de la sal gorda).

**Nuez:** Si al contrario apostamos por esta venera, una vez que tenemos el medio kilo de nueces (sin cascotes), las esparcimos por la bandeja del horno y las tostamos a 180° con calor por arriba y por abajo durante aproximadamente 10 minutos. Dejamos que enfríen y con la ayuda de un molinillo o robot de cocina trituramos todo hasta reducirlo bien (al tamaño de la sal gorda).

2. Como ya tenemos el fruto seco preparado para ser utilizado, lo introducimos dentro de un bol grande y añadimos los 400 g de azúcar y dos huevos de tamaño pequeño. Es importante el tamaño de los huevos por que van a definir la textura y la facilidad a la hora de darle forma. Con las manos vamos a ir mezclando los tres ingredientes varios minutos hasta que quede todo bien integrado. No tiene que quedar una masa ni una bola homogénea pero si estar bien mezclado. Cogemos una porción y hacemos un churro con ella. La masa tiene que ser flexible. Si se agrieta demasiado es que le falta algo de huevo, entonces añadiremos una yema a la masa y volveremos a mezclarla bien.
3. Forramos con papel de oblea o bien una bandeja de cartón de tartas (de las que se pueden hornear) o directamente sobre la bandeja del horno mas o menos a un diámetro de 30 cm en redondo, o en cuadrado si la oblea es cuadrada, como mas os apetezca. Podemos jugar con la oblea según el tamaño, poner dos, recortar, etc. Sobre esa base iremos poniendo la masa de la venera.
4. Ahora viene el momento de las manualidades. Cogemos una porción pequeña de masa y sobre la mesa la tratamos como si fuese plastilina. Hacemos un churro del grosor de una croqueta alargado y formamos un aro. Ponemos el aro en medio de la base de oblea y a partir de ahí vamos cogiendo porciones, haciendo churros y formando un dibujo sobre la oblea. Podemos hacer una flor y pétalos alrededor, todo aros, cuadrados, lo que mas nos

apetezca... Debemos de tener en cuenta que la masa crece un poco en el horneado, por eso evitaremos que los espacios sean muy pequeños, sino se pegaría por todos lados.

5. Una vez que tenemos toda la masa sobre la oblea la introducimos a mitad de horno a 180°. Si la venera es de almendra le pondremos 15 minutos de horneado. Si es de avellana 20 minutos y si es de nuez 12 minutos. A base de hacer le iremos cogiendo el tiempo ideal dependiendo del horno. Es importante no pasarse de la cuenta porque aunque al salir del horno si la tocamos la masa sale muy blandita se va endureciendo poco a poco mientras enfría.
6. Fuera del horno dejamos que la venera enfríe y una vez fría procedemos a la decoración. Cogemos cerezas confitadas (yo las parto por la mitad pero va a gusto de cada uno) y las vamos colocando por huecos o por donde mas nos guste. A parte cogemos un bol seco, introducimos en él los 200 gramos de azúcar glass y una clara (importante que no se cuele nada de yema) y con una batidora vamos a ir batiendo hasta conseguir un glaseado que nos sirva para decorar. Cuando coja una textura con la que podamos dibujar cargamos una manga con boquilla muy fina lisa con el glaseado y vamos haciendo líneas sobre la oblea al gusto.

De esta manera tenemos listo nuestro postre occidental , esta muy rico acompañado de un buen cafecito y en mi opinión personal al día siguiente me sabe incluso mucho mejor . Se conserva varios días tapado a temperatura ambiente.

### **CON THERMOMIX**

En esta receta utilizaremos la thermomix solamente para triturar el fruto seco que hemos escogido y a última hora para obtener el glaseado real para la decoración. El resto de la receta es exactamente igual que de forma tradicional.

### **ELABORACION**

1. El primer paso que debemos hacer es preparar el fruto seco para posteriormente poder utilizarlo. Escogemos el que mas nos guste y nos ponemos a ello. **Almendra**: Si escogemos la almendra recomiendo comprarla laminada y cruda. Estiramos el medio kilo por la bandeja del horno y la tostamos durante 10-15 minutos con calor solo por arriba a 170° hasta que esté doradita. Dejamos que enfríe, introducimos todo en la thermomix y trituramos apretando el botón del turbo durante seis segundos. **Avellana**: Si nos gusta mas la avellana vamos a utilizar medio kilo (sin los cascotes). Estiramos todas las avellanas en la bandeja del horno y las tostamos con calor por arriba y por abajo a 180° durante 20 minutos aproximadamente (veremos que las pielecillas se empiezan a desprender). Dejamos que enfríen, les quitamos la piel y las trituramos con la thermomix apretando el botón del turbo durante 8 segundos. **Nuez**: Si al contrario apostamos por esta venera, una vez que tenemos el medio kilo de nueces (sin cascotes), las esparcimos por la bandeja del horno y las tostamos a 180° con calor por arriba y por abajo durante aproximadamente 10 minutos. Dejamos que enfríen y con la thermomix lo trituramos todo con el botón del turbo durante 8 segundos aproximadamente.
2. Como ya tenemos el fruto seco preparado para ser utilizado, lo introducimos dentro de un bol grande y añadimos los 400 g de azúcar y dos huevos de tamaño pequeño. Es importante el tamaño de los huevos por que van a definir la textura y la facilidad a la hora de darle forma. Con las manos vamos a ir mezclando los tres ingredientes varios minutos hasta que quede todo bien integrado. No tiene que quedar una masa ni una bola homogénea pero si estar bien mezclado. Cogemos una porción y hacemos un churro con ella. La masa tiene que ser flexible. Si se agrieta demasiado es que le falta algo de huevo, entonces añadiremos una yema a la masa y volveremos a mezclarla bien.
3. Forramos con papel de oblea o bien una bandeja de cartón de tartas (de las que se pueden hornear) o directamente sobre la bandeja del horno mas o menos a un diámetro de 30 cm en redondo, o en cuadrado si la oblea es cuadrada, como mas os apetezca. Podemos jugar con la oblea según el tamaño, poner



dos, recortar, etc. Sobre esa base iremos poniendo la masa de la venera.

4. Ahora viene el momento de las manualidades. Cogemos una porción pequeña de masa y sobre la mesa la tratamos como si fuese plastilina. Hacemos un churro del grosor de una croqueta alargado y formamos un aro. Ponemos el aro en medio de la base de oblea y a partir de ahí vamos cogiendo porciones, haciendo churros y formando un dibujo sobre la oblea. Podemos hacer una flor y pétalos alrededor, todo aros, cuadrados, lo que mas nos apetezca... Debemos de tener en cuenta que la masa crece un poco en el horneado, por eso evitaremos que los espacios sean muy pequeños, sino se pegaría por todos lados.
5. Una vez que tenemos toda la masa sobre la oblea la introducimos a mitad de horno a 180º. Si la venera es de almendra le pondremos 15 minutos de horneado. Si es de avellana 20 minutos y si es de nuez 12 minutos. A base de hacer le iremos cogiendo el tiempo ideal dependiendo del horno. Es importante no pasarse de la cuenta porque aunque al salir del horno si la tocamos la masa sale muy blandita se va endureciendo poco a poco mientras enfría.
6. Fuera del horno dejamos que la venera enfríe y una vez fría procedemos a la decoración. Cogemos cerezas confitadas (yo las parto por la mitad pero va a gusto de cada uno) y las vamos colocando por huecos o por donde mas nos guste. Introducimos en la thermomix los 200 gramos de azúcar , los reducimos a glass con unos golpes de turbo y añadimos la clara de huevo. Colocamos la mariposa y programamos 4 minutos a 37º en velocidad 3 1/2. Nos hacemos con una manga pastelera con boquilla lisa y muy fina e introducimos el glaseado. Vamos haciendo líneas con el glaseado sobre la masa a nuestro gusto hasta decorarla por completo.

Como apunte final os puedo decir que la venera está muy rica para merendar acompañada de un buen café o chocolate, e incluso me atrevería a decir que está muchísimo mas deliciosa reposada al día siguiente. Podemos conservarla a temperatura ambiente durante varios días tapada.

Si os ha gustado la receta y os apetece, podéis seguirme en mis otras redes sociales:

<https://www.instagram.com/almudenaalvarezperez/>

<https://www.facebook.com/midulcepecado4/>