

ANA-MARIA CALERA

la cocina

de la ABUELA

para la moderna ama de casa



ARROZ
A LA
MARINERA



Lectulandia

Ana María Calera recoge en este libro todas aquellas recetas que nos legaron nuestras abuelas, escogidas de la cocina casera y de la cocina regional, pero presentadas de una forma simplificada y fácil, de modo que la moderna ama de casa —sea más o menos experta en el arte culinario— pueda presentar en su mesa los platos más tradicionales del menú familiar, desde los entrantes hasta los postres, pasando por todas las sabrosas recetas de siempre. Un libro de cocina con el encanto especial del ayer, para el ama de casa de hoy.

Ana María Calera

La cocina de la abuela para la moderna ama de casa

ePub r1.0

Titivillus 31.05.2020

Título original: *La cocina de la abuela para la moderna ama de casa*
Ana María Calera, 1978

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Índice de contenido

Prólogo

Salsas

Caldos, sopas, cremas y purés

Caldos

Sopas

Cremas

Purés

Potajes, cocidos y legumbre seca

Potajes

Cocidos

Legumbre seca

Verduras, hortalizas, patatas y ensaladas

Verduras y hortalizas

Patatas

Ensaladas

Varios

Arroz y pasta seca

Arroz

Pasta seca

Huevos, revueltos y tortillas

Huevos

Revueltos

Tortillas

Pescado de mar y de río

Pescados de mar

Pescados de río

Bacalao y mariscos

Bacalao

Mariscos

Despojos o carne glandular

Carne de ternera, buey, cordero y cerdo

Carne de ternera

Carne de buey o vaca

Carne de cordero, cabrito y carnero

Carne de cerdo

Aves y caza

Aves

Caza

Postres

Repostería

Fruta

Recetas varias de cocina sudamericana

Índice de recetas por orden alfabético

Sobre la autora

Prólogo

La presente obra es fruto de un estudio objetivo, encaminado a buscar, y ofrecer después, todas aquellas recetas que nos legaron nuestras abuelas.

Es de todos sabido que el arte de cocinar bien pasa de madres a hijas o de abuelas a nietas, siendo muy frecuente hallar familias que poseen un sinfín de recetas genuinas y de su único patrimonio. Las guardan celosamente y no se las dan a nadie. Pero esto, afortunadamente, ya va pasando, y nosotros estamos satisfechos de poder asegurar que esas recetas caseras o regionales que la «abuela» hacía en sus tiempos, y que son gloria de la mesa y alegría de la familia, nos han sido descubiertas en todas sus facetas y hasta en el más insignificante detalle.

Además, como hay que ser prácticos y efectivos, diremos que las viejas recetas, las preparaciones más o menos laboriosas que tantas horas de nuestra «abuela» quemaron en el fogón, se nos dan hoy en día con la gran tentación de todos los adelantos de que gozamos. ¿Cómo nos vamos a resistir a su llamada?

En la actualidad, la cocina se ve simplificada por toda una larga serie de elementos cómodos, que no desecharemos en ningún caso, ya que ellos nos simplificarán la tarea, y la receta de la «abuela» será más fácil de hacer por nosotras que lo fue para ella. Esto compensará en un tiempo menor de permanencia en la cocina que, a la vez, nos permitirá poder ofrecer recetas de siempre, de esas que gustan a todos y de las que, por desgracia, vemos tan poco.

Así que vamos a descubrir un poco esa cocina que, aunque conocida y hasta probada por muchos, permanece aún un poco en el misterio, y nos atrae, acaso por ese mismo misterio que la envuelve, pero no nos vemos capaces de emprender su camino. ¡Animo y adelante! Con esta COCINA DE LA ABUELA que usted tiene en sus manos se verá capaz de hacer muchas y sabrosas recetas, con las que tanta admiración va a despertar entre sus amigos y familiares.

LA AUTORA

Salsas

Las salsas pueden ser un buen acompañante en muchos casos de un manjar ya hecho, y en otros, para añadir al alimento mientras éste se cocina.

En cualquier caso, la preparación de la salsa la haremos siguiendo fielmente la fórmula, o receta, tanto en proporciones como en tiempo o modos de cocción.

Ahora que el mercado está saturado con toda una serie de salsas prefabricadas, nada mejor que poder ofrecer una salsa hecha en casa, con todo su sabor genuino y no adulterado.

| |
|--|
| Salsa alioli • Salsa amarilla • Salsa andaluza • Salsa bechamel • Salsa de escabeche • Salsa de hongos • Salsa de langostinos • Salsa de piñones • Salsa de tomate • Salsa española • Salsa mayonesa al viejo estilo • Salsa romesco • Salsa rubia • Salsa suprema • Salsa vinagreta |
|--|

Salsa bechamel

Ingredientes para 4 personas: 50 g de mantequilla fresca, 2 cucharadas soperas llenas de harina, sal, un pellizco de pimienta blanca en polvo, 1 cucharón de leche, 2 ramitos de tomillo, raspadura de nuez moscada, 2 cucharadas soperas llenas de cebolla picada muy menudamente.

Ablandaremos en una sartén al fuego la mantequilla sin dejar de moverla. Desleiremos en la mantequilla la harina y añadiremos la leche que estará caliente, sin dejar de remover, batiremos con el tenedor de madera para evitar que se formen grumos; incorporaremos la pimienta, la cebolla picada, la nuez moscada y la sal; dejaremos hacer suavemente durante unos 10/15 minutos, removiendo siempre sin cesar con el tenedor de madera.

Si vemos que nos queda demasiado espesa, no hay inconveniente en añadir un poco más de leche mientras se hace. La cebolla, si no gusta, puede suprimirse.

Salsa española

Ingredientes para 4 personas: 200 g de manteca de cerdo, 300 g de harina pasada por el tamiz, 75 g de tocino salado, pero no rancio, 125 g de zanahorias, 2 cucharadas soperas llenas de cebolla picada, 2 ramitas de tomillo, 2 hojitas de laurel, 2 litros de caldo, 1 vaso de vino lleno de vino blanco seco, 1/2 lata de puré tomate.

En una sartén sobre el fuego derretiremos la manteca, le agregaremos la harina, removiendo constantemente hasta que ambas tomen un color tostado, añadiremos el caldo caliente y batiremos con la espátula o el tenedor para que se ligue muy bien. Dejaremos cocer a fuego lento y suave.

Aparte, en otra sartén, desharemos el tocino cortado en trozos del tamaño de dados, le incorporaremos las zanahorias, cebolla, tomillo, laurel (todo picado), dorándolo bien, y echaremos este preparado a la sartén de la manteca. Añadiremos el vino blanco, dejándolo hervir despacio durante dos horas y desengrasándola varias veces por encima con una cuchara. La pasaremos por el colador chino, dejándola enfriar unos 10/15 minutos y poniéndola de nuevo al fuego y adicionando la media lata de puré de tomate, que habremos tenido al horno hasta que tome un color tostado oscuro. (Con este sistema el tomate pierde toda su acidez.)

La salsa permanecerá hirviendo durante una hora, desengrasándola con todo cuidado; finalmente, la pasaremos por el chino y la batiremos con el batidor hasta que se enfríe.

Nota: En vez de pasar la salsa por el chino podemos también utilizar una batidora eléctrica, ahorrando con ello trabajo y tiempo.

Salsa rubia

Ingredientes para 4 personas: 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 400 g de caldo (el caldo que hacía la «abuela» era de carne y huesos, nosotros podemos hacerlo de cubitos o pastillas de caldo), 1 cucharadita de café llena de cebolla picada, 1/2 cucharadita de café llena de perejil picado, 1 cucharada soperas llena de vino blanco, 1/2 cucharadita de café de sal.

Pondremos sobre el fuego una sartén con el aceite y así que esté muy caliente freiremos en él la cebolla. Una vez frita le agregaremos el perejil, la sal, y la harina, rehogando todo perfectamente hasta que lo veamos dorado; en este punto le incorporaremos el vino blanco y el caldo hirviendo, poco a poco, sin

dejar de revolverlo con una cucharada de madera para que no se formen grumos. Incorporado todo el caldo, lo dejaremos hacer durante 5/8 minutos.

Por lo general esta salsa se sirve siempre muy caliente.

Salsa de tomate

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de tomates frescos, 1 yema cruda de huevo, 100 g de manteca de cerdo, 1 cucharada sobera llena de harina, sal, 1 cucharada sobera llena de aceite, perejil fresco.

En una sartén al fuego, con la manteca de cerdo freiremos los tomates pelados y partidos a trozos y un poco de perejil, dejándolo en el fuego hasta que queden bien fritos; los pasaremos después por un pasador fino. Si quedan restos pegados en la sartén, echaremos un poco de agua, colaremos y reservaremos en otro recipiente.

En la misma sartén, con el aceite, doraremos la harina añadiéndole el caldo, y verteremos todo ello sobre el tomate que tenemos pasado, echaremos sal y daremos un nuevo hervor, retirándolo del fuego.

Ya casi frío (la salsa estará un poco templada solamente), la ligaremos con la yema de huevo. Podemos servirla templada o caliente.

Nota: Puede omitirse la yema cruda de huevo. Hay quien añade al frito de tomate un poco de cebolla picada.



Salsa de tomate.

Salsa de hongos

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de hongos, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 50 g de jamón, un poco de pimienta blanca, 1/2 litro de vino blanco, un poco de agua, sal, aceite o manteca de cerdo.

Los hongos serán pequeños, duros y firmes, procurando que estén bien sanos, les separaremos los sombrerillos de los tallos y les haremos expulsar el agua en una parrilla al fuego.

Secaremos bien los sombrerillos y los coceremos en el aceite o en la manteca sin que se amontonen.

Haremos un picadillo con los tallos. Cortaremos también los ajos en trozos así como también el perejil y el jamón. Echaremos un poco de pimienta cuando el picadillo esté hecho, y colocaremos los hongos con el vino blanco, (que será muy bueno) y un cuarto de litro de agua. Lo haremos a fuego lento durante una media hora. La salsa debe estar ligada y la dejaremos enfriar. Podemos utilizarla rápidamente o bien envasarla después de cocerla al baño María durante una hora y media. Si los botes son de kilo, los dejaremos enfriar dentro del baño María. Una modalidad diferente de esta salsa consiste en freír en una cazuela de barro con aceite, tres dientes de ajo y, una vez que

estén refritos, unirlos a la salsa anterior con dos cucharadas colmadas de mostaza blanca y una de pan rallado. Revolveremos bien para que se una perfectamente. Este sistema modifica mucho el sabor de la salsa de hongos.

Salsa amarilla

Ingredientes para 4 personas: 150 g de pescadilla fresca, 2 puerros, 1 cebolla mediana, 1 zanahoria, perejil fresco, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cucharada soperas llena de vinagre, 1 cucharada soperas llena de mantequilla, 2 yemas crudas de huevo, sal, agua.

Haremos cocer el pescado en un poco de agua fría con la cebolla, los puerros y la zanahoria, partidos en pedazos, un poco de perejil, el aceite y el vinagre. Cuando esté bien cocido lo retiraremos del fuego y lo machacaremos bien en un mortero. Después lo pasaremos con media taza del caldo del cocido. Desharemos la cucharada de mantequilla en ese caldo y añadiremos las dos yemas de huevos batidas, agitando para que queden bien unidas a la salsa. Servirla recién hecha.

Salsa andaluza

Ingredientes para 4 personas: 1/4 kg de calabaza, 1 tomate fresco y grande, 2 granos de pimienta, 1 diente de ajo, 3 cucharadas soperas llenas de vinagre, sal, agua.

Cortaremos la calabaza a trozos y la haremos cocer en un poco de agua hirviendo. Una vez cocida, la separaremos en un plato. Machacaremos en el mortero el diente de ajo y los granos de pimienta, agregándole el tomate asado, sin piel, y la calabaza escurrida. Machacaremos todo de nuevo, terminando por poner las cucharadas de vinagre y un poco de sal.

Pasaremos a una salsera y serviremos la salsa que es ideal para acompañar todo tipo de manjares cocidos.

Salsa mayonesa al viejo estilo

Ingredientes para 4 personas: 2 yemas crudas de huevo, 1/2 litro de aceite fino, vinagre o limón, agua, sal.

Bataremos bien en un mortero o taza (nada de utensilios metálicos) las dos yemas de huevo y, ya batidas, continuaremos revolviendo siempre hacia el

mismo lado y echando el aceite (de muy buena clase), primero gota a gota, y después a modo de hilo; en seguida echaremos también a gotas una o dos cucharadas de vinagre o limón y un poco de sal. A fuerza de batir se formará una crema que no debe correr por la cuchara para que esté en su punto. Para que no se corte echaremos en el mortero o la taza en la que se haga, unas gotas de agua.

Nota: Actualmente podemos también hacerla en batidora eléctrica o mano batidora. Teniendo la precaución de ir añadiendo el aceite poco a poco.

Salsa romesco

Ingredientes para 4 personas: 2 pimientos secos sin semillas ni rabo; 3 dientes de ajo, 10 ó 12 avellanas o almendras tostadas, 1 rebanada de pan blanco, 1/4 de litro de aceite, 1 copita de vino de Priorato (tinto), raspaduras de nuez moscada, un poco de guindilla picante, sal.

Pondremos al fuego una sartén de hierro o aluminio (los expertos aseguran que con la de hierro sale mejor) y echaremos en ella el aceite, friendo ligeramente los pimientos secos y la rebanada de pan, y retirándolos a un plato.

Majaremos en el mortero los ajos y las avellanas o almendras, machacándolo muy bien, hasta que quede convertido en una pasta, y añadiremos los pimientos, volviendo a machacar nuevamente.

Machacaremos bien el pan hasta que quede todo convertido en una pasta fina y añadiremos la guindilla picante, el vino, la sal y las raspaduras de nuez moscada. Se trata de una salsa muy fuerte, especial para pescados a la brasa y que es originaria de los pescadores de la Costa Brava.

Salsa alioli

(Conocida también como ajoaceite)

Ingredientes para 4 personas: 6 dientes de ajo, 1/2 litro de aceite fino, sal fina de mesa.

Pelaremos bien los dientes de ajo, poniéndolos en un mortero de barro y majándolos con su mano, echaremos sal fina y aceite puesto en una aceitera,

de forma que salga casi goteando, daremos vueltas siempre hacia el mismo lado. La cantidad de aceite depende del volumen que se desee conseguir.

Quedará espesa al igual que una salsa mayonesa.

Nota: Esta salsa, que es muy fuerte, puede unirse a patatas cocidas (muy machacadas) y así sale algo más suave.

Salsa vinagreta

Ingredientes para 4 personas: 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, nuez moscada, perejil fresco, 5 huevos cocidos, 1 tazón de desayuno lleno de vinagre de estragón, un poco de pimienta blanca en polvo, sal.

Pelaremos y picaremos la cebolla y los ajos muy menudamente, junto con un poco de perejil, colocaremos todo esto en una salsera, junto con el vinagre, removiéndolo durante cinco minutos, añadiremos un poco de pimienta, nuez moscada y sal. Ya bien revuelto, incorporaremos las yemas de huevo aplastadas con un tenedor y mezclaremos bien con la salsa. Por último, picaremos lo más finas que podamos las claras de los huevos y las incorporaremos a la salsa.

Esta salsa, que se sirve fría, queda muy bien con pescados cocidos a la brasa.

Nota: Si añadimos 1 pimiento rojo de lata picado y 2 cucharadas soperas llenas de pulpa de tomate la salsa resulta muy rica y de un sabor inigualable.

Salsa suprema

Ingredientes para 4 personas: 1 tazón de desayuno lleno de jugo de carne o aves asadas (si no tenemos jugo de carne podemos prepararlo con un extracto de carne y agua), 1/2 litro de caldo de cocido (aunque la «abuela» solía hacer el caldo, nosotros a cambio de esto echaremos mano del caldo de cubitos), 2 yemas crudas de huevo, 1 cucharada soperas llena de jugo de limón colado, 2 cucharadas soperas llenas de nata, 20 g de setas frescas, 2 trufas de lata, 1/2 cucharadita de café de fécula de arroz.

Desgrasaremos el jugo de carne y le añadiremos el caldo de cocido. Después de reducido un poco prepararemos en un cacito las yemas crudas, el limón, la nata, las trufas y las setas, ambas cortadas en pedazos. Desleiremos en una

tacita, la media cucharadita de harina de fécula de arroz, lo juntaremos todo y lo trabajaremos poco a poco en el fuego, teniendo cuidado de que no se corte. Esta salsa la pasaremos por el chino antes de incorporarle las trufas y las setas. Podemos servirla con aves asadas; es una salsa muy fina y de gran paladar.

Salsa de piñones

Ingredientes para 1 persona: 14 piñones pelados, 1 diente de ajo, 1 comino, 1 yema de huevo duro, agua, aceite, sal fina.

Picaremos en un mortero los piñones junto con el ajo, el comino y la yema de huevo duro. Cuando esté bien picado añadiremos dos o tres cucharadas de agua y un poco de aceite.

Le daremos un hervor ligero y la serviremos.

Salsa de escabeche

Ingredientes para 4 personas: 3 nabos, 3 cebollas, perejil fresco, 2 gambas, 1 hoja de laurel, sal, pimienta en grano, un vaso de agua lleno de vinagre, agua.

En una cazuela con agua y puesta a fuego moderado, echaremos los nabos y la cebolla y dos gambas, todo pelado y cortado; añadiremos el laurel, perejil picado, pimienta en grano y el vinagre, dejándolo cocer suavemente por espacio de una hora. Pasaremos la salsa por el chino y la retiraremos así que dé un hervor, reservándola hasta que tenga que utilizarse. Esta salsa se guarda mucho tiempo, pero haciéndola hervir y añadiéndole agua en el momento de servirla a la mesa.

Salsa de langostinos

Ingredientes para 4 personas: 4 langostinos, 1 rama de perejil fresco, 1 chorro de vino blanco seco, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharada sopera llena de mantequilla, 1 yema de huevo cocido, agua, sal.

En medio litro de agua, aproximadamente (puesta al fuego), agregaremos la cebolla cortada en trozos, el perejil, el ajo, el vino blanco y la sal, echaremos los langostinos cuando comience a hervir. Lo dejaremos cocer durante un cuarto de hora. Pasado ese tiempo, retiraremos, separando la cola y

pelándolos. Reservaremos las colas y machacaremos lo demás en el mortero; cuando esté a modo de una papilla, mezclaremos con el agua donde se habían cocido y lo pondremos al fuego durante 3/4 minutos.

Doraremos la harina en la mantequilla, colando el caldo por un tamiz fino, y le agregaremos la harina rehogada. Haremos cocer todo durante cinco minutos, sazonándolo con sal. Lo retiraremos del fuego y agregaremos la yema deshecha, así como las colas, disponiéndolo en una salsaera o bien vertiendo la salsa sobre el manjar elegido. Esta salsa es ideal para pescados.

Caldos, sopas, cremas y purés

Los caldos, las sopas, las cremas y los purés son un buen principio para iniciar el comienzo de cualquier comida, o bien como primer plato de la cena que, en nuestro país, suele ser siempre más ligera.

Son tantas las diferentes preparaciones que existen, que no ha sido fácil hallar las mejores y las más agradables al paladar, aunque creemos sinceramente, que hemos logrado un número muy acertado de recetas sobre estas materias que nos ocupan.

Las ventajas de los caldos, sopas, cremas y purés es que, en la mayoría de los casos, se pueden dejar hechos unas horas antes de tener que presentarlos a la mesa.

Caldos

| |
|---|
| Caldo asturiano • Caldo de gallina • Caldo de perro • Caldo de pimientos • Caldo de verduras • Caldo limpio |
|---|

Caldo limpio

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de carne de buey apropiada para el cocido, 1 hueso de tuétano, 1 cuarto de gallina, 250 g de garbanzos secos, 1 cebolla mediana, 2 zanahorias, 3 puerros, 1 nabo, perejil fresco, 2 litros de agua, sal.

Remojar previamente los garbanzos por espacio de 12/24 horas en agua y sal.

Elegiremos un puchero más bien grande y pondremos en él la carne, la gallina y el hueso, añadiendo dos litros de agua fría (no debe estar nunca caliente). El puchero se colocará sobre fuego vivo, y según suelte espuma se la iremos quitando convenientemente. Cuando ya no quede espuma, incorporaremos los garbanzos, que pueden estar en una bolsa de malla o bien sueltos, según se desee. Un consejo de la «abuela»: Antes de echar los garbanzos (al sacarlos del remojo) pasarlos por agua bien caliente; así se evita que en el puchero

baje la temperatura al añadirlos. Salaremos y espumaremos de nuevo si es preciso. Separaremos el puchero a un fuego más lento; debe hervir una hora por lo menos, pasada la cual añadiremos las zanahorias, nabos, puerros, cebolla y perejil, todos ellos sin picar y bien raspados y limpios. Hervirá 3/4 de hora más, sin parar ni un minuto. Caso de tener que añadir agua, ésta estará hirviendo para que no pare su ebullición.

Para dar color tostado (si gusta) bastará con hacer un poco de caramelo en una flanera y echar unas gotas de este caldo. El jugo de carne también puede dar un color bonito.

Hecho el caldo, se cuela y se utiliza, sirviendo tanto para hacer salsas como para hervir sopa en él, o bien presentarlo en tazón con tropezones al gusto: pan frito, queso...

Nota: La utilización de la olla exprés también puede dar buen resultado para hacer este caldo, abreviando mucho el tiempo de cocción. Debe echarse todo a la vez, cerrando la olla y cocinando el tiempo que marque su modelo.



Caldo limpio.

Caldo de verduras

Ingredientes para 4 personas: 1 nabo, 3 puerros, 1 lechuga, 3 hojas de repollo, 2 patatas, 50 g de guisantes, 100 g de judías verdes, 1 cucharada sopera llena de aceite fino, 2 alas de pollo, sal, 2 litros de agua.

Después de bien limpias y picadas las verduras, las pondremos a hervir en el agua con el aceite fino, las alas de pollo tierno y sal. Dejar hervir unas dos horas y pasarlo luego por una tela o tamiz fino y húmedo. En este caldo podemos hacer hervir arroz o pasta de sopa fina; también es bueno para la cocina infantil o para hacer salsas.

Caldo de gallina

Ingredientes para 4 personas: 300 g de carne de vaca, 250 g de gallina, 1 hueso de tuétano, 1 cebolla, 1 manojo de perejil fresco, 2 litros de agua, unas hebras de azafrán, 100 g de tocino fresco, sal.

En un puchero al fuego echaremos la carne de gallina, el tocino y el hueso, agregando el agua que estará fría. Coceremos todo a fuego vivo. De vez en cuando removeremos el caldo con una espumadera. Lo sazonaremos con sal y lo dejaremos hervir lentamente, agregándole el azafrán que habremos tostado ligeramente en el horno, la cebolla picada y el perejil también picado.

El caldo ha de hervir por lo menos tres o cuatro horas; pasado este tiempo lo colaremos y utilizaremos.

Caldo de pimientos

Ingredientes para 4 personas: 1/4 kg de patatas, 2 pimientos verdes frescos, 1 tomate fresco, 2 dientes de ajo, 6 cucharadas soperas llenas de aceite, 1/4 kg de mero o de rape, azafrán, 1 cucharada soperas llena de pimentón, 2 cominos, un poco de caldo de carne, agua, sal.

Pondremos agua en una olla al fuego, y así que esté muy caliente le añadiremos las patatas peladas y cortadas en trozos regulares, el pescado (limpio de espinas) y sal. Machacaremos en el mortero los cominos con el caldo, los ajos, el azafrán y tres o cuatro trozos de las patatas ya hechas, el pimentón y el tomate pelado y sin semillas. Trituraremos bien y le añadiremos seis cucharadas de aceite, echando todo sobre las patatas y el pescado. Asaremos los pimientos en el horno para pelarlos bien y partirlos en tiras, quitándoles las semillas e incorporándolas a su vez a la olla y dejándolo cocer en ésta hasta que las patatas estén en su punto. Colaremos el caldo obtenido y lo serviremos en taza; el pescado puede aprovecharse para otro plato o para hacer croquetas.

Caldo de perro

Ingredientes para 4 personas: 1 pescadilla de unos 750 g de peso, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 naranjas ácidas, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, agua, sal.

Limpiaremos bien la pescadilla, la partiremos en rodajas gruesas de unos tres dedos de grosor, la salaremos bien, dejándola en un plato con la sal por espacio de una hora. Freiremos en una cazuela al fuego con el aceite, los ajos y los retiraremos cuando estén dorados, rehogando la cebolla finamente picada en esa misma grasa. Añadiremos como un litro de agua hirviendo. Taparemos la cazuela y la dejaremos cocer. Cuando esté deshecha, incorporaremos la pescadilla y que hierva durante unos 15 minutos. Finalmente, añadiremos el jugo de las naranjas y serviremos el caldo muy caliente. (Esta receta admite también unas sopas de pan cortadas muy finas).

Caldo asturiano

Ingredientes para 1 persona: 1/4 de litro de agua, 1 cebolla pequeña, 1/2 cucharada sopera llena de manteca de vaca fresca, 1 pan esponjoso, 1 huevo fresco, sal.

Poner sobre el fuego una cazuela de barro con el agua, sal, la cebolla desprendida con la mano en trozos. Añadiremos la media cucharada de manteca de vaca y lo dejaremos hervir durante unos 15 minutos, pasados los cuales retiraremos la cebolla. Cortaremos del pan (que será del día) rebanadas finas y las tostaremos al horno. Colocaremos las rebanadas en el plato y cascaremos también el huevo, echándole el caldo encima. Lo dejaremos reposar durante unos segundos y lo serviremos. El huevo, en vez de cascarse entero, puede echarse muy batido, removiendo el caldo al tiempo de incorporarlo al caldo.

Sopas

| |
|--|
| Ajo blanco con uvas • Ajo blanco simple • Costrada Navarra • Gazpacho • Gazpacho caliente • Sopa aragonesa • Sopa de arroz • Sopa de boda • Sopa de buñuelos al jamón • Sopa de cebolla tostada • Sopa de mariscos • Sopa de merluza y legumbres con verdura • Sopa de pescado • Sopa de pescado de Candas • Sopa de rape • Sopa de vigilia • Sopa juliana • Sopa malagueña • Sopa moruna • Sopas campesinas de ajo • Sopas de ajo al estilo de la abuela • Sopas de ajo al estilo de los pastores |
|--|

Sopa juliana

Ingredientes para 4 personas: 2 nabos, 2 zanahorias, 200 g de judías verdes, 200 g de guisantes, 1/4 de repollo, 1 manojo de espinacas, 2 puerros, 80 g de jamón, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, 1 cebolla, 2 cucharadas (de café) de salsa de tomate, 150 g de coliflor, 1 lata de puntas de espárragos, 150 g de habas, trocitos de pan frito, 2 litros de caldo (el caldo puede ser de cubitos).

Prepararemos las zanahorias, los nabos, las patatas, judías verdes (que se cortan como fideos), el repollo, las espinacas y los puerros; todo ello muy picado. Echaremos en un puchero el jamón cortado a cuadros junto con la grasa. Cuando esté salteado le añadiremos la cebolla muy picada (si hubiera demasiado grasa, la quitaremos), y luego echaremos las verduras. Después de bien rehogadas incorporaremos el caldo y las dos cucharaditas de salsa de tomate.

Cuando estén a medio cocer las verduras, le añadiremos la coliflor, los guisantes enteros, las habas, las puntitas de espárragos, que pueden ser de lata. Una vez hecho, serviremos la sopa con trocitos de pan frito.

Sopa de rape

Ingredientes para 4 personas: 1 rape entero de 500 g con su hígado, 4 tomates, 1 cebolla, 100 g de pan especial de sopa, 50 g de almendras tostadas, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 litro y 1/2 de agua, 3 dientes de ajo, perejil fresco, 1 papelito de azafrán, sal, pimienta blanca en polvo.

Limpiaremos bien el rape, reservando su hígado. En una cazuela o sartén al fuego, con el aceite, echaremos la cebolla picada y freiremos y añadiremos los dientes de ajo, el tomate (pelado y picado) y un poco de perejil; que todo se haga en unos 5 minutos. Añadiremos el pescado, sal y pimienta en un puchero con agua (6 platos hondos) todo lo preparado anteriormente que hierva poco a poco sobre el fuego.

Machacaremos el hígado (en crudo) juntamente con las almendras y el azafrán en un mortero, aligerando esto con una cucharada de aceite y un poco de caldo del puchero y vertiéndolo a la sopa.

Pasaremos el caldo por un colador a otro recipiente, haciendo hervir en éste el pan especial de sopa.

Picaremos la carne limpia del rape en la sopa, sirviéndola muy caliente.

Sopa de arroz

Ingredientes para 4 personas: 6 cucharadas soperas llenas de arroz, 1 litro y medio de agua, 500 g de almejas, 2 hojas de laurel, 3 dientes de ajo, perejil fresco, 1 cebolla, 1/4 litro de aceite, pimienta blanca en polvo, 2 papelitos de azafrán, sal.

Escogeremos las almejas que sean grandes y las limpiaremos perfectamente, hirviéndolas después en el agua, a la que agregaremos las hojas de laurel, dos de los dientes de ajo y un poco de perejil. Así que estén cocidas, les quitaremos las cáscaras, reservando el agua, que colaremos mediante un trapo fino en otro puchero.

En una cazuela, sobre el fuego, echaremos el aceite, friendo en él la cebolla bien picada; una vez dorada, agregaremos los restantes dientes de ajo hechos picadillo, pimienta, sal, perejil (también picado) y rehogaremos un poco. Incorporaremos el arroz y verteremos a la cazuela el caldo que guardamos de cocer las almejas que estará hirviendo, y que coceremos durante unos 8/10 minutos; agregaremos el azafrán tostado, probaremos y rectificaremos de sal.

Una vez cocido el arroz debe quedarnos bastante caldoso.

Las almejas se pondrán cuando ya esté la sopa a punto de servirse.

Sopa de cebolla tostada

Ingredientes para 4 personas: 100 g de rebanadas delgaditas de pan tostado, 2 cebollas grandes, 50 g de queso rallado; 30 g de manteca de cerdo, agua, sal, 2 cucharadas soperas llenas de aceite.

Pondremos en el fuego, en una olla, 1 1/2 litro de agua y aceite, las cebollas peladas y cortadas en trozos, el pan y la sal, para que se haga lentamente, una hora más o menos. Pasaremos la sopa por un colador grande, y que vuelva a hervir unos 10 minutos, revolviendo y procurando que quede espesa. La colocaremos en una sopera o recipiente que entre en el horno, y le echaremos por encima una buena capa de queso rallado y trocitos de manteca, dejándola en el horno hasta que se dore bien.

Sopa de pescado

Ingredientes para 4 personas: 250 g de rodaballo, 250 g de congrio, 250 g de merluza, 1 cabrarroca, 1 salmonete, 6 cigalas, 1 langosta de 500 g de

peso, 1 cabeza grande de merluza, 10 almejas, 10 mejillones, 2 tazas de desayuno lleno de aceite fino, 2 dientes de ajo, 1 cebolla grande, 1 puerro, perejil fresco, 1 zanahoria, pimienta de cayena, pimienta blanca en polvo, sal, 2 litros de agua, 4 cucharadas soperas llenas de salsa de tomate, pan.

Prepararemos los pescados bien limpios, así como la docena de cigalas, la langosta, la cabeza de merluza grande (si hubiera de rodaballo, mejor que de merluza), las almejas y los mejillones.

Echaremos en una cacerola al fuego el aceite con la cebolla pelada y cortada en rebanadas y dos dientes de ajo; cuando ya ha desaparecido la crudeza de la cebolla, saltaremos la merluza, el rodaballo, el congrio, la cabrarroca y el salmonete. Los retiraremos a una cacerola y en el mismo aceite rehogaremos la langosta, las cigalas, almejas y mejillones. Añadiremos el agua hirviendo y el puerro, perejil, zanahoria, cayena y un poco de pimienta blanca, así como la sal correspondiente. (Los pescados tienen que sazonarse con sal antes de rehogarlos).

A los cinco minutos de hervor hay que sacar las cigalas, mejillones y almejas; a los 15 minutos la langosta. Una vez retirada la langosta, echaremos en el mismo caldo los pescados que antes hemos rehogado y, cuando observamos que están cocidos, pero no demasiado, los volveremos a sacar, menos la cabeza de merluza, que con las cucharadas de tomate hay que dejar cocer para que el caldo se espese.

A última hora pasaremos el caldo a una soperas y los pescados los colocaremos en una fuente, poniendo la langosta partida por sus juntas y sus patas, así como las cigalas, almejas y mejillones, separados de la cáscara, y el resto cortado a trozos enteros junto con unos crostones de pan sin freír.

Nota: Un poco cara nos parece la sopa de pescado, que más bien diríamos es una bullavesa. Siguiendo la misma técnica podemos hacerla con espinas y cabezas de pescado blanco, omitiendo las cigalas y la langosta. Del caldo se confecciona una sopa de arroz o de pan y lo que podamos sacar de carne de las cabezas, así como el «bicho» de las almejas y mejillones, se echará en la sopa, pueden ponerse trozos de pan tostados o fritos.

Sopa de pescado de Candas

Ingredientes para 4 personas: 300 g de rape, 1 docena de almejas o mejillones, 1 guindilla, perejil fresco, pan del día anterior, azafrán en rama, 3 huevos duros, 2 dientes de ajo, 1 vasito de vino lleno de sidra, 2 cebollas, 1 hojita de laurel, sal, 1 tomate, 1/2 taza de desayuno de aceite, agua.

Pondremos agua a hervir en un puchero hondo (unos dos litros) con un casco de cebolla, un diente de ajo, un manojito de perejil y el laurel; cuando el agua esté bien caliente, echaremos el rape limpio, pero con la espina, y sal. Cuando haya hervido ya unos 10 minutos, añadiremos las almejas o mejillones bien limpios y sin cáscara. Ya todo cocido, colaremos el caldo a una cazuela de barro y le incorporaremos el pan cortado en rebanadas muy finas, dejándolas cocer durante 15 minutos.

Rehogaremos en la sartén, con el aceite, las cebollas peladas y picadas muy menuditas y, ya doradas, añadiremos perejil, el otro diente de ajo muy picado y el tomate pelado y picado. Una vez preparada esta salsa, la verteremos sobre el caldo. Desmenuzaremos bien el rape, picaremos los huevos, quitaremos las cáscaras a las almejas o mejillones, echando todo ello en la sopa. Lavaremos la sartén, en la cual prepararemos la salsa con la sidra y mezclando ésta también al caldo. Por último, incorporaremos un poco de azafrán y la sal necesaria. Esta sopa resulta muy buena si se hace de un día para otro, o sea, la víspera.

Sopa de mariscos

Ingredientes para 4 personas: 2 tomates maduros, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, azafrán, 3 cucharadas soperas de aceite, 300 g de rape, 300 g de gallina de mar, 300 g de salmonetes, 1/2 docena de cangrejos o de nécoras, 2 puerros, 1 zanahoria, perejil fresco, 1 limón, pimienta blanca en polvo, sal, 300 g de gambas, 3/4 de kilo de mejillones, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, 1 cucharadita (de café) de ron, agua, pan frito.

Limpiaremos el pescado de piel y los pondremos partido en una fuente honda. Los mejillones, bien lavados y limpios, los abriremos al vapor con el vino blanco, reservando el caldo que suelten después de quitarles la salsa, y los echaremos a la fuente del pescado, junto con las gambas enteras y los cangrejos sin las patas y partidos por su mitad. Echaremos encima todo el caldo de los mejillones, sal, laurel, pimienta, y un ajo machacado en el

mortero con azafrán, un poco de zumo de limón y unas gotas de ron, dejándolo macerar todo ello durante unas dos horas.

Haremos cocer las espinas y los desperdicios del pescado con unos trozos de cebolla, la zanahoria y unos dos litros de agua; pasada media hora, lo retiraremos del fuego, colándolo.

Freiremos en una cazuela con el aceite, los puerros partidos en rodajas finas, ajo y media cebolla, todo muy picado; lo freiremos bien, añadiéndole los tomates pelados, limpios y partidos en trozos pequeños; ya frito, le añadiremos el caldo del pescado y los pescados puestos a macerar, cocinándolo de nuevo todo por espacio de un cuarto de hora y retirándolo del fuego.

Colaremos el caldo en una sopera añadiéndole trozos de pan frito. Pondremos el pescado en una fuente y lo serviremos con una salsa fría.

Con esta receta obtendremos una especie de dos platos muy completos y de exquisito sabor.

Sopas de ajo al estilo de la abuela

Ingredientes para 4 personas: pan del día anterior, 4 dientes de ajo grandes, 1 taza de desayuno llena de aceite, sal, 50 g de chorizo, 4 huevos frescos, 2 cucharadas soperas llenas de pimentón encarnado dulce, agua, 50 g de jamón.

Echaremos el aceite en una cazuela honda de barro, una vez caliente, le agregaremos los ajos, a los que habremos practicado un corte. Cuando comiencen a dorar, echaremos el chorizo y el jamón cortados a dados, dejándolo freír un poco. Espolvorearemos con el pimentón y rápidamente añadiremos el agua necesaria, evitando así que quede negro. Sazonaremos con sal, dejándolo cocer unos cinco minutos. Echaremos los huevos enteros para que cuajen, y serviremos la sopa muy caliente.

Esta sopa de ajo podemos servirla en cazuelitas de barro individuales, o bien presentar a la mesa la misma cazuela grande donde las cocinamos.

Sopas campesinas de ajo

Ingredientes para 4 personas: 4 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 4 yemas crudas de huevo, 2 rebanadas de pan

del campo, sentado, sal, pimienta blanca en polvo, más aceite (sólo suficiente para freír el pan), agua.

Echaremos en una cacerola honda puesta al fuego, los ajos machacados, el laurel y el aceite; verteremos por encima un litro de agua hirviendo y sazonaremos con sal y pimienta blanca en polvo, dejándolo hervir durante 15 minutos. Cortaremos el pan en dados y los freiremos en aceite. Pondremos las yemas de huevo en la sopera, y las desleiremos con unas cucharadas del caldo, incorporando, sin dejar de remover, el resto del caldo. Serviremos muy caliente, acompañando la sopa con los costroncitos de pan frito.

Sopas de ajo al estilo de los pastores

Ingredientes para 4 personas: 1 cabeza de ajos, 4 tacos de jamón serrano, 8 ruedas de patatas crudas, 4 rebanaditas finas de pan del campo, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, sal.

Recomendamos preparar estas sopas en cazuelitas de barro y cocerlas individualmente en cada una de ellas. Pondremos una cucharada de aceite en cada cazuelita y rehogaremos los ajos en ella (que distribuiremos entre las cuatro raciones), apartándolos una vez fritos; rehogaremos ligeramente el jamón, apartándolo, y freiremos en las cazuelitas dos ruedas de patata en cada una. Partiremos el pan en rebanadas finas y los pondremos en cada cazuela. Verteremos por encima el agua que convenga para cocer las patatas y el pan, añadiendo como final el jamón y los ajos reservados anteriormente. Salaremos con prudencia, pues el jamón ya lleva su sal correspondiente.

En pocos minutos, las sopas quedarán ya cocidas. Si es necesario, añadiremos una o dos cucharadas más de agua. Deben servirse hirviendo, muy espesas, y presentar a los comensales una cucharada de palo a cada uno para que las coma.

Sopa de boda

Ingredientes para 4 personas: de gallina, 100 g de chorizo, menudillos de pollo, 1 pimiento rojo de lata, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 tomate, 1 puerro, perejil fresco, 3 huevos duros, 250 g de arroz, 100 g de jamón serrano (como es lógico, el jamón serrano puede ser simple jamón corriente), agua, sal.

En tiempos pasados, la «sopa de boda» era un comienzo excelente,

constituyendo en muchos pueblos castellanos el plato que iniciaba el banquete nupcial; esto ya ha pasado a la historia.

Con la gallina cortada a trozos, el chorizo cortado a rodajas, los menudillos, el pimiento rojo, la zanahoria, la cebolla, el tomate, el puerro, el perejil, agua y sal, haremos un buen caldo. Una vez hecho, los colaremos, añadiéndole el arroz y todos los elementos picados, más los huevos duros, partidos en trozos muy menudos. A los 20 minutos de hervor, la sopa quedará muy espesa y agradable. Añadiremos entonces la carne de la gallina picada y el jamón a dados.

No conviene que el hervor dure más de los 20 minutos señalados.

Debe quedar espesa y a la vez jugosa; es de un delicioso sabor.

Sopa de merluza y legumbres con verdura

Ingredientes para 4 personas (emplearemos como medida una taza de las de café): 1 taza de habas peladas, 1 taza de guisantes pelados, 1 taza de garbanzos cocidos, 1 chirivía, 1 zanahoria, 1 cebolla mediana, 2 ó 3 hojas de repollo, 1 diente de ajo, 1 ramita de hierbabuena, 200 g de merluza sin pieles ni espina, 1 cucharada sopera llena de mantequilla, 1 cucharada sopera llena de harina, 1/2 litro de aceite, sal, 4 cucharadas soperas llenas de costrones de pan fritos en aceite, agua o caldo de pescado.

Pondremos al fuego una marmita u olla con medio decilitro de aceite y rehogaremos la cebolla, la chirivía y la zanahoria, todo pelado y cortado en trozos delgados. Añadiremos el ajo picado y, así que comience a dorarse, las habas, los guisantes, los garbanzos y las patatas y cortadas en láminas delgadas.

Rehogaremos, sobre fuego vivo, y echaremos unos dos litros largos de agua o caldo de pescado. Añadiremos las hojas de repollo, formando un paquete y atadas con hilo. Espumaremos y dejaremos cocer hasta que estén totalmente hechas las legumbres.

Una vez cocidas, retiraremos el paquete del repollo y pasaremos todo por el tamiz o pasapurés. Volviéndolo a colocar sobre el fuego hasta que arranque el hervor, lo espumaremos y añadiremos la mantequilla (no deberá cocer más).

Cortaremos la merluza en filetes pequeños o en dados algo gruesos, pasándolos ligeramente por harina y friéndolas en abundante aceite caliente.

Cortaremos las hojas del repollo en cuadros pequeños. Echaremos en la sopera, al momento de servir, la col y la merluza frita, vertiendo encima la sopa muy caliente y, por último, los costrones de pan fritos.

Sopa de vigilia

Ingredientes para 4 personas: 2 litros de caldo de pescado, 2 puerros, 2 zanahorias, 2 patatas, 1 manojo de espinacas, 100 g de judías blancas ya remojadas, un poco de mantequilla, 2 yemas de huevo duro, costrones de pan frito.

El caldo de pescado no será muy fuerte; puesto en un puchero de barro, haremos cocer en él las judías blancas. Después añadiremos los puerros, zanahorias, espinacas, patatas, todo ello limpio y cortado a cuadritos. Por último, y cuando estén ya las verduras tiernas, incorporaremos la mantequilla, las yemas de huevo duro deshechas y los costrones de pan frito. Sirviéndolo rápidamente a la mesa.

Sopa de buñuelos al jamón

Ingredientes para 4 personas: 100 g de pan de Viena, 80 g de jamón, 50 g de mantequilla, 1 cebolla, 1 huevo crudo, 1/2 vaso de agua lleno de leche, perejil fresco, aceite, sal, caldo del cocido (podemos hacerlo con huesos y verduras, no conviene que sea sólo de cubitos), 6 cucharadas soperas llenas de aceite, harina.

Cortaremos el pan en rodajas muy finas, friéndolas en mantequilla hasta dorarlas; escurridas las pondremos a remojar en leche, una vez que estén blandas las machacaremos en el mortero hasta formar una pasta, añadiéndoles el huevo batido, lo reservaremos. Picaremos la cebolla, el jamón y el perejil, friendo todo con un poco de aceite y agregándolo a la pasta anterior. Sazonaremos con sal. Formaremos bolitas muy pequeñas que pasaremos por harina y freiremos en aceite caliente. Momentos antes de servir, las echaremos a la sopera, cubriéndolas con el caldo (litro y medio aproximadamente) y sirviendo la sopa rápidamente para que las bolas presenten buen aspecto.

El caldo deberá echarse hirviendo.

Sopa aragonesa

Ingredientes para 4 personas: 500 g de hígado de ternera, caldo de cocido (si el caldo no puede ser del cocido, debe ser un caldo sustancioso, de lo contrario la sopa no quedará bien), 50 g de queso rallado, sal, pimienta blanca en polvo, pan, aceite, agua.

Haremos cocer el hígado de ternera en agua con un poco de sal. Lo dejaremos enfriar y lo picaremos muy finamente, agregándole el queso rallado, un poco de sal y pimienta. Desleiremos todo ello con el caldo del cocido claro, dejándolo hervir durante unos minutos, y vertiéndolo a la sopera. Adornaremos con cuadros de pan frito en aceite y lo serviremos rápidamente a la mesa.

Sopa moruna

Ingredientes para 4 personas: 100 g de lentejas, 2 huevos, 1 cebolla, azafrán en hebra, 3 cucharadas soperas llenas de manteca de vaca, 1 cucharadita de café llena de levadura, 50 g de carne picada, 1 limón, pimienta blanca en polvo, perejil fresco, sal, agua.

Pondremos la manteca a derretir en una cazuela sobre el fuego con la carne picada, echaremos y rehogaremos bien, dejándolo enfriar un poco y añadiéndole las lentejas, que estarán ya en remojo desde el día anterior. Echaremos pimienta, perejil picado y el azafrán más bien en abundancia, así como dos litros de agua. Coceremos hasta que la carne y las lentejas estén en su punto; añadiendo entonces la levadura disuelta en un poco de agua y el zumo del limón. Coceremos durante 10 minutos y, al tiempo de servirla, le incorporaremos los huevos batidos. Esta sopa se aconseja comerla muy caliente.

Sopa malagueña

Ingredientes para 4 personas: 1/2 cebolla, 1/4 de kg de tomates, 1 pimiento fresco, 300 g de almejas, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo, 1/4 de kg de gambas, 2 patatas, 50 g de fideos finos, azafrán, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite.

Pondremos al fuego una cazuela con el aceite y freiremos en ella la cebolla finamente picada; antes de que se dore echaremos el pimentón, añadiremos los tomates pelados, limpios y cortados en trozos, y el pimiento, asimismo, limpio y cortado menudamente; dejaremos que se haga despacio y, mientras

tanto, abriremos al vapor las almejas ya bien limpias y lavadas en diferentes aguas; echaremos el caldo que desprenden al abrirse en el sofrito, con un litro, o algo más, de agua, y echaremos sal, pimienta, azafrán, un poco de perejil picado, así como las gambas peladas y las almejas sin sus cáscaras, y las patatas peladas y cortadas en pequeños pedazos. Cocidas las patatas, añadiremos los fideos, cociéndose de nuevo unos 5 minutos más y sirviendo a continuación la sopa.

Ajo blanco simple

Ingredientes para 4 personas: 2 huevos crudos, 2 dientes de ajo, 1 migón de pan, 7 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, sal, agua, 2 rebanadas de pan cortado en trozos.

Dispondremos en un mortero los dientes de ajo pelados y un poco de sal; machacándolos hasta que se conviertan en una pasta fina, agregaremos las yemas de los huevos y el migón de pan, remojado en agua y estrujado, y lo mezclaremos, con cuidado para que no se corte en el momento en que se incorpore el aceite gota a gota. Cuando éste quede todo absorbido, agregaremos agua, poco a poco, hasta litro y medio, sazonando con sal y el vinagre, y echándolo a la sopera, donde habrá pan cortado en trozos mal hechos, pero pequeños. Serviremos el ajo blanco frío.

Ajo blanco con uvas

Ingredientes para 4 personas: 20 almendras, 1 racimo de uvas, agua, pan, 4 dientes de ajo, vinagre, aceite, sal.

Echaremos las almendras en agua hirviendo hasta ver que suelten la piel, se la quitaremos y las echaremos en el mortero con los ajos y una cucharadita de sal; machacándola bien, añadiremos miga de pan previamente remojada en agua. Machacaremos de nuevo hasta que todo quede bien mezclado, añadiéndole el aceite poco a poco hasta formar una pasta parecida a la mayonesa; echaremos un chorro de vinagre y seguiremos revolviendo un momento. Pondremos todo después en una sopera, añadiéndole agua fría para desleírlo, e incorporando ya a lo último las uvas limpias y desgranadas, y pedazos de corteza de pan.

Gazpacho

Ingredientes para 4 personas: 1 litro de agua, 4 cucharadas soperas llenas de aceite fino de oliva, 150 g de pan, 4 tomates muy maduros, 2 dientes de ajo, 1 pepino, 3 cucharadas soperas llenas de vinagre, sal, pimienta blanca en polvo, 2 pimientos verdes, 3 rebanadas de pan, hielo.

Cortaremos el pan, los tomates y los pepinos en trozos pequeños, añadiéndole el aceite y el agua, y dejándolo en maceración por espacio de una hora. Con esta mezcla formaremos un puré pasándolo por el tamiz. (Podemos utilizar la batidora eléctrica), añadiéndole sal y un poco de pimienta, Machacaremos en un mortero el ajo, echándolo al conjunto, así como el vinagre y unos trozos de hielo. Dejaremos el gazpacho en lugar fresco durante una hora. Aparte cortaremos los pimientos y el pepino, echándolo todo en un plato grande, en montoncitos separados de los que, cuando se sirve el gazpacho, cada comensal tomará una pequeña cantidad. Hay que servirlo muy frío, casi helado.

Gazpacho caliente

Ingredientes para 4 personas: 1 pimiento verde fresco, 6 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas llenas de pimentón rojo (dulce o picante), 1/2 kg de tomates frescos, pan moreno, 4 cucharadas soperas llenas de aceite fino, sal, agua.

Coceremos los tomates, cortados por su mitad, en un poco de agua, reservando el agua de esta cocción. Majaremos los ajos en el mortero junto con el pimiento cortado a trozos pequeños, y echando también los tomates cocidos en aceite y un poco de sal fina.

Todo ello lo majaremos bien, agregando la miga de pan y el agua que reservamos de los tomates, que estarán hirviendo. Ya todo bien machacado lo echaremos a una fuente honda, añadiéndole el pan, cortado, agua hirviendo y el pimentón rojo, removiendo todo al objeto de que el pan quede empapado del caldo y muy jugoso. Servirlo caliente.

Costrada Navarra

Ingredientes para 4 personas: 4 cebollas, 50 g de chorizo de Pamplona, pan de sopa, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, 4 huevos, 2 litros de [caldo limpio](#) (ver la receta en este mismo capítulo), agua.

Tostaremos el pan en el horno, cortado previamente en rebanadas. Freiremos

el chorizo en lonchas muy finas y, con las zanahorias y las cebollas (cocidas en agua y sal) prepararemos un puré.

Haremos la sopa en una cazuela de barro y de la forma siguiente:

Capa de pan tostado, capa de chorizo y puré de zanahorias y cebollas; la última capa será de pan. Añadiremos caldo limpio y un poco de la grasa que sobre de freír el chorizo. Meteremos la sopa a horno muy caliente con los huevos cascados por encima, hasta que éstos estén cuajados.

Cremas

| |
|--|
| Crema de guisantes • Crema de puntas de espárragos • Crema de tomate |
|--|

Crema de guisantes

Ingredientes para 4 personas: 400 g de guisantes frescos sin vaina, 1/2 litro de agua, 1 vaso de vino lleno de nata o de mantequilla, 2 cucharadas soperas llenas de fécula de patata, sal.

Coceremos los guisantes (que pueden ser de lata) en el agua con un poco de sal. Que hiervan de forma que el agua se evapore un poco. Una vez tiernos los pasaremos por el prensapurés y les añadiremos la nata o la mantequilla, así como la fécula disuelta en un poco del mismo caldo de cocción de los guisantes. Daremos a la crema un ligero hervor y la serviremos en taza.

Crema de tomate

Ingredientes para 4 personas: 400 g de tomates frescos o su equivalente en tomate al natural de lata, 2 tazas de desayuno llenas de leche, 2 tazas de desayuno llenas de agua, 2 cucharadas soperas llenas de harina de arroz, 1 yema cruda de huevo, sal, 2 cucharadas soperas llenas de mantequilla.

Lavaremos los tomates, (si son de lata no será preciso) y los pondremos a cocer, en un puchero al fuego con el agua y la leche. Salaremos. Cuando hayan cocido 5/8 minutos procederemos a pasarlos por el prensapurés (o la batidora eléctrica) y a la crema resultante le incorporaremos la harina de arroz y la mantequilla, revolviendo bien y dándole un hervor ligero de 5 minutos. Ya en la sopera echaremos la yema de huevo removiendo bien la crema. Servir caliente.

Crema de puntas de espárragos

Ingredientes para 4 personas: 170 g de puntas de espárragos, agua, 2 cucharadas soperas llenas de **salsa bechamel** (ver receta de la salsa bechamel), 2 cucharadas soperas llenas de nata, 1 huevo crudo, sal.

Coceremos los espárragos en agua y sal, y los pasaremos por el prensapurés, agregándoles la salsa bechamel, la nata y el huevo bien batido, apretaremos bien y serviremos la crema en tazas de consomés con guarnición de arroz hervido en blanco.

Nota: Caso de no tener nata a mano pondremos mantequilla en su lugar; si tenemos trituradora eléctrica podemos pasar la crema por ella.

Purés

| |
|--|
| Puré al estilo de Badalona • Puré de alubia roja • Puré de cangrejo • Puré de huerta • Puré de lentejas • Puré espeso de patatas |
|--|

Puré de alubia roja

Ingredientes para 4 personas: 1 litro y 1/2 de caldo limpio (ver cómo se hace el [caldo limpio](#) en este mismo capítulo), 800 g de judías rojas, 3 patatas, perejil fresco, 1 cebolla, costrones de pan frito, agua, sal.

Pondremos a hervir en agua fría las alubias rojas, ya remojadas, con la cebolla y patatas peladas y partidas, le añadiremos un poco de perejil. El agua no será abundante, sino la justa para que las cubra.

Ya hecha la judía, la pasaremos por el pasapurés y le añadiremos el caldo limpio (veremos cómo está de sal) dejando que hierva un poco. Serviremos el puré con los costrones de pan frito.

Puré de lentejas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de lentejas secas, 1/2 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 patatas, 2 hojas de lechuga, [caldo limpio](#) (ver cómo se hace en este mismo capítulo), agua, sal.

Pondremos a cocer las lentejas previamente rehogadas en agua con la cebolla muy picada, y el aceite fino, agregándole unas hojas de lechuga, sal y las

patatas. Cuando esté todo bien cocido lo pasaremos por el cedazo. Si estuviera espeso le añadiremos caldo limpio y un par de yemas crudas o, en su lugar, un vasito de nata.

Se sirve con flanes salados hechos con yemas y caldo, o bien costrones de pan frito o tostado al horno.

Puré de huerta

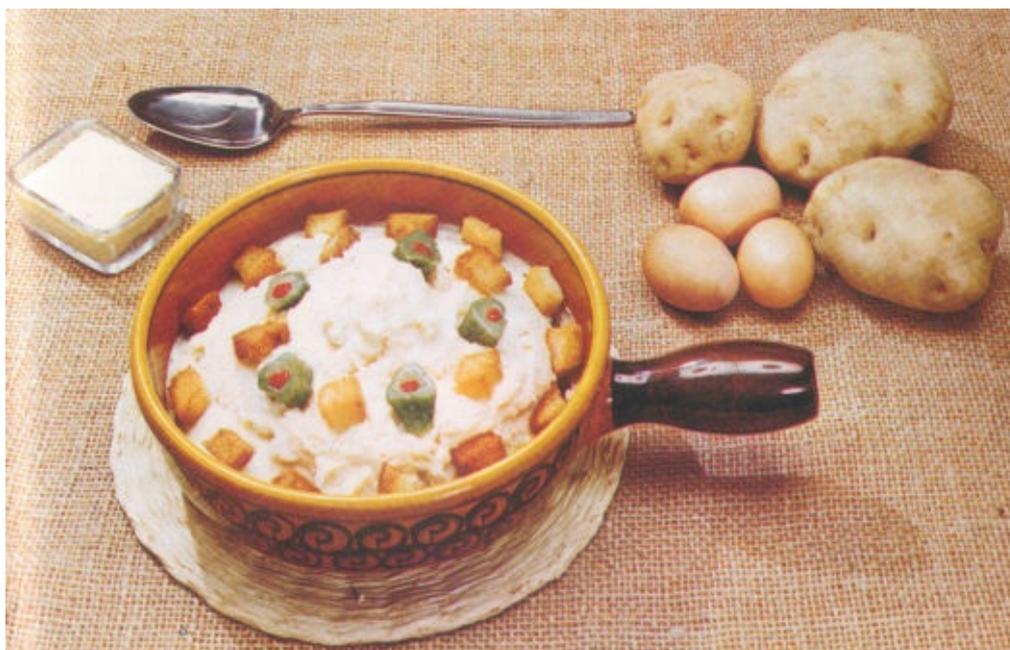
Ingredientes para 4 personas: 3 zanahorias, 6 puerros, 2 hojas de laurel, 650 g de habas rojas, 50 g de jamón curado, un trozo de 150 g de tocino fresco, agua, sal, pan atrasado, 1 taza de desayuno llena de aceite.

Coceremos las zanahorias y los puerros (pelados y cortados en trozos), junto con el laurel, las habas, el jamón, el tocino y la sal (recordemos que el jamón es a su vez salado y la sal se ha de poner con medida), en un puchero con agua. Una vez cocido, separaremos el caldo en un puchero y pasaremos bien todo sobre el caldo, de forma que le saquemos toda la sustancia. Volveremos a hervir el puré y pasados 5 minutos lo serviremos con rebanadas de pan fritas en aceite muy caliente.

Puré espeso de patatas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de patatas, agua, 3 cucharadas soperas llenas de mantequilla (puede ser margarina), 1 vaso de vino lleno de nata o lleno de leche, sal, pan frito en cuadritos.

Cocer las patatas con piel en un poco de agua y sal, mejor al vapor. Una vez tiernas, peladas y chafadas en caliente, les añadiremos la mantequilla y la nata o, en su defecto, la leche; lo uniremos perfectamente sirviendo el puré espeso con guarnición de panes fritos y trocitos de pepinillo.



Puré espeso de patatas.

Puré de cangrejo

Ingredientes para 4 personas: 4 docenas de cangrejos, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 zanahorias, cayena, pimienta blanca en polvo, 3 tazas de desayuno llenas de arroz, 1 litro y 1/2 de caldo de pescado, 4 cucharadas soperas llenas de salsa de tomate, 1 vasito de vino lleno de nata, 1 yema cruda de huevo.

Pondremos en una cacerola al fuego los dientes de ajo pelados con el aceite, y cuando estén fritos agregaremos los cangrejos de río y las zanahorias peladas y cortadas en rebanadas, un poco de cayena y un poco de pimienta blanca (no hay que abusar mucho de las especias). Después de bien rehogado añadiremos el caldo de pescado o, en su lugar, caldo limpio; el tiempo que deben cocer los cangrejos en el caldo es de cinco minutos; retirados del caldo, echaremos en este mismo caldo el arroz. Separaremos los cuerpos de los cangrejos y la parte de las cabezas la echaremos en un mortero, y bien machacado lo agregaremos al cocimiento del arroz, añadiendo las cuatro cucharadas de salsa de tomate. A los 20 minutos de haber cocido lo pasaremos por un cedazo fino y le agregaremos el vasito de nata; si vemos que está un poquito espeso le añadiremos caldo de pescado o caldo limpio, quedando así una crema muy fina.

Para servir el puré machacaremos en el mortero una docena de los cuerpos de cangrejo que hemos separado, y le añadiremos una cucharada del puré y la

yema de huevo crudo. Con esta pasta rellenaremos las cascaritas de los cangrejos y los armaremos como si estuviesen enteros, sirviéndolos con el mismo puré. Advertimos que, si no se quiere tomar este trabajo, podemos presentar el puré con crostones de pan frito y las colitas de los cangrejos.

Puré al estilo de Badalona

Ingredientes para 4 personas: 1 zanahoria mediana, 4 patatas, 200 g de judías verdes, 2 cebollas, 100 g de rape, 100 g de bacalao remojado, 2 pulpos, 1 sepia pequeña, 2 calamares, agua, sal, 1 taza de desayuno llena de aceite.

En un puchero al fuego con agua, herviremos las cebollas, patatas, judías verdes y coliflor, todo limpio y picado. Aparte pondremos también a hervir los calamares, pulpos, sepia, bacalao y rape (todo limpio y troceado). Cuando esté bien cocido, lo escurriremos y le uniremos el agua que queda del pescado y el de las verduras. En una fuente pondremos las verduras y el pescado. Haremos aparte una **salsa alioli** (ver receta) y aclararemos esta salsa con un poco del caldo mezclado con la verdura y el pescado que teníamos separado; cuando hayamos obtenido una crema clara, la verteremos en la fuente sobre las verduras y el pescado. Cuidaremos que el alioli no se corte, pues en este caso el plato no sería tan sabroso (aunque también puede comerse).

Potajes, cocidos y legumbre seca

Nada mejor para entonar el estómago que empezar la comida con un buen potaje, un cocido o un plato de legumbre seca bien cocinada.

Prácticamente esta costumbre ha venido últimamente cayendo en desuso; cuando en tiempos de la «abuela» era obligado comenzar cualquier comida con uno de los platos citados, hoy en día, con las prisas (tanto para cocinar como para comer) se está perdiendo esta costumbre. Pero recordemos que existiendo la olla exprés no es tan pesado hacer un buen cocido. Aunque reconocemos que no siempre la olla será la solución más acertada. El puchero que hierve despacio es más rico y sustancioso, de esto no cabe duda.

Potajes

| |
|---|
| Caldeirada gallega • Escudella • Fabada • Lacón con grelos • Olla cortijera • Olla gitana • Pequeña marmita • Porrusalda • Potaje a la murciana • Potaje con espinacas • Potaje de garbanzos • Potaje norteño • Potaje o Pote asturiano • Potaje vasco • Pote gallego • Puchero canario • Puchero valenciano • Recao de Binefar |
|---|

Potaje norteño

Ingredientes para 4 personas: 400 g de judías secas (pueden ser blancas, rojas o pintas), 4 patatas medianas, 1 repollo mediano, 2 puerros gordos, 400 g de costilla de cerdo salada, agua, sal.

Remojaremos previamente las judías en agua fría, sin sal, unas 12 horas antes.

En un puchero echaremos las judías y las cubriremos de agua fría, adicionándoles la costilla salada de cerdo.

Las dejaremos sobre fuego lento, pero que hiervan sin parar unas dos horas aproximadamente.

Pasadas las dos horas incorporaremos al puchero de las judías la sal, las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, los puerros pelados y cortados en trozos también grandes, y el repollo arreglado y muy picado. El puchero

seguirá hirviendo. Antes de presentar el potaje a la mesa cortaremos las costillas de cerdo en cuatro trozos. Probaremos como está de sal. Debe salir espeso y sustancioso.

Potaje o Pote asturiano

Ingredientes para 4 personas: 500 g de judías blancas, 1 repollo (berza o col, según la región), 2 morcillas, 2 chorizos, 1/4 de kg de huesos de jamón seco, 100 g de tocino, 1 diente de ajo, 1 cucharada sopera llena de pimentón encarnado dulce o picante, 1/2 kg de patatas, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua.

Remojaremos las judías en agua fría durante unas ocho o diez horas.

En una cazuela, proporcionada a las cantidades, echaremos las judías, las morcillas, los chorizos, el tocino y los huesos, y lo cubriremos con agua fría poniendo la cazuela sobre el fuego. Una vez que rompa a hervir, la espumaremos, bajaremos el fuego un poco y la dejaremos cocer lentamente por espacio de dos horas. Salaremos.

Coceremos por separado el repollo picado con las patatas peladas y cortadas en trozos. (En muchos pueblos de Asturias la cuecen en el mismo pote después de estar cocidas las judías). Una vez cocido el repollo y las patatas, escurriremos y pasaremos por agua fría; escurriremos nuevamente y los herviremos con las judías. Removeremos para mezclarlo. Si fuera necesario, agregaremos agua hirviendo hasta que quede todo cubierto. En una sartén con el aceite, freiremos el diente de ajo, que dejaremos en un plato una vez dorado, y estrujaremos con un tenedor para que suelte todo el jugo, reservándolo. En el mismo aceite caliente desharemos el pimentón, cuidando de que no se queme (pues en ese caso quedaría negro) y verteremos el pimentón y el ajo picado sobre el conjunto y sazonaremos de nuevo, teniendo en cuenta los huesos de jamón salado que ya hemos puesto. Lo dejaremos cocer lentamente hasta que todo esté bien tierno y unido. No debe quedar ni muy caldoso ni muy seco. Lo dejaremos reposar durante unos minutos antes de servirlo, presentándolo en una fuente honda con la carne cortada a trozos.

Potaje vasco

El potaje vasco consta de tres pucheros diferentes:

Ingredientes para 4 personas (del primer puchero): 500 g de judías rojas secas, 100 g de tocino fresco, 1 hueso salado de cerdo, media cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, agua, sal.

En un puchero hondo de barro coceremos las judías con todos los demás ingredientes y partiendo de agua fría (las judías estarán ya remojadas). A veces, la cebolla picada se fríe en el aceite antes de incorporarla al puchero. Este primer puchero de potaje hervirá en un fuego, y su caldo debe ser poco y espeso.

Ingredientes para 4 personas (del segundo puchero): 250 g de garbanzos secos, 250 g de carne propia del cocido, 250 g de jamón en un solo trozo, 1 cuarto de gallina, 1 manojo de hierbas (apio, nabo, zanahoria y chirivía), agua, sal.

En un puchero de barro pondremos todos los ingredientes citados; los garbanzos, que estarán remojados, los cubriremos con agua caliente y los dejaremos cocer, espumando siempre que haga falta. Lo haremos a la vez que el anterior en otro fuego de la cocina.

Ingredientes para 4 personas (del tercer puchero): 2 chorizos gordos, 1 repollo grande, 2 morcillas gordas, agua, sal.

En otro puchero, el tercero, también de barro, coceremos este potaje picando bien el repollo y cocinándolo en agua, junto con los chorizos, las morcillas y un poco de sal.

Presentación del potaje vasco:

Una vez finalizada la cocción de los tres pucheros de que se compone el potaje, escurriremos el caldo del puchero de los garbanzos, el del puchero del repollo, mezclándolos, y a este caldo añadiremos un poco de caldo de las judías rojas. Con todo el caldo obtenido prepararemos la sopa, que puede ser de pan o de pasta seca, y que constituirá el primer plato.

Después de la sopa citada serviremos en fuentes diferentes los garbanzos, el repollo y las judías, que se comen al mismo tiempo, mezclándolas cada comensal en su plato en cantidades equivalentes de una y otra cosa.

Las carnes, chorizos y morcillas serán el plato final, todo cortado a trozos (puede añadirse una fritada de tomate y pimientos).

Nota: No aconsejamos la utilización de la olla exprés.

Potaje a la murciana

Ingredientes para 4 personas: 1/4 kg de frijoles (alubia pinta o roja muy pequeña), 1/2 kg de judías verdes, 1/4 de kg de arroz, pimienta negra molida, 3 tomates, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua.

Haremos cocer los frijoles en agua y sal. Cuando estén ya casi cocidos, les añadiremos las judías verdes, limpias y partidas, y el arroz. Incorporaremos al potaje un sofrito hecho con la cebolla pelada y picada, los ajos machacados y los tomates pelados y cortados a trozos. Sazonaremos con pimienta negra y sal, y lo serviremos cuando las judías verdes estén muy tiernas.

Potaje con espinacas

Ingredientes para 4 personas: 100 g de judías blancas secas, 1/4 de kg de garbanzos secos, 1 kg de espinacas, 2 tomates, 1 cebolla, 1 cucharada soperas llena de harina, 150 g de bacalao seco, 1 cucharada soperas llena de vinagre, 1 cucharada soperas llena de pimentón rojo, 2 huevos duros, pan frito, 1/2 litro de aceite, sal, agua.

Remojadas ya de antemano las judías, las pondremos a cocer en una olla grande con agua fría. Una vez caliente el agua, agregaremos los garbanzos (remojados del día anterior) y dejaremos cocer a fuego lento y, pasada una hora, añadiremos las espinacas bien lavadas y cortadas en trozos.

En una sartén, con parte del aceite, freiremos la cebolla. Una vez frita, incorporaremos los tomates pelados y limpios; todo frito, echaremos la harina y el pimentón, y lo verteremos a la olla poniéndole a la vez la sal necesaria.

Daremos un hervor ligero al bacalao, que se habrá tenido a remojo, y lo desmenuzaremos bien formando unas albóndigas que freiremos y añadiremos al potaje. Picaremos las yemas cocidas y las machacaremos en el mortero con un trozo de pan frito remojado en vinagre; echaremos este majado al potaje poco antes de retirarlo del fuego.

Lo serviremos en una fuente honda con las claras de los huevos finamente picadas echadas por encima.

Potaje de garbanzos

Ingredientes para 4 personas: 500 g de garbanzos secos, 400 g de bacalao seco, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1/2 cebolla, 2 hojas de laurel, 1 kg de acelgas o espinacas, 1 huevo duro, 1 papeleta de azafrán, sal, pimienta blanca en polvo, 1 cucharada soperas llena de pimentón rojo, perejil fresco, 1 litro y 1/2 agua, 1 diente de ajo.

Remojados los garbanzos y el bacalao desde la víspera, y bien escurridos, los pondremos en un puchero de barro con agua. Cuando ésta se halle a punto de hervir, añadiremos el aceite crudo, la cebolla y las hojas de laurel, dejándolo hervir durante tres horas a fuego moderado. Hervir en otro puchero la verdura elegida (acelga o espinaca), limpia y picada con agua y sal.

Una media hora antes de comer echaremos las verduras al potaje de garbanzos y sazonaremos todo con una majada compuesta por el ajo, perejil, pimienta, pimentón, azafrán y la yema de huevo duro para que espese el caldo. Lo dejaremos hervir y lo serviremos.

Nota: Este potaje puede hacerse también con judías rojas o blancas en vez de garbanzos.

En ciertas regiones gallegas acostumbran a echarle castañas pilongas, o sea, castañas secas.

Lacón con grelos

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de lacón (brazuelo de cerdo) que sea fresco, no salado, 400 g de grelos (nabos) con sus tallos, 300 g de judías blancas secas, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, agua, sal.

Las judías estarán ya remojadas. En un pote o puchero, de barro preferentemente, pondremos las judías y agua hasta el borde del pote o puchero, colocando el utensilio al fuego; así que estén casi cocidas las judías, incorporaremos la manteca de cerdo y, una vez cocidas, añadiremos el lacón o brazuelo de cerdo cortado a trozos, echaremos también la hortaliza, que es lo más indicado para este potaje, o sea, los típicos grelos, que no son otra cosa que los nabos, pero con su tallo, siendo este tallo precisamente el que da buen sabor al puchero. Hay quien añade repollo verde picado. Sazonaremos con sal

y, una vez todo blando, lo serviremos a la mesa. Un consejo: que esté más bien caldoso que espeso.

Pequeña marmita

Ingredientes para 4 personas: 650 g de carne de vaca propia para el cocido, 250 g de rabo de vaca, 3 zanahorias, 1 nabo, 1 puerro, perejil fresco, 1/4 de gallina, 200 g de jamón, 2 l de agua, sal, 1 pan de 200 g del llamado francés o bien de Viena.

En el agua puesta en un puchero, echaremos, en frío, la carne de vaca, el rabo, las zanahorias peladas, el nabo y un atado compuesto por perejil y puerro. Cuando esté bien espumado le agregaremos la gallina limpia, el jamón crudo magro y su sal correspondiente. Hay que tener cuidado de que no hierva demasiado; su cocimiento debe durar unas dos o tres horas y media. Si se nota que la gallina y el jamón están cocidos antes de esa hora, los retiraremos y dejaremos en un cacharro bien tapado, advirtiendo que el caldo tiene que ser de un color caramelo claro, y este color se consigue únicamente a fuerza de hervor lento. Al tiempo de servir hay que pasarlo por tamiz de tela a la sopera y preparar en una fuente la gallina en el centro, la carne y el rabo cortados a trozos, así como el jamón, las zanahorias y el nabo, que se ponen cortados en rodajas alrededor de la gallina. Unas rebanadas de pan francés o de Viena, cortadas muy finitas, son el complemento. Servir la marmita muy caliente.

Fabada

Ingredientes para 4 personas: 1/2 k de jamón bien curado y seco, 125 g de tocino entreverado, 2 pies de cerdo salado, 1 oreja de cerdo salada, 250 g de morcilla, mejor la asturiana, 250 g de longaniza curada al humo, 500 g de judías blancas (muy buenas las de «colmillo»), 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1/2 hoja de laurel, sal, pimienta en grano, agua.

Desalaremos y limpiaremos bien las patas y la oreja de cerdo, poniéndolas en una olla de barro al fuego y echando el resto de los elementos desalados, y el tocino y el jamón, cubriendo todo de agua. Poner a cocer al fuego con el puchero tapado.

Al comprender que falta poco para terminar su cocción, añadiremos la morcilla y la longaniza. Pocos minutos después apartaremos el recipiente del calor y lo dejaremos enfriar para que la grasa que han soltado los estongos o

compangos, que es así como se llama en lengua bable a los elementos del cerdo que integran la fabada suba a la superficie.

Al mismo tiempo que se cuecen, colocaremos otra olla al fuego con las «fabas» (judías de colmillo), cubriéndolas de agua fría. En cuanto arranque el hervor, lo separaremos de la lumbre y dejaremos reposar durante unos 10 minutos con la olla tapada. Escurremos en un colador y lo volveremos al recipiente, agregándoles un agua nueva y, además, la cebolla, los ajos (enteros), el laurel, y la pimienta en grano, poniéndolas a cocer nuevamente, pero con fuego muy suave, hasta que queden tiernas, procurando que la legumbre se mantenga bien entera.

A continuación retiraremos la mitad del agua y añadiremos la grasilla que han formado los estongos. Sazonaremos con sal y rehogaremos durante 5 minutos para que asimilen bien la grasa y el sabor de los elementos que la han formado.

Una vez listas las judías, la fabada deberá quedar bastante espesa. Llegado el momento de servirla a la mesa, lo haremos de la siguiente manera: las judías irán volcadas en una fuente, el jamón lo dividiremos en cuatro trozos, las patas por la mitad, la oreja en cuatro pedazos, la morcilla y la longaniza en cuatro fracciones cada una y el tocino en cuatro también. Todo colocado en otra fuente. Servirlo muy caliente.

Escudella

Ingredientes para 4 personas: 50 g de fideos, 50 g de arroz, 50 g de tocino, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 nabos, 1 repollo verde (Berza o col, según la región), apio, 1 diente de ajo, 3 litros de caldo de carne (Puede ser de cubitos o de jugo de carne), 1 papelito de azafrán, sal, pimienta blanca en polvo.

Limpiaremos muy bien las zanahorias, cebollas, nabos, apio y repollo, cortando todo en trozos pequeños; pelaremos las patatas y las haremos a cuadritos. Pondremos un puchero en el fuego con los 3 litros de caldo y le incorporaremos primero la verdura y, después de 10 minutos de cocción, las patatas, el tocino picado, el arroz y los fideos (si es necesario echaremos más caldo). Salaremos y pondremos una pizca de pimienta y el azafrán. Serviremos la escudella después de una última cocción de 45 minutos.

Caldeirada gallega

Ingredientes para 4 personas: 250 g de congrio, 250 g de rape, 250 g de mero (o merluza), 3 cucharadas soperas llenas de vino blanco, 1 cucharada soperas llena de harina, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, media hoja de laurel, 1 rama grande de perejil, rebanadas de pan tostadas, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua.

Limpiaremos bien el pescado de escamas y espinas y lo cortaremos a trozos. Pondremos el aceite en un puchero de barro y le añadiremos la cebolla pelada y picada muy fina, los ajos picados, el perejil, el laurel y todos los pescados. Taparemos y dejaremos reposar, fuera del fuego, por espacio de media hora. Pasado ese tiempo, incorporaremos dos litros de agua y la harina disuelta en el vino blanco. Sazonaremos y coceremos a fuego vivo durante 15 minutos. A continuación echaremos el caldo resultante en la soperas y le añadiremos el pan tostado y partido muy fino con los dedos, nunca con cuchillo. El pescado lo serviremos aparte como otro plato.

Pote gallego

Ingredientes para 4 personas: 1 taza de desayuno llena de judías blancas secas, 1 trozo de lacón con un peso de 400/500 g de tocino añejo, 50 g de manteca de cerdo que esté un poco rancia, unas hojas de repollo, 1 diente de ajo, 3 patatas grandes, agua, sal.

Pondremos las judías a remojo en agua fría la noche anterior. Remojaremos también el lacón, un par o tres de horas, pero éste en agua un poco templada.

En un puchero con bastante agua fría, pondremos a cocer las judías junto con el lacón y el tocino. Cuando las judías estén medio hechas incorporaremos las hojas del repollo lavadas y picadas y, una vez cocidas, añadiremos al puchero las patatas, peladas y cortadas en trozos grandes.

En una sartén al fuego, derretiremos la manteca y doraremos en ella el ajo pelado y entero, incorporándolo al pote. Sazonaremos con sal y los dejaremos cocer durante una hora más por lo menos. Recordemos que tiene que quedar más bien caldoso.

Este pote puede servirse todo junto o bien separar el caldo del resto de sus ingredientes y hacer con él una sopa.

Como una variante interesante siempre de conocer, recordemos que también se le pueden añadir un trozo de costilla de cerdo salada, un hueso de jamón y un hueso del espinazo. En Galicia suelen ponerle patatas de Betanzos o de

Monfero, las cuales, debido a su inigualable bondad, dan un sabor único al pote; nosotros, a falta de ellas, echaremos mano de unas harinosas que no se deshagan.



Pote gallego.

Porrusalda

Ingredientes para 4 personas: 12 puerros gordos, 400 g de patatas de muy buena clase y que no se deshagan, 2 cucharadas soperas llenas de aceite fino, sal.

Pelaremos los puerros, cortándolos en trozos más bien gordos. Pelaremos las patatas y las cortaremos a pedazos grandes. Todo ello lo pondremos en un puchero de barro, cubriéndolo con agua fría y añadiendo el aceite y la sal. Que se haga poco a poco hasta su total cocción.

Nota: Esta porrusalda admite las variantes siguientes:

- 1 trozo de bacalao seco sin desalar,
- 2 o 3 zanahorias peladas y cortadas y
- 300 g de calabaza cortada como las patatas.

Por lo demás, se hace de igual forma, partiendo siempre de poner todo junto en frío.



Porrusalda vizcaína.

Recao de Binefar

Ingredientes para 4 personas: 300 g de judías blancas secas, 100 g de arroz, 1/4 kg de patatas, 1 trozo de jamón, 1 taza de desayuno llena de aceite, 3 dientes de ajo, 1 cebolla pequeña, 2 chorizos, 1 hoja de laurel, sal, un poco de pimentón rojo picante, agua.

Pondremos a cocer las judías (previamente remojadas) en un puchero con agua fría, añadiendo el jamón, los chorizos, la taza de aceite, los ajos y la cebolla picados, el laurel y un poco de pimentón picante. Lo dejaremos cocer hasta que las judías estén casi hechas, momento en el que añadiremos las patatas peladas y en trozos, echaremos la sal y lo dejaremos en el fuego una media hora. Por último, añadiremos el arroz, dejándolo cocer hasta que esté todo en su punto. Lo serviremos en una fuente o cazuela de barro, con los chorizos y el jamón partido en trozos sobre las judías, que estarán espesas, pero caldosas.

Olla gitana

Ingredientes para 4 personas: 300 g de guisantes secos, 300 g de judías blancas secas, 300 g de judías verdes, 250 g de calabaza, 3 peras, 1 cebolla mediana, 1 tomate rojo, 1 diente de ajo, 1 cucharada sopera llena

de pimentón rojo dulce, pimienta negra, 1 papeleta de azafrán en rama, 1 rebanada de pan que tanto puede ser del día anterior como del día, 1 cucharada soperas llena de vinagre, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, agua, sal.

Los guisantes y las judías blancas las habremos tenido a remojo desde la noche anterior en agua fría y sin sal. Comenzaremos por disponer un puchero con un litro y medio de agua al fuego, echando primero las judías y, a media cocción, los guisantes, después las judías verdes, previamente limpias, sin hilos y cortaditas y, un poco más adelante, la calabaza pelada y troceada y las peras (peladas, cortadas a trozos, y sin corazón). Seguiremos la cocción.

Echaremos el aceite en una sartén, al fuego, y freiremos en él la rebanada de pan, una vez que esté frita la retiraremos y freiremos en este mismo aceite la cebolla picada, el tomate y el ajo, ambos pelados y picados, sazonando con el pimentón rojo, una pizca de pimienta negra, el azafrán y la sal. Majaremos el pan frito en el mortero, añadiéndole el vinagre y un cucharón del caldo de la olla. Todo ello lo incorporaremos al puchero, que hierva ahora unos 5/8 minutos más y... a la mesa muy caliente.

Olla cortijera

Ingredientes para 4 personas: 500 g de garbanzos secos, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo gordos, 1 repollo de regular tamaño, 100 g de tocino fresco, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, agua, sal.

Pondremos a cocer los garbanzos, ya previamente remojados, en agua que estará hirviendo, les añadiremos la cebolla pelada y picada, los ajos pelados y enteros, el aceite y la sal. Pasada una hora de cocción incorporaremos el tocino en un sólo trozo, dejándolo cocer hasta que veamos que los garbanzos están tiernos. Prepararemos el repollo limpio y cortado y lo echaremos a los garbanzos, dejándolos de nuevo en el fuego durante una hora más o menos, hasta que la verdura esté en su punto. Debe quedar caldoso, pero poco y sustancioso. Lo serviremos con el tocino cortado a trozos.

Puchero canario

Ingredientes para 4 personas: los del puchero: 800 g de carne de vaca propia para el cocido, 200 g de tocino fresco, 250 g de garbanzos secos, 1/4 de repollo, 1/4 kg de calabaza, 1/4 kg de judías verdes, 3 mazorcas de maíz

tierno, 1 calabacín, 1 batata, 1 chalota (o cebolla), 3 peras verdosas, agua, sal.

Ingredientes para 4 personas: los del caldo: 1 tomate, 1 cebolla, 1 clavo de especia, 2 dientes de ajo, 2 zanahorias, 1 kg de patatas medianas todas iguales, 2 cucharadas soperas llenas de aceite o manteca de cerdo, agua, sal.

Ingredientes para 4 personas: los de la majada: 2 dientes de ajo, unas hebras de azafrán, pimienta blanca en polvo, 1 cucharada llena de pimentón rojo picante o dulce, sal.

Ingredientes para 4 personas: los de la sopa: arroz o fideos.

Ingredientes para 4 personas: los de la ensalada: 1 lechuga, 2 tomates verdes, 1/2 cebolla picada, aceite, vinagre, sal, 1 diente de ajo.

Pondremos los garbanzos a remojo la noche anterior. Ya remojados los lavaremos y colocaremos en un puchero hondo junto con la carne, el tocino, el tomate, la cebolla con el clavo incrustado y un diente de ajo, todo bien lavado. Pondremos agua abundante y la sal correspondiente, dejándolo cocer por espacio de tres horas, y espumándolo de vez en cuando (podemos hacerlo en olla exprés y el tiempo se reducirá mucho).

Cuando estén tiernos los garbanzos añadiremos las verduras que habremos preparado de la forma siguiente: el repollo lavado y quitadas las hojas feas; la calabaza entera, lavada y con su cáscara, las judías verdes peladas las hebras, hechas un haz y atadas con una cuerda fina; las mazorcas despojadas de las hojas de fuera, el calabacín, cortados los dos extremos y lavado; a las peras les haremos lo mismo; el tomate entero, la cebolla pelada y entera; la zanahoria pelada, lavada y en una pieza, la batata de igual forma. Colaremos el caldo y dejaremos solamente la carne, el tocino y los garbanzos a los que uniremos todas las verduras.

Pondremos en el mortero los ajos, un poco de sal, el azafrán y las especias, lo machacaremos y desleiremos con caldo, añadiéndolo al puchero junto con el aceite o manteca. Mantendremos la cocción durante una hora aproximadamente.

Retiraremos un poco de caldo para la sopa y echaremos las patatas previamente peladas, lavadas y enteras.

Haremos la sopa con arroz o fideos. Si la hacemos de arroz calcularemos cuatro cucharadas, perejil picado, un diente de ajo picado y unas tiritas de pimiento verde. La de fideos no lleva nada.

Cómo presentaremos el puchero canario:

Serviremos en primer lugar la sopa en una sopera, disponiendo después las verduras en una bandeja, en otra la carne, el tocino, los garbanzos y las patatas. En una ensaladera ira la ensalada confeccionada así: la lechuga bien lavada hoja por hoja, muy picada y con la cebolla, también picada, y los tomates cortados en disco. Pondremos un poco de vinagre en un tazón y le añadiremos abundante aceite, sal o ajos, o bien un diente de ajo muy picado. Todo esto lo batiremos hasta que quede cremoso y se lo echaremos a la ensalada de lechuga, cebolla y tomates.

Puchero valenciano

Ingredientes para 4 personas: 500 g de garbanzos, 1 manojo de hierbas del caldo, 200 g de tocino, 1/4 de gallina, 800 g de carne de cadera, 1 hueso de carne, 1 hueso fresco de cerdo, agua, sal gorda, 4 patatas, 200 g de chorizo, arroz o pasta para sopa, verdura de la estación.

Los garbanzos estarán ya remojados previamente en agua por espacio de unas 10 horas, como mínimo, poniéndolos en agua caliente con un buen puñado de sal gorda. En el puchero (mejor si es de barro) con mucha agua, iremos echando las hierbas del caldo (zanahoria, puerro, apio, nabo y chirivía) y el tocino, la gallina, así como los huesos (de carne y de cerdo). Cuando empiecen a hervir, añadiremos los garbanzos bien limpios y la carne, dejándolo cocer lentamente, pero sin parar, por espacio de unas tres horas, quitándole repetidamente la espuma. Al cabo de este tiempo, echaremos la sal, las patatas y el chorizo.

Este cocido se puede hacer asimismo en la olla exprés. En tal caso, pondremos juntos todos los ingredientes, cerraremos la olla y dejaremos subir a la presión conveniente, no abriéndola hasta pasados los minutos que en la tabla correspondiente al modelo que se tenga están indicados para este tipo de puchero.

Con el caldo del cocido haremos una buena sopa con pasta o arroz y los garbanzos, los serviremos secos y enteros, acompañándolos de la verdura de

la estación (acelgas, repollo, o judías verdes, cocidas aparte). En otra fuente irán la carne, el tocino y la gallina.

Cocidos

Cocido andaluz • Cocido castellano • Cocido catalán • Cocido de judías blancas • Cocido extremeño

Cocido castellano

Ingredientes para 4 personas: 400 g de carne de buey propia para el cocido, 2 huesos de tuétano o de la parte de la rodilla, 100 g de tocino fresco, 100 g de chorizo, 1/4 de gallina, preferentemente el muslo; 1 hueso de cerdo curado, 400 g de garbanzos secos, 2 patatas medianas, 2 puerros, 2 zanahorias, 2 nabos, 2 hojas de repollo, media cebolla, unas ramas de perejil fresco, arroz, fideos o sémola, agua, sal, verdura de la temporada a gusto de cada cual.

Los garbanzos estarán ya remojados desde la víspera. En un puchero con abundante agua, que estará hirviendo, pondremos los garbanzos junto con la carne en un solo pedazo; la gallina, los huesos y el tocino. Antes de que empiece a hervir espumaremos el puchero y lo dejaremos a fuego lento, pero seguido, por lo menos una hora. Una vez pasado dicho tiempo incorporaremos al puchero las zanahorias, los nabos y la cebolla, todo ello pelado y troceado, así como las hojas de repollo. Seguiremos su cocción poco a poco, eso sí, sin parar (serán necesarios de 60 a 70 minutos más de cocción), antes de que falten 30 minutos de los citados adicionaremos los puerros bien lavados y atados a unas ramas de perejil, las dos patatas mondadas y cortadas, el chorizo y la sal.

Retiraremos los garbanzos del puchero en cuanto estén cocidos y los presentaremos a la mesa rodeados de la verdura que coció con ellos, de la carne, la gallina, el chorizo y el tocino, todo ello cortado a trozos más bien pequeños.

Aparte serviremos otro tipo de verduras de la estación que habremos cocido en puchero separado; esta verdura puede ser acelgas, judías verdes o repollo, presentándolo a la mesa a la vez que los garbanzos.

Con el caldo colado haremos una sopa de arroz, fideos o sémola; la de fideos es la más corriente, fideos finos o medianos.

En primer lugar presentaremos la sopa después las fuentes con los garbanzos y la carne y la de las verduras. Puede añadirse una buena salsa de tomate para acompañar los garbanzos.

En ocasiones se hace un relleno con miga de pan, huevos batidos, ajo y perejil picado; este relleno se fríe ligeramente en aceite y se incorpora al cocido a la vez que las patatas, presentándose a la mesa con la carne.

Cocido andaluz

Ingredientes para 4 personas: 250 g de carne de morcillo que sea de buey, 400 g de garbanzos secos, 150 g de tocino fresco, 1 hueso de jamón que puede ser fresco o curado, 2 tomates rojos, 200 g de judías verdes, 1 calabacín mediano, 1/4 kg de calabaza, 100 g de longaniza, 2 patatas medianas, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo, dulce o picante, según agrade más, agua, sal.

Los garbanzos estarán ya remojados desde la noche anterior. Los pondremos a cocer en un cuarto de litro de agua con la carne de buey (morcillo), el tocino fresco y el hueso de jamón. Todo esto hervirá un par de horas a fuego lento y, pasadas éstas, le añadiremos la sal, los tomates bien pelados y picados, las judías verdes peladas y picadas, los calabacines cortados en trozos y con su piel, así como la longaniza (en un trozo) las patatas peladas y cortadas en trozos más bien gordos, y un poco de pimentón rojo, dejándolo hervir, siempre a fuego lento, unas dos horas más, hasta que todo esté bien cocido.

Este cocido andaluz se diferencia de otros en que no se saca caldo para hacer la sopa. Debe quedar poco jugo y espeso, y si no lo está bastante machacaremos en el mortero una patata, de las que ya están cocidas, junto con un poco de calabaza, disolviéndolas en un poco del caldo y agregándola al puchero.

Nota: Recordemos que de este cocido existen otras variaciones que la «abuela» quiere que conozcamos:

- en algunas comarcas andaluzas acompañan a este cocido, al presentarlo a la mesa, con una abundante fuente de patatas fritas, y en otras añaden a las patatas pimientos enteros fritos;
- en Sevilla retiran la carne del cocido, la fríen y le echan huevos batidos, a modo de un revuelto de huevos con carne.

No aconsejamos la utilización de la olla exprés, pues le restaríamos sabor al cocido.

Cocido extremeño

Ingredientes para 4 personas: 500 g de carne propia para el cocido, 1/4 de gallina, 100 g de tocino, 1 chorizo, 1 morcilla extremeña, 1 cebolla mediana, un poco de hierbabuena, 250 g de cerviguillo (El cerviguillo es conocido en el mundo taurino como *morrillo*. Es la parte donde el picador pone el puyazo. Nos parece que debe tratarse de un trozo de columna vertebral del animal, con carne y hueso) de toro, 100 g de morcón, 1/4 kg de garbanzos secos, 1/4 kg de patatas, 100 g de arroz, 1 clavo de especie, 1 repollo mediano, pan o pasta de sopa, agua, sal.

Preparar un puchero grande de boca ancha al fuego, y echar en él la carne, la gallina, el cerviguillo y el morcón (que es una morcilla muy gruesa), cubrir con abundante agua y salar. Así que comience a hervir, espumar bien, añadir los garbanzos (remojaos desde la noche anterior) y la cebolla pelada y entera con el clavo metido en ella.

Lo dejaremos cocer a fuego lento por espacio de unas dos horas, agregándole, pasadas éstas, el chorizo, la morcilla y el repollo bien lavado y partido. El puchero cocerá de nuevo durante media hora más, añadiendo, por último, las patatas peladas y partidas en trozos regulares y seguirá cociendo hasta que las patatas estén en su punto.

Colaremos parte del caldo para hacer la sopa, que puede ser de pasta o de pan.

En el puchero, y con algo de caldo, haremos servir el arroz y la hierbabuena, dejando el puchero al fuego hasta que el arroz esté cocido, pero no pasado.

Serviremos primero la sopa y después el resto, como se hace con cualquier tipo de cocido.

Cocido catalán

Ingredientes para 4 personas: 1/4 kg de carne de buey propia para el cocido, 1/4 de gallina, 1 butifarra blanca, 1 hueso de tuétano, 1 trozo de oreja de cerdo, 1 butifarra negra, 1 repollo verde, 4 patatas, 200 g de garbanzos secos, 1 tall de apio, 50 g de tocino rancio, perejil fresco, un poco de harina, 250 g de carne picada de cerdo y cordero, mezcladas, 1 huevo

crudo, arroz o pasta de sopa, agua, 2 dientes de ajo, un poco de canela en polvo, sal, miga de pan.

Este típico cocido catalán lo haremos preferentemente en puchero de barro de buena cabida, que tendrá agua caliente y estará sobre el fuego. Echaremos en él los garbanzos (ya remojados), la carne de buey, la gallina, el hueso y la oreja de cerdo, junto con un poco de sal. Lo dejaremos hervir 2/3 horas sin que pare el hervor y espumándolo de vez en cuando.

Aparte prepararemos la pelota con la carne picada de cerdo y cordero, a la que añadiremos el huevo batido, ajo y perejil picado, un poco de sal, un poco de canela y la miga de pan rallado, uniéndolo todo muy bien y dándole forma alargada; lo pasaremos por harina y lo echaremos al cocido, al mismo tiempo que añadiremos el repollo verde bien picado, el apio, las patatas peladas y troceadas y las butifarras blanca y negra, así como el trocito de tocino rancio envuelto en un poco de harina; cocerá ahora una hora más.

Escurremos el caldo en otro puchero, colándolo, y en éste haremos la sopa, que puede ser de pasta o de arroz o ambas cosas juntas, procurando que la sopa quede un poco espesita; a esta sopa podemos añadirle una pequeña cantidad de verduras de las que hirvieron en el puchero. El resto de todos los componentes, junto con la carne, gallina, butifarras, patatas, etc., los presentaremos en otra fuente y después de la sopa.

Cocido de judías blancas

Ingredientes para 4 personas: 300 g de judías blancas secas, 400 g de callos, 1 hierba del cocido compuestas por: puerro, apio, zanahoria, mejorana y tomillo, 1 cebolla mechada con 1 hoja de laurel, 1 clavo de especias, otra cebolla, 50 g de mantequilla, 2/3 zanahorias, 4 patatas, 2 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, pimienta blanca en polvo, sal, perejil fresco, agua, arroz.

Coceremos las judías en un puchero, en la misma agua donde estuvieron a remojo desde la víspera, agregándoles las hierbas, la cebolla mechada y los callos cortados a trozos y previamente cocidos. Aparte doraremos en la mantequilla la otra cebolla pelada y trinchada, añadiéndola a las judías a mitad de su cocción, junto con las zanahorias y las patatas peladas; cortadas ambas cosas, echaremos también el puré de tomate, perejil picado, sal y

pimienta, mezclándolo todo en el puchero y dejándolo hervir unos 20/30 minutos más.

Todo bien hecho, escurriremos el caldo y haremos la sopa con cuatro cucharadas soperas de arroz. Serviremos primero la sopa y después las judías con todos sus componentes.

Legumbre seca

Garbanzos con bacalao • Garbanzos guisados • Judiones con oreja y pie de cerdo • Judías blancas con chorizo • Judías blancas con nabos y arroz • Judías rojas con oreja de cerdo • Lentejas a la campesina • Lentejas al estilo de Trujillo • Moros y cristianos. (Legumbre seca)

Judías blancas con chorizo

Ingredientes para 4 personas: 500 g de judías blancas secas, 2 chorizos buenos, 100 g de tocino en un trozo, agua, sal, 2 cucharadas soperas llenas de aceite.

Remojaremos las judías en agua y las pondremos, escurridas, en un puchero al fuego con agua que las cubra (fría y la justa) que rompan a hervir; en ese instante le quitaremos el agua, añadiéndoles otra nueva fría, el trozo de tocino y las longanizas fritas ligeramente en el aceite.

Dejaremos cocer las judías lentamente y a media cocción, pasaremos unas pocas en el prensapurés y las incorporaremos al puchero para que la salsa espese.

Las salaremos, sirviéndolas con las longanizas cortadas en rodajas.



Judías blancas con chorizo.

Judías blancas con nabos y arroz

Ingredientes para 4 personas: 400 g de judías blancas secas, 300 g de carne del cocido, 1 mano de cerdo, 1 oreja de cerdo, 150 g de tocino, 1 morcilla blanca, 6 nabos, 200 g de arroz, 1 morcilla negra, agua, sal.

Las judías estarán ya remojadas, o serán del año, en cuyo caso no es preciso remojarlas. Las pondremos en una cacerola grande a cocer con tres litros de agua fría, la carne, la mano, la oreja, el tocino y las morcillas así como los nabos pelados y cortados a trozos. Lo dejaremos cocer lentamente, durante tres horas.

Ya casi cocido, le incorporaremos la sal y el arroz, dejándole ahora al fuego sólo el tiempo justo para cocer el arroz (generalmente 12 minutos).

Lo serviremos todo junto adornando las judías con los nabos y cortando las carnes a trozos.

Judías rojas con oreja de cerdo

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de judías rojas, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 dientes de ajo, 1/2 oreja de cerdo, 1 hueso salado de cerdo, 100 g de corteza de jamón, un ramillete compuesto por una hoja

de laurel, perejil fresco y tomillo, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, perejil fresco, canela en polvo, agua, sal.

Coceremos en un puchero con agua las judías rojas (previamente remojadas) y las dejaremos al fuego para que se hagan poco a poco.

Limpiaremos bien la oreja de cerdo y, juntamente con el hueso de cerdo, el ramillete de hierbas, la cebolla y la zanahoria peladas y enteras, lo coceremos en puchero separado de las alubias.

Todo ello lo pondremos en uno de los pucheros (cortando la oreja antes en cuatro trozos) y si es preciso añadiremos caldo de uno de los cocimientos (generalmente se escurre la oreja de cerdo y todo lo demás, siendo esto lo que se incorpora al puchero de las judías).

En una sartén sobre el fuego y con el aceite, freiremos los dientes de ajo pelados y enteros, así que tomen color sacaremos la sartén del fuego, añadiéndole el pimentón rojo y echando todo a las judías, así como un poco de canela en polvo, perejil fresco muy picado y la sal, que den un hervor ligero de 20/30 minutos sirviéndolo siempre caliente.

Nota: Debe quedar el caldo espeso.

Judiones con oreja y pie de cerdo

Ingredientes para 4 personas: 500 g de judiones secos, 1 oreja de cerdo, 1 pie de cerdo, 100 g de jamón, 100 g de chorizo, 1 pimiento rojo de lata, 2 tomates, 1 cebolla, 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 hoja de laurel, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, 1 cucharada sopera llena de harina, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, pimienta negra en polvo, agua, sal.

Remojaremos los judiones doce horas antes en agua fría sin sal. Escurriremos y los pondremos en un puchero con la oreja (bien limpia), el pie de cerdo, el jamón y el chorizo, todo cortado a trozos. Lo dejaremos cocer a fuego lento, pero que no pare. Haremos aparte un sofrito con el aceite, la cebolla, los tomates (pelados y trinchados), el ajo picado, el perejil picado, el laurel, la harina, el pimentón y el pimentón picado.

Este sofrito se lo echaremos al puchero de los judiones, añadiéndoles, a la vez, sal y pimienta y dejándolos hacer unos 30/40 minutos más.

Nota: Consejo de la «abuela»: Deje reposar este plato 20 minutos, bien tapado, antes de sacarlo a la mesa.

Garbanzos con bacalao

Ingredientes para 4 personas: 400 g de garbanzos secos, 150 g de bacalao seco, 1 rebanada de pan atrasado, 2 huevos duros, 1 diente de ajo, 1 papeleta de azafrán en hebra, pimienta negra en polvo, 3 cucharadas soperas llenas de harina, 1 cucharada soperas llena de vinagre, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, agua, sal.

Tendremos los garbanzos remojados desde la noche anterior. Los pondremos a cocer en agua templada con un buen chorro de aceite, procurando que se hagan poco a poco y estén siempre cubiertos de agua.

Partiremos el bacalao (también remojado) en pedazos pequeños, pasándolos por la harina y friéndolos en el resto del aceite. Una vez fritos los incorporaremos a los garbanzos. En la misma sartén, con el mismo aceite, freiremos la rebanada de pan que, una vez dorada, echaremos al mortero con el vinagre, machacándola bien con el azafrán, el diente de ajo picado y un poco de pimienta. Este majado lo echaremos al puchero y que sigan su cocción hasta que estén muy tiernos.

Serviremos los garbanzos poniendo sobre ellos los huevos duros, pelados y cortados en disco.

Garbanzos guisados

Ingredientes para 4 personas: 500 g de garbanzos secos, 2 chorizos, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 1/2 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 2 tomates frescos o bien 2 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, 2 zanahorias, 1 puerro, perejil fresco, 1 cucharada soperas llena de harina, pimienta negra en polvo, agua, sal.

Remojaremos la víspera los garbanzos y, al día siguiente, los pondremos sobre el fuego en un puchero o pote de barro o cerámica con la misma agua del remojo, procurando que vayan calentándose poco a poco, hasta que empiecen a hervir, dejándolos hacer lentamente; a mitad de su cocción les

incorporaremos el puerro atado con las zanahorias y un poco de perejil fresco, sal y pimienta. En el aceite, puesto en una sartén al fuego, freiremos la cebolla pelada y picada, cuando comience a dorar añadiremos los chorizos cortados a rodajas gruesas la harina y, cuando se tueste un poco, incorporaremos los tomates o el puré de tomate, dejándolo hacer un rato y añadiéndole, para que no se pegue, un poco del caldo de los garbanzos.

Esto se lo echaremos al puchero de los garbanzos junto con el ajo picado, dejando que éstos sigan su cocción de unos 15/20 minutos más. Los serviremos en el mismo utensilio de cocción y muy calientes.



Garbanzos guisados.

Lentejas a la campesina

Ingredientes para 4 personas: 500 g de lentejas secas, 150 g de tocino salado, 2 cebollas, 1 salchicha gorda o 2 pequeñas, 4 lonchas de tocino ahumado, agua, sal.

Las lentejas estarán previamente remojadas. Quitaremos la sal al tocino y lo pondremos en una cazuela cubierta de agua fría con las cebollas peladas y troceadas, las lentejas y las salchichas; pondremos esta cazuela sobre el fuego y la dejaremos cocer, sin parar, una hora y cuarto. Sazonaremos las lentejas cuando ya estén hechas.

Cuando vayamos a presentarlas a la mesa, pasaremos por la sartén las lonchas de tocino y las colocaremos sobre las lentejas, que llevarán su tocino, y las salchichas, todo cortado o trozos.

Lentejas al estilo de Trujillo

Ingredientes para 4 personas: 500 g de lentejas secas, 100 g de arroz, 400 g de patatas, 1 cucharada sopera llena de jugo de carne asada (o en su defecto, concentrado de carne), 2 cebollas, 1 hoja de laurel, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, agua, sal.

Una vez remojadas las lentejas, las pondremos a cocer en una olla con una de las cebollas, pelada y troceada, el laurel, sal, agua fría y un poco de aceite. Una vez cocidas las pasaremos por un prensapuré, echándolas de nuevo a la cazuela con más agua, y las patatas peladas y partidas en forma de dados; cocinar sólo el tiempo justo para que se hagan las patatas, añadiendo, a mitad de esa cocción, el arroz. Freiremos en el resto del aceite la otra cebolla pelada y muy picada, echándola a la cazuela junto con el jugo de carne. Herviremos todo hasta que el arroz y las patatas estén en su punto y lo serviremos a la mesa.

Moros y cristianos. (Legumbre seca)

Ingredientes para 4 personas: 400 g de judías negras, 1/4 de kg de arroz, perejil fresco, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, agua, sal, 1/2 cebolla picada.

Remojadas las judías, las coceremos en agua con un poco de aceite y el laurel. Una vez hechas, las estofaremos con aceite, la cebolla y el ajo picado, procurando que queden con mucho caldo (echaremos el mismo de su cocción).

Una vez estofadas, las pondremos en una fuente con grupos de arroz (cocido en blanco) moldeado en flaneras o en tazas, también podemos añadir huevos duros.

Nota: Se trata de un plato muy popular y típico del Levante español, donde se celebran todos los años las fiestas de moros y cristianos.

Verduras, hortalizas, patatas y ensaladas

La riqueza y la variedad de nuestras huertas nos ofrece la posibilidad de hacer muchos platos de cocina diferentes y exquisitos.

Las verduras y hortalizas se cuentan en infinidad de clases y sabores, pudiendo recrear el paladar más exigente. Con las patatas (aún sin contar su papel indispensable como guarnición) se pueden crear platos muy sabrosos y apetecibles.

Las ensaladas ricas y variadas son siempre bien recibidas en la mesa por todos.

La abuela, con su buen saber y hacer, nos brinda toda una serie de interesantes recetas.

Verduras y hortalizas

| |
|---|
| Acelgas con pasas y piñones • Acelgas rehogadas • Alcachofas rellenas • Berenjenas rellenas • Calabacines rellenos • Calabaza con jamón y puerros • Coliflor entera con salsa • Coliflor guisada • Coliflor rehogada • Corona de espinacas • Espárragos en salsa • Fondos de alcachofa a la gitana • Fritanga alicantina • Guisantes al estilo valenciano • Guisantes en vino rancio • Habas a la catalana • Habas al estilo de Mahón • Habas al estilo de Vitoria • Judías verdes con tocino • Judías verdes salteadas con jamón y queso • Lombarda guisada • Menestra al estilo de la Rioja • Menestra de habas de Tudela • Menestra de verduras de Tudela • Molde de cardos • Nabos con jamón • Pimientos rellenos • Pimientos rellenos al estilo Avilés • Pochas a la riojana • Setas con pan frito • Tomatada • Tomates rellenos • Tumbet balear |
|---|

Alcachofas rellenas

Ingredientes para 4 personas: 1 ó 2 alcachofas por comensal, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, pan rallado, agua, sal, picadillo de carne de jamón o de ave cocida, 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 limón.

Limpiaremos bien las alcachofas, dejándoles algunas hojas duras de las de fuera para protección y cociéndolas en agua y sal con un trozo de limón. Aparte, rehogaremos el picadillo del relleno (que pueden ser sobras de carne, jamón o ave cocida). Quitaremos un poco el corazón a las alcachofas y las

llenaremos, disponiéndolas en una fuente de horno con un poco de aceite. Picaremos por encima ajo y perejil y cubriremos todo con el pan rallado, dorándolas al horno.

Fondos de alcachofa a la gitana

Ingredientes para 4 personas: 8 alcachofas tiernas, 6 cucharadas soperas llenas de aceite de oliva, 3 cucharadas soperas llenas de vinagre, 1 ramita de estragón, 1 pimiento rojo fresco, 1 diente de ajo, 4 aceitunas negras, 1 tomate, sal, pimienta blanca en polvo y agua.

Lavaremos las alcachofas, cortándoles el tallo y separando las hojas exteriores y colocándolas por espacio de 20 minutos en agua salada hirviendo.

Lavaremos el pimiento, lo secaremos y abriremos por la mitad para eliminar las semillas, cortándolo en tres trozos pequeños.

Calentaremos dos cucharadas soperas de aceite en una sartén y echaremos en ella los trozos del pimiento.

Pelaremos y picaremos el diente de ajo, echándolo a los trozos de pimiento cuando éstos empiecen a dorarse; sazonaremos con sal y pimienta. Una vez hecho lo dejaremos enfriar.

Así que las alcachofas estén cocidas y escurridas las apartaremos, quitaremos las hojas y el corazón, redondeando bien los fondos y colocándolos sobre una bandeja. Prepararemos una salsa vinagreta con el resto de aceite y vinagre, sal y pimienta, agregándole el estragón lavado y picado.

Colocaremos los trozos de pimiento sobre los fondos de alcachofa, cubriéndolos con la preparación anterior. Lavaremos y secaremos el tomate cortándolo después en cuatro rodajas. Taparemos los fondos con una rodaja de tomate; cada una de ellas se adorna con una aceituna negra.

Este plato se sirve frío.

Guisantes al estilo valenciano

Ingredientes para 4 personas: 2 kg de guisantes desgranados, 3 dientes de ajo, pimienta blanca en polvo, 1 cebolla, tomillo, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, azafrán, perejil fresco, 1 hoja de laurel, una taza de desayuno llena de aceite, sal, agua.

En una cazuela sobre el fuego con el aceite rehogaremos la cebolla finamente picada y dos dientes de ajo igualmente picados; cuando comience a dorarse la cebolla, añadiremos los guisantes y seguiremos rehogando todo, incorporándole después el vasito de vino blanco y otro de agua, así como un atado preparado con el perejil, el laurel y el tomillo. Lo dejaremos cocer a fuego lento. Machacaremos en el mortero el otro diente de ajo con un poco de azafrán y lo desleiremos con un poco de caldo o agua, echándoselo a los guisantes y sazónándolos con sal y pimienta. Seguiremos cociendo hasta que estén tiernos.

Quitaremos el atado de las hierbas aromáticas y serviremos los guisantes en una fuente, adornándolos, si así lo deseásemos, con tiras de pimiento o huevo cocido.

Guisantes en vino rancio

Ingredientes para 4 personas: 2 kg de guisantes sin vaina, agua, 50 g de manteca de cerdo, 1 copita de vino llena de vino rancio, sal, 4 huevos duros, 1 cucharada sopera llena de vinagre, pimienta blanca en polvo, 1 cucharada sopera llena de aceite.

Coceremos los guisantes en un puchero al fuego con agua y sal. Una vez tiernos, los rehogaremos en una sartén con la manteca de cerdo, añadiéndoles el vino rancio.

Los sazonaremos echándoles en una fuente, donde habremos colocado de antemano los huevos duros, pelados y cortados en discos, y arreglados con el aceite y el vinagre, batidos con un poco de sal y pimienta.

Pimientos rellenos

Ingredientes para 4 personas: 4 pimientos frescos gordos, 100 g de carne picada de cerdo, 1 cebolla, 3 huevos crudos, sal, 1/4 de litro de aceite, pimienta blanca en polvo, 100 g de pan rallado.

Con la carne picada y la cebolla trinchada muy menuda, haremos un sofrito en la sartén. Fuera del fuego le incorporaremos un huevo batido, para unirlo todo bien, la sal y un poco de pimienta.

Asaremos los pimientos con sumo cuidado, les quitaremos la piel y las pepitas, dejando el rabo por fuera, y después los rellenaremos con la carne,

pasándolos por los huevos batidos y el pan rallado. Los freiremos en aceite, sirviéndolos calientes a la mesa.

Nota: Caso de no tener pimientos frescos puede hacerse con pimientos de lata.

Pimientos rellenos al estilo Avilés

Ingredientes para 4 personas: 8 pimientos frescos medianos (ni muy grandes ni muy pequeños), todos del mismo tamaño si es posible, 2 pies de cerdo, 250 g de cebolla picada, 2 dientes de ajo picados, 200 g de tomates maduros pelados, sin semillas y picados algo gruesos, 1 vasito de vino lleno de vino rancio seco, 2 decilitros de aceite, pimienta blanca en polvo, sal, agua, 1 nabo y 1 zanahoria.

Pondremos a cocer los pies de cerdo, una vez limpios, en agua, con el nabo y la zanahoria pelados y enteros con un poco de sal. Una vez cocidos los retiraremos.

Untaremos ligeramente los pimientos con aceite, asándolos en el horno o sobre las brasas. Una vez asados y pelados cuidadosamente, les quitaremos las semillas, sin romperlos.

Los colocaremos en una fuente donde los espolvorearemos con un poco de sal, un poquito de pimienta y un hilo de aceite. Esta maceración debe durar unos 3 minutos. Freiremos la cebolla y los ajos en una sartén con aceite, al empezar a dorarse añadiremos los tomates, que se fríen también, y por último el vino.

Espolvorearemos con un poco de pimienta y lo dejaremos reducir. Una vez reducido el vino, incorporaremos los pies de cerdo deshuesados y cortados en trozos. Mezclaremos bien, formando un conjunto más bien seco, que se rectificará de sal.

Con este preparado rellenaremos los pimientos asados colocándolos en una cazuela de barro, o bien en una fuente de vidrio refractario previamente aceitada.

Echaremos un poco de aceite por encima y lo meteremos, durante unos 5 minutos, al horno, sirviéndolo a la mesa en el mismo recipiente de cocción.

Pochas a la riojana

Ingredientes para 4 personas: 500 g de judías blancas frescas, 1/2 tomate, 150 g de tocino fresco, 100 g de chorizo magro, 1 papeleta de azafrán, 300 g de rabo de carnero, 1 pimiento rojo fresco, 1/2 litro de agua, sal.

Pondremos a hervir en un puchero de barro al fuego con agua, el rabo de carnero (que sea bien graso), el tocino fresco, el pimiento rojo, el tomate y el chorizo, por espacio de media hora. Transcurrida la cual, agregaremos las judías blancas frescas y la sal. Hervirá hasta que estén blandas, para lo cual tardará aproximadamente una hora y media. Adicionaremos, a media cocción, el contenido de la papeleta de azafrán, tostada previamente.

Nota: Pochas son las judías, no granadas del todo que se desprenden fácilmente de su vaina. Se dan sólo por temporada y son muy tiernas.

Judías verdes con tocino

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de judías verdes, 100 g de tocino, 200 g de costilla fresca de cerdo, 100 g de chorizo, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas llenas de harina, sal, pimienta blanca en polvo, agua, 1 taza de desayuno llena de aceite.

En un puchero sobre el fuego pondremos agua, te agregaremos el tocino, la costilla y el chorizo, dejándolo cocer.

Limpiaremos las judías y las cortaremos a trozos, incorporándolas al puchero. (Calcularemos que se necesitará media hora de cocción antes de servir las).

Calentaremos el aceite y freiremos en él la cebolla pelada y picada muy fina, los dientes de ajo picados y la harina. Añadiremos las judías bien escurridas (reservando el caldo) y, por último, los demás ingredientes que cocieron con ellas. Adicionaremos al guiso el caldo reservado. Rectificaremos de sal y colocaremos las judías cortadas en pedazos, sirviéndolo a continuación.

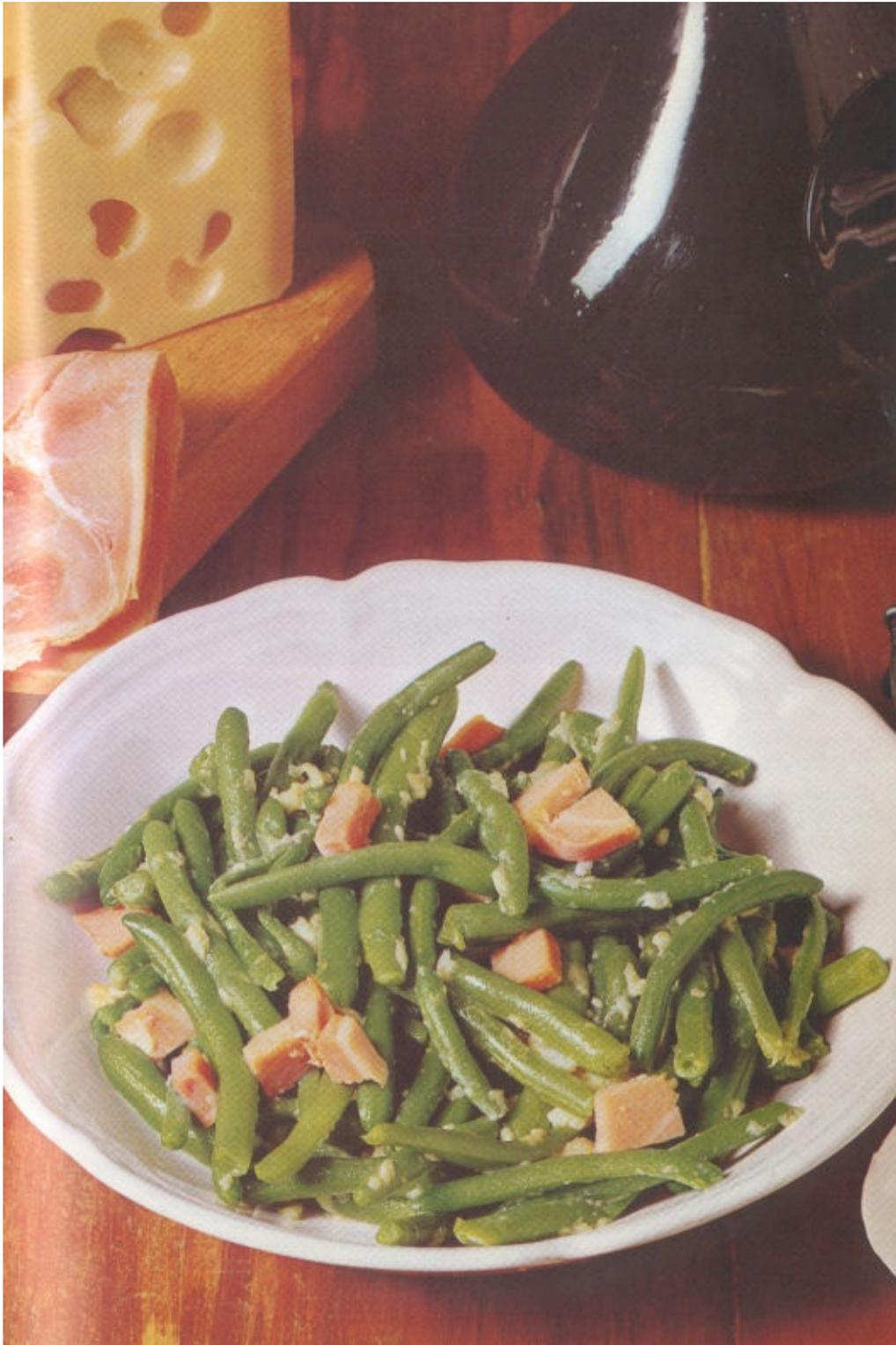
Judías verdes salteadas con jamón y queso

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de judías verdes, 100 g de jamón para guisar, 50 g de queso, 2 cucharadas soperas llenas de mantequilla, sal, agua.

Pelaremos y cortaremos las judías verdes, poniéndolas a cocer en agua y sal.

Una vez hechas y escurridas, las rehogaremos en la sartén con la mantequilla

y el jamón, cortado a trozos pequeños. Las serviremos con el queso cortado a pedazos y desparramado por encima.



Habas al estilo de Vitoria

Ingredientes para 4 personas: 4 kg de habas con calzón o vaina, 1/4 kg de jamón, 1/4 kg de tocino graso, agua, sal, 200 g de chorizo.

Desgranaremos las habas, que serán tiernas, las pondremos a hervir en un puchero de barro al que habremos echado el jamón y el tocino entero, o sea, el jamón en un pedazo y el tocino en otro.

Las habas hervirán poco a poco y sin parar por espacio de dos horas como mínimo.

A mitad de cocción incorporaremos el chorizo, también entero y la sal dejándolas que sigan su hervor.

Las habas estarán siempre cubiertas de agua.

Una vez hechas, les retiraremos el caldo de su cocción, cortaremos el jamón, tocino y chorizo, a trozos y los serviremos sobre las habas.

Habas a la catalana

Ingredientes para 4 personas: 4 kg de habas, 100 g de tocino entreverado cortado en trozos largos y de 3 cm de altura, 150 g de butifarra negra, especial para el guiso de las habas, 150 g de butifarra catalana, 50 g de costilla de cerdo, 1 cebolla mediana, 1 atadillo de hierbas aromáticas compuesto de tomillo, laurel orégano y menta fresca, 1 trozo de palo de canela, 1 trocito de apio, 2 ajos pelados (estas tres cosas envueltas en un pañito y atado), 3 tomates medianos pelados, sin semillas y picados, 1 copita de aguardiente seco, 1 vasito de vino lleno de vino rancio, 1 taza de desayuno llena de caldo o agua, sal, pimienta blanca en polvo, perejil fresco.

Pondremos una olla de barro al fuego o una cazuela, con la manteca de cerdo y el tocino entreverado. Cuando empiece a hervir incorporaremos la cebolla trinchada y el ramillete de hierbas. Una vez dorada la cebolla, añadiremos los tomates picados, y 5 minutos después las habas desgranadas, el aguardiente y el vino rancio. Lo taparemos y lo dejaremos que se haga unos 10 minutos, luego añadiremos las butifarras, sazonzaremos con sal y pimienta y agregaremos el caldo o agua hasta que las cubra.

Taparemos con un papel de aluminio y su tapa, continuando la cocción lentamente hasta que las habas estén totalmente hechas.

En el momento de servir las habas, retiraremos el atadillo y volcaremos las habas en una fuente honda o legumbreira de acero inoxidable. Cortaremos las butifarras en rodajas, colocándolas, junto con el tocino, encima de las habas; por último, espolvorearemos un poco de perejil picado por encima.

Nota: En vez de tapadera puede también utilizarse un plato sopero lleno de agua hasta la mitad.

Habas al estilo de Mahón

Ingredientes para 4 personas: 3 kg de habas, 1/2 kg de patatas, 1 tomate, 200 g de sobrasada, 1 cebolla mediana, 1 calabacín, 1 taza pequeña llena de aceite, sal, agua.

Coceremos las habas desgranadas en agua fría, y ya casi cocidas, les añadiremos las patatas peladas y partidas en trozos, la cebolla pelada, cortada en pedazos, el tomate entero, el calabacín partido y una taza de aceite. Echaremos la sal necesaria y lo dejaremos cocer poco a poco. Serviremos las habas, con la sobrasada partida en pequeños trozos por encima hasta que esté en su punto.

Nota: Pondremos la sobrasada sobre el guiso caliente para que ésta desprenda su juguito.

Calabaza con jamón y puerros

Ingredientes para 4 personas: 2 kg de calabaza, 100 g de pan para sopa, 6 puerros gordos, sal, azúcar, agua, 2 cucharadas soperas llenas de aceite.

Limpiaremos los puerros dándoles un corte por su mitad y los pondremos a hervir en un puchero con agua y sal. Pasados unos 40/50 minutos, agregaremos la calabaza sin cáscaras ni pepitas y partida a cuadros y un poco de azúcar. Cuando lleve hirviendo unos 40 minutos (la calabaza debe estar hecha), quitaremos el agua del puchero, dejándolo casi seco, pero no del todo. Añadiremos el aceite y el pan cortado a rebanadas y revolveremos para que no se agarre, dejándolo hacer poco a poco hasta el momento de servirlo a la mesa.

Acelgas rehogadas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de acelgas, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, 2 pimientos morrones de lata, nuez moscada, sal, 1 taza de desayuno llena de aceite, agua.

Después de pelados un poco los hilos de las acelgas, las cortaremos a trozos pequeños, lavándolas en abundante agua para que suelten la tierra.

Herviremos las acelgas con abundante agua sazonada con sal, a medio cocer, las escurriremos perfectamente. Echaremos el aceite en una cacerola y rehogaremos en él la cebolla y los dientes de ajo, ambos picados, hasta que empiecen a tomar color, en cuyo momento agregaremos las acelgas bien escurridas, adicionando además el pimentón y los pimientos morrones cortados a tiras largas.

Bajaremos el fuego, para que se vaya cociendo lentamente, sazonaremos con sal y unas raspaduras de nuez moscada antes de dar por finalizada su cocción.



Acelgas con pasas y piñones

Ingredientes para 4 personas: 1 kg y 1/2 de acelgas, 100 g de tomates, 100 g de cebollas, 2 dientes de ajo, 1 decilitro y medio de aceite, 100 g de piñones, 4 rebanadas de pan tostado, sal, pimienta blanca en polvo, agua.

Pondremos a remojar las pasas por espacio de cuatro horas, escurriéndolas después de pasado dicho tiempo. Lavaremos bien las acelgas, cociéndolas con agua y sal. Hechas y escurridas, las picaremos ligeramente con un cuchillo. Los tomates, las cebollas y los ajos, los trincharemos y rehogaremos en aceite.

Colocaremos una cacerola al fuego, echando en ellas el sofrito, así como el aceite que contiene la sartén, y añadiendo las acelgas (que saltearemos muy ligeramente) y, a continuación agregaremos las pasas y los piñones. Continuaremos guisando por espacio de 5 minutos, y después adicionaremos un poco de agua caliente, sazonando con sal y pimienta.

En el momento de servir, colocaremos las rebanadas de pan tostado en la base de una fuente honda y volcaremos todo junto con el líquido que conserve, al objeto de que el pan quede embebido.

Molde de cardos

Ingredientes para el blanqueo: agua, 1 limón, sal, 1 cucharada sopera llena de harina.

Ingredientes para el guiso, 4 personas: 1 kg de cardos, 1/2 kg de carne de ternera para guisar, 50 g de jamón, 1 chorizo, 1 cebolla, 3 huevos crudos, 1 vasito de vino blanco, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua, un poco de mantequilla.

«Blanqueo». Los cardos, para cocerlos, se hace de una forma que se llama blanqueo, y que consiste en hervirlos en abundante agua caliente, después de pelados, a la que se añade sal, el zumo del limón y la cucharada de harina; esta harina quedará por encima de la verdura. Cocerán así hasta que estén tiernos.

Después de cocido el cardo (como queda indicado) y partido en trozos pequeños, lo uniremos con la carne, bien guisada, y con cebolla picada, añadiendo el vino blanco. Incorporaremos el jamón y el chorizo cortados ambos a trocitos y fritos en el aceite. Echaremos los tres huevos batidos,

uniremos todo bien en un molde untado con mantequilla y lo meteremos al horno hasta que los huevos estén cuajados. Desmoldar en frío a una fuente y calentarlo en el horno antes de servirlo a la mesa.

Coliflor rehogada

Ingredientes para 4 personas: 1 coliflor grande, 4 dientes de ajo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cucharada soperas llena de vinagre, 1 cucharilla de café llena de pimentón rojo dulce, sal, agua, perejil fresco.

Prepararemos la coliflor para que pueda cocerse al mismo tiempo que el tallo; para ello cortaremos con un cuchillo la corteza de éste, precisamente a partir del tronco, y una vez la coliflor esté separada de las ramas.

La pondremos a cocer en abundante agua con sal suficiente y cuando el agua esté hirviendo a borbotones. Debe cocer destapada para que salga blanca. Cuando los tallos estén tiernos, la retiraremos del fuego y le añadiremos un poco de agua fría para que no siga cociendo. Retiraremos las ramitas para que no se rompan y las dispondremos en una fuente refractaria.

Machacaremos en el mortero un diente de ajo y un poco de perejil, y le añadiremos un poco de caldo de la cocción de la verdura.

En el aceite caliente doraremos el resto de los ajos, retiraremos la sartén del fuego y le añadiremos el pimentón y el vinagre, mezclándolo con el majado del mortero; todo bien unido, lo verteremos sobre la coliflor, sirviéndola rápidamente a la mesa.

Coliflor guisada

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de coliflor, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 diente de ajo, una pizca de pimentón encarnado dulce, agua, sal.

Partiremos la coliflor en ramitos y pelaremos el tallo de éstos, lavándolos bien y haciéndolos cocer en agua hirviendo con sal, los dejaremos hervir durante 15 minutos, transcurridos los cuales escurriremos la verdura. Freiremos en el aceite caliente el ajo y, cuando esté dorado, rehogaremos el pimentón, vertiéndolo todo rápidamente sobre la coliflor que habremos puesto en una tartera con un poco de agua.

Dejaremos que hierva la coliflor a fuego lento hasta su completa cocción.

Coliflor entera con salsa

Ingredientes para 4 personas: 1 coliflor de 1300 g de peso, salsa bechamel (para hacer la salsa bechamel consultar su receta), 2 yemas de huevo, agua, sal.

Lavaremos la coliflor dejándola entera, y la colocaremos en una cazuela ancha con agua que la cubra, y sal. La herviremos hasta que esté hecha, pero entera, sacándola, entonces con sumo cuidado a una fuente de horno y cubriéndola con la salsa bechamel a la que habremos echado las yemas de huevo crudo bien batidas, metiéndola al horno a que se dore.

Nota: Puede añadirse queso rallado sobre la salsa bechamel que cubre la coliflor.



Coliflor entera con salsa.

Espárragos en salsa

Ingredientes para 4 personas: 2 manojos de espárragos frescos, 1 limón, 1 yema de huevo cocido, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, un poco de mostaza, perejil fresco, 1 cucharada soperas llena de puré de tomate, agua, sal.

Coceremos los espárragos bien limpios en agua y sal, una vez escurridos del agua los colocaremos en una fuente, adornándolos con ruedas de limón y hojas de perejil. Los cubriremos con la salsa siguiente:

Salsa fría: mezclar bien en una vasija el puré de tomate, el aceite, el vinagre y la yema de huevo cocido pasada por el colador, añadir la mostaza y echar sobre los espárragos.

Nota: Este plato podemos hacerlo también con espárragos de lata, de esta forma es más rápida su preparación.

Setas con pan frito

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de setas frescas, 50 g de manteca de cerdo, 1 diente de ajo, agua, pan, sal, 1 limón.

Freiremos las setas, limpias y cortadas, en un poco de manteca y después les echaremos un poco de sal, las especias que se quieran, zumo de limón, el diente de ajo y un poco de agua tibia. Las dejaremos así hervir 8/10 minutos. Prepararemos cortezas largas de pan fritas con manteca, y así que las setas estén cocidas y secas, les incorporaremos las cortezas, cuidando de quitarle antes el ajo.

Lombarda guisada

Ingredientes para 4 personas: 1 lombarda de 1 1/2 kg de peso, agua, sal, 150 g de manteca de vaca, perejil fresco, pimienta blanca en polvo.

Cortaremos la lombarda muy fina y la lavaremos bien en agua fresca, hirviéndola en agua y sal; una vez hecha, la escurriremos y pondremos en una cacerola con la manteca de vaca, perejil picado y pimienta en polvo. Taparemos bien la cacerola, bajaremos el fuego y dejaremos que se haga lentamente por espacio de media hora.

Corona de espinacas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de espinacas, 20 g de queso rallado, 1/4 de litro de leche, 50 g de mantequilla, 2 huevos crudos, 20 g de harina, 20 g de pan rallado, sal, agua.

Limpias las espinacas y desprovistas de tronco, las coceremos durante diez minutos con agua sazónada con sal; luego de escurridas las exprimiremos con las manos para extraer bien el agua, pasándolas por un tamiz y agregándoles los huevos, la leche y la mantequilla derretida; sazónaremos con sal, mezclando bien, y echaremos el preparado en un molde corona que tendremos previamente untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado, cociéndolo en baño María, al horno, durante media hora.

Terminada la cocción, y casi fría la corona de espinacas, la volcaremos sobre una fuente, cubriéndola con el queso rallado.

Berenjenas rellenas

Ingredientes para 4 personas: 100 g de carne picada, 50 g de jamón, 1 cebolla, 1 tomate grande, 1 cucharada sopera llena de harina, 2 huevos crudos, pan rallado, 1 diente de ajo, de litro de aceite, sal, 1 vaso de agua lleno de leche, 4 berenjenas.

Partiremos las berenjenas con su piel a lo largo y las vaciaremos inmediatamente con la punta de un cuchillo, pasándolas por la sartén con aceite y reservándolas.

Los trozos de berenjenas que quedaron, los picaremos muy menudos y los mezclaremos con la carne picada y el diente de ajo bien majado, rehogándolo todo con aceite en una cazuela y añadiéndole la cebolla finamente picada, el jamón, asimismo partido en trozos pequeños, y el tomate limpio, pelado y partido.

En otra sartén o cazo, con un poco de aceite freiremos la harina, añadiremos un poco de leche, removeremos bien y le uniremos el picadillo, juntándolo perfectamente y formando una pasta. Freiremos todo y lo sazónaremos y, cuando esté en su punto, lo dejaremos enfriar por espacio de un rato para añadirle un huevo batido. Haremos con ello una masa con la que rellenaremos las medias berenjenas, que después pasaremos por huevo batido y pan rallado, poniéndolas en un asador o fuente de horno y metiéndolas al horno hasta que se doren. Serviremos las berenjenas calientes.

Tomates rellenos

Ingredientes para 5 personas: 5 tomates todos iguales, 4 quesitos de ración, 4 huevos crudos, 2 cucharadas soperas llenas de salsa de tomate, 4 anchoas

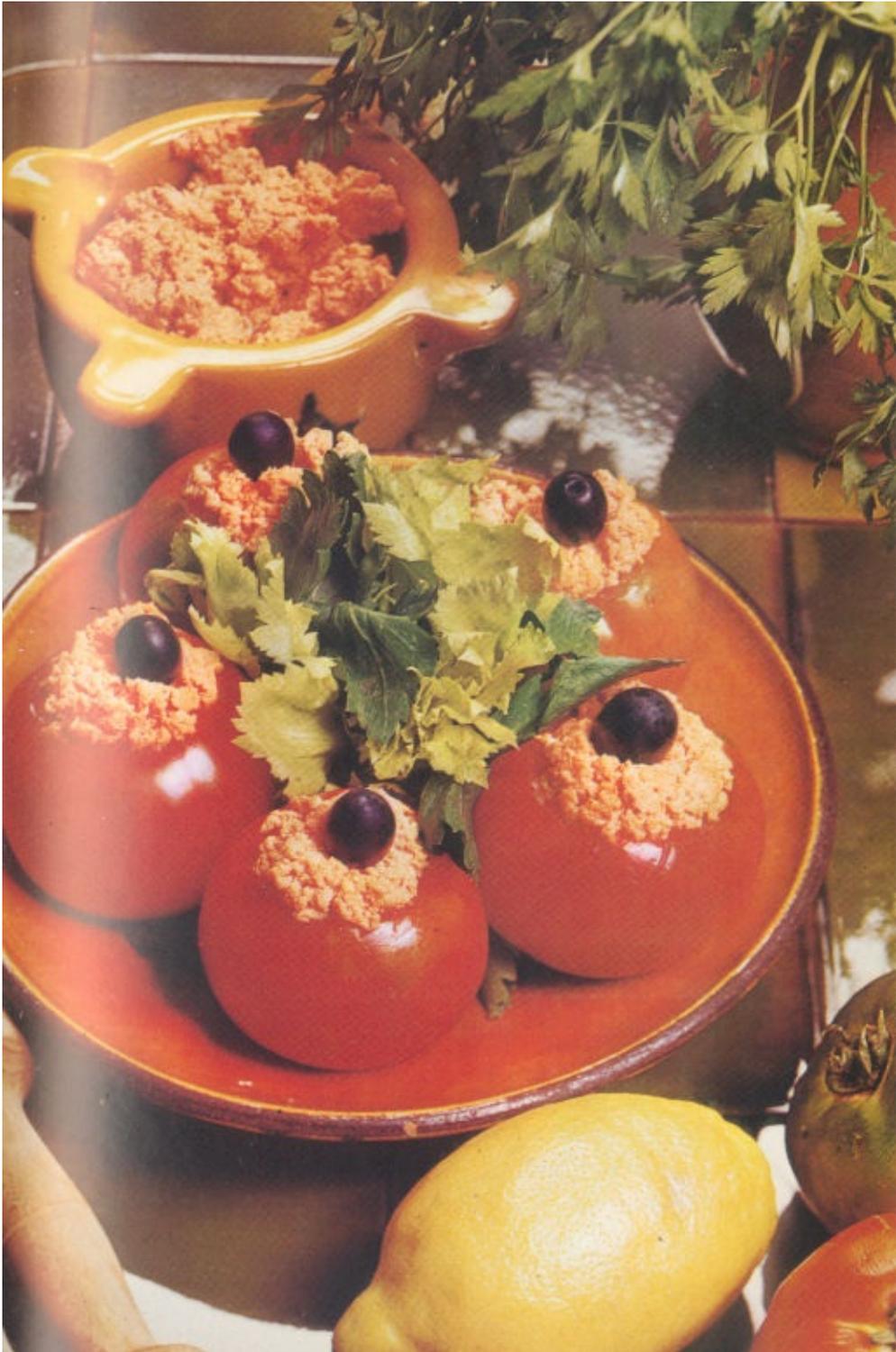
en aceite, perejil, 8 aceitunas negras, hojas de lechuga, 2 cucharadas soperas llenas de alcaparras, 1 cucharada soperas llena de mantequilla, sal.

Cortaremos el tercio superior de los tomates y los vaciaremos con una cucharilla, sazonándolos ligeramente con sal.

En el interior de cada tomate pondremos media anchoa y unas cuantas alcaparras.

Derretiremos la mantequilla al baño María, añadiéndole los huevos batidos, los quesitos troceados y la salsa de tomate, dejándolo cocer hasta que los huevos estén cuajados; sazonaremos con sal.

Rellenaremos los tomates con esta preparación y los decoraremos con una aceituna negra, hojas de lechuga y perejil.



Tomatada

Ingredientes para 2 personas: 1 kg de tomates frescos, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 50 g de chorizo, 2 pajaritos limpios o 100 g de ternera, 2 pimientos frescos de la clase llamada cristal, 100 g de jamón de buena clase.

Plato sabroso, típico de la cocina navarra y muy poco conocido. Pondremos el aceite en la sartén sobre el fuego y echaremos en él los tomates sin pelar y cortados, así como el jamón cortado a trozos, los chorizos, los pajaritos a trozos o la carne de ternera.

Asaremos los pimientos, les quitaremos la piel y los cortaremos en tiras. Se comen remojándolos en la salsa de la sartén a la vez que todas esas menudencias señaladas de jamón, pajaritos o ternera, chorizo, etc.

Nota: Este plato, aunque parezca mentira, no lleva sal. El jamón desprende la suficiente para dar buen punto de sal al guiso.

Calabacines rellenos

Ingredientes para 4 personas: 4 calabacines, 2 cebollas, 50 g de manteca de cerdo, 1 cucharada soperas de mantequilla (puede ser margarina), azúcar, canela en polvo, sal, 3 huevos crudos, 50 g de pan rallado, agua.

Partiremos por la mitad, a lo largo, los calabacines y los haremos hervir hasta que estén blandos, tratando que la cáscara no se deshaga, pues la necesitaremos para rellenarlos. Retiraremos la pulpa por dentro, reservándola en un plato hondo (pisándola con una cuchara para que suelte todo el agua y quede bien seca), machacaremos las cebollas bien finas hasta convertirlas en una pasta. Pondremos la manteca de cerdo en una sartén, freiremos en ella la cebolla y uniremos la pulpa de los calabacines con la cebolla, la mantequilla y un poco de azúcar, la canela y la sal, rellenando las cáscaras, que pasaremos por los huevos batidos y el pan rallado, friéndolos en manteca y sirviéndolos muy calientes.

Nabos con jamón

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de nabos, 150 g de jamón, 3 cucharadas soperas llenas de harina, 50 g de manteca de cerdo, sal, agua.

Echaremos la manteca en una cacerola y saltearemos en ella el jamón cortado a trozos, agregaremos la harina, removiendo bien, y verteremos medio litro de agua. Pelaremos los nabos y los cortaremos a trozos, añadiéndolos al preparado anterior. Por último, sazonaremos y dejaremos cocer a fuego lento hasta que estén tiernos.

Menestra de habas de Tudela

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de habas tiernas, 1 cebolla, 1 limón, 2 dientes de ajo, 1 corteza de pan, 1 papeleta de azafrán, hierbabuena, 1 hoja de laurel, 20 almendras, 1 docena de alcachofas, 2 huevos cocidos, perejil fresco, 1 copita llena de vino blanco, tomillo, 1/4 de litro de aceite, sal, agua.

Limpiaremos las alcachofas de hojas verdes y las partiremos en dos o en cuatro trozos, frotándolas con limón. Desgranaremos las habas y escaldaremos las almendras en agua hirviendo para pelarlas.

En una cazuela al fuego con aceite, pondremos a rehogar la cebolla picada y, a continuación, echaremos las habas, las alcachofas y el vino blanco; rehogando todo ello bien y añadiendo como medio litro de agua, sal y un ramo compuesto por el laurel, la hierbabuena y el tomillo, dejándolo cocer durante media hora.

Machacaremos los ajos en el mortero con perejil y azafrán, así como las almendras y la corteza de pan frita; añadiremos todo ello a las habas, rectificaremos de sal y dejaremos cocer 8/10 minutos.

Serviremos las habas en una fuente con los huevos cocidos, pelados y partidos en rodajas.

Menestra de verduras de Tudela

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de guisantes ya desgranados, 4 alcachofas tiernas, 150 g de jamón propio para guisar, 1 lata de buenos espárragos navarros, perejil fresco, 2 dientes de ajo, 1 papeleta de canela en polvo, 3 huevos duros, agua o caldo de carne (puede ser de cubitos), sal, 100 g de manteca de cerdo.

Derretiremos en una cazuela la manteca echando en ella la cebolla picada, los ajos, los pimientos (que serán muy tiernos), las alcachofas cortadas en trozos, los espárragos, el perejil picado, la sal, el jamón cortado en cuadros, la canela

y el caldo de carne para que todo hierva lentamente; a última hora, o bien sobre la fuente de servir y con la menestra ya dispuesta sobre ella, la adornaremos con los huevos duros pelados y cortados en rodajas.

Menestra al estilo de la Rioja

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de habas desgranadas, 200 g de guisantes también desgranados, 6 alcachofas cortadas en trozos, 50 g de tocino, 50 g de jamón magro, 2 huevos duros, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 tomates grandes, 2 hojas de laurel, 1 vaso de vino lleno de vino clarete de la Rioja, picatostes de pan frito, azafrán, 1 taza de desayuno llena de aceite o 50 g de manteca de cerdo, sal, pimienta en grano, agua.

Herviremos las habas, los guisantes y las alcachofas. También, si son muy tiernas, pueden freírse, y las apartaremos hasta el momento de utilizarlas.

Rehogaremos en una cacerola, con el aceite o la manteca, la cebolla cortada menudamente, el tocino y el jamón cortado en trozos. Daremos a todo ello unas vueltas, habiéndole añadido las hojas de laurel.

Echaremos a continuación el vino, y cuando se haya reducido bastante, añadiremos los tomates, previamente picados y desprovistos de semillas, agitándolo bien con una cuchara de palo. Echaremos entonces las habas, los guisantes y las alcachofas que teníamos ya cocidas, procurando que todo quede bien entremezclado.

Majaremos en el mortero el ajo con unas hebras de azafrán y pimienta, todo lo cual lo desleiremos con un poco de agua, echándolo sobre el guiso. Debe cocer hasta que queden bien tiernas las verduras.

Serviremos la menestra en una fuente, adornándola con los huevos duros pelados y cortados en rodajas y los picatostes de pan frito.

Tumbet balear

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de patatas, 1/2 kg de cebollas, 4 huevos crudos, 50 g de pan rallado, 1/2 kg de tomates, 2 calabacines, 2 pimientos, 1/4 de litro de aceite, sal.

Pelaremos las patatas y las partiremos como para tortilla, friéndolas en aceite. Pelaremos el calabacín y lo freiremos. Aparte haremos otro tanto con la cebolla. Asaremos los pimientos, los pelaremos y limpiaremos de semillas,

partiéndolos en tiras. Con el tomate prepararemos una salsa. Ya todo frito y sazonado de sal, lo pondremos en una fuente de horno con un poco de aceite y espolvorearemos de pan rallado. Colocaremos capas de patatas y un huevo batido, calabacín y otro huevo, otra de pimientos y huevos y, por último, el tomate y otra de huevo batido.

Lo meteremos al horno para que se dore y lo serviremos caliente en la misma fuente. En muchos lugares de las islas se añaden también berenjenas.

Fritanga alicantina

Ingredientes para 4 personas: 4 pimientos frescos, pueden ser rojos o verdes, 350 g de calabaza, 300 g de atún, 1/2 kg de tomates frescos, 1 cebolla mediana, 1 cucharada sopera llena de pimentón dulce rojo, 2 dientes de ajo, 1/4 de litro de caldo (que puede ser de cubitos), 1 cucharilla de café llena de azúcar, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, sal.

Cortaremos los pimientos, quitándoles las semillas, en trozos pequeños. Cortaremos la calabaza en cuadrados y sin piel, y el atún en trozos de parecido tamaño. La cebolla pelada y picada muy menuda, los tomates pelados y sin pepitas.

En una sartén al fuego con parte del aceite, procederemos a freír la calabaza, los pimientos y el atún y, cuando estén tiernos, los pasaremos a una cazuela quitándoles todo el aceite y conservando dicha cazuela a fuego muy bajo.

En el aceite de freír las verduras, y más si es preciso, rehogaremos la cebolla, el tomate y los ajos pelados y picados, sazonaremos con sal y, una vez todo bien hecho, lo incorporaremos a la cazuela de las verduras y al atún. Agregaremos el pimentón rojo y el azúcar para matar la acidez del tomate, y también echaremos el caldo, dejándolo cocer, siempre a fuego lento y tapado, una hora más.

Patatas

| |
|--|
| Ajoharina de Jaén • Flan de patatas • Patatas Naranco • Patatas a la asturiana • Patatas a la importancia • Patatas a la riojana • Patatas al horno • Patatas caseras • Patatas en salsa verde • Patatas estofadas • Patatas frías • Timbal de patatas aurora • Zarangollo de secano (patatas) |
|--|

Patatas a la asturiana

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 1/4 de kg de carne de ternera, 1 pimiento del tiempo o de lata, 1/4 de kg de guisantes desgranados o 1 lata, 1/4 de kg de zanahoria, 1/2 cebolla, perejil fresco, 1 chorizo, 1 papeleta de azafrán, 50 g de tocino, 1/4 de kg de tomates, 1 cucharilla de café de pimentón rojo dulce, 1 vaso de agua lleno de vino blanco, 2 dientes de ajo, 1 taza de desayuno llena de aceite, 2 huevos duros, agua, sal.

Echaremos a una cazuela el aceite y así que esté caliente incorporaremos la carne, cortada en trozos, y sazonada con un poco de ajo machacado, rehogaremos y agregaremos el tocino y el chorizo cortado a trozos pequeños y un poco de cebolla picada; ya bien rehogado, añadiremos el tomate sin piel, el pimiento picado y un diente de ajo y perejil (machacados ambos en el mortero) y desleídos con el vino blanco y, por último, adicionaremos el pimentón.

Lo dejaremos a fuego lento hasta que veamos la carne muy tierna. Añadiremos entonces las patatas peladas y cortadas en cuadros, dándoles unas vueltas con la carne y la salsa y agregando los guisantes y las zanahorias peladas y cortadas en rodajas muy finas; cubriremos con agua hirviendo preparada con el azafrán, sazonaremos con sal y que vaya cocinando suavemente hasta que todo esté en su punto.

Lo serviremos en una fuente, adornando las patatas con los huevos duros, pelados y cortados en rodajas.

Patatas a la riojana

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 100 g de chorizo riojano, 1/2 kg de cebollas, 1/2 kg de tomates frescos, 3 pimientos rojos frescos, caldo de carne (puede ser de cubitos), sal.

Pelaremos y cortaremos las patatas en rodajas. Pondremos el aceite en una cazuela y freiremos en ella el chorizo cortado en rodajas, que retiraremos, y en la misma grasa freiremos las cebollas picadas; así que empiecen a dorarse echaremos los tomates pelados y partidos, friéndolos y echándolos a una cazuela de barro en la que colocaremos las patatas, poniendo sobre ellas las rodajas de chorizo y los pimientos asados, pelados y cortados a tiras. Añadiremos dos tazas de caldo, sal y lo dejaremos que se haga poco a poco

hasta que las patatas estén tiernas. Las serviremos en la misma cazuela de barro.

Patatas a la importancia

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 1/4 de litro de aceite, 100 g de harina, 3 huevos crudos, sal, 1/2 cebolla picada, 1 vasito de vino lleno de vino blanco seco, agua.

Pelaremos las patatas y las cortaremos a rodajas de unos dos milímetros de espesor. Les echaremos un poco de sal y las pasaremos, una a una, por harina y después por los huevos batidos, friéndolas en el aceite.

A medida que estén fritas las iremos dejando en una fuente de horno; cuando hayamos terminado con las patatas, en el mismo aceite freiremos la cebolla; cuando esté dorada añadiremos dos cucharadas de harina, el vino, dos tazas de agua y sal; esta salsa la pasaremos sobre las patatas, metiendo éstas al horno unos 15/20 minutos y sirviéndolas en el mismo recipiente.

Patatas al horno

Ingredientes para 4 personas: 4 patatas grandes, 4 huevos crudos, 1 cucharada sopera llena de mantequilla, 1 cucharada sopera llena de queso rallado, nuez moscada, pimienta blanca en polvo, sal.

Cepillaremos las patatas al chorro del agua fría y después las secaremos con un trapo, colocándolas en una placa de horno, calentada de antemano a fuego medio. Las meteremos al horno unos 45 minutos más o menos. Cuando las patatas estén cocidas les recortaremos la parte superior, vaciándolas de su pulpa y teniendo gran cuidado de no romper su piel.

Mezclaremos en una fuente la pulpa con la mantequilla, sal, un poco de pimienta y otro poco de nuez moscada rallada, haciendo un puré al que añadiremos el queso rallado.

Con una boquilla echaremos un poquito de puré en cada patata; sobre el puré romperemos un huevo, y cubriremos éste con el resto del puré, metiendo de nuevo la fuente al horno sólo unos diez minutos, o sea, el tiempo suficiente para que cuaje el huevo y quede dorada la parte superior.

Patatas en salsa verde

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 4 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas llenas de perejil fresco picado, 250 g de guisantes cocidos o de lata, agua, sal, 1 taza de desayuno llena de aceite.

Pelaremos las patatas cortándolas en rodajas de unos 2 milímetros aproximadamente.

En una cazuela de barro, al fuego, echaremos el aceite y en él rehogaremos los dientes de ajo, que se freirán sin llegar a dorarse. (Estarán cortados a trocitos.) Incorporaremos las patatas, daremos una vuelta y echaremos el perejil y los guisantes, sal y agua, la suficiente para que queden cubiertas las patatas.

Lo dejaremos cocer poco a poco y lo serviremos en la misma cazuela.

Nota: Este plato admite huevos duros pelados y cortados en disco; una cabeza fresca de merluza o espárragos de lata.

Patatas caseras

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 tomates rojos y maduros, 150 g de guisantes cocidos o de lata, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla picada, sal, agua o caldo de carne.

Pelaremos y cortaremos las patatas en rodajas.

Con el aceite, la cebolla, el diente de ajo pelado y picado y los tomates, haremos un sofrito en una cazuela de barro, puesta al fuego. Así que esté el sofrito un poco dorado incorporaremos las patatas, los guisantes, un poco de sal y el agua, o caldo suficiente para que se hagan, pero que queden más bien secas (¡ojo!, que no se peguen). Servir calientes.



Patatas caseras.

Patatas frías

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 1 taza, o más, de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#), consultar el capítulo de [Salsas](#)), pimienta blanca en polvo, 1 copita llena de vinagre, 8 sardinas ahumadas o de lata, 2 huevos duros, perejil fresco, agua, sal.

Lavaremos bien las patatas, dejándolas con su piel y cociéndolas en agua con sal. Una vez cocidas las pelaremos y las cortaremos a rodajas finas, poniéndolas en una fuente. Sazonaremos con pimienta, sal y vinagre, cubriéndolas por último con la salsa mayonesa y adornándolas con las sardinas y los huevos duros, pelados y partidos en rodajas; las espolvorearemos con perejil muy picado y las meteremos al frigorífico hasta el momento de sacarlas a la mesa.

Patatas Naranco

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 2 cebollas grandes, 150 g de mantequilla (no echar margarina), leche, sal fina.

Pelaremos las patatas y las cortaremos en ruedas un poco gruesas. Pelaremos y cortaremos las cebollas en láminas redondas lo más finas posible.

Untaremos una fuente redonda y profunda, de horno, con mantequilla, y en ella iremos poniendo capas que empezarán por las patatas, después cebollas,

después patatas, y así sucesivamente, intercalando de vez en cuando unas bolitas de mantequilla y espolvoreando con un poco de sal fina. Añadiremos al final leche, la justa para cubrir las, y lo meteremos al horno flojo para que se hagan poco a poco.

Así que la leche esté consumida, veremos si las patatas están tiernas. Las serviremos en una fuente.

Patatas estofadas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas que no se deshagan, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, perejil fresco, 2 dientes de ajo, 1/2 cebolla picada, agua, sal.

Peladas las patatas las trocearemos a cachos medianos. En una cazuela de barro al fuego, freiremos con el aceite la cebolla y rehogaremos las patatas, incorporando el pimentón, sal y agua que las cubra.

Picaremos los dientes de ajo y el perejil, y se lo echaremos a mitad de cocción de las patatas. Las serviremos caldositas y en la misma cazuela de cocción.



Patatas estofadas.

Timbal de patatas aurora

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 500 g de mantequilla, 2 vasos de agua llenos de leche, 100 g de queso rallado, 2 yemas de huevo crudo,

200 g de langostinos previamente cocidos, 2 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, perejil fresco, pimienta blanca en polvo, 1 limón, agua, 1 taza de desayuno llena de salsa bechamel (para hacer la [salsa bechamel](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Peladas y troceadas las patatas las herviremos en agua con sal; una vez hechas las pasaremos por el tamiz.

Las batiremos después con la mantequilla hasta que queden bien unidas ambas cosas, incorporaremos entonces la leche caliente, en la que habremos disuelto el queso rallado y las dos yemas de huevo, y sazonaremos con sal y pimienta batiendo mucho.

Con ayuda de una manga de boquilla rizada, y en una fuente redonda, formaremos un turbante de puré sobre el que echaremos abundante perejil muy picado. Llenaremos el centro del turbante con las colas de los langostinos pelados y mezclados con la salsa bechamel a la que habremos añadido el puré de tomate para darle color.

Si vemos que el plato se ha enfriado, lo meteremos, a horno caliente, de dos a tres minutos antes de servirlo.

Flan de patatas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 2 huevos crudos, 100 g de manteca de cerdo, 1/2 litro de leche, 2 cucharadas soperas llenas de harina, 50 g de tocino fresco, agua, sal, pimienta blanca en polvo, nuez moscada, 100 g de carne frita y picada.

Coceremos las patatas con piel, después de bien limpias, en agua y sal. Una vez hechas las pelaremos y chafaremos en caliente formando un puré espeso.

Echaremos en un pote la harina, la mitad de la manteca, la leche, sal, pimienta y un poco de nuez moscada rallada; cuando esté espeso le incorporaremos las patatas, los huevos bien batidos, la carne picada, el tocino cortado en trocitos y un poco de manteca. Lo mezclaremos todo muy bien. Untaremos un molde con manteca y lo llenaremos con el preparado, cociéndolo al baño María en el horno.

Nota: El recipiente estará bien tapado.

Desmoldarlo en frío y calentarlo de nuevo antes de servirlo.

Ajoharina de Jaén

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 2 dientes de ajo, 1 cucharilla de pimentón rojo dulce o picante, según agrade, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 pimiento rojo seco, 1 cucharada sopera llena de harina, agua, pimienta blanca en polvo, sal.

En una cazuela puesta al fuego con el aceite freiremos el pimiento seco, una vez frito lo retiraremos, reservándolo en un plato. En el mismo aceite echaremos las patatas peladas y partidas finas, rehogaremos bien, añadiendo ahora el pimentón rojo y agua hirviendo suficiente para que queden bien cubiertas. Lo dejaremos hacer. Majaremos en el mortero los dientes de ajo después de pelados y picados, añadiendo a este majado el pimiento que hemos frito anteriormente, un poco de pimienta y la cucharada de harina, desleiremos todo esto con un par de cucharadas del caldo de cocer las patatas, echándolo rápidamente sobre ellas.

Echaremos la sal y las dejaremos cocer hasta que estén en su punto, sirviéndolas en una fuente muy caliente.

Zarangollo de seco (patatas)

Ingredientes para 3 personas: 250 g de patatas, 200 g de calabaza tierna, 200 g de tomates maduros, 1 pimiento encarnado fresco (que sea grande), 1 decilitro de aceite, 1 diente de ajo grande, pimienta blanca en polvo, sal.

En una sartén honda puesta al fuego, echaremos el aceite, la cebolla y el pimiento, ambos pelados y troceados en cuadros. Cuando todo esté medio frito (sin que se queme, ni siquiera que tome color) añadiremos el ajo picado, la calabaza y las patatas, peladas y cortadas como para tortilla.

Lo freiremos lentamente mientras lo removemos con una cuchara de palo hasta que todo esté hecho y empiece a tomar un ligero color rubio; llegado a este punto, incorporaremos el tomate pelado, sin semillas y picado. Sazonaremos con sal y un poco de pimienta, dejándolo reducir despacio hasta que el tomate esté también frito al perder la acuosidad por efecto de la reducción. Lo serviremos en una fuente.

Ensaladas

Ensalada casera • Ensalada de arroz con atún • Ensalada de boquerones • Ensalada de carne • Ensalada de espárragos con salsa riojana • Ensalada de langostinos y patatas • Ensalada de lechuga y gambas • Ensalada de patatas • Ensalada de pollo • Ensalada de repollo • Ensalada estival • Ensalada jardinera • Ensalada levantina • Ensalada muy sabrosa • Ensalada rusa • Ensalada sevillana • Pipirrana (ensalada de bacalao) • Xato

Ensalada de lechuga y gambas

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de gambas, 2 lechugas, 2 cucharadas soperas llenas de nata, 3 cucharadas soperas llenas de tomate espeso, 1 limón, 2 huevos crudos, 2 cucharadas soperas llenas de coñac, aceite, pimienta blanca en polvo, sal, agua.

Coceremos las gambas en agua caliente con sal durante diez minutos. Una vez cocidas y peladas reservaremos seis de ellas sin pelar para el adorno.

Lavaremos bien las lechugas, aprovechando solamente el cogollo o las partes blancas, que picaremos muy menudamente, reservando también seis hojas para adorno.

Con las yemas de huevo y el aceite haremos una salsa mayonesa (para ver la técnica o forma de hacer la salsa mayonesa consultar su receta. También, si es más fácil, podemos echar mano de la salsa mayonesa ya preparada), a la que añadiremos un poco de pimienta y zumo de limón. Verteremos esta salsa mayonesa en una fuente, mezclándola con el puré de tomate, la nata y el coñac. Incorporaremos esta salsa a la lechuga picada y a las gambas enteras.

Colocaremos la ensalada en copas de cristal individual, adornando cada copa con una gamba sin pelar y una hoja de lechuga.

Ensalada de espárragos con salsa riojana

Ingredientes para 4 personas: 2 latas de espárragos, 2 pimientos rojos de lata, 1 huevo duro, 3 anchoas sin espinas, 2 tomates, 1 decilitro de aceite, perejil fresco, 1 limón, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, mostaza, pimienta blanca en polvo, sal.

Ecurriremos bien los espárragos del agua que tienen y los dispondremos en una fuente, cubriéndolos con la salsa, que haremos de la siguiente forma:

Pasaremos por el tamiz las anchoas, los pimientos, el tomate, el huevo duro, el vinagre, el aceite, la mostaza, y lo sazonaremos todo con sal y pimienta, mezclando perfectamente y añadiendo un poco del agua de los espárragos.

Esta salsa la serviremos en una salsera aparte junto con los espárragos.

Ensalada de patatas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 1/2 cebolla picada, 3 huevos crudos, 1/4 de taza de desayuno de aceite, 1/4 de taza de desayuno de vinagre, mostaza, agua, sal.

Haremos hervir las patatas con piel, con agua y sal, junto con los huevos. Una vez todo cocido, pelaremos las patatas y las cortaremos en redondelas medianas, dejándolas enfriar.

Pelaremos los huevos y los cortaremos en tajadas alargadas como gajos de naranja. Pondremos en una ensaladera honda el aceite, el vinagre, la sal, la mostaza, la cebolla y, cuando estén frías, incorporaremos también las patatas, mezclaremos los huevos y uniremos todo bien antes de servirlo.

Ensalada de arroz con atún

Ingredientes para 4 personas: 500 g de arroz, 1 lata mediana de atún en aceite, 3 tomates, 100 g de aceitunas verdes, 3 pimientos frescos rojos, 3 pimientos frescos verdes, 1 limón, 1 manojo (o menos) de rábanos, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), agua, sal.

Coceremos el arroz en agua caliente con sal unos 10 minutos, pasados los cuales lo escurriremos y lo pasaremos por agua fría, dejándolo en una escurridera.

Cortaremos las aceitunas verdes en trozos, reservando 12 de ellas para el adorno.

Uniremos el arroz con parte del atún (reservaremos unos pedazos) las aceitunas a trozos y la salsa mayonesa.

Pelaremos algunos rábanos en forma de flor y cortaremos los tomates en rodajas y el limón a gajos.

Dispondremos la ensalada con el arroz en el centro de la fuente, colocaremos las 12 aceitunas y los trozos de atún sobre él, los rábanos formando hilera en los bordes y terminaremos la decoración con los tomates, los pimientos cortados a tiras y los gajos de limón.

Ensalada de langostinos y patatas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de langostinos frescos, 4 patatas cocidas, 8 gambas cocidas, 1 cebolla, perejil fresco, agua, sal, pimienta blanca en polvo, hojas de lechuga, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Coceremos los langostinos en agua y sal, ya cocidos les quitaremos el caparazón y los cortaremos a trocitos pequeños, les añadiremos las gambas peladas, las patatas cocidas y cortadas a trocitos, la cebolla y el perejil también picados. Sazonaremos todo con pimienta, sal y la salsa mayonesa.

Adornaremos la fuente con las hojas de lechuga.

Ensalada de pollo

Ingredientes para 4 personas: 1/2 pollo cocido o asado, 1 manzana, 1 limón, el corazón de un apio muy tierno, 50 g de nueces peladas, 2 patatas peladas cocidas al vapor, 1/2 escarola, 1 cucharada sopera llena de perejil fresco muy picado, 2 zanahorias crudas, aceite, vinagre, sal, pimienta blanca en polvo, mostaza.

Prepararemos el pollo quitándole pieles y huesos y cortándolo en tiras o a trocitos, según agrade más. Cortaremos el apio a tiras, las patatas a dados, la escarola a trocitos pequeños, las zanahorias en forma de Juliana, o sea, tiras muy estrechitas. Uniremos en una taza el aceite, el vinagre, la mostaza, sal y pimienta, removiendo bien. Condimentaremos cada verdura por separado, añadiendo el perejil a las patatas, y colocaremos todo en la ensaladera formando montoncitos alternados y dispuestos en ruedo en torno al pollo. Finalmente, pelaremos la manzana, la cortaremos a dados, la regaremos con el zumo de limón y la dispondremos en la ensaladera junto con las nueces.

Nota: Para quien no le agrade el sabor dulzón de la manzana junto con el resto, puede omitirse ésta, así como las nueces.

Ensalada de carne

Ingredientes para 4 personas: 125 g de jamón de York, 125 g de queso rallado, 150 g de restos de carne cocida o asada, 12 rábanos picados, 1 cogollo de lechuga muy picado, 1 cucharilla de café de mostaza,

pimienta blanca en polvo, sal, 1 cucharada sopera llena de vinagre, 2 cucharadas soperas llenas de aceite fino, 3 huevos duros.

En una fuente dispondremos la carne bien picada y le añadiremos el jamón, también picado, el queso, los rábanos y la lechuga. Arreglaremos la ensalada con la mostaza, el vinagre, el aceite, sal y pimienta (todo batido). Repartiremos la ensalada dejando un centro que llenaremos con las yemas duras pasadas por el tamiz y, en los bordes, irán las claras de los huevos muy picados.

Ensalada de repollo

Ingredientes para 2 personas: 1 repollo que sea muy tierno, de lo contrario el plato no quedaría bien, 2 yemas de huevo crudo, aceite, sal, pimienta blanca en polvo, vinagre.

Cortaremos el repollo en hojas, eligiendo las más blancas, y les echaremos sal, poniéndolas sobre dos tablas con un peso sobre ellas para que suelten el agua que tienen.

En la misma fuente —ensaladera honda donde pensemos sacarla a la mesa, batiremos las dos yemas de huevo con un chorrito de vinagre y otro de aceite; batiremos siempre hacia el mismo lado para que no se corte.

Retiraremos el repollo secándolo con un paño y picándolo; una vez picado, la incorporaremos a la salsa batida, uniendo bien.

Nota: También nos cabe la posibilidad de cocer ligeramente el repollo en agua y sal y proceder después de la misma forma indicada.

Ensalada de boquerones

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de boquerones muy frescos, aceite, vinagre, 1 diente de ajo, perejil fresco.

Procederemos a limpiar bien los boquerones, quitándoles la cabeza y las espinas y cortándolas en dos tiras, les echaremos sal y, colocándolos en una cazuela de barro y cubriéndolos con vinagre, los espolvorearemos con perejil y ajo picados y los rociaremos con aceite.

Los dejaremos en el frigorífico, pues esta ensalada se come muy fría.

Se pueden conservar también por varios días para que así logren una buena maceración, consumiéndolos cuando se desee.

Ensalada sevillana

Ingredientes para 4 personas: 3 pimientos morrones de lata, 3 cebolletas, 4 tomates, 100 g de arroz cocido en blanco, perejil fresco, 1 diente de ajo, aceite, sal, vinagre, 200 g de aceitunas sevillanas.

Cortaremos los pimientos en trozos o cuadros y después las cebolletas en rodajas y los tomates en trozos. Colocaremos el arroz cocido en blanco en una fuente y, alrededor, caprichosamente, lo antes citado y las aceitunas. Por último desparramaremos perejil fresco picado.

Lo arreglaremos todo con aceite, ajo picado, sal y vinagre.

Ensalada levantina

Ingredientes para 4 personas: 1 lechuga, 2 huevos duros, miga de pan fresco, 1 diente de ajo, vinagre, aceite, agua.

Majaremos en el mortero el diente de ajo con las yemas de los huevos duros y les iremos añadiendo la miga de pan, remojada previamente en vinagre y un poco de aceite, poco a poco y removiendo, como se hace para la mayonesa. Cuando esté bien unido, añadiremos un poco de sal, un chorro de vinagre y el agua necesaria para arreglar la ensalada.

Prepararemos la lechuga limpia y picada en una fuente mezclándola con la salsa, adicionando también las claras de los huevos duros muy picadas.

Ensalada rusa

Ingredientes para 4 personas: 4 patatas (400 g de peso), 2 zanahorias, 100 g de guisantes ya cocidos o de lata, 100 g de atún en aceite, 2 huevos duros, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), agua, sal, 1 pimiento rojo de lata.

Coceremos las patatas con piel, después de bien cepilladas, coceremos también las zanahorias. Ambas cosas tiernas, las pelaremos y las cortaremos en cuadritos muy pequeños. En el fondo de una fuente, con un poco de salsa mayonesa, iremos poniendo patatas, guisantes, zanahorias y atún (bien

desmenuzado) añadiendo a la vez más salsa mayonesa y uniendo todo bien, picaremos también uno de los huevos duros dejando el otro, y el pimiento cortado a trozos, para disponerlo por la superficie de la ensalada rusa, que serviremos muy fría.

Nota: La «abuela» nos dice: a esta ensalada se le puede añadir muchas más cosas, citamos entre ellas: judías verdes, remolacha, pepinillos en vinagre...

Ensalada casera

Ingredientes para 4 personas: 1 coliflor gorda, 200 g de jamón serrano, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), agua, sal, aceite, pimienta blanca en polvo, vinagre.

Arreglaremos la coliflor disponiéndola en ramitos más bien grandes, y los coceremos en agua fría, a fuego fuerte, justo hasta que empiece a hervir. En ese punto la escurriremos y le añadiremos agua hirviendo con sal, dejándola al fuego hasta que esté tierna. Una vez hecha, la escurriremos y pondremos en una fuente. La arreglaremos con un batido compuesto por aceite, vinagre y sal. Por último la cubriremos con la salsa mayonesa y la salpicaremos con el jamón cortado a trocitos, sirviéndola muy fría.

Ensalada jardinera

Ingredientes para 4 personas: 2 lechugas rizadas (no escarolas), 2 pimientos rojos frescos, 2 pimientos verdes frescos, 150 g de aceitunas rellenas de anchoa, aceite, zumo de limón colado, sal.

Empezaremos por limpiar perfectamente las lechugas hoja a hoja, desechando a la vez las que estén feas o sean muy verdes. Cortaremos el resto a trozos más o menos grandes. Quitaremos los rabos o semillas de los pimientos y los cortaremos en forma de aros, añadiéndolos a la lechuga en una fuente y poniendo alrededor las aceitunas.

Batiremos abundante aceite con sal (mejor que sea fina) y le añadiremos el zumo de limón hilo a hilo. Echaremos sal (poca) a la lechuga-pimientos y la arreglaremos con el batido preparado, dejándola reposar en lugar fresco de cinco a diez minutos antes de servirla.

Ensalada estival

Ingredientes para 4 personas: 250 g de guisantes ya cocidos, 250 g de judías verdes ya cocidas, 3 corazones de alcachofas ya cocidas, 1 cebolla picada, perejil fresco picado, 50 g de pepinillos en vinagre picados, 1 pepino fresco, 1 taza de desayuno llena de salsa a la vinagreta (para hacer la [salsa vinagreta](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Pelaremos y cortaremos el pepino fresco en trocitos disponiéndolo en una fuente y le agregaremos los guisantes, las judías verdes (cortadas a trocitos), los corazones de alcachofas picados, los pepinillos, la cebolla y un poco de perejil picado, cubriéndolo todo con la salsa vinagreta.

La serviremos fría.

Ensalada muy sabrosa

Ingredientes para 4 personas: 2 tazas de desayuno llenas de pollo hervido (pueden ser restos bien cocidos o asados), 1/4 de kg de guisantes ya cocidos o de lata, 4 pimientos rojos frescos, 100 g de arroz cocido en blanco, aceite, sal, 1 limón.

Pasaremos un trapo por los pimientos y después los asaremos al horno o sobre el fuego. Una vez asados o pelados, los cortaremos a tiras, mezclándolos bien con el pollo desmenuzado, el arroz cocido y los guisantes, y arreglando la ensalada con aceite batido con sal y el zumo de limón colado.

Nota: Aconseja la «abuela» dejar que se enfríe unos 10 ó 15 minutos antes de servirla, así estará más sabrosa.

Pipirrana (ensalada de bacalao)

Ingredientes para 4 personas: 200 g de bacalao seco, 1 lechuga o escarola grande, 1 pepino, 2 pimientos frescos, 100 g de aceitunas negras, 3 dientes de ajo frescos previamente asados, 2 tomates rojos y fuertes, 1 decilitro de aceite, 1 limón, sal.

Prepararemos la lechuga, cortada en trozos, después de lavarla bien en agua fría.

Pelaremos el pepino y lo cortaremos en rodajas, los pimientos en tiras largas y los ajos perfectamente majados en el mortero.

El bacalao lo prepararemos sin piel ni espinas, deshilado y lavado en agua varias veces, comprimiéndolo con ambas manos para eliminarle parte de la sal.

Los tomates estarán troceados y con su piel, escurriremos la lechuga y todo ello lo sazonaremos con aceite, zumo de limón y sal; después de bien mezclado en una fuente honda, a última hora añadiremos el bacalao y las aceitunas.

Xato

Ingredientes para 4 personas: 1 lechuga o escarola, 200 g de bacalao remojado y desmenuzado, 36 aceitunas pequeñas de la clase llamada arbequiñas verdes, 150 g de atún en aceite o en vinagre, 4 tomates verdes, 8 anchoas saladas, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, aceite, sal, 1 guindilla, 3 dientes de ajo, vinagre.

Remojaremos las anchoas para quitarles la sal y las uniremos al bacalao en una bandeja para ensalada, con el atún desmigado a trozos. Trinclaremos después en el mortero los ajos y la guindilla, añadiéndole el pimentón rojo, sal, aceite en abundancia y vinagre.

Mezclaremos bien todo junto y lo removeremos, sirviéndolo a continuación.

Varios

El capítulo de varios está destinado a todas aquellas retas o preparaciones que, por sus especiales características, no pueden ir encasilladas en otros capítulos especializados.

Así, aquí el lector hallará toda una serie de preparaciones, como fritos, buñuelos, empanadillas, pasteles de carne, caracoles, etc., etc., recordando las preparaciones clásicas, muchas de ellas olvidadas, pero que tanto gustan a todos.

Aquí verá cómo se hacen varios tipos diferentes de croquetas (pongamos, por ejemplo) y, si las hace, notará la diferencia que existe entre ellas y los productos precocinados que existen en el mercado, ideales para una comida rápida y ligera, pero que no llegarán nunca a colmar el paladar de muchos.

Amoados • Bollos de «Les Comadres» • Buñuelos de bacalao • Caracoles a la maña • Caracoles con sobrasada • Caracoles guisados • Croquetas a la española • Croquetas de pasta de patata • Croquetas de pollo • Croquetas mallorquinas • Empanada compostelana • Empanada de raxo (lomo) • Empanada mallorquina • Empanadas con jamón • Empanadas rellenas • Empanadillas • Emparedado de jamón • Gachas a la malagueña • Gachas a la murciana • Gachas con tropezones • Gelatina de carne • Ideas de relleno para empanadillas • Ideas de relleno para empanadillas • Jamón asado a la parrilla con guarnición • Jamón con tomate • Jamón en salsa • Magras fritas • Migas a la andaluza • Migas al estilo de Teruel • Migas canas de León • Pastel murciano de pollo • Pasteles de carne • Pringadas agote • Pringadas de tocino y chorizo • Pudín Ana • Ranas guisadas • Rellenos o tripoches

Croquetas a la española

Ingredientes para 4 personas: 50 g de jamón, 150 g de carne de cerdo, 1/2 litro de buen caldo (debe ser buen caldo, de desperdicios de pollo y huesos, no vale el de cubitos), 1 cucharada sobera llena de manteca de cerdo, 50 g de harina, 1 huevo crudo, 1 cucharadita de café llena de cebolla picada, sal, nuez moscada, 100 g de pan rallado, 3 huevos más crudos, 1/4 de litro de aceite, canela en polvo.

Freiremos la carne y después la picaremos muy finamente, picaremos también el jamón y, en una sartén, con la manteca derretida, echaremos la cebolla picada y la dejaremos freír un poco, añadiendo la harina y el caldo hirviendo,

y removiendo rápidamente con el batidor. Sazonaremos con sal y nuez moscada y una pizca de canela, y lo dejaremos cocer 15 minutos sin parar de moverlo.

Ya retirado del fuego, le mezclaremos un huevo batido, dejaremos dar un hervor a fuego muy lento y verteremos la pasta en una fuente, dejándola enfriar.

Para moldearlas y freirías lo haremos con los huevos batidos y pan rallado, dorándolas en el aceite caliente y sirviéndolas en una bandeja.

Croquetas de pollo

Ingredientes para 4 personas: 4 cucharadas soperas llenas de harina, 1 litro de leche, nuez moscada, 1 pechuga de pollo, agua, sal, 50 g de mantequilla, 20 g de jamón, 100 g de pan rallado, 3 huevos crudos, 1/4 de litro de aceite.

Coceremos la pechuga de pollo, ya cocida le quitaremos la piel y todas las grasas, picándola finamente. Para una pechuga pondremos 50 g de mantequilla en una sartén y rehogaremos en ella el jamón, picándolo finamente. La preparación de la bechamel para todas las croquetas y frituras se realiza mediante la siguiente fórmula: a la harina añadiremos la leche y batiremos con un batidor para que no forme pelotillas, adicionando un poco de nuez moscada rallada. Los 50 g de mantequilla que se hayan frito con el jamón los volveremos a poner al fuego, y con una cuchara de palo revolveremos todo. Cuando se vea que está bien cocida y fina la masa, le añadiremos el jamón que está preparado, haciendo lo mismo con la pechuga.

Sazonaremos con sal, teniendo cuidado de la salazón del jamón. Retiraremos la masa a una fuente para que se enfríe. Una vez frío tomaremos trozos con una cuchara y los pondremos sobre el pan rallado, dándoles la forma característica. La primera capa de pan rallado debe ser muy fina; luego se pasan por los huevos bien batidos y otra vez por el pan rallado, friéndolos en el aceite muy caliente.

Las croquetas se pueden servir calientes, recién hechas, o bien frías.

Croquetas mallorquinas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de carne asada o cocida, 1 cebolla, sal, pimienta blanca en polvo, 1/4 de litro de aceite, 2 huevos crudos, 100 g

de pan rallado, pan, 3 huevos crudos más para rebozar, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo.

Picaremos la carne (puede ser sobras del cocido) con la cebolla y la rehogaremos en la sartén con la manteca de cerdo; una vez frita, batiremos dos claras de huevo y echaremos las yemas y las claras a la carne, sazonando con sal y pimienta. Tomaremos una cucharada de la carne y formaremos una croqueta. Si queda clara y no liga, añadiremos un poco de miga de pan mojada y exprimida; unida con la carne antes de hacer las croquetas, envolveremos éstas en pan rallado y huevos batidos, y las freiremos en la sartén con el aceite muy caliente.

Croquetas de pasta de patata

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de patatas, 2 yemas de huevo crudo, 3 huevos crudos más, 150 g de manteca de cerdo, 50 g de nata de la leche o, si no se tiene a mano, mantequilla, 100 g de pan rallado, agua, sal.

Pelaremos y herviremos las patatas con agua y sal; ya escurridas, las machacaremos bien, añadiéndoles las dos yemas de huevos, la nata de leche o de mantequilla, mezclando todo muy bien.

Con esta masa (tibia) formaremos las croquetas, que pasaremos por los huevos batidos y después por pan rallado; de nuevo por los huevos batidos y otra vez por pan rallado. Friéndolas en manteca de cerdo.

Nota: Hay quien añade a la pasta de patata un picadillo de jamón, de huevo duro o de atún en aceite.

Buñuelos de bacalao

Ingredientes para 4 personas: 400 g de bacalao seco, 100 g de harina, 1 taza de desayuno llena de leche, 2 huevos crudos, 1/2 litro de aceite, agua, sal.

Coceremos en agua el trozo de bacalao sin piel ni espinas y, una vez tierno y escurrido, lo majaremos en el mortero, dejándolo completamente deshecho. Desleiremos aparte la harina en la leche fría y la incorporaremos al bacalao, trabajando bien la mezcla y añadiéndole las dos yemas de los huevos. En el último momento añadiremos las dos claras batidas a punto de nieve.

Formaremos con la cuchara unos buñuelos que freiremos en abundante aceite caliente. Los serviremos escurridos de la grasa de la fritura y muy calientes.

Jamón asado a la parrilla con guarnición

Ingredientes para 4 personas: 8 lonchas de jamón (que no sea de York), 4 pimientos frescos, 30 g de mantequilla, 2 dientes de ajo picados, 1 decilitro de aceite.

Limpiaremos los pimientos y les quitaremos el rabo y las pepitas, dividiéndolos en dos y friéndolos en aceite.

Momentos antes de retirarlos de la sartén, los cubriremos con los dientes de ajo picados. Al mismo tiempo, asaremos a la plancha, o a la parrilla, las lonchas de jamón embadurnadas con mantequilla.

Colocaremos los pimientos en la fuente de servir (o bien en los cuatro platos), el aceite en que aquéllos se han frito se calienta intensamente, escaldándolos con él. Presentaremos el jamón y los pimientos juntos a la mesa.

Jamón en salsa

Ingredientes para 4 personas: 8 lonchas de buen jamón (que no sea de York), 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, 1/2 vaso de agua de vinagre, 1 vaso de agua lleno de agua, 1 cucharada sobera llena de harina.

Freiremos las lonchas de jamón en la manteca de cerdo, escurridas de su grasa las colocaremos en una tartera con 1 vaso de agua y el medio vaso de vinagre, reservándolos.

Doraremos la cucharada de harina en la manteca que sobró de freír el jamón y, una vez que haya tomado color, incorporaremos en la sartén el agua, el vinagre y el jamón, sirviéndolo cuando rompa a hervir.

Jamón con tomate

Ingredientes para 4 personas: 400 g de jamón cortado en lonchas o tajadas delgadas, 1/2 kg de tomates frescos, 1 vaso de agua lleno de leche, 2 cucharadas soperas llenas de manteca, agua, sal, 1 cucharilla de café llena de azúcar.

Desalaremos en la leche el jamón durante una hora. En una sartén sobre el fuego con la manteca, después de haber secado bien el jamón, le daremos a éste una ligerísima vuelta por la manteca caliente, retirándolo a una tartera. En la misma manteca freiremos, pelado y muy reducido, el tomate, le echaremos sal y azúcar, pasándolo por el prensapuré y volviendo a ponerlo al fuego; le añadiremos el jamón y lo dejaremos hervir durante unos instantes.

Pondremos también a freír el tomate en la manteca, pasándolo por el prensapuré y echando en él el jamón crudo, dejándolo hervir durante un rato; en ocasiones, el jamón resulta así más sabroso.

Gachas a la malagueña

Ingredientes para 2 personas: 1 patata, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas llenas de harina, agua, 200 g de manteca de cerdo.

Pelaremos y cortaremos muy finamente la patata y los ajos y freiremos ambos en una sartén. Con un poco de manteca desleiremos aparte la harina en agua. En otra sartén, con el resto de la manteca, echaremos la harina y las patatas fritas con el ajo, cocidiéndolo todo y echando la sal.

Le daremos vueltas como si se tratase de una tortilla y las serviremos.

Gachas a la murciana

Ingredientes para 4 personas: 400 g de harina de almortas, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 litro de agua, sal, alcaravea, pimienta blanca en polvo, 1 clavillo, 1 cucharada soperas llena de pimentón encarnado dulce.

A una sartén puesta al fuego y con el aceite, echaremos un poco de alcaravea, otro poco de pimienta molida, el clavillo y el pimentón.

Antes de que llegue a quemarse, agregaremos la harina de almortas y revolveremos bien con la grasa, rehogándola hasta que tome un ligero color dorado.

Llegado a este punto, echaremos el agua caliente y removeremos el contenido de la sartén con una cuchara de madera, que tendrá el mango largo al objeto de desleír la harina. Mientras se espesan las gachas, seguiremos removiendo con la cuchara, al tiempo que cuecen.

Deben quedar como un puré; salaremos. Cuando la harina haya cocido lo suficiente como para haber perdido todo sabor a crudo, las gachas estarán en disposición de comerse.

Gachas con tropezones

Ingredientes para 4 personas: 3 dientes de ajo, 1/4 de litro de aceite, 250 g de papada de cerdo, pan, 100 g de jamón con grasa, 3 cucharadas soperas llenas de harina de guisantes, 1 cucharada llena de pimentón encarnado, pimienta blanca en polvo, agua, sal.

En una sartén al fuego con el aceite, freiremos los tres dientes de ajo, que retiraremos y guardaremos.

Freiremos la papada de cerdo cortada a trocitos y, al mismo tiempo, trocitos de pan cortado a cuadritos, que serán los tropezones; ya fritos, los retiraremos del aceite. Machacaremos bien los ajos fritos anteriormente y los echaremos a la sartén con el jamón cortado a trozos. Agregaremos tres cucharadas de harina de guisantes (o de maíz), una pizca de pimienta, el pimentón encarnado y sal, removiéndolo bien para que se dore la harina y echando agua hirviendo hasta conseguir un puré espeso. Removeremos las gachas sin descanso, rectificaremos la sal y, acto seguido, mezclaremos los tropezones de pan y papada de cerdo. Estas gachas deberemos servir las en cuanto las saquemos del fuego, pues el plato se come muy caliente.

Magras fritas

Ingredientes para 4 personas: 500 g de magro de cerdo, sal, pimienta blanca en polvo, 1 vaso de agua lleno de aceite, guarnición al gusto.

Partiremos en trozos pequeños el magro, que aplastaremos y sazonaremos con sal y pimienta, y freiremos al momento de ir a servirlo en el aceite caliente. Acompañaremos las magras con patatas fritas, rebanadas de pan frito o una salsa picante, al gusto.

Pringadas de tocino y chorizo

Ingredientes para 4 personas: 4 rebanadas de pan de hogaza, 4 lonchas de tocino fresco, 4 chorizos, mejor que sean de la matanza, 3 cucharadas soperas llenas de aceite.

Freiremos en el aceite las lonchas de tocino, procurando que todas sean del mismo tamaño aproximadamente y lo más iguales posibles a las rebanadas de pan. En la misma sartén freiremos después los chorizos y, en la grasa que queda, freiremos las rebanadas de pan hasta que queden de color rojo subido.

Lo serviremos rápidamente, muy caliente, poniendo el pan sobre el tocino y, por último, el chorizo.

Nota: Caso de no tener pan de hogaza utilizaremos pan normal, nunca de molde.

Pringadas agote

Ingredientes para 4 personas: 400 g de tocino fresco con algo de carne, pan del día, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 100 g de chorizo de Pamplona, 2 cucharadas soperas llenas de leche, sal.

«La pringada agote» la prepararemos friendo con el aceite, el tocino magro y fresco cortado en lonchas finas. En la grasa que este tocino deje en la sartén o cazuela, freiremos el pan (cuatro rebanadas cortadas largas, de un centímetro de grueso). Retiradas las rebanadas de la sartén, freiremos ligeramente el chorizo de Pamplona cortado en trozos, mezclando todo ello y rectificando de sal.

Añadiremos las dos cucharadas de leche, removiéndolo durante un minuto en el fuego.

La pringada, para sacarle su verdadero sabor, debemos comerla siempre muy caliente.

Migas al estilo de Teruel

Ingredientes para 4 personas: 1 pan aragonés del campo (puede utilizarse el pan que se tenga a mano, mejor que esté bien sentado), agua, sal fina, 2 dientes de ajo, 1/4 de litro de aceite.

Mejor que el pan tenga dos o tres días, pues el de cocción reciente debe desecharse; lo dividiremos en dos mitades, y tomando cualquiera de ellas, haremos en sus ángulos cortes verticales, y después horizontales, para que resulten pedazos del tamaño de garbanzos. La corteza es preferible a la miga.

Después de cortarlos los colocaremos en una servilleta y les echaremos un poco de agua, removiéndolos bien para que se humedezcan por igual. Acto seguido, los espolvorearemos con sal, todo lo más fina posible, en cantidad necesaria. Esto ha de hacerse por la noche y, envuelta en la misma servilleta para que no pierdan la humedad, las guardaremos hasta el día siguiente.

Media hora antes de la señalada para comerlas, freiremos en el fuego aceite en una sartén con dos dientes de ajo. Cuando el aceite está en su punto, se quitan los ajos y se echan las migas de una vez, removiéndolas con rasera o espumadera de hierro durante doce o quince minutos; bien calientes, se sirven a la mesa.

Esta son las verdaderas migas al estilo de Teruel. Allí, como en muchas provincias, forman parte del almuerzo (a media mañana) o bien constituyen un plato en la comida del mediodía.

Hay algunos que las aderezan con salsa de tomate o les añaden trozos menudos de jamón. Otros las comen con chocolate o con uvas.

Esta receta nos dice la «abuela» que data, nada más ni nada menos, que del año 1892, en que se publicó en un Almanaque culinario y cuyo autor fue Domingo Gascón.

Migas canas de León

Ingredientes para 4 personas: 250 g de sebo de cordero, 1 pan candeal (puede ser de otro tipo de pan, atrasado, aunque las migas no quedarán tan ricas), sal fina, 1/4 de litro de agua, 2 1/2 litro de leche de oveja o cabra.

Elegiremos preferentemente un caldero de hierro, y en él echaremos el sebo (los pastores de ganado trashumante no usan otra grasa).

En un recipiente separado lo desmigaremos como garbanzos gruesos.

Una vez derretido el sebo, y después de retirarlo y exprimir los residuos sólidos (chicharrones), echaremos en el caldero una sola miga, dejando que se requeme durante 2 minutos para que se le quite al sebo el sabor a crudo. Luego retiraremos esta miga y la tiraremos.

Echaremos a continuación en el caldero, sin quitarlo del fuego, las migas que hemos preparado en el recipiente y las apretaremos con una cuchara de madera, rociándolas con el agua y salándolas con un poco de sal. Cuando comience a salir vapor del caldero revolveremos y desmenuzaremos el pan

con la cuchara. De vez en cuando tomaremos el caldero y le daremos un par de sacudidas, procurando voltear las migas de modo que las de abajo queden arriba y viceversa.

Después de 10 minutos de volteadas, retiraremos el caldo del fuego y haremos un hoyo en medio de las migas, vertiendo en él la leche (a ser posible que esté recién ordeñada).

Las comeremos a continuación en el mismo caldero y con cuchara de madera.

Migas a la andaluza

Ingredientes para 4 personas: pan de 2 ó 3 días, 4 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 100 g de chicharrones, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, 100 g de tocino, sal, agua.

Partiremos el pan en pedazos pequeños y los pondremos en una fuente con un poco de agua y sal, sacudiendo la fuente para que todos los trozos se empapen por igual, dejándolos reposar durante 5/7 horas.

Majaremos en el mortero los ajos y los freiremos en una sartén grande con la manteca de cerdo y aceite (a partes iguales). Ya fritos, añadiremos el pan remojado, moviéndolo sin cesar. Los pedazos de tocino frito y los chicharrones se incorporan en el momento de servir las migas.

Caracoles guisados

Ingredientes para 4 personas: 4 docenas de caracoles, 1 diente de ajo, 50 g de jamón, perejil fresco, 1 pimiento rojo de lata, sal, pimienta blanca en polvo, 1 clavo, comino, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate, 1/4 de litro de aceite, 2 cucharadas soperas de pan rallado, 1 hoja de laurel, tomillo, 1 litro de caldo.

Dispondremos en una cazuela de horno con el aceite, la cebolla bien picada, el ajo y el perejil, también picado, e incorporaremos los caracoles ya limpios y cocidos. Añadiremos el jamón y el pimiento cortados ambos en trocitos. Una vez bien removido, echaremos el pan rallado, sal, pimienta, el laurel, tomillo, comino, clavo, la salsa de tomate y el caldo necesario, dejándolos cocer al horno. Los serviremos en la misma cazuela de cocción.

Caracoles con sobrasada

Ingredientes para 4 personas: 12 docenas de caracoles, 150 g de jamón cortado en cuadros, 2 cebollas medianas trinchadas, 4 tomates también medianos pelados y picados, 2 dientes de ajo, 250 g de sobrasada, 1 decilitro y medio de aceite, 1/4 de litro de leche, 1 cucharada sopera llena de harina, 2 copas de licor llenas de coñac, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, pimienta blanca en polvo, sal, agua o caldo, verdura al gusto.

Cocer los caracoles, previamente ayunados y limpios según costumbre, con agua y hierbas, no olvidando el hinojo, la mejorana y la hierbabuena.

Freiremos en una olla o cazuela con el aceite, el jamón, la cebolla y los ajos, cuando esté dorada la cebolla, añadiremos el tomate, que dejaremos freír también, e incorporaremos seguidamente el coñac y el vino blanco; reduciremos el líquido encendiendo el coñac para la evaporación del alcohol, y espolvorearemos con la harina, dejando que se rehogue un poco.

Removeremos el conjunto con la espumadera; en este momento echaremos la leche, la sobrasada y los caracoles, ya cocidos y bien escurridos; cubriremos con caldo o agua, coceremos todo, con la adición de alguna verdura o tubérculo, como patatas cortadas en cuadros, judías verdes, ramas de coliflor, etc., etc.

Rectificaremos de sal. Cuando la verdura esté cocida, podremos servir el plato, que no tendrá demasiada salsa, sino la precisa para cocer la verdura.

Si deseamos que los caracoles salgan picantes, añadiremos guindilla en el agua de su cocción. Los serviremos muy calientes.

Caracoles a la maña

Ingredientes para 4 personas: 4 docenas de caracoles (puede aumentarse el número de caracoles prudencialmente si así se desea, sin modificar lo demás), 1 cebolla, 1 diente de ajo, abundante perejil fresco picado, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate, 1 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de pimentón encarnado dulce o picante, 2 cucharadas soperas llenas de harina, 1 taza de desayuno llena de aceite, caldo de carne o pollo, 1 hoja de laurel, agua, sal.

Empezaremos por limpiar perfectamente los caracoles en tantas aguas como sea preciso, al objeto de que suelten bien las babas. Después los coceremos en agua con sal. Mientras hierven haremos una fritura en aceite con la cebolla,

ajo y el perejil, todo bien picado. Sazonaremos este sofrito con un poco de pimentón encarnado dulce o picante, según agrade más, y le echaremos también la harina, dando una vuelta con la cuchara y añadiendo los caracoles, ya cocidos y escurridos, y que éstos se impregnen bien de la fritura. Añadiremos también la hoja de laurel. Antes de servirlos a la mesa incorporaremos la salsa de tomate.

Ranas guisadas

Ingredientes para 4 personas: 12 ancas de ranas, 100 g de setas frescas, perejil fresco, 1 cebolla, 1 clavo, 1 diente de ajo, 50 g de manteca de cerdo, 2 cucharadas soperas llenas de harina, 1 vaso de agua lleno de vino blanco, de litro de caldo de carne (puede ser de cubitos), sal, pimienta en grano, 3 yemas de huevo crudo.

Pondremos las ancas de rana en una cazuela con las setas limpias, perejil en rama, cebolla, clavo, ajo y un trozo de la manteca. Manteniéndolas en el fuego unos instantes, y después les añadiremos la harina, mojándolas con el vaso de vino blanco y el caldo. Echaremos sal y pimienta en grano. Coceremos todo y reduciremos la salsa, que se ligará con las tres yemas de huevo, con el resto de la manteca y con un poco de perejil picado.

Emparedado de jamón

Ingredientes para 4 personas: 2 panes de fote (el pan de fote es un pan especial que se vende en la región Vascongada, caso de no tenerlo podemos utilizar pan de molde o, incluso, pan normal, sin corteza y atrasado ya de dos días), 150 g de jamón (no utilizar jamón de York), 4 huevos crudos, 1/4 de litro de leche, 1/2 litro de aceite.

Cortaremos el pan en rebanadas finas y cortaremos también el jamón, poniendo todo ello a remojo en la leche durante unos 30 minutos, pasados los cuales exprimiremos el pan y, colocando dos trozos de jamón entre cada dos de pan, los rebozaremos en los huevos bien batidos y los freiremos en aceite abundante, sirviéndolo caliente.

Gelatina de carne

Ingredientes para obtener un litro de gelatina: 500 g de carne del cocido (de vaca), 500 g de carne del cocido (ternera), 1 pata de ternera, 2 patas de

pollo, 1 clara de huevo, vasito de vino de jerez o vino blanco, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 tronco de apio, 1 hoja de laurel, una pizca de clavo, 1/2 cucharadita de café de extracto de carne, sal, pimienta en grano, 3 litros de agua.

En una cazuela con los 3 litros de agua, pondremos la carne de vaca, la de ternera, la pata de ternera y las dos de pollo (previamente chamuscadas y peladas), todas las especias, dos o tres granos de pimienta y una pizca de sal. Lo pondremos sobre el fuego y, antes de que comience la ebullición, quitaremos la espuma del caldo, prosiguiendo después la cocción lentamente por espacio de siete horas. Transcurrido este tiempo, probaremos la consistencia de la gelatina, vertiendo una pequeña cantidad en una tacita, que se coloca en el frigorífico; si la preparación está todavía demasiado blanda, proseguiremos la ebullición, o bien añadiremos una hoja de cola de pescado. Se filtra el caldo con una servilleta mojada dejándola enfriar, se quita la grasa y se pone nuevamente al fuego, añadiendo la clara de nuevo ligeramente batida y mezclándolo todo; se hace hervir por espacio de algunos minutos y luego se pasa de nuevo la preparación a través de una servilleta mojada, añadiendo el jerez o el vino blanco. Echaremos el caldo en un molde, el cual se mete a enfriar en el frigorífico hasta que la gelatina quede condensada.

Pudin Ana

Ingredientes para 4 personas: 150 g de jamón de York, 200 g de queso fresco, 1 taza de desayuno llena de queso rallado, 5 huevos crudos, 3 tazas de desayuno llenas de salsa bechamel (para hacer la [salsa bechamel](#) consultar capítulo I: Salsas), 3 cucharadas soperas llenas de azúcar.

Haremos caramelo en una budinera con las tres cucharadas de azúcar; una vez seco el caramelo, forraremos todo el alrededor con jamón de York, poniendo un trozo al lado de otro.

Rallaremos el queso fresco junto con el queso rallado y le agregaremos la salsa bechamel, sazonando a gusto y uniendo las yemas batidas, mezclando bien todo; por último, agregaremos las claras batidas a punto de nieve, revolviendo suavemente. Colocaremos toda esta preparación dentro del molde acaramelado y forrado con jamón, y lo introduciremos en el horno, a cocinar a baño de María durante una hora. Lo desmoldaremos cuando esté completamente frío.

Rellenos o tripoches

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de intestino delgado y otro de intestino grueso de carnero u oveja, 100 g de tocino, 1 cebolla, 2 clavos, pimienta blanca en polvo, pimienta en grano, 50 g de sebo de carnero, 6/8 huevos crudos, sal, salsa (que explicaremos al final de la receta), agua.

No son otra cosa que los intestinos delgados del carnero o de la oveja.

Procederemos en primer lugar a su perfecta limpieza con agua corriente, manteniéndolos después en agua y sal durante 15 minutos. Una vez limpios los herviremos en agua y sal. Una vez cocidos, los picaremos muy menuditos, juntamente con el tocino, cebolla, especia y sebo de carnero.

Bataremos por separado los huevos y, cuando estén batidos, añadiremos todo lo anteriormente picado, volviéndolo a batir hasta que la mezcla quede bien hecha. Limpiaremos el intestino grueso, en el que introduciremos la mezcla anterior, atando bien los dos extremos del intestino y dejando algún espacio pequeño entre la masa y la atadura.

Introduciremos el intestino relleno en agua templada y cuando comience a ponerse sólido el contenido, lo retiraremos del agua, pinchándolo con una aguja para impedir que reviente por la cocción. Volveremos a meterlo en agua y lo dejaremos cocer a fuego vivo hasta que esté bien hecho.

Prepararemos por separado una salsa con aceite y ajo, añadiendo manteca de cerdo, cebolla picada, dos cucharadas de harina y unas tiras de pimiento seco y pimentón encarnado. Una vez hecha la salsa, partiremos el relleno en ruedas y lo echaremos a la salsa y, después de darles un rehogo en el fuego, lo serviremos.

Amoados

Ingredientes para 4 personas: harina, huevos, aceite, agua y leche.

Se trata de la fórmula gallega de los canutillos rellenos de carne, pero que tienen, naturalmente, su propia personalidad. Se hace una pasta ligera con harina de trigo, huevos y sal, y partes iguales de agua y leche.

Todo ello amasado, relleno y frito en aceite caliente.

A menudo el agua y la leche se sustituyen por un caldo muy concentrado hecho con carne de cerdo o de ternera.

Bollos de «Les Comadres»

Ingredientes para 4 personas: 900 g de harina, 400 g de mantequilla, 1 taza de desayuno llena de agua, 4 chorizos, 10 g de levadura prensada, 1 taza de desayuno llena de leche, 1 huevo crudo, sal.

Mezclaremos la leche y el agua poniendo ambos en un pote al fuego hasta que esté templado; entonces, en un poco de la mezcla, desleiremos la levadura y la sal necesaria.

Extenderemos la harina sobre la mesa y le agregaremos la mezcla con la levadura, comenzando a amasar y agregando, poco a poco, la leche y el agua templada hasta lograr una masa fina de pan. Trabajaremos durante un buen rato, colocándola en forma de bola sobre un plato y, espolvoreándola de harina, haremos una cruz en la masa con un cuchillo y la cubriremos con un paño, dejándola en reposo en un sitio templado para que fermente hasta que desaparezca la cruz (más o menos durante 1 hora).

Pasado ese tiempo, dividiremos la masa en cuatro partes y la mantequilla en otras cuatro. Tomaremos una parte de la masa e introduciremos en ella la parte de manteca que le corresponde; aplanaremos y colocaremos en el centro el chorizo, doblando la masa que cubra el embutido. Preparados todos los bollos de la misma forma, los coceremos a horno moderado; a media cocción los pintaremos de huevo batido y leche, dejándolos cocer de nuevo hasta que los veamos dorados.

Pastel murciano de pollo

Ingredientes para la masa de pan y hojaldre (para 4 personas): 400 g de harina, agua, 150 g de mantequilla o margarina, sal.

Ingredientes para el relleno (para 4 personas): 1 pollo pequeño y tierno, 1 sesada de cordero, 3 huevos duros, perejil fresco, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1/4 de kg de carne de ternera, 200 g de chorizo, 2 dientes de ajo, 1 limón, sal.

Procederemos a limpiar bien el pollo y a partirlo en pedazos, colocando éstos en una cazuela con el aceite caliente y añadiéndole la carne cortada en trozos, los ajos picados, el perejil fresco y picado y el zumo de medio limón, dejándolo cocer hasta que la carne se desprenda de los huesos y quitando éstos. Dejaremos que la carne se enfríe.

Con 250 g de harina y agua templada y con sal, formaremos una masa. Con el resto de la harina y la mantequilla preparar un hojaldre.

Forraremos con la primera masa un molde redondo, dejándole un borde para doblarlo sobre la capa superior. Rellenaremos con el compuesto de pollo y carne la sesada cocida y partida en pedazos, y el chorizo y los huevos duros pelados y partidos en rodajas. Cubriremos el pastel con una capa de pasta de hojaldre y lo meteremos al horno hasta que esté bien cocido y dorado. Lo retiraremos del molde y lo serviremos muy caliente.

Nota: Aconsejamos utilizar un molde desmontable.

Pasteles de carne

Ingredientes para el relleno (para 4 personas): 1/2 kg de ternera, 1/2 kg de lomo o magro de cerdo que tenga poca grasa, 1/4 kg de piñones, 100 g de manteca de cerdo, 1 cucharada sobera llena de perejil fresco picado muy fino, la punta de una cucharilla de las de café de clavillos reducidos a polvo, 1 corteza de limón, agua, sal, 700 g de azúcar, 1 cucharada sobera llena de canela en polvo.

Picaremos menudamente la carne y la pondremos a hervir con la corteza de limón, sal y cinco vasos de agua. Cuando el agua se haya evaporado por completo y quede la carne seca, retiraremos la corteza de limón y añadiremos la manteca de cerdo derretida, el azúcar y la canela en polvo, dejándole dar unos hervores y retirándolo después del fuego.

Ingredientes para la pasta (para 4 personas): 12 medias cáscaras de huevo llenas de agua, 600 g de azúcar y de harina la cantidad que admita, 100 g de manteca de cerdo.

Mezclaremos bien todo y con el rodillo de madera haremos unos redondeles de unos 30 cm de diámetro, dividiendo la masa convenientemente para que resulten doce redondeles del tamaño indicado. Colocaremos uno sobre otro, interponiendo entre cada uno de ellos una cucharada de manteca de cerdo derretida. Arrollaremos la torta resultante sobre sí misma como un cilindro grueso y, en esta forma, la dejaremos reposar durante 24 horas, tapándola con un paño fino.

Cortaremos la torta en rebanadas de un dedo de grosor y extenderemos con el rodillo cada rebanada, haciendo redondeles de unos 15 cm de diámetro; en medio de cada uno de ellos pondremos una cantidad del relleno preparado, doblaremos el redondel, humedeceremos sus bordes con una gota de agua y los pegaremos para que quede bien aprisionado el relleno. Colocaremos todos los pasteles en una placa ligeramente untada con manteca de cerdo y los meteremos en el horno hasta que tenga un bonito color dorado.

Los serviremos calientes. Si es preciso recalentarlos, los envolveremos en un papel blanco y lo meteremos de nuevo durante un momento en el horno.

En invierno, y en lugar fresco, pueden conservarse hasta un mes.

Empanadillas

Ingredientes para la pasta o masa (para 4 personas): 300 g de harina, 150 g de manteca de cerdo o mantequilla, 3 cucharadas soperas llenas de vino blanco, 3 cucharadas soperas llenas de caldo de carne (pueden ser de cubitos), sal, 1 huevo crudo batido.

Prepararemos sobre el mármol la harina como si fuésemos a hacer hojaldre, y echaremos el huevo batido, el caldo y el vino blanco, trabajando todo junto con el mazo y volviéndolo cuando esté unido, volviendo a trabajarlo y añadiéndole un poco de harina, la menos posible. Se coge el mazo y se va extendiendo; se vuelve a unir y doblar y se deja descansar media hora. Se vuelve a trabajar con el mazo, se extiende la pasta bien fina y, una vez bien extendida, se pone con una cuchara cualquier relleno fritura que tengamos preparado, bien sea pasta de croquetas o un relleno de manudillos de pollo, bacalao, riñones o mollejas guisadas (lo que guste).

Se cortan con un cortante; se unen los bordes con un poco de huevo batido y se fríen en aceite y manteca, siempre cubiertas con la grasa, acompañado de una espumadora y haciéndolas lentamente. La manteca no tiene que estar tan caliente como para freír croquetas.

Ideas de relleno para empanadillas

Ingredientes para 4 personas: 200 g de jamón, 200 g de carne de ternera, 1 cebolla, 50 g de manteca de cerdo, 2 cucharadas soperas llenas de vino blanco, perejil fresco, nuez moscada, 2 cucharadas soperas llenas de

salsa de tomate, 2 cucharadas soperas llenas de [salsa española](#) (para hacer la salsa española consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Prepararemos el jamón y la ternera y los saltearemos en la manteca (si es usada mejor) y después que estén salteadas los picaremos muy menudo, y en la misma grasa que se haya salteado el jamón y la ternera echaremos la cebolla picada muy menuda; cuando esté en su punto volveremos a echar el picado, al que añadiremos un poco de vino blanco, perejil muy picado, un poco de nuez moscada rallada, el tomate que está preparado y la salsa española; con esto podemos rellenar las empanadillas.

Ideas de relleno para empanadillas

Ingredientes para 4 personas: 200 g de atún en aceite, 1 pimiento de lata, 2 cucharadas soperas llenas de salsa de tomate, 1 yema de huevo crudo, 1 cucharadita de café de harina, 2 cacitos de leche, 1/2 cebolla picada, 50 g de mantequilla, sal.

Saltearemos el atún en la mantequilla y después lo picaremos no muy fino. Freiremos en la misma mantequilla la cebolla muy finamente picada; cuando haya tomado su color le añadiremos la harina, sal y la leche, de forma que se haga bien la bechamel, adicionando el picadillo de atún y la salsa de tomate y, una vez unido todo, incorporaremos la yema de huevo crudo en el mismo fuego; ya hecha, la retiraremos a enfriar.

Preparada la pasta de las empanadillas las rellenaremos y freiremos.

Empanadas con jamón

Ingredientes para 4 personas: 250 g de jamón (puede ser de York), pan candeal (pan candeal es el clásico pan de Castilla, se llama también de máquina, pero puede hacerse con pan normal atrasado de un día), 1/4 de litro de leche, 50 g de mantequilla (no utilizar margarina), 50 g de harina, 4 huevos crudos, 150 g de manteca de cerdo.

Prepararemos unos cuadritos con el jamón, cortándolos del mismo tamaño que el pan candeal. Pondremos a remojar en leche los panes. Esto lo prepararemos con un par de horas de antelación. Al tiempo de hacerlos exprimiremos bien los pedazos de pan y, por el interior, les untaremos mantequilla. Entre dos panes pondremos un pedacito de jamón, los pasaremos

ligeramente por la harina y los huevos batidos, y los freiremos en la manteca muy caliente.

Aconsejamos que el pan y el jamón tengan unos 5 cm de espesor aproximadamente.

Empanadas rellenas

Ingredientes para 4 personas: 750 g de harina, 100 g de manteca de cerdo, 250 g de mantequilla, 2 huevos crudos, un poco de levadura prensada, agua templada y salada, relleno de espinacas y chorizo al gusto o conveniencia de cada uno (pueden ser sobras que se deseen aprovechar).

Pondremos la harina en un mármol y formaremos un hoyo, agregando los huevos, la manteca de cerdo, la levadura y el agua salada. Trabajaremos todo bien hasta que la pasta no se pegue a los dedos. Luego la extenderemos con el rodillo y le agregaremos la mantequilla con la punta de los dedos en tres veces. La trabajaremos mucho (cuanto más mejor), hasta que la pasta esté muy fina. En un molde propio para empanadas extenderemos una lámina muy delgada de pasta y la rellenaremos al gusto de cada uno, cubriéndola con otra lámina fina de pasta. Pintaremos por encima con huevo batido y coceremos a horno regular hasta que la empanada esté muy doradita.

Empanada de raxo (lomo)

Ingredientes para 4 personas: 400 g de pasta de panadería (en las panaderías u hornos es fácil comprar pasta de este tipo), 500 g de raxo (lomo de cerdo fresco), 2 pimientos, 2 tomates, 1 vaso de agua lleno de aceite, sal, 50 g de grasa de cerdo, 1 cebolla.

Esta empanada, muy típica de Galicia, es muy fácil de hacer. Prepararemos la pasta trabajándola con un poco de manteca, la grasa de cerdo y el aceite. Haremos un sofrito con el lomo de cerdo para el relleno, echando en él los tomates, la cebolla y los pimientos fritos (o de lata). Preparado ya el sofrito, «sobaremos» la masa con el aceite del mismo. En general, se «soban» en Galicia la mayoría de las masas con el aceite del relleno.

Cortaremos o dividiremos en dos la pasta; forrando con una de las partes el molde, echaremos el relleno, tapándola y metiéndola al horno hasta que se dore.

Empanada compostelana

Ingredientes para 4 personas: 400 g de pasta de panadería (en las panaderías u hornos es fácil comprar pasta de este tipo), 1/2 kg de lomo de cerdo, 6 cucharadas soperas llenas de puré tomate, 3 dientes de ajo, 1/2 cucharadita de café llena de pimentón rojo dulce, 2 pimientos frescos del tiempo, 1 cebolla, 1 taza de desayuno llena de aceite, sal, 1 yema de huevo.

Rehogaremos en el aceite la cebolla pelada y picada, los pimientos cortados en trozos y los ajos picados; cuando todo esté hecho, sazonaremos con la sal y el pimentón, agregando el puré de tomate y el lomo cortado en laminillas muy delgadas; freírlo hasta que el lomo esté tierno. Aplastaremos la pasta con las manos, rociándola con un poco del aceite de freír el lomo y trabajándola hasta que la pasta haya absorbido toda la grasa. La extenderemos entonces con el rodillo y cortaremos las empanadas.

Pondremos un papel blanco engrasado encima de la placa del horno y sobre él un redondel de masa, cubriéndola con el lomo y la salsa. Humedeceremos los extremos con agua y presionaremos con los dedos. La coceremos a horno moderado y a media cocción la pintaremos con la yema del huevo mezclado con un poco de agua.

Ya en su punto, la retiraremos del horno y la serviremos caliente o fría, como más guste.

Empanada mallorquina

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de cordero de la parte de la pierna (sin hueso), 200 g de sobrasada, 1 cebolla mediana, 1 diente de ajo, 1 vasito lleno de vino blanco, un poco de azafrán molido, pimienta blanca en polvo.

Ingredientes para la pasta: 700 g de harina de flor, 250 g de manteca de cerdo, 8 g de levadura prensada, 1 copita de licor llena de aguardiente, agua templada.

Cómo haremos la pasta:

Prepararemos sobre la mesa o mármol 600 g de harina y haremos un hueco en su centro, echando en él la manteca derretida, la levadura prensada y desmenuzada, el aguardiente y algo menos de un cuarto de litro de agua.

Amasaremos hasta obtener una masa bien dura, que se suelte fácilmente de las manos. La dejaremos reposar en lugar templado, cubierta con un paño para que fermente por espacio de 2 horas (hasta que haya crecido el doble).

Cómo haremos el relleno:

Cortaremos la carne de cordero sin hueso alguno en trozos pequeños que sazonaremos con sal, un poco de pimienta y un poco de azafrán pulverizado, friéndola en la sartén, junto con el tocino cortado en cuadros; así que estén fritos, añadiremos la cebolla y el ajo pelados y picados, que se rehogarán con los anteriores ingredientes. Escurriremos un poco la grasa si la hubiese en demasía y echaremos el vino blanco; cuando éste se haya reducido a la mitad, mezclaremos la sobrasada desmenuzada en trozos de tamaño de un garbanzo y lo dejaremos enfriar.

Sobre la mesa o el mármol, espolvoreado de harina, estiraremos la masa con el rodillo y cortaremos los redondeles grandes, uno un poco mayor que el otro. El más grande, y también un poco más espeso, se pone sobre una placa de pastelero, untada de manteca y en su centro va el relleno de cordero y sobrasada; éste se cubre con el otro redondel de pasta, juntado bien los bordes, que se habrán untado con un poco de huevo batido y formando un reborde con los dedos, o bien pasando la espátula por la línea de unión.

Se adorna la empanada con algunas tiras delgadas de los restos de masa; pintando la superficie con huevo, la pincharemos con un tenedor y la coceremos en el horno.

Nota: Esta receta no lleva sal ya que la sobrasada, con su sabor fuerte, impregna el resto de los ingredientes.

Arroz y pasta seca

Los entrantes o primeros platos, de arroz o pasta seca, han sido siempre muy utilizados en nuestra cocina tradicional.

España es rica en la producción de arroz y por ello sus preparaciones se cuentan en gran número. El Levante español tiene, sin duda, el privilegio de ser el lugar donde mejores arroces se comen.

El arroz en paella es el que ha dado nombre internacional a nuestra cocina. Se ha dicho que la paella goza de auténtico prestigio internacional entre los sibaritas y buenos «gourmets» de todo el mundo.

Es curioso que la paella reciba ese nombre por el utensilio en que está cocinada y que, erróneamente, le llaman paellera, ya que su verdadero nombre, en lengua vernácula valenciana, es el de «paella», que no es otra cosa que la sartén especial en que los valencianos hacen su arroz. Esta «paella» o sartén especial es un recipiente, o utensilio, de cocina con dos asas encaradas una a cada lado, hecha de plancha de hierro dulce (puede o no estar estañada), pero, según dicen los expertos, está trabajada con batido de martillo de calderero.

La altura no excederá de 4 centímetros y sobre su diámetro se fabrican de muy diversos tamaños. Un cálculo, por personas, podríamos basarlo así:

28 cm de diámetro para 1 comensal — 32 cm de diámetro para 2 comensales — 34 cm de diámetros para 3 comensales — 36 cm de diámetro para 4 comensales — 38 cm de diámetro para 5 comensales — 40 cm de diámetro para 6 comensales — 42 cm de diámetro para 7 comensales — 44 cm de diámetro para 8 comensales — 48 cm de diámetro para 10 comensales.

No obstante, y en ciertas regiones, el arroz o paella se hace también en cazuelas de barro y queda muy bien.

La «abuela», muy entendida en paella, nos da sabios consejos sobre el agua, el arroz y el fuego.

Respecto al agua, más que en calidad, que sea dura o blanda, lo cual no importa mucho, se hace verdadero hincapié en la cantidad o proporción de ésta con respecto al arroz, que será siempre el doble de líquido que de arroz. Doble de tazas, cucharones o pocillos de agua, que de arroz.

El arroz deberá ser de muy buena calidad, de lo contrario la paella se desluciría; la clase «bomba» es la más utilizada entre los valencianos.

El fuego clásico, genuino, tradicional, es sin duda el de la leña de los naranjos y las ramas de las cepas, llamadas «garbonets»; no obstante, y como es lógico, la paella se puede hacer sobre toda clase de fuego: de gas, eléctrico, petróleo, carbón y leña normal; lo importante es que sea muy vivo al comienzo (los cinco minutos primeros) y se pueda regular y bajar el resto del tiempo, que oscilará entre los 15 y los 25 minutos según tipo de arroz.

Una buena cocción dejará el arroz entero, hinchado y seco, lo cual no excluye la posibilidad de que en el fondo de la paella el arroz esté pegado, «socarrat», como dicen los valencianos, y sin que el sabor de este pegado se comunique al resto del guiso.

Como última advertencia nos recuerda «la abuela», que la paella no debe taparse nunca, hervirá siempre, y desde el principio, sin tapadera.

La pasta seca no está muy difundida en nuestra cocina, aunque los macarrones, los fideos y los canelones figuren en algunas preparaciones. No obstante, tenemos recetas que merecen ser conocidas.

Arroz

| |
|--|
| Arroz a la asturiana • Arroz a la marinera • Arroz abanda • Arroz al ajo • Arroz al estilo de Elche • Arroz al gusto de la abuela • Arroz alicantina • Arroz aragonés • Arroz bella aurora • Arroz castellonense • Arroz con bacalao • Arroz con chirlas • Arroz con menudillos • Arroz con moscancia • Arroz perellada • Arroz variado • Corona de arroz blanco • Paella valenciana |
|--|

Arroz con bacalao

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 200 de bacalao seco, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 tomate, 2 ó 3 dientes de ajo, perejil fresco, 1 cucharilla de café llena de pimentón encarnado dulce, 1 papeleta de azafrán, agua, sal.

Tostaremos al fuego el bacalao sin remojar; una vez blando, lo desharemos menudo, quitándole las espinas y lavándolo un par de veces en agua fría.

Lo freiremos en una cacerola en el aceite y con los dientes de ajo, el tomate y el perejil; una vez frito le añadiremos el pimentón y el azafrán, echaremos el arroz, le daremos unas vueltas y añadiremos el agua correspondiente (doble que de arroz), y un poco de sal, poca, pues el bacalao ya despedirá la suya, dejándolo cocer de 15 a 20 minutos. Lo serviremos en una fuente.

Arroz con chirlas

Ingredientes para 4 personas: 4 pocillos de arroz, 3 pocillos de agua, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1/2 kg de chirlas, perejil fresco picado, 2 cucharadas soperas llenas de cebolla picada, sal.

Lavar las chirlas en varias aguas frías, frotándolas bien unas con otras, al objeto de que suelten la tierra. Seguidamente las pondremos en una cazuela al fuego con ocho pocillos de agua fría hasta que se abran, las retiraremos colando el agua por un paño fino y reservándola.

Pondremos sobre el fuego una cazuela con el aceite y freiremos en ella la cebolla picada; una vez dorada le agregaremos las chirlas, el arroz y el perejil, rehogándolo todo muy bien. A continuación, añadiremos el agua que reservamos de las chirlas (esta agua estará hirviendo). Sazonaremos con sal y dejaremos hacer a fuego lento hasta su completa cocción.

Arroz con moscancia

Ingredientes para 4 personas: 8 cucharadas soperas llenas de arroz, 200 g de grasa de cerdo, 1 tripa de cerdo, 1/2 kg de cebollas, 500 g de sangre de cerdo, sal, 1 cucharada soperas llena de pimentón rojo picante, 1 cucharada soperas llena de pimentón rojo dulce, aceite, agua.

Lo primero consiste en preparar la moscancia, que la haremos así: picaremos las cebollas finamente y las pondremos en una cazuela con aceite al fuego, tapándola bien y dejándola estofar muy lentamente. Cuando esté ya hecha la dejaremos enfriar, agregándole dos partes de grasa de cerdo picado por cada cebolla, sangre hasta que quede jugosa, sal y el pimentón dulce y el picante (ambos mezclados). Uniremos todo bien y con un embudo apropiado lo meteremos en la tripa, que habremos remojado en agua tibia, la ataremos y coceremos en agua hirviendo sólo unos cinco minutos, pinchándola con una aguja por diversas partes hasta que suelte la grasa. Esta es la conocidísima moscancia típica de Mieres, pero que también admite otra preparación:

después de muy picada la cebolla se agrega la misma cantidad de grasa de cerdo en rama picada y sebo, también picado, ambas cosas a partes iguales, a lo que se mezcla sangre, sal y pimentón; procediendo en lo demás como en la forma anterior.

Prepararemos ahora el arroz utilizando el caldo de cocer la moscancia. Este arroz debe quedar, una vez cocido, un poco caldoso. Con un hervor de quince a veinte minutos, destapado, ya tiene suficiente. Sobre el arroz serviremos la moscancia cortada a trozos.

Arroz con menudillos

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 800 g de menudillos de pollo o gallina (higadillos, riñoncitos, corazones, sangre, yemas o huevecillos y madreallas), también pueden emplearse mollejas (estómago) previamente cocidas, 150 g de tomates maduros pelados, exprimidos y picados, 1 diente de ajo, perejil fresco, 4 cucharadas soperas llenas de guisantes cocidos, unas hebras de azafrán, 1 decilitro y medio de aceite, sal, 1 cebolla, agua o caldo de carne o de cubitos, pimienta blanca en polvo.

Herviremos las yemas y los riñoncitos durante 5 minutos en agua, dejándolo enfriar en ella; les quitaremos la película delgada que los cubre.

Limpiaremos en crudos los higadillos y los cortaremos en trozos grandes. Los corazones los reservaremos enteros y en crudos. Las mollejas las coceremos en el caldo, cortándolas en trozos. Espolvorearemos la sangre con sal y la freiremos en aceite.

Dispondremos una cazuela de barro o paella especial con el aceite caliente, empezando por freír los higadillos y los corazones espolvoreados con sal, junto con las mollejas; al comenzar a colorearse, añadiremos la cebolla, que dejaremos dorar ligeramente, para terminar añadiendo el tomate, que también freiremos bien.

Echaremos el arroz a los ingredientes de la cazuela, adicionando el caldo o agua caliente (doble cantidad que de arroz, o un poquito más, pues este plato debe resultar algo caldoso). Cuando rompa el hervor, a fuego vivo, se le incorporan las yemas (si hay alguna grande se corta por la mitad); añadiendo los riñoncitos, la sangre frita y los guisantes.

Rectificaremos de sal y pondremos un poco de pimienta. Prepararemos un majado en el mortero con el azafrán y el ajo; disueltos todo en un poco de caldo del arroz, bajaremos la fuerza del fuego, terminando de cocerlo en el horno. Finalmente, echaremos un poco de perejil picado por encima y lo serviremos en la misma cazuela en la que lo hemos hecho.

Arroz al gusto de la abuela

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, caldo de desperdicios de pollo, 1 pollo pequeño troceado, 150 g de almejas, 150 g de mejillones, 2 huevos duros, 100 g de guisantes cocidos o de lata, 2 alcachofas tiernas, un poco de azafrán hebra, 1/2 cucharada sopera de pimentón rojo dulce, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo picado, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, sal, 1 pimiento rojo de lata.

Haremos un caldo con los desperdicios del pollo, pero no le echaremos sal. Limpiamos las chirlas y los mejillones, los abriremos en un poco de agua caliente. Limpiaremos las alcachofas troceándolas. En una cazuela, con parte del aceite, rehogaremos el pollo (limpio), sin sal, las alcachofas, de forma que se haga poco a poco pero que todo quede entero.

Prepararemos la paella de hierro con el resto del aceite, y cuando esté caliente le incorporaremos todo lo rehogado en la cazuela más los guisantes y las chirlas. De los mejillones quitaremos una cáscara vacía, incorporando la otra con el bicho en la paella y reservando la vacía para el adorno.

Moveremos con una cuchara de palo y echaremos el arroz, la hoja de laurel, el azafrán, uno de los huevos duros pelados y picado y el ajo. Cubriendo todo con el caldo, que mediremos y que será justo el doble que de arroz (también lo habremos medido). Removeremos con la cuchara y echaremos ahora la sal a todo el conjunto, dejando que rompa el hervor, a fuego vivo, y bajando después el fuego, para que siga (sin removerlo ya más) su hervor lentamente, justo 15 minutos en total. Que repose la paella, fuera del fuego, 5 minutos y ya estará lista para servir a la mesa, adornándola con el otro huevo duro pelado y cortado a rodajas, tiras de pimiento rojo y las conchas vacías de los mejillones pinchados alrededor.

Nota: Se le puede añadir el zumo de 1 limón colado a la hora de comerla.

Arroz al ajo

Ingredientes para 4 personas: 4 tazas de desayuno llenas de arroz, 8 tazas de desayuno llenas de caldo de gallina, 8 dientes de ajo, 1 cebolla, 400 g de habas, 4 alcachofas frescas, 2 pimientos encarnados, 2 papeletas de azafrán, sal, 1 taza de desayuno llena de aceite.

En una cazuela de barro al fuego y con el aceite, rehogaremos la cebolla y los ajos pelados y picados, echaremos el arroz, el caldo de gallina hirviendo, las habas tiernas y las alcachofas (ambas cosas estarán ya cocidas en agua y sal), los pimientos encarnados picados, el azafrán y la sal. Meteremos el arroz a cocer al horno, a mediana temperatura, hasta que veamos que está seco y bien hecho. Lo serviremos en la misma cazuela de barro.

Arroz a la marinera

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 3 pimientos rojos de lata, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, 500 g de pescado (puede ser congrio, rape, mero o mezcla de todos o cualquier otro pescado), 2 dientes ajo, azafrán en rama, agua o caldo, 2 cigalas cocidas, 2 gambas grandes cocidas, 1 limón, sal.

Freiremos en una paella, con el aceite caliente, el pescado limpio y partido en trozos, cuando comience a dorarse, añadiremos el arroz, rehogando bien y echando el pimentón y el agua hirviendo (doble cantidad que de arroz). Machacaremos los ajos en el mortero con el azafrán y los desleiremos en un poco de agua, añadiéndolo al arroz; echaremos la sal y los pimientos partidos en trozos pequeños. Lo dejaremos en el fuego durante unos 20 minutos. Cuando veamos que está algo seco, dispondremos por encima las cigalas y las gambas cocidas. Retirado del fuego, lo dejaremos reposar por espacio de 5 minutos antes de servirlo, adornando con trozos de limón.



Arroz a la marinera.

Arroz al estilo de Elche

Ingredientes para 4 personas: 500 g de arroz, 1 pollo pequeño, 1/2 conejo tierno, 200 g de butifarra, 2 dientes de ajo, 150 g de garbanzos secos, 200 g de longaniza, 3 huevos crudos, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, sal, agua.

En una olla con litro y medio de agua, cocer la longaniza junto con los garbanzos remojados desde la noche anterior, la cebolla y la hoja de laurel, añadiendo sal y dejándolos en el fuego hasta que los garbanzos estén tiernos.

En una sartén plana o paella con el aceite, freiremos la butifarra cortada en rodajas; ya frita, la retiraremos, reservándola, y freiremos en el mismo aceite el pollo y el conejo cortados en trozos y lo cubriremos con agua, dejándolo en el fuego hasta que esté bien tierno. Ya casi en su punto, añadiremos los garbanzos cocidos y la longaniza, el caldo (de cocer los garbanzos y el arroz). Comprobaremos la sal, dejándolo cocer por espacio de 5 minutos, pondremos la butifarra frita y los huevos bien batidos, metiéndolo a horno fuerte para que termine de cocerse y forme una costra dorada. Lo dejaremos reposar unos 3/5 minutos antes de servirlo en la misma sartén plana o paella en que lo hicimos.

Nota: Aconsejamos medir el arroz y echar el doble de caldo que de arroz.

Arroz a la asturiana

Ingredientes para 4 personas: 600 g de arroz, 1/4 kg de carne de ternera, 1/4 kg de carne de cerdo, 1/4 kg de salchichas blancas, 1/4 kg de almejas, 1 cucharada sopera llena de cebolla picada, menudos de pollo, 3 pimientos rojos de lata, 2 dientes de ajo, perejil fresco, azafrán en rama, 1 decilitro de aceite, sal, agua, 1 limón.

Cortaremos en trozos las carnes, sazonándolas con un poco de ajo y dejándolas reposar durante 8/10 minutos. Pondremos parte del aceite en una sartén, cuando esté caliente rehogaremos la carne hasta dejarla dorada, a continuación echaremos la cebolla, los menudos de pollo y un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil desleído en un poco de agua. Todo esto, tapado, cocerá hasta que la carne esté tierna; en este punto, añadiremos las salchichas y dos de los pimientos picados, cociéndolo nuevamente durante unos minutos y sazonando con sal.

Lavaremos las almejas y las pondremos en una cazuela al fuego con un poco de agua; a medida que se van abriendo, se retiran con una espumadera o cuchara a otra cazuela, reservando el agua. Quitaremos a las almejas media cáscara y las uniremos con la carne.

En una cazuela o paella (recipiente en el que se hace el arroz) echaremos el resto del aceite. Cuando esté caliente, rehogaremos el arroz, removiéndolo continuamente con una cuchara de madera para que no se dore mucho. Pondremos agua a hervir, con azafrán, a la que añadiremos el caldo de las almejas bien colado. Cuando el arroz esté bien rehogado (se notará en que al moverlo hará ruido como si fuera arena), agregaremos todo el guiso, daremos unas vueltas y verteremos el caldo hirviendo (doble de éste que de arroz), rectificando de sal y dejándolo en el fuego, removiéndolo hasta que vuelva a hervir. Roto el hervor, añadiremos unas gotas de limón y que se haga sin tocarlo durante 15 minutos, disminuyendo el calor a medida que se vea que el líquido se consume. A media cocción, removeremos con una cuchara de madera para mezclar bien el arroz con los tropezos y para que no queden éstos en la superficie. Pasado ese tiempo, lo separaremos más del calor y coceremos tapado durante unos 5 minutos más. Retirado del calor, que repose destapado durante 10 minutos antes de servirlo. Presentarlo en el mismo recipiente, si es la paella, o bien en una fuente adornado con el pimiento cortado a tiras.

Arroz alicantina

Ingredientes para 4 personas: 4 cucharones llenos de arroz, 4 pimientos secos (ñoras), 1 taza de desayuno llena de aceite, 3 dientes de ajo, 2 tomates, 4 alcachofas frescas, 100 g de guisantes frescos desgranados, 2 papeletas de azafrán, 1 cucharada sopera llena de pimentón encarnado dulce, 150 g de rape, 150 g de congrio, 12 mejillones, agua, sal.

En el recipiente especial de hacer la paella pondremos el aceite y freiremos en él los pimientos secos, después de quitado su rabito y pepitas, ya fritos los retiraremos y reservaremos, echando entonces los dientes de ajo picados, los tomates sin piel y machacados, las alcachofas troceadas (que serán muy tiernas) y los guisantes, rehogaremos bien y añadiremos el arroz, uniéndolo perfectamente y poniéndole el azafrán y el pimentón encarnado. El agua, que ya estará calculada (el doble que de arroz), debe ser caliente cuando la incorporemos a la paella; añadiremos la sal y los pimientos que teníamos reservados, después de bien machacados en el mortero y deshechos en parte del agua. Lo dejaremos hacer durante 5 minutos a fuego vivo, y durante 15 minutos a fuego más suave. Serviremos el arroz en el mismo recipiente de cocción.

Arroz castellonense

Ingredientes para 4 personas: 300 g de arroz, 400 g de conejo, 100 g de langostinos o gambas, 100 g de garbanzos cocidos, 100 g de cebolla, pimienta blanca en polvo, 100 g de aceite de oliva, 2 pimientos morrones de lata, 2 huevos crudos, 2 dientes de ajo, azafrán en rama, 2 cucharadas soperas de pimentón rojo, agua o caldo de carne (puede ser de cubitos), sal.

Cortaremos el conejo en trozos, poniéndolo en una cazuela de barro con el aceite y la cebolla picada, rehogándolo bien y agregándole los langostinos (o gambas), el pimentón, el arroz y los garbanzos. Incorporaremos el agua o el caldo hirviendo (doble de agua que de arroz, más una medida). Sazonaremos con sal y pimienta, añadiremos los pimientos cortados en trozos, el ajo y el azafrán machacados al mortero. Coceremos durante 15 minutos y luego lo cubriremos con los huevos batidos, dejándolo por espacio de 3 minutos a horno fuerte.

Arroz aragonés

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 1 conejo pequeño, 300 g de carne de cerdo, 1/4 de kg de calamares, 1 docena de cangrejos de río, 2 dientes de ajo, 400 g de guisantes desgranados, 2 pimientos rojos frescos, 1 cebolla pequeña, 1 tomate, perejil fresco, 1 hoja de laurel, azafrán en rama, 1 taza de desayuno llena de aceite, sal, agua, 1 vaso de vino lleno de vino blanco.

En una cazuela grande con aceite caliente freiremos el conejo partido en trozos, adobado con sal y ajos picados; cuando empiece a dorar, incorporaremos la carne de cerdo cortada en pedazos, rehogaremos bien y añadiremos los calamares limpios y partidos, y la cebolla muy picada, así que esté hecho, añadiremos el tomate partido y limpio y los guisantes, agregaremos un poco de agua y dejaremos cocer hasta que el conejo esté tierno.

Asaremos los pimientos en el horno y los pelaremos y partiremos en tiras. Lavaremos bien los cangrejos, que coceremos en agua hirviendo a la que añadiremos sal, laurel, un casco de cebolla y el vino blanco, dejándolos cocer por espacio de 15 minutos a fuego vivo. Retiraremos después los cangrejos con una espumadera, reservándolos en un plato.

Añadiremos la mitad de los pimientos al guiso (el resto los guardaremos para el adorno) y echaremos el arroz a la cazuela, rehogándolo bien. Adicionaremos un litro de agua hirviendo, rectificando de sal y poniendo los ajos machacados en el mortero con un poco de azafrán y perejil, disuelto todo en unas cucharadas de agua. Dejar cocer durante 10 minutos, incorporando entonces los cangrejos y metiéndolo al horno durante otros 10 minutos, o dejándolo cocer sobre el fuego muy lento. Retirado del calor, lo dejaremos reposar 5 minutos antes de servirlo a la mesa. Serviremos el arroz en una fuente, adornándolo con el resto de las tiras de los pimientos.

Arroz abanda

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 1/2 kg de cabra (pescado de roca), 1/4 de kg de rape, 1 docena de almejas frescas, 1/4 de kg de gallina de mar, tomillo, pimienta blanca en polvo, 4 tomates, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa, 1/4 de kg de langostinos, 2 dientes de ajo, 1/4 de kg de gambas, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, perejil fresco, azafrán en rama, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, sal, agua.

En una cazuela grande con aceite, freiremos la mitad de la cebolla picada menudamente, ya dorada, añadiremos dos tomates pelados y limpios y cortados a trozos. Una vez fritos, echaremos litro y medio de agua y un ramito compuesto por el tomillo, el laurel y el perejil. Sazonaremos con sal y pimienta y echaremos los desperdicios de limpiar el pescado, cociéndolo todo por espacio de media hora, colando después el caldo.

Pondremos en una olla el pescado limpio y partido en trozos, las gambas, los langostinos, las almejas bien lavadas y abiertas, el medio kilo de cabra, así como el agua que sueltan; cubriremos todo con el caldo preparado anteriormente, echaremos la sal necesaria y el azafrán, y lo dejaremos en el fuego durante 15 minutos.

Freiremos en una paella o cazuela con aceite el resto de la cebolla, los dos tomates pelados en trozos y los ajos finamente picados, añadiremos el arroz y rehogaremos bien, poniendo después el caldo de cocer todos los pescados, rectificando de sal y, a los 5 minutos de cocción, lo meteremos al horno por espacio de un cuarto de hora. Retirar y dejar reposar durante 5 minutos antes de presentarlo a la mesa.

Serviremos el arroz en la misma cazuela y el pescado en una fuente aparte, acompañándolo de una salsera con la salsa mayonesa. Después se mezcla todo con el arroz y se come.

Arroz variado

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 1 pollo, 200 g de huesos de ternera, 50 g de lomo de cerdo, 2 salchichas pequeñas, 1 cucharada sopera llena de mantequilla, 50 g de manteca de cerdo, 200 g de champiñones de lata o naturales, 1 cucharadita de café llena de puré de tomate, 2 cebollas, 1 trufa, 2 zanahorias, 1 nabo, 1 vaso de vino Heno de jerez seco, agua, sal, pimienta blanca en polvo.

Pondremos los huesos de ternera en una olla con dos litros de agua, cebolla, zanahoria, nabo y sal, dejándolo cocer durante dos horas para obtener un litro de caldo. Cortaremos a trocitos el lomo y el pollo, rehogándolo con parte de la manteca de cerdo y añadiéndole media cebolla picada; cuando empiece a tomar color, incorporaremos el Jerez, el puré de tomate, la trufa cortada en lonchas, los champiñones, un decilitro de agua y las salchichas partidas en pedacitos; sazonaremos con sal y pimienta, cociéndolo tapado y a fuego lento durante media hora.

Con el resto de la manteca rehogaremos el resto de la cebolla y, antes de que tome color, le incorporaremos el arroz y un litro de caldo, después de pasado por un colador, dejándolo cocer a fuego lento por espacio de veinte minutos.

Llenaremos con el arroz un molde en forma de corona, que estará untado con la mantequilla, y luego lo volcaremos encima de una fuente redonda y, en el centro, colocaremos la mezcla del pollo, lomo, salchicha, etc. Lo serviremos muy caliente.

Arroz bella aurora

Ingredientes para 4 personas: 300 g de arroz, 8 huevos frescos, 200 g de riñones de cordero, 50 g de jamón, 200 g de guisantes frescos, 75 g de mantequilla, 2 cebollas pequeñas, 1 decilitro de vinagre, 3 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, 1 trufa, 2 copitas de licor llenas de Jerez, 6 tomates, 75 g de manteca de cerdo, sal, pimienta blanca en polvo, agua.

En la mitad de la manteca de cerdo rehogaremos una de las dos cebollas, trinchada fina, y cuando empiece a tomar un ligero color dorado, le añadiremos tres cuartos de litro de agua hirviendo, sazonando con sal, y cociendo a fuego lento durante unos 20 minutos.

Los guisantes, una vez desgranados, los echaremos en una cacerola, donde se tendrá un litro de agua hirviendo a borbotones y sazonando con sal; cociéndolos por espacio de media hora, los pasaremos por agua fría, los escurriremos y saltearemos con 25 g de mantequilla.

Desprovistos de la piel y grasa, los riñones los cortaremos a lonchas delgadas. Pondremos a fuego vivo una sartén con el resto de la manteca de cerdo y una cebolla trinchada y, cuando tenga color dorado, incorporaremos los riñones, rehogaremos y, pasados unos 2 o 3 minutos, añadiremos el jerez, la mitad del jugo de tomate y medio decilitro de agua, cociendo durante 5 minutos y sazonando con sal y pimienta. Vaciaremos los tomates ligeramente, sazonándolos con sal y rociándolos con mantequilla derretida; los meteremos al horno y los dejaremos cocer sin que pierdan su forma.

En una cacerola echaremos el resto del jugo de tomate, el jerez que queda, 25 g de mantequilla, medio decilitro de agua y la trufa trinchada fina, sazonando con sal y cociendo a fuego lento durante 10 minutos.

Cómo se hacen los huevos escalfados: Pondremos al fuego una cacerola con dos litros de agua y, cuando hierva, añadiremos sal y vinagre, y cascaremos los huevos, echándolos uno a uno dentro del agua y cociendo a fuego lento por espacio de 3 minutos. Los retiraremos con una espumadera, sumergiéndolos en agua fría y colocándolos encima de un paño, quitándoles, al sacarlos del agua, la clara que no esté bien sujeta a la yema.

Con el arroz llenaremos un molde corona que tendremos untado con mantequilla, volcándolo en una fuente redonda y, en el centro, pondremos los riñones, alrededor colocaremos los huevos y lo cubriremos con la salsa, intercalando los tomates rellenos con los guisantes.

Arroz perellada

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 100 g de calamares, 150 g de congrio, 1/2 pollo pequeño, 100 g de rape, 6 langostinos pequeños, 150 g de salchichas, 150 g de setas pequeñas, 75 g de manteca de cerdo, 2 cebollas, 2 pimientos morrones en conserva, 2 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, azafrán en rama, 6 almendras tostadas, 14 piñones, 2 dientes de ajo, perejil fresco, agua, sal, pimienta blanca en polvo.

Una vez limpio el pescado lo haremos a trozos sin piel ni espinas. Cortaremos el pollo en pedazos, quitándole los huesos y poniéndolo en una paella o cazuela de barro con la manteca. Rehogaremos hasta que empiece a tomar color, y a continuación añadiremos las cebollas picadas y seguiremos rehogando a fuego vivo, incorporando el pescado y los langostinos pelados y sólo las colas. Transcurridos unos 10 minutos, agregaremos las setas, las salchichas, el tomate y el pimiento cortado a tiras; seguidamente pondremos el arroz y aproximadamente un litro de agua hirviendo. Al arrancar el hervor, sazonaremos con sal y pimienta, y terminaremos añadiendo las almendras, los piñones, los ajos y el azafrán, todo ligeramente tostado y machacado en el mortero, dejando concluir la cocción, que tiene que durar de 18 a 20 minutos. Serviremos este arroz en el mismo recipiente de cocción.

Corona de arroz blanco

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz, 250 g de guisantes ya cocidos o de lata, 350 g de judías verdes ya cocidas, 4 lonchas de jamón de york, 3 huevos duros, 2 tomates rojos, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate hecha en casa o comprada, agua, sal, un poco de margarina.

Coceremos el arroz en agua con sal justo 15 minutos, lo retiraremos y escurriremos pasándolo por agua fría. Untaremos un molde con hueco en el centro con la mantequilla, y daremos forma de corona al arroz, volcándolo en una fuente redonda y adornándolo con las judías verdes, el jamón de york y los tomates cortados por la mitad, alrededor, y rellenando el hueco con los guisantes. La salsa de tomate caliente se servirá en salsera aparte. Los huevos pelados y cortados en disco se dispondrán sobre el arroz.



Corona de arroz blanco.

Paella valenciana

Ingredientes para 4 personas: 400 g de arroz de clase superior, 2 tazas de desayuno llenas de aceite o 100 g de manteca de cerdo, 1 pollo tierno troceado, 200 g de carne magra de cerdo, 100 g de jamón, 10 salchichas frescas, 1 cebolla, 2 pimientos morrones rojos o verdes frescos, 100 g de judías blancas hervidas, 2 alcachofas, 24 caracoles (vaquetas), 2 dientes de ajo, perejil fresco picado. 1 hojita de laurel, 3 tomates, 1 cucharada so pera llena de pimentón encarnado dulce, caldo de carne, 200 g de guisantes cocidos, 2 papeletas de azafrán, sal.

Dispondremos una paella de hierro sobre el fuego y echaremos en ella aceite fino o, en su lugar, manteca de cerdo. Empezaremos por freír bien el pollo

tierno cortado en ocho trozos, el magro fresco de cerdo, fraccionado en trozos del tamaño de aceitunas grandes, el jamón magro, también cortado en trocitos, y las salchichas frescas, que serán pequeñas.

Removeremos todo ello con una espumadera o paleta, haciendo que se dore por un igual. Logrando el anterior detalle, echaremos la cebolla trinchada y los pimientos morrones cortados en trocitos, las alcachofitas divididas en cuatro trozos por su largo y las judías blancas.

Continuaremos el rehogado cuidadosamente, y acto seguido incorporaremos las dos docenas de caracoles previamente limpios y cocidos.

A continuación adicionaremos el resto del aceite, ajo y perejil picado y la hoja de laurel. Seguiremos rehogando el conjunto, poniendo especial atención en que los elementos de la paella se sofrían todos por un igual. Echaremos después los tomates pelados y trinchados. Al terminarse este magnífico rehogado (que es la principal característica de la paella valencia), incorporaremos el arroz y el pimentón dulce encarnado. Rehogaremos de nuevo el conjunto, o sea, todos los componentes, con el arroz, y añadiremos luego el caldo de carne o, a falta de él, se puede hacer simplemente con agua hirviendo, calculando doble cantidad de líquido que el volumen del arroz en crudo. Por último, los guisantes cocidos. Removeremos el arroz con la paleta a fin de que todo quede bien suelto y echaremos la sal y el azafrán.

Al principio hay que imprimir al arroz una cocción regular y baja; pasados dos o tres minutos, dejaremos de remover e introduciremos la paella al horno para que termine de cocerse con fuego lento y fuerte, y se tueste la superficie durante unos 14 minutos. A falta de horno se puede hacer a fuego abierto, colocando encima de la paella una tapadera de hojalata con carbón encendido.

La paella se servirá una vez hayan transcurrido 3 o 4 minutos de haber terminado la cocción, y siempre en el mismo recipiente.



Paella.

Pasta seca

| |
|---|
| Canelones rellenos de carne • Fideos a la cazuela • Fideos con almejas • Macarrones a la cazuela • Macarrones con dos salsas • Macarrones con tomate • Tallarines con salsa de tomate |
|---|

Macarrones a la cazuela

Ingredientes para 4 personas: 400 g de macarrones, 150 g de tocino entreverado, 100 g de carne magra de cerdo, 400 g de tomates, 50 g de queso rallado, 50 g de mantequilla, 50 g de manteca de cerdo, 1 cebolla, sal, agua, pimienta blanca en polvo, nuez moscada.

Con la manteca de cerdo puesta en una cazuela de barro, sofreiremos la carne magra y el tocino cortado a trocitos. Cuando haya tomado un color dorado, echaremos la cebolla picada, rehogándola para que se dore; seguidamente añadiremos los tomates mondados y picados y coceremos durante unos 25 minutos, adicionando un litro de agua y sazonando con sal, pimienta y nuez moscada. Lo herviremos por espacio de 15 minutos, pasado este tiempo, incorporaremos los macarrones hechos a trocitos, dejándolos cocer, lentamente, durante unos 20 minutos. A media cocción agregaremos el queso y la mantequilla. Serviremos los macarrones en la misma cazuela.

Macarrones con tomate

Ingredientes para 4 personas: 400 g de macarrones, agua, sal, 1/2 litro de salsa de tomate (Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el Capítulo de [Salsas](#)), 100 g de jamón, 50 g de queso manchego seco, 50 g de queso de bola seco, 100 g de mantequilla, 200 g de salchichas, 100 g de chorizo, 2 cucharadas soperas de aceite.

Coceremos los macarrones en agua con sal y los escurriremos. Freiremos el jamón cortado en cuadritos y le echaremos la salsa de tomate. Hay que unir bien el jamón con el tomate. Rallaremos los quesos y cortaremos en pedacitos menudos la mantequilla.

Prepararemos una tartera que sirva para la mesa y colocaremos en ella, alternando, los macarrones, una capa de tomate y jamón, trocitos de queso y mantequilla, capa por capa. En la capa de encima irán las salchichas y el chorizo fritas en el aceite y un poco de queso rallado. Los doraremos al horno, sirviéndolos muy caliente.



Macarrones con tomate.

Macarrones con dos salsas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de macarrones, de kg de tomate, 100 g de mantequilla o margarina, 1/4 de litro de leche, 2 cucharadas soperas

llenas de harina, 50 g de queso rallado, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua.

Coceremos los macarrones en agua y sal a borbotones y, bien escurridos, los reservaremos. Prepararemos con el tomate una salsa que pasaremos por el pasa-purés. Con dos cucharadas de mantequilla o margarina, la harina y la leche, prepararemos una salsa blanca, que no debe quedar muy espesa.

Colocaremos parte de los macarrones en una fuente de horno, cubriendo la mitad con salsa de tomate y la otra mitad con salsa blanca, espolvoreándolos con queso rallado y bolitas de mantequilla y metiéndolos al horno para que se doren. Los serviremos en la misma fuente recién hechos.

Tallarines con salsa de tomate

Ingredientes para 4 personas: 750 g de tallarines (si son frescos se necesitará 1 kg), agua, sal, 1 kg de tomates, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cebolla, 200 g de mantequilla, 100 g de queso rallado, 5 cucharadas soperas llenas de salsa de tomate picante, azúcar.

Herviremos los tallarines en agua y sal. En una sartén (mientras se hace la pasta) prepararemos la cebolla y los tomates, todo pelado y trinchado, lo rehogaremos añadiéndole un poco de sal y una pizca de azúcar. Pasaremos la salsa por un colador agregándole a las cinco cucharadas de salsa de tomate picante.

Cuando la pasta esté hecha, la escurriremos antes de que se enfríe en su propio caldo, pues de lo contrario pasaría de su punto. La presentaremos a la mesa, a la vez que un platito con la mantequilla, la salsera con la salsa de tomate sazonada con mantequilla y el queso rallado. Cada comensal se servirá su ración y sobre ella un buen trozo de mantequilla, 2 o 3 cucharadas de salsa de tomate y abundante queso rallado. Los tallarines se enrollarán en el tenedor. No se cortarán con el cuchillo ni se comerán con la cuchara.

Fideos con almejas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de fideos, 24 almejas, 600 g de tomates, 2 dientes de ajo, 2 decilitros de aceite, sal, pimienta blanca en polvo, nuez moscada, un poco de perifollo. Limpias las almejas, las pondremos tapadas en una sartén al fuego y las haremos unos 5 minutos, sacando las almejas de la cáscara y poniéndolas en un plato. El líquido que ha

quedado en la sartén lo dejaremos en una taza, teniendo precaución que no caiga la arena que queda en el fondo.

Pondremos una sartén al fuego con el aceite y los ajos, cuando éstos hayan tomado un color dorado, los sacaremos, añadiendo los tomates mondados y trinchados y sazonando con sal, pimienta y nuez moscada, y agregando el líquido de las almejas. Los coceremos unos 20 minutos, añadiendo a continuación las almejas, los fideos previamente hervidos y escurridos y un poco de perifollo trinchado, mezclaremos muy bien y lo serviremos en una fuente.

Fideos a la cazuela

Ingredientes para 4 personas: 400 g de fideos gruesos, 250 g de costilla de cerdo, 150 g de salchichas, 100 g de butifarra catalana, 2 tomates medianos, 1 cebolla, 25 g de queso rallado, 1 diente de ajo, 1 papeleta de azafrán, perejil fresco, pimienta blanca en polvo, una picada de avellanas tostadas, agua, sal.

En una cazuela de barro con la manteca de cerdo, rehogaremos las costillas, cortadas en trozos, y le agregaremos un poco de cebolla picada y ajo picado. Cuando esté dorado, añadiremos los tomates, pelados y partidos, las salchichas y butifarra en trozos, y un litro de agua. Cuando empiece a hervir, echaremos los fideos sazonando con sal, pimienta, azafrán y un poco de perejil picado.

Dejaremos cocer de 15 a 20 minutos, añadiendo luego la picada de avellanas tostadas. Después de cocer unos minutos más, retiraremos los fideos del fuego y los serviremos espolvoreados con queso rallado.

Nota: Pueden añadirse unos guisantes ya cocidos o de lata.



Fideos a la cazuela.

Canelones rellenos de carne

Ingredientes para la pasta de los canelones (Puede comprarse ya hecha y cocerlos en casa) para 4 personas: 1 kg de harina (acaso menos), 2 huevos crudos, sal, 1 vasito de vino lleno de leche fría, agua.

Pondremos un montoncillo con la harina, y reservando un poco, echaremos sal y los huevos batidos, uniéndolo con una espátula y agregando la leche. Puesto sobre un mármol, lo iremos trabajando como el hojaldre, hasta que quede muy fino. Una vez que quede fino, se extiende con el rolo. Después de hecha esta operación lo espolvorearemos con harina y lo dejaremos reposar extendido durante unos 8 minutos (no tiene importancia aunque esté más tiempo). Después se trabaja con el rolo y se le deja siempre como medio centímetro de espesor.

Una vez que veamos que la pasta no está húmeda ni seca, la cortaremos en cuadros de nueve centímetros.

Los herviremos ahora poniéndolos en una cazuela con agua y un poco de sal, advirtiéndolo que no se echan muchos a la vez; la cocción es de unos 15 minutos. Después de cocidos los pondremos sobre un mármol bien extendidos.

Ingredientes para el relleno (para 4 personas): 125 g de jamón, 125 g de lomo de cerdo, miga de pan, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 3

cucharadas soperas de foie-gras, 2 yemas de huevo crudas, 1 cucharada de nata, 2 tazas de desayuno llenas de salsa bechamel (Para hacer la [salsa bechamel](#) consultar el Capítulo de [Salsas](#)), 50 g de queso rallado, 2 tazas de salsa de tomate (Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el Capítulo de [Salsas](#)) o 1 taza de desayuno llena de jugo de carne, 100 g de mantequilla.

Saltearemos en un poquito del tocino del jamón, el lomo y el jamón, una vez salteados los picaremos muy a menudo, añadiéndoles como dos nueces de miga de pan, que habrán estado a remojo en el vasito de vino blanco; cuando esté blando le añadiremos el foie-gras y las dos yemas de huevo, así como la nata. (Advertimos que, si gusta, se puede saltear cebolla bien picada en la grasa donde se ha salteado el jamón y el cerdo). Pondremos un poco de esta pasta en los canelones y los enrollaremos. Prepararemos una tartera con la salsa bechamel muy fina y con un poco de queso rallado, colocando los canelones y cubriéndolos con otra capita de bechamel, un poco de queso rallado, unos pedazos de mantequilla y los doraremos al horno; al tiempo de servirlos, colocaremos en los bordes una salsa de tomate o bien el jugo de carne.

Huevos, revueltos y tortillas

Los huevos han sido siempre un gran recurso en la cocina, aunque no precisamente los vamos a ver como tal recurso, sino que hemos escogido las recetas más características y más sabrosas para poder realizar los platos en sus diversas modalidades, tales como son los huevos, los revueltos y las tortillas.

Huevos

Huevos a la aurora • Huevos a la flamenca • Huevos a lo carlista • Huevos al horno • Huevos al nido • Huevos al plato a la navarra • Huevos con arroz • Huevos con guisantes • Huevos con sangrecilla • Huevos en caldo • Huevos escalfados con cangrejos de río • Huevos escalfados con menudillos • Huevos gallegos • Huevos imperiales • Huevos rellenos con jamón • Huevos rellenos con puré de guisantes • Huevos rellenos de atún • Huevos serranos

Huevos con arroz

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 250 g de arroz, 8 tomates, todos de igual tamaño, 50 g de jamón, 100 g de mantequilla, agua, sal, 4 patatas, 1 yema cruda de huevo, 2 cebollas, 1 tomate maduro, 1 cucharada sopera llena de harina, caldo de carne (Puede ser de cubitos).

Cortaremos un poco de los tomates quitándoles las semillas y cuidando de no romperlos, los rociaremos con un poco de mantequilla derretida y los meteremos en el horno durante 5 minutos. Cortaremos en trozos el jamón y lo saltaremos en un poco de mantequilla, rellenaremos los tomates con el jamón así preparado.

Coceremos los huevos, los dejaremos enfriar y los pelaremos.

Herviremos en agua y sal las patatas peladas y cortadas. Una vez hechas, las escurriremos y pasaremos por un tamiz, mezclándoles la yema de huevo cruda y parte de la mantequilla, convirtiéndolo en un puré.

Rehogaremos en mantequilla una de las cebollas y el tomate, todo picado, espesándolo con la harina, añadiremos una taza de caldo y lo dejaremos cocer

una media hora, pasándolo después por un colador. Obtendremos así una salsa de tomate.

Picaremos la otra cebolla, que rehogaremos en el resto de la mantequilla, echando después el arroz y tres cuartos de litro de caldo. Coceremos el arroz por espacio de 20 minutos a fuego regular y lo verteremos después en una fuente en forma de pirámide; colocaremos alrededor los tomates y dentro de éstos los huevos duros. Con la salsa de tomate cubriremos la pirámide de arroz. El puré de patatas irá alrededor de la fuente como adorno.

Huevos con sangrecilla

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 1 kg de sangre ya cocida, 1/2 litro de aceite, 1/2 cebolla, sal, pimienta blanca en polvo, salsa de tomate muy especiada (Para lograr esta salsa podemos consultar el Capítulo de [Salsas](#); hacer la [salsa de tomate](#) y echarle un poco de Cayena para que esté más fuerte, o bien comprar una salsa fuerte de tomate de las muchas que se venden), perejil fresco.

La sangrecilla suele comprarse cocida, aunque también podemos cocerla en casa. Freiremos en una sartén, con cuatro cucharadas de aceite, la cebolla muy picada; cuando esté dorada le añadiremos la sangrecilla cortada en trozos y rehogaremos muy despacio, sazonándolo con sal y pimienta y, por último, añadiremos las cuatro cucharadas de la salsa de tomate. Serviremos el plato bien caliente, salpicándola con abundante perejil picado y con los huevos fritos con abundante aceite. (Si lo deseamos, los huevos pueden ser duros y partidos por la mitad).

Huevos con guisantes

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 1/4 litro de aceite, 800 g de guisantes sin vaina pero frescos, harina, 100 g de jamón con tocino, sal, 16 cebollitas pequeñas, un poco de tomillo, perejil.

Prepararemos en una tartera unos trozos del tocino del jamón y saltearemos con él el jamón cortado, las cebollitas pequeñas peladas, y cuando todo esté bien dorado le añadiremos, con la punta de una cucharilla, un poco de harina, echaremos los guisantes, procurando siempre que sean tiernos, con un atadito de perejil y tomillo. Lo taparemos y dejaremos que se haga lentamente.

Serviremos los guisantes con huevos fritos, colocando en una fuente los guisantes y alrededor los huevos recién hechos.

Huevos escalfados con menudillos

Ingrediente para 4 personas: 8 huevos, 2 asaduras (Pueden ser de cordero o cabrito), 2 tazas de desayuno llenas de aceite, 1 cucharada sopera llena de harina de trigo, 1 ramita de tomillo, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 1 cebolla pequeña, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, 1 copa de licor llena de jerez, sal, pimienta blanca en polvo.

Estofaremos en una cazuela sobre el fuego la cebolla picada, los ajos, el tomillo y el laurel con el aceite durante 5 minutos. Luego echaremos las asaduras picadas en trozos pequeños que freiremos bien agregando la harina; esperaremos a que todo esté dorado para añadir el vino y el jerez. Sazonaremos con sal y pimienta y lo dejaremos cocer todo durante dos minutos. A continuación lo verteremos en una fuente de horno cascando los huevos, que dejaremos escalfar al horno unos 5 minutos más o menos.

Huevos escalfados con cangrejos de río

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos crudos, 2 yemas crudas de huevo, 4 costrones de pan viejo sobrante, 18 cangrejos, 150 g de mantequilla, 18 cucharadas soperas llenas de salsa bechamel (Para hacer la [salsa bechamel](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), sal, agua, vinagre.

Echaremos los cangrejos vivos en una cazuela con los 150 g de mantequilla al fuego, y cuando lleven dos minutos cociéndose los retiraremos de la cazuela y los pondremos en un plato, quedando la cazuela con la mantequilla. Separaremos la cola del cuerpo y les quitaremos el caparazón, dejando las colas limpias. Con las cáscaras de los cangrejos y caparazones machacados en una tabla, haremos una pasta que echaremos en la cazuela en que estuvo la mantequilla; poniéndola al fuego otros 2 minutos, echaremos sal y pasaremos luego todo por un colador.

Pondremos las 2 yemas de huevo en un cacito y las batiremos bien con una varilla, agregándoles primero la salsa y luego, sin dejar de batir (como si se hiciera una mayonesa), las 18 cucharadas de salsa bechamel muy caliente.

Prepararemos una fuente con los costrones de pan frito. Escalfaremos los huevos en agua y vinagre y los colocaremos encima. Saltearemos las colas

limpias de los cangrejos con un poco de aceite, repartiéndolas en la fuente. Seguidamente cubriremos los huevos con la salsa y los serviremos.

Huevos rellenos de atún

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos, 1 lata pequeña de bonito o atún en aceite, 75 g de mantequilla, 2 pimientos morrones (preferibles en conserva), 1 lechuga, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cucharada soperas llena de vinagre, un poco de salsa de mostaza, agua.

Pondremos los huevos en una cazuela o puchero con agua, dejándolos hervir durante 10 minutos, después los pasaremos por agua fría, pelándolos y partiéndolos por su mitad a lo largo y sacando las yemas que, junto con el bonito y los pimientos, machacaremos en el mortero hasta lograr una pasta fina, a la que mezclaremos la salsa de mostaza y la mantequilla, sazonando con sal y pimienta. Introduciremos esta pasta en una manga con boquilla y rellenaremos la cazuelita de clara de huevo, formando en su centro un pequeño montoncito.

Limpiaremos bien la lechuga, que se ha de cortar finamente, y le echaremos sal, aderezándola con aceite y vinagre y colocándola en una fuente formando una capa y, sobre ella, irán los huevos.

Huevos rellenos con jamón

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos crudos, 50 g de mantequilla, 100 g de jamón, 200 g de menudillos de pollo, 1 cebolla, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, salsa española (Para hacer la [salsa española](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), otra salsa a elegir (Para elegir una salsa consultar Capítulo de [Salsas](#)), agua.

Coceremos los huevos hasta endurecerlos, los pelaremos y los cortaremos por su mitad.

En el mortero echaremos las yemas y las machacaremos hasta reducir las a pasta muy fina.

Luego prepararemos lo siguiente: freiremos en mantequilla el jamón, y cuando esté frito lo picaremos muy menudamente. En la misma mantequilla en que hemos frito el jamón freiremos la cebolla bien picada y saltearemos los menudillos de pollo, que estarán limpios, y cuando estén salteados les añadiremos el vino blanco, así como una cucharadita de salsa española.

Uniendo todo con las yemas y cuando esté hecho una pasta, rellenaremos los huevos, cubriéndolos con una capa de salsa de tomate o salsa española, según el gusto de cada uno.

Huevos rellenos con puré de guisantes

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos crudos, 80 g de mantequilla, 4 cucharadas soperas llenas de salsa mayonesa (Para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), 400 g de guisantes crudos sin vaina, 1 patata, sal, agua, caldo o leche, 1 vaso de vino lleno de nata.

Coceremos los huevos hasta que estén duros, después los partiremos por el medio, separando las yemas, que pondremos en un mortero (separar unas tres yemas para luego ponerlas por encima); lo machacaremos bien y, una vez machacado, le añadiremos parte de la mantequilla y la salsa mayonesa. Luego se hace la preparación del puré poniendo los guisantes desgranados con un trocito de mantequilla y un poco de agua, la patata pelada y troceada y la sal correspondiente. Cuando esté cocido lo pasaremos por el pasapuré teniendo que resultar como un puré de patatas espeso, y a este puré le añadiremos la pasta primeramente preparada, y después de bien unido rellenaremos con ello los huevos.

Al puré que haya quedado le añadiremos leche o caldo y el vasito de nata cruda, formando una crema fina que pondremos en una fuente de horno, colocando sobre ello los huevos y cubriéndolos nuevamente con el mismo puré, adornando con las yemas pasadas por el chino.

Huevos a la flamenca

Ingredientes para 2 personas: 4 huevos, 50 g de jamón, 4 rodajas de chorizo, 1 lata de guisantes, 1/2 lata de pimientos, 1 lata pequeña de tomate, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharada soperas llena de pimentón encarnado dulce, azúcar, sal, 1 lata de espárragos, 2 cucharadas soperas llenas de aceite.

Freiremos en una sartén con un poco de aceite, la cebolla y los ajos (ambos picados) muy lentamente. Cuando estén hechos, agregaremos el jamón cortado en pequeños cuadrados y las rodajas de chorizo. Dejaremos cocer lentamente hasta que todo esté un poco pasado; en ese punto agregaremos el pimentón, removeremos y echaremos el tomate, sazonaremos con sal y un

poco de azúcar (para corregir la acidez del tomate); agregaremos los guisantes y los espárragos, retirando 4 para el adorno, y lo dejaremos cocer de nuevo durante unos 10 minutos más hasta que esté tierno. Separaremos las rodajas de chorizo. Pasaremos la salsa a una cazuela grande refractaria, con la mano del mortero haremos un hueco en la salsa y romperemos en él el huevo. Haremos lo mismo hasta colocar todos, poniendo al lado de cada huevo una rodaja de chorizo. Lo meteremos durante unos momentos al horno hasta que cuaje la clara; la yema debe quedar blanda. Ya retirados, los adornaremos con los pimientos y los espárragos y lo serviremos en la misma cazuela.



Huevos flamenca.

Huevos a lo carlista

Ingredientes para 4 personas: 11 huevos, 50 g de mantequilla, 100 g de harina, 1 litro de leche, 200 g de miga de pan blanco seca rallada, 1/2 litro de aceite, 1 limón, perejil fresco, nuez moscada, pimienta blanca en polvo, sal.

Freiremos ocho huevos en aceite, o mitad de aceite y mitad manteca y, una vez fritos los dejaremos enfriar un poco, rebozándolos en una salsa bechamel espesa que ya tendremos preparada de antemano.

Fríos totalmente, los empanaremos primero pasándolos por la miga de pan seca, y luego por el resto de los huevos batidos, y otra vez por la miga de pan, como si se tratase de unas croquetas.

Minutos antes de servirlos a la mesa los freiremos en aceite abundante y caliente hasta verlos dorados.

Los serviremos en una fuente adornados con perejil frito. Salsa bechamel: En un pote puesto sobre el fuego, rehogaremos con la mantequilla, un poco de harina removiéndola con el batidor pequeño, le añadiremos a intervalos la leche recién hervida, mezclando bien y sazonando con sal, nuez moscada rallada y pimienta en polvo.

Huevos a la aurora

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos, 6 cigalas, 1 cebolla, nuez moscada, 100 g de mantequilla, 3 tazas de desayuno llenas de salsa bechamel (ara hacer la [salsa bechamel](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), agua, sal, 2 cucharadas soperas llenas de queso rallado.

Coceremos los huevos hasta que los veamos duros, los pelaremos y partiremos por la mitad, separando las yemas, que machacaremos junto con la carne de las cigalas cocidas. Después de que esté todo finamente machacado, prepararemos en una sartén con parte de la mantequilla, la cebolla bien picada, cuando tome un color doradito la uniremos a la preparación anterior, rallando un poquitín de nuez moscada. Cuando esté el puré hecho le agregaremos dos cucharadas de salsa bechamel un poco espesa y rellenaremos con ella los huevos, que pondremos en una fuente de horno, cubriéndolos de salsa bechamel. Les echaremos un poco de queso rallado y unos trocitos de mantequilla dorándolos en el horno.

Huevos al plato a la navarra

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 8 rodajas de chorizo de Pamplona, 4 tomates, 50 g de queso rallado, 25 g de mantequilla o 2 cucharadas soperas llenas de aceite, pimienta blanca en polvo, sal, perejil fresco.

En terrinas para huevos al plato bien untadas con la mantequilla o el aceite, pondremos un lecho de tomate frito y bien sazonado de sal, pimienta y perejil picado. Romperemos encima los huevos y, al lado de cada yema, colocaremos una rodaja de chorizo de Pamplona frito, espolvoreando los huevos con queso rallado.

Los cuajaremos en el horno. Éste no ha de estar demasiado fuerte, pues los huevos deben servirse con la yema blanda y la clara cuajada.

Huevos al horno

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 1 kg de tomates, 100 g de chorizo (pinchitos riojanos), 2 pimientos rojos frescos, 50 g de jamón, 3 cucharadas soperas llenas de aceite.

Rehogaremos en el aceite el jamón y el chorizo, el jamón cortado a tiras y el chorizo partido en rodajas, los saltearemos y, en la misma grasa, prepararemos la salsa con los tomates pelados y trinchados. Colocaremos en una tartera esta salsa y cascaremos encima los huevos, uno a uno (si se desea pueden ponerse dos por ración), adornándolos con las tiras de jamón, el chorizo y los pimientos asados, pelados y partidos a lo largo en tiras. Cuajaremos los huevos en el horno y los serviremos muy calientes.

Huevos al nido

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 4 panecillos de Viena, 100 g de mantequilla, sal fina, aceite.

Vaciaremos en parte los panecillos dejándoles un hueco suficiente para que quepa un huevo. Pondremos mantequilla y aceite en una sartén y freiremos los huevos uno a uno, colocándolos en los panecillos. Untaremos una fuente de horno con mantequilla, colocando en ella los panecillos con los huevos que meteremos al horno sólo 3 minutos antes de servirlos a la mesa. Esto se hace para que el pan tome un poco de calor.

Huevos gallegos

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 1 latita de champiñones, 3 tomates, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, perejil fresco, sal, 50 g de mantequilla, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, agua.

Cortaremos los tomates en trozos y los freiremos en un poco de aceite, añadiremos unas ramitas de perejil, la hojita de laurel, sal y un poco de agua. Una vez rehogados y escurridos, pasaremos esta salsa de tomate por el pasapurés.

Dispondremos una terrina para huevos y pondremos en ella un poco de mantequilla y los champiñones cortados en rodajas delgadas, echando encima la salsa de tomate. Pondremos a cocer todo esto hasta que espese bastante.

Separada la fuente del fuego, echaremos los huevos, uno a uno, cascándolos con cuidado para evitar que se rompa la yema.

Finalmente, colocaremos la terrina durante unos minutos en el horno, y así que los huevos estén hechos, clara cuajada y yema blanda, los serviremos.

Huevos imperiales

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 8 rebanadas de pan francés o integral, 150 g de jamón de York, 1 latita de foie-gras, 3 tazas de desayuno llenas de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), 1 lechuga picada finamente, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 1/2 taza de desayuno llena de vinagre, 2 yemas duras picadas, agua.

Pondremos al fuego media cacerola de agua, agregándole el vinagre y, cuando hierva, romperemos dentro los huevos, cuidando que la clara cubra la yema, los dejaremos unos minutos hasta que la clara se ponga blanda, retirándolos con una espumadera y colocándolos sobre una servilleta húmeda hasta que se enfríen.

Freiremos las rebanadas de pan en aceite y las colocaremos sobre un papel blanco para que éste absorba el exceso de grasa.

Untaremos el pan frito con bastante foie-gras y dispondremos las rebanadas en una fuente, tomaremos los huevos con una cuchara y los colocaremos encima del pan, cubriéndolos con el jamón y bañándolos con la salsa mayonesa. Adornaremos cada huevo, uno con yema picada y con clara picada el otro, poniendo alrededor de ellos la lechuga cortada fina.

Huevos serranos

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 4 tomates gordos, 40 g de mantequilla, sal, 50 g de jamón, de litro de aceite, 3 cucharadas soperas llenas de queso rallado.

Partiremos horizontalmente por la mitad los tomates maduros y los vaciaremos con una cucharilla, cuidando de no romperlos; rociando después el interior con 25 g de mantequilla derretida y sazonándolos con sal, colocaremos en su interior 50 g de jamón cortado en trozos. Una vez hecho esto los dispondremos en una fuente que resista al fuego.

Freiremos en aceite los huevos uno a uno, cascándolos primero en un plato, echando un poco de sal y dejándolos caer con sumo cuidado en la sartén. Con la espumadera o espátula les daremos forma abuhuelada, batiendo un poco la clara y levantándola hacia la yema a la vez que se fríen.

Cuando estén fritos los colocaremos dentro de las cazuelitas de los tomates, espolvoreándolos con queso rallado y rociándolos con el resto de la mantequilla derretida. Meteremos seguidamente la fuente así preparada dentro del horno para que los huevos se doren un poco.

Huevos en caldo

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 200 g de pescado blanco (merluza, congrio, rape), 100 g de gambas, 50 g de chorizo de Pamplona, 50 g de jamón, 12 yemas de espárragos, 1 guindilla, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, 2 patatas, agua.

Haremos en la sartén un sofrito con el aceite, la cebolla picada y los ajos. Cuando estén dorados, incorporaremos el jamón, el chorizo, el pescado blanco y las gambas juntamente con unas rebanadas de patata. Sin dejar de mover con cuchara de palo, verteremos un poco de agua y dejaremos cocer. Añadiremos las yemas de espárragos y, como final, los huevos escalfados. (La guindilla la habremos echado con el sofrito de cebolla y ajos.) Nos dice la «abuela» que este plato se come en el pueblo de Corella como almuerzo, a eso de las diez de la mañana. Pero como dicen los navarros: «A este amaiketako (almuerzo) se apuntaría cualquier cristiano aunque fuese para tomarlo a las dos de la tarde».

Revueltos

Pisto al estilo asturiano • Pisto gallego • Pistos con calabacín • Revuelto de huevos con setas • Revuelto de huevos con sobrasada • Revueltos de huevo con judías blancas • Revueltos de huevos con riñones

Revueltos de huevos con riñones

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 600 g de riñones (pueden ser de cerdo o de ternera), grasa usada, 1 cebolla, pimienta blanca en polvo, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, sal, 6 cucharadas soperas llenas de salsa española (para hacer la [salsa española](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Limpiaremos bien los riñones quitándoles la piel y la grasa que tienen o los partiremos a pedacitos muy finos, poniéndolos en una sartén con la grasa usada o bien grasa de tocino de jamón, picaremos finamente la cebolla y cuando empiece a tomar un color dorado, saltearemos los riñones a buen fuego; cuando estén salteados les echaremos el vino blanco. Cuando se haya reducido el vino le adicionaremos perejil picado y pimienta blanca. Batiremos bien los huevos y los uniremos con los riñones a buen fuego, teniendo cuidado que se una todo bien y que esté jugoso; le añadiremos la salsa española cuando esté bien unido, sirviéndolo en una fuente.

Revueltos de huevo con judías blancas

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 200 g de judías blancas ya cocidas, 50 g de mantequilla, sal.

Desharemos la mantequilla en una sartén y echaremos sobre ella los huevos bien batidos; según se vea que cuajan, añadiremos las judías y la sal, y se continúa revolviendo para que no se peguen. Serviremos el revuelto jugoso y recién hecho.

Revuelto de huevos con setas

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 125 g de setas bien frescas, 100 g de jamón serrano, perejil fresco, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, pimienta blanca en polvo.

Limpiaremos bien las setas una por una, raspándolas perfectamente y cortándoles los rabitos; les pasaremos un trapo. No las tendremos a remojo, ya que perderían su peculiar sabor y aroma. Cortaremos las más grandes en dos o tres trozos.

Pondremos parte del aceite en una sartén al fuego y rehogaremos en ella las setas junto con el jamón partido a dados. Lo dejaremos hacer hasta que las setas estén muy tiernas. Añadiremos perejil picado y retiraremos todo de la sartén, escurriendo la grasa.

Batiremos los huevos en plato hondo, echándoles sal, pimienta y las setas con el jamón. Calentaremos un poco de aceite en la sartén y en él haremos el revuelto de forma que salga jugoso y no seco.

Revuelto de huevos con sobrasada

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 200 g de sobrasada, 2 cucharadas soperas llenas de manteca.

Puesta la sartén al fuego con la manteca, echaremos la sobrasada cortada a tajadas y quitándole la piel; al momento que empiece a calentarse, batiremos los huevos y haremos el revoltillo rápidamente, ya que la sobrasada, si se dora mucho, no sólo pierde sustancia, sino que se ennegrece. Este plato no precisa sal.

Pistos con calabacín

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos, 4 pimientos verdes, 4 calabacines, 4 tomates, 100 g de tocino de jamón, 100 g de jamón, 2 cebollas, sal.

Limpiaremos los calabacines, quitando su piel y picándoles como si fueran patatas para tortilla. Haremos lo mismo con los pimientos verdes y los tomates (a los pimientos les retiraremos las semillas y luego los partiremos).

Prepararemos una cazuela con el tocino de jamón y así que esté caliente, saltearemos el jamón cortado en trocitos. Una vez salteados, picaremos las cebollas y, cuando estén doradas, añadiremos todo lo que está preparado, rehogándolo bien. Así que esté bien rehogado, pondremos una tapadera para que lo cubra y se haga vapor. Una vez bien sazonado, añadiremos los huevos batidos con su sal y removeremos de forma que se cuajen los huevos sin pegarse.

Puede servirse el pisto con trozos de pan frito.

Pisto gallego

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 100 g de jamón serrano para guisar, 100 g de carne de lomo de cerdo, 1 taza de desayuno llena de aceite, 4 patatas, 2 calabacines, 2 pimientos verdes, 4 tomates, 2 cebollas, sal.

Cortaremos en cuadros el jamón y el lomo o carne de cerdo y los freiremos en una sartén con aceite muy caliente; los retiraremos y los reservaremos en un plato. En la grasa sobrante freiremos las patatas peladas y cortadas en cuadritos, los pimientos verdes picados y los calabacines, también pelados y cortados en trocitos; cuando todo ello esté frito, le uniremos el jamón y el lomo, echando por último en la sartén las cebollas y los tomates pelados y picados. Una vez que estén bien fritos, reuniremos en la sartén los pimientos,

las patatas y los calabacines, lo mismo que el jamón y el lomo. Batiremos los huevos echándolos sobre el preparado, moviendo sin cesar para que el pisto se espese, pero que no llegue a cuajar. El punto exacto debe ser muy jugoso, nunca seco.

Pisto al estilo asturiano

Ingredientes para 4 personas: 1 huevo cocido, 4 huevos crudos, 2 cebollas. 2 pimientos grandes, 50 g de jamón, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, perejil fresco, sal, 1 kg de tomates.

En una sartén con el aceite puesta sobre el fuego, freiremos las cebollas, el jamón y el perejil, todo ello picado muy menudamente. Asaremos los pimientos y les quitaremos la piel y las semillas, cortándolos en trozos pequeños y añadiéndolos a la sartén. Dejaremos rehogar todo ello a fuego lento, dándole vueltas de vez en cuando. Añadiremos por último el tomate sin piel y partido en trozos, sazonándolo con sal y que todo se fría bien. Cuando esté en su punto, agregaremos poco a poco los huevos crudos bien batidos sin dejar de removerlo, procurando que quede muy jugoso. Serviremos el pisto en una fuente, salpicando por encima con el huevo cocido.

Tortillas

| |
|---|
| Tortilla con guarnición • Tortilla de cebolla • Tortilla de chanquetes • Tortilla de costrones de ajo • Tortilla de gambas y camarones • Tortilla de habas • Tortilla de patatas • Tortilla de sardinas frescas |
|---|

Tortilla de patatas

Ingredientes para 3 personas: 6 huevos, 1/2 kg de patatas, 1/2 litro de aceite fino o 150 g de manteca de cerdo, sal.

Pelaremos las patatas y las cortaremos a rodajas finas. En una sartén puesta al fuego, echaremos el aceite o la manteca de cerdo, añadiremos las patatas y las freiremos a fuego lento, moviéndolas y picándolas con el filo de la espumadera, de modo que queden hechas una pasta. Una vez fritas las retiraremos a un plato, escurriendo y quitando igualmente la grasa de la sartén y dejando lo justo para cuajar la tortilla; calentaremos la sartén y echaremos los huevos muy batidos y sazonados con sal. Pondremos las patatas, removeremos un poco con un tenedor para que se empapen de huevo y, cuando la tortilla esté dorada por debajo y al mover la sartén ya no se pegue,

le daremos la vuelta ayudándonos de una tapadera (se coloca ésta encima de la tortilla y se vuelca la sartén). Volveremos a poner en la sartén un poco de grasa (aceite o manteca) y cuando esté caliente echaremos la tortilla por el lado que no se ha cocido. Para esto se la hace resbalar de la tapadera a la sartén. Una vez dorada, se sirve.

Nota: A esta tortilla puede añadirse cebolla, que se freirá con la patata, atún, chorizo o jamón picado.

Tortilla de cebolla

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 1 kg de cebollas, manteca de cerdo, 1/4 de litro de aceite, sal.

Pelaremos y picaremos finamente las cebollas, estofándolas en la manteca y les echaremos sal, se harán lentamente, de forma que se pasen pero no se doren.

Batiremos dos huevos, separaremos la cebolla en porciones (4 en total), cuajaremos tortillas individuales en la sartén con un poco de grasa.

Nota: Podemos hacer una sola tortilla grande, aunque lo difícil después es partirla, pues se rompe fácilmente.

Tortilla de habas

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos, 1 kg de habas desgranadas, 2 cebollas, 1 vaso de agua lleno de caldo de carne (puede ser de cubitos), 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, sal.

En mitad aceite, mitad manteca, rehogaremos las cebollas peladas y muy picadas. Antes de que estén doradas, incorporaremos las habas, que serán muy tiernas, añadiendo en seguida el caldo y la sal. Hay que tener mucho cuidado de que no se sequen, pues se pondrían duras y oscuras. Una vez tiernas, batiremos los huevos y haremos la tortilla.

Una vez los huevos empiecen a cuajar, echaremos las habas y un poco de sal, éstas bien escurridas, doblaremos la tortilla y la terminaremos como de costumbre.

Tortilla de costrones de ajo

Ingredientes para 1 persona: 2 huevos, 1 planta de ajos frescos, agua, sal, 2 cucharadas soperas llenas de aceite.

Esta receta sólo se puede hacer en la época que los ajos están en varas, ya que lo que se aprovecha es el costrón interior.

Cortaremos el costrón y lo herviremos en agua con sal. Ya cocido y escurrido, batiremos los huevos y formaremos una tortilla alargada con un poco de aceite muy caliente.

Esta receta sólo agrada, como es natural, a los amantes del sabor a ajo.

Tortilla de sardinas frescas

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 8 sardinas frescas grandes, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 1 limón, 1 cucharilla de café llena de pimentón rojo dulce, pimienta blanca en polvo, 1/4 de litro de aceite, sal.

Limpiaremos bien las sardinas quitándoles las espinas y la cabeza y, cortándolas en pedazos regulares, las colocaremos en una fuente con jugo de limón y unas gotas de aceite, sal, unos trozos de laurel, un poco de pimienta y la cucharilla de pimentón. Lo dejaremos macerar durante unos 15 minutos.

Freiremos en una sartén la cebolla pelada y partida. Una vez comience a tomar color, agregaremos los trozos de sardina y freiremos todo durante un momento.

Separaremos las yemas de las claras, batiendo éstas a punto de nieve y, agregando las yemas, batiremos todo ello junto hasta mezclarlo perfectamente, sazonando con sal. Lo uniremos al sofrito de cebolla y sardinas bien escurrido de aceite. En una sartén de buen tamaño, con unas gotas solamente de aceite caliente, cuajaremos una tortilla grande, dejándola muy tostada por ambos lados o caras.

La serviremos de inmediato una vez que esté hecha.

Tortilla de chanquetes

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, perejil fresco, 500 g de chanquetes, 1/4 de litro de aceite, sal.

Freiremos ligeramente en una sartén con el aceite, los chanquetes una vez limpios. Batiremos los huevos, poniéndoles sal y un poco de perejil picado y los echaremos sobre los pescados, formando la tortilla. Podemos servirla caliente o fría.

Nos recuerda la «abuela» que esta tortilla es típica de Málaga, ciudad en la que se prepara de muchas formas. Los chanquetes tienen fama en muchos lugares del Mediterráneo, y principalmente en Málaga y Almería, donde son muy abundantes.

Tortilla de gambas y camarones

Ingredientes para 1 persona: 2 huevos, 50 g de gambas, 50 g de camarones, salsa de tomate, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua.

Coceremos las gambas y camarones en agua hirviendo y sal por espacio de 10 minutos. Escurridos, los pelaremos y freiremos ligeramente en una sartén con aceite caliente, añadiéndoles seguidamente los huevos bien batidos con un poco de sal. Formaremos la tortilla redonda o alargada.

La serviremos caliente y acompañada de la salsa de tomate.

Nota: Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#).

Tortilla con guarnición

Ingredientes para 3 personas: 6 huevos, 200 g de patatas cocidas, 200 g de guisantes ya cocidos o de lata, 200 g de zanahorias cocidas, 3 cucharadas soperas llenas de aceite o mantequilla, sal, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#), o bien comprarla ya hecha.

Se trata de una receta muy simple, pero de gran efecto a la hora de servirla.

Haremos tres tortillas francesas de dos huevos cada una, con sal, y las pondremos en una fuente con porciones de patatas, guisantes y zanahorias colocadas entre cada tortilla. Eso sí, las patatas y zanahorias deben estar cortadas en cuadritos muy pequeños. La salsa la serviremos caliente en una salsera aparte.

Para cuajar las tortillas utilizaremos aceite o mantequilla, lo que más agrade.



Tortillas con guarnición.

Pescado de mar y de río

Muy rica y extensa es nuestra cocina tradicional en pescado, tanto si éste es de mar como de río.

Casi exhaustivo ha sido el trabajo de selección para lograr ofrecer a nuestros lectores estas recetas que a continuación detallamos, procurando buscar en ellas, no sólo lo apetitoso de su preparación, sino también su facilidad en la ejecución o su verdadero interés en cuanto al conocimiento de la fórmula se refiere.

Pescados de mar

| |
|---|
| Anchoas fritas • Atún o bonito fresco con vinagre • Besugo con salsa de ajos • Besugo en salsa • Besugo mechado • Bonito fresco con aceitunas • Calamares a lo nina • Calamares en su tinta • Calamares fritos • Caldereta de pescado • Cazuela de pescados • Cola de merluza rellena • Congrio con tomate y pimientos • Congrio en salsa • Filetes empanados de merluza • Lenguados a la crema • Lubina al horno • Lubina albufera • Marmitako (Bonito con patatas) • Merluza a la Ribera • Merluza a la baturra • Merluza a la marinera • Merluza en salsa isleña • Merluza en salsa verde • Merluza en su jugo al horno • Mero a la valenciana • Mero en escabeche • Moraga de sardinas • Mujol guisado • Pastelillos de merluza • Pescados a la mallorquina • Pescados fritos • Pudín de merluza • Pulpos con cebolla • Rape a la levantina • Rodaballo asado • Sardinas a la plancha • Sardinas en cazuela de barro • Sardinas mechadas • Sardinas rebozadas • Zarzuela de pescado |
|---|

Merluza a la Ribera

Ingredientes para 4 personas: 8 ruedas de merluza, 2 pimientos del pico, 2 dientes de ajo, 1/2 guindilla, 1 limón, unas gotas de vinagre, 100 g de guisantes, 12 espárragos, 100 g de harina, sal, 1/4 de litro de aceite.

Limpios los trozos de merluza y con sal, los rebozaremos en harina friéndolos en la sartén con aceite. Cuando estén a medio freír, los dejaremos en una cazuela de barro, y en el aceite que ha sobrado en la sartén freiremos los ajos, la guindilla y los pimientos, añadiendo el limón exprimido y unas gotas de vinagre. Cuando los ajos estén dorados, verteremos todo a la cazuela en que está la merluza, dejándola cocer a fuego lento por espacio de 10 minutos juntamente con los guisantes y los espárragos. Pasado este tiempo,

retiraremos la cazuela del fuego y le agregaremos como una cucharada de harina disuelta en agua para que la salsa quede espesa.

Daremos un par de hervores más y ya estará en condiciones de ser presentada a la mesa.

Merluza a la baturra

Ingredientes para 4 personas: 500 g de merluza cortada en rodajas, 1 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de caldo de carne (puede ser de cubitos), una cucharada soperas llena de salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), una cucharada soperas llena de harina, pimienta blanca en polvo, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, sal.

Una vez limpia la merluza, la espolvorearemos con sal y la pasaremos por harina, colocándola luego en una fuente de horno con la salsa de tomate y la cebolla pelada y picada menudamente. Añadiremos también un poco de pimienta, el aceite y el caldo.

Todos los ingredientes deben ponerse en crudo.

Ya todo dispuesto, meteremos la fuente al horno, en donde debe cocer por espacio de 20 minutos.

Merluza a la marinera

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de merluza de la parte alta abierta, 1/2 cabeza de merluza, de litro de aceite, 1 cebolla, caldo de carne o de cubitos, sal, perejil fresco, 2 dientes de ajo.

En una cazuela de barro al fuego con el aceite, echaremos la cebolla picada muy finamente, que se haga lentamente; le añadiremos los dientes de ajo muy picados y, cuando la cebolla está consumida, pero no dorada, se tiene bien limpia y preparada la merluza, partida en rodajas, y la cabeza de merluza, sazonando todo con sal, y lo rehogamos, añadiendo perejil picado y una jícara de caldo. Lo cubriremos con una tapadera y que se vaya haciendo al vapor, teniendo cuidado de darle la vuelta con un tenedor y no removerlo, sino mover la cazuela, advirtiéndole que la merluza estará hecha a los 15 minutos.

Serviremos la merluza en la misma cazuela.

En tiempo de guisantes frescos, se le pueden añadir, así como patatitas que se cuecen en el caldo que hay que echar a la merluza.

Merluza en salsa isleña

Ingredientes para 4 personas: 8 rodajas de merluza, 100 g de harina, 1/4 de litro de aceite, 1 cebolla, pimienta blanca en polvo, 1 huevo duro, 6 avellanas tostadas, 2 dientes de ajo, sal, agua, perejil fresco.

Limpiaremos bien la merluza, friéndola después de darle sal y de haberla pasado por harina. Bien escurrida la colocaremos en una cazuela.

En el aceite que sobre, freiremos la cebolla y uno de los dientes (picado) con un poco de pimienta.

Machacaremos aparte la clara y la yema del huevo duro, las avellanas peladas, el otro diente de ajo crudo y bastante perejil; a todo esto le echaremos como un vaso grande de agua y, después de bien revuelto, lo incorporaremos a la merluza, dejándola hervir durante un rato (unos 8 minutos), para servirla luego rápidamente a la mesa.

Merluza en salsa verde

Ingredientes para 4 personas: 4 rodajas de merluza, 1 lata de espárragos, 3 huevos duros, 1 cabeza de merluza, 3 dientes de ajo, perejil fresco, 1 cucharada sopera llena de harina, el zumo de 1 limón, pimienta blanca en polvo, sal, 1/4 de litro de aceite.

Pondremos una cazuela de barro sobre el fuego con el aceite y los dientes de ajo picados. Así que tomen color, añadiremos el perejil picado, removiendo con una cuchara de palo y poniendo la cucharada grande de harina. Incorporaremos después el agua de los espárragos y la merluza ya con sal, pimienta y zumo de limón. Disponiendo la cabeza en el centro de la cazuela y las rodajas a su alrededor y añadiendo más agua. Dejaremos que dé un hervor y la giraremos de lado para que cueza de la otra cara.

Colocaremos por encima los espárragos y los huevos duros cortados a trozos. Moveremos la cazuela para que no se pegue, sirviéndola en la misma cazuela.

A veces se presenta en una fuente con gambas cocidas aparte y trozos de limón.



Merluza en salsa verde.

Merluza en su jugo al horno

Ingredientes para 4 personas: 1 cola de merluza de 1200 g de peso, 1 limón, 2 patatas, sal, 50 g de mantequilla, 1 cucharada sopera llena de pan rallado, 1 vaso de agua lleno de caldo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 2 dientes de ajo.

Prepararemos la cola bien limpia y sazonada con su sal, le haremos una abertura en el lomo e introduciremos pedazos de limón.

Prepararemos una fuente de horno untada con mantequilla en el fondo y pondremos una capa de patatas cortadas en redondo y sazonadas con sal; sobre esa capa de patatas colocaremos la cola de merluza.

Prepararemos de antemano aceite frito con los dientes de ajo y lo echaremos a la cola de la merluza bien caliente. Espolvorearemos con el pan rallado por encima y lo meteremos en el horno. Cuando se vea que en la parte gruesa de la merluza el hueso está separado de la carne, ya está hecho, y hay que tener cuidado que no se seque. Para que se desprenda la patata y haga jugo le echaremos el caldo.

Pasaremos la merluza a una fuente y colocaremos las patatas alrededor. El jugo se remueve bien y se le echa por encima.

Podemos servirla acompañada de una salsa fría.

Cola de merluza rellena

Ingredientes para 4 personas: 1 cola de merluza, 400 g de almejas, 50 g de mantequilla, 3 cebollas, 3 cucharadas soperas llenas de nata, 1 yema de huevo duro, nuez moscada, sal, pimienta blanca en polvo, 1/2 vaso de agua lleno de vino blanco, 2 cucharadas soperas llenas de pan rallado, perejil fresco, 2 patatas, 2 zanahorias, 1 taza de desayuno llena de aceite, 3 dientes de ajo, 1 cucharada soperas llena de pan rallado, 1 taza de desayuno llena de caldo.

Abriremos las almejas al vapor, a la mitad de las almejas se les quita toda la cáscara y a la otra mitad, media cáscara. Pondremos en una sartén un poco de la mantequilla y una cebolla bien picada; mientras se está haciendo lentamente, picaremos los 100 g de merluza y las almejas que se han separado totalmente de la cáscara.

En una tacita desleiremos la yema de huevo duro con la nata.

Cuando la cebolla esté en su punto, le añadiremos el picado y la yema de huevo que se ha desleído con la nata. Cuando esté hecho (a fuego vivo) le incorporaremos el vino blanco, un poquito de pimienta blanca y nuez moscada.

Cuando esté todo hecho, adicionaremos el pan rallado y un poco de perejil bien picado.

Deshuesaremos la cola de merluza, sazonándola con sal y rellenándola con la pasta que hemos hecho antes, y la coseremos ligeramente.

Prepararemos una fuente frotándola con mantequilla o aceite fino, y colocaremos en el fondo patatas en rodajas redondas sazonadas con sal, las zanahorias cortadas en redondo y el resto de las cebollas. Colocando sobre ello la cola y rehogando con el aceite, que estará frito de antemano, y con los dientes de ajo, echaremos el pan rallado y, una vez que se vea que va haciéndose, se le añade un poco de caldo.

Cuando esté hecha la retiraremos a una fuente y la adornaremos con las almejas a las que quitamos la media cáscara, y las patatas que se han asado con el pescado.

Filetes empanados de merluza

Ingredientes para 4 personas: 500 g de filetes de merluza sin piel ni espinas, 2 huevos crudos, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, 100 g de pan rallado, sal, 200 g de guisantes ya cocidos, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), 1 limón.

Bien lavados los filetes y con sal, los pasaremos por los huevos bien batidos y por el pan rallado. Echaremos el aceite en una sartén al fuego, y freiremos en él el pescado hasta que tome un bonito color dorado. Lo uniremos en una fuente, poniendo en el centro los guisantes y alrededor los trozos de limón.

La salsa se presentará en una salsera aparte.



Filetes de merluza empanados.

Pudin de merluza

Ingredientes para 4 personas: 800 g de merluza, 500 g de tomates, pimienta blanca en polvo, 4 huevos crudos, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 50 g de mantequilla, 200 g de aceitunas, 1 lechuga, sal, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la [salsa mayonesa](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), agua.

Coceremos la merluza y la deshuesaremos quitándole la piel y deshaciéndola en pedacitos muy menudos. Batiremos los huevos bien batidos, freiremos el tomate y lo pasaremos por un chino, añadiendo los huevos; luego incorporaremos la merluza, sal y pimienta blanca. Prepararemos un molde liso de los de flan, untado con mantequilla echándole en el fondo el pan rallado, sacudiremos el molde y lo llenaremos con la preparación de la merluza; cuando todo esté por igual lo pondremos al baño María.

Para conocer si está seco y hecho, se pincha con un palillo.

Se sirve lo mismo frío que caliente en una fuente redonda, cubierto con la mayonesa y adornado el borde con las aceitunas y la lechuga picada.

Podemos hacer de igual modo el salmón u otro pescado blanco.

Pastelillos de merluza

Ingredientes para 4 personas: 500 g de merluza, 3 huevos crudos, 1 copita de vino llena de vino blanco, 1 cucharada sopera llena de aceite, 1 cucharada sopera llena de agua, 1/4 de litro de aceite, 100 g de miga de pan mojada en leche, 2 cucharadas soperas llenas de harina, sal, nuez moscada, perejil fresco, 100 g de pan rallado, 1 limón.

Quitaremos la piel y espinas a la merluza y la picaremos, uniéndola con todos los componentes menos los huevos y el aceite, y pasando la mezcla por la máquina de picar; cuando esté bien fina le agregaremos dos huevos batidos, formando tortitas con la masa.

El otro huevo lo batiremos con una cucharada de aceite y otra de agua y pasaremos las tortitas por el huevo batido y pan rallado, friéndolas con aceite caliente y dorándolas por un igual.

Los serviremos adornándolos con perejil y ruedas de limón.

Lenguados a la crema

Ingredientes para 4 personas: 800 g de filetes de lenguado, 2 patatas, 2 vasitos de vino llenos de vino blanco, 1 limón, pimienta blanca en polvo, espinas de pescado blanco o las espinas de los filetes, 1 zanahoria, 2 cebollas, agua, sal, 2 puerros, perejil fresco, 250 g de almejas, 250 g de mejillones, 4 trufas, 200 g de champiñones, 2 cucharadas soperas llenas de harina, 150 g de mantequilla, 1/2 vasito de vino de nata, 2 yemas de huevo crudos.

Prepararemos en una fuente parte de la mantequilla y un poco de cebolla picada, unas ruedas de patata cortada finamente a lo ancho, y sobre ello se colocan los filetes del lenguado, echándoles un vasito de vino blanco, unas gotas de limón y un poco de pimienta blanca y metiéndolo al horno. Cuando veamos que está hecho o haya soltado su jugo lo retiraremos del horno.

Con las espinas de pescado, agua, zanahoria, cebolla cortada a lo ancho, puerros, un poco de perejil atado con un hilo y un vasito de vino blanco, haremos un caldo muy espesito, advirtiéndole que estos huesos, verduras y vino blanco queden al descubierto en una cacerola.

En esta salsa, abriremos las almejas y los mejillones, separando las carnes.

Colocaremos en los bordes de la fuente donde vayamos a servir los filetes, un montoncito de almejas, otro de champiñones, otro de mejillones y otro de trufas en pedacitos. Cuando esto esté preparado echaremos un poco de mantequilla y la harina, revolviendo un poco al fuego sin que tome color dorado. Le añadiremos el caldo que hemos hecho con las espinas y el jugo que han soltado los filetes de lenguado en la tartera, revolviendo como si fuera una crema; cuando esté cocida, uniremos las yemas de huevo y la nata cruda, añadiendo la salsa que se ha preparado y revolviendo (teniendo cuidado de que no se corte). Una vez hecho, lo pasaremos por un chino, cubriendo el lenguado y sirviéndolo muy caliente.

Pulpos con cebolla

Ingredientes para 4 personas: 600 g de pulpos pequeños, 400 g de patatas, 2 decilitros de aceite, 4 dientes de ajo, 1 limón, 3 cebollas, perejil fresco, 1 hoja de laurel, azafrán en rama, sal, pimienta blanca en polvo.

Tomaremos la mitad del aceite y lo echaremos en un puchero de barro, rehogando en él las cebollas cortadas delgadas; cuando adquieran un color dorado, añadiremos los pulpos muy limpios. Rociaremos con unas gotas de zumo de limón, sazonaremos con sal y pimienta y añadiremos el laurel. Coceremos bien tapado, a fuego lento, durante dos horas; a media cocción le incorporaremos las patatas, peladas y cortadas en cuadros.

En el mortero, después de machacados los ajos y el azafrán, agregaremos poco a poco el aceite, removiéndolo con cuchara de palo como si se quisiera obtener una salsa ligada.

Al retirar el puchero del fuego, adicionaremos esta salsa al pescado y lo espolvorearemos abundantemente con perejil picado.

Rodaballo asado

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de rodaballo en un trozo, 2 patatas, 100 g de mantequilla, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 taza de desayuno llena de caldo, sal.

Después de bien limpio el rodaballo y sazonado con sal, lo pondremos en una fuente con mantequilla y unas rodajas de patata cortada a lo ancho, echándole por encima un poco de aceite frito.

Lo meteremos en el horno, y cuando se vea que el rodaballo está hecho, lo retiraremos a la fuente en que hay que servirlo y las patatas se colocarán alrededor. Al jugo que ha soltado le añadiremos el caldo y lo pasaremos por el chino, echándolo por encima del rodaballo y sirviéndolo. Si se quiere se pueden añadir alrededor unos pepinillos en vinagre o huevos cocidos cortados en cuatro trozos. Se sirve el rodaballo con una salsa fría.

Besugo mechado

Ingredientes para 4 personas: 1 besugo o un trozo de besugo de 1 a 12000 g de peso, 12 tiras de tocino, 7 dientes de ajo, 3 limones, 1 decilitro y medio de aceite, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos), 1 cucharada sopera llena de vinagre, sal, pimienta blanca en polvo.

Limpiaremos y quitaremos las escamas al pescado, arrancaremos las agallas, lo abriremos interiormente y lo vaciaremos, respetándole la espina. Sazonaremos por dentro y por fuera con sal y pimienta.

Mecharemos interiormente con el tocino y cuatro de los siete dientes de ajo. A continuación lo colocaremos en un recipiente rociándolo con el zumo de los dos limones y dos cucharadas de aceite, dejándolo macerar durante 2 horas.

Dispondremos el pescado en una cazuela o en una pequeña besuguera colocada sobre el fuego con aceite y el caldo. Añadiremos el pescado mechado y meteremos el utensilio en cuestión en el horno para que se ase.

Verteremos en una sartén dos cucharadas de aceite, agregaremos los tres dientes restantes de ajo, rehogándolos bien, los retiraremos y tiraremos, adicionando el líquido de la maceración, así como una cucharada de vinagre y reduciéndolo a su mitad.

Mientras se va asando el pescado, echaremos de vez en cuando cucharadas de la citada reducción hasta terminar con ella.

Serviremos el besugo en la misma fuente.

Besugo en salsa

Ingredientes para 4 personas: 1 besugo de 1500 g de peso, sal, 4 cucharadas soperas llenas de harina, 1/4 de litro de aceite, 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 pimiento fresco, salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Limpiaremos perfectamente el besugo y lo descamaremos. Después lo partiremos en trozos y le echaremos sal. Lo freiremos en aceite untado de harina y lo colocaremos en una cazuela de barro, vertiendo sobre él el aceite de freír con una cucharada de harina.

Haremos una salsa con el ajo y el perejil picados, añadiendo el pimiento de bola o cristal, partido en trozos, y un cacito de salsa de tomate, manteniéndolo a fuego lento durante media hora.

Mientras se hace hay que mover la cazuela con frecuencia para evitar que se pegue.

Besugo con salsa de ajos

Ingredientes para 4 personas: 1 besugo gordo, con un peso de 1200 a 15000 g, 1 cabeza de ajo, 1/4 de litro de aceite, pimienta blanca en polvo, sal, 1 vasito de vino lleno de vinagre.

Limpiaremos y escamaremos perfectamente el besugo, sazonándolo con sal y pimienta y, dejándolo en un plato unos 15 minutos, lo rociaremos con aceite por ambos lados. Después de hacerle unos cuantos cortes en diagonal, lo asaremos al horno bien untado de aceite.

Freiremos aparte los ajos en una sartén con aceite abundante. Cuando estén dorados, los machacaremos en el mortero, agregándoles poco a poco, y batiendo, el aceite de freír, el vinagre y sal.

Esta salsa la removeremos bien y la echaremos sobre el besugo al servirse éste a la mesa.

Mero a la valenciana

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de mero, 1 limón, 1 cucharilla de café de vinagre, 1 cucharada sopera llena de harina, 1/4 de litro de aceite, 3 dientes de ajo, agua, pimienta blanca en polvo, 2 papeletas de azafrán, perejil fresco, sal.

Una vez limpio el mero, lo cortaremos en rodajas, sazonando éstas con sal y unas gotas de jugo de limón o vinagre, las pasaremos por harina y las freiremos en aceite, en el que habremos frito los dientes de ajo hasta que estén dorados (ajos que se guardarán). Agregaremos la cucharada llena de harina y desleída en un poco de agua caliente, dejándolo cocer a fuego lento y moviendo alguna que otra vez la cacerola para que se espese la salsa, a la que añadiremos previamente los ajos fritos, junto con el perejil picado, un poco de pimienta y el azafrán tostado.

Cuando la salsa tenga la suficiente consistencia, ya se puede servir el pescado a la mesa.

Mero en escabeche

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de mero en un trozo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, pimienta blanca en polvo, 1 limón, 1 hoja de laurel, 100 g de pan rallado, 100 g de manteca de cerdo, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consulta el capítulo de [Salsas](#)), 1 cebolleta.

Vaciaremos y limpiaremos el pescado, haciéndoles unos cortes en el lomo para que pueda penetrar bien la salsa. Prepararemos una marinada con aceite, sal, pimienta, cebolleta picada, la hoja de laurel y zumo de limón, todo en crudo. Dejaremos el mero durante dos horas en ese adobo. Retirado, lo rebozaremos con pan rallado. Lo dejaremos cocer al fuego en una cazuela con la manteca, o bien meteremos ésta en el horno.

Lo serviremos con la salsa de tomate en salsera aparte.

Nota: Este plato de pescado puede acompañarse con patatas pequeñas cocidas al vapor.

Congrio en salsa

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de congrio, 50 g de harina, 4 huevos crudos, 1/4 de litro de aceite, 2 tazas de desayuno de salsa española (para hacer la [salsa española](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Cortaremos en tiras el congrio sin piel y lo rebozaremos en la harina y los huevos batidos, friéndolos en abundante aceite caliente.

Serviremos el pescado con la salsa española caliente.

Congrio con tomate y pimientos

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de congrio cortado en rodajas, 250 g de pimientos frescos, 4 tomates picados, 12 cucharadas soperas llenas de aceite, 5 dientes de ajo, sal, 50 g de harina, 1/2 guindilla.

Pondremos una cazuela de barro al fuego con seis cucharadas de aceite y los dientes de ajo cortados en láminas finas. Pasaremos por harina las rodajas de congrio y, cuando los ajos estén dorados, los echaremos a la cazuela del pescado para que se hagan durante unos 2 minutos; daremos vueltas y cubriremos con los tomates picados y los pimientos salteados en el resto del aceite. Dejaremos que hierva durante 15 minutos más, agregaremos la guindilla y dará ahora un hervor de 5 minutos, pudiendo ya sacar la cazuela a la mesa.

Lubina al horno

Ingredientes para 4 personas: 1 pieza de 1 1/2 kg de lubina, 1 cebolla, 200 g de mantequilla, 1 limón, 1 cucharadita de café llena de perejil picado, sal.

Lavaremos y abriremos la lubina retirándole las tripas. Seguidamente la sazonnaremos con sal, colocándola en una fuente de horno y echándole por encima la mantequilla y la cebolla picada menuda. A continuación la meteremos al horno y, cuando esté a medio asar, incorporaremos el perejil y el zumo de limón colado, metiéndola de nuevo al horno hasta que la cebolla esté bien dorada y la lubina asada.

Lubina albufera

Ingredientes para 4 personas: 2 lubinas de 600 g cada una, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, agua, sal, salsa «Albufera», perejil fresco.

Limpiaremos bien las lubinas, quitándoles las cabezas y las espinas dorsales y, con ambas cosas, haremos un buen caldo de pescado junto con la cebolla, el diente de ajo, el perejil, el agua y la sal. Reservaremos los filetes, cortándolos a tamaño regular.

Cómo prepararemos la salsa «Albufera»:

Pondremos en un mortero 8 dientes de ajo, perejil, orégano, hierbabuena y almendras, picándolo todo ello muy bien.

En un recipiente aparte, freiremos 200 g de harina, 150 g de almendras ralladas o molidas. Una vez que el sofrito empieza a dorarse, le añadiremos la majada, anteriormente preparada, con un poco de pimentón molido y lo mojaremos con el caldo de las espinas del pescado, dejándolo cocer lentamente.

Cómo prepararemos el pescado:

En una placa que resista el horno, dispondremos los trozos de pescado, limpios de espinas, y verteremos la salsa por encima, haciéndolos hervir ligeramente sobre la plancha e introduciendo ésta en el horno hasta su total cocción.

Decoraremos el plato con tiras de pimiento encarnado, quisquillas peladas, mejillones y unos piñones fritos, y lo serviremos muy caliente y, a ser posible, en el mismo recipiente en que lo hicimos.

Rape a la levantina

Ingredientes para 4 personas: 400 g de rape, 1/4 de litro de leche, 1 cebolla no muy grande, 1 diente de ajo, 1 cucharada soperas llena de harina, perejil fresco, azafrán en rama, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, sal.

Limpiaremos el pescado escamándolo bien. Haremos un majado en el mortero con la cebolla, el ajo y el perejil (dos o tres ramas), añadiéndole así mismo unas hebras de azafrán. Lograda una especie de pasta, le agregaremos la harina, desliéndola con aceite como si fuera un ajoaceite.

Incorporaremos luego la leche. Pondremos el pescado, cortado en trozos, en una cazuela y le echaremos esta salsa por encima, colocándolo sobre el fuego y esperando a que rompa a hervir, en cuyo momento bajaremos la intensidad de la lumbre para que siga cocinando más suavemente.

Lo serviremos inmediatamente que esté hecho.

Calamares a lo nina

Ingredientes para 4 personas: 800 g de calamares, 2 cebollas, 1/2 kg de tomates, 3 dientes de ajo, unas ramas de perejil picado, 1 hoja de laurel, pimienta blanca en polvo, 1 cucharada sopera llena de vinagre, un buen chorro de aceite, 1 cucharada sopera llena de pan rallado, sal.

Limpiaremos muy bien los calamares quitándoles la piel que los cubre, las tripas y los ojos, lavándolos esmeradamente y cortándolos en trozos. Pelaremos las cebollas, los ajos y los tomates.

En una cacerola apropiada para el guiso, pondremos una capa de calamares, encima otra capa de ruedas de cebolla y de ajo; sobre los anteriores, el tomate cortado también en ruedas, espolvorearemos de sal y pimienta y seguiremos hasta terminar con todo. Al final añadiremos el laurel, el vinagre y el aceite. Dejaremos hervir a fuego lento hasta que los calamares estén tiernos. No es necesario poner agua, pues con la que va soltando el pescado y los tomates ya es suficiente.

Cuando ya la salsa empiece a freír, esparciremos el pan rallado y lo coceremos durante unos 5 minutos más.

Calamares fritos

Ingredientes para 4 personas: 800 g de calamares, 1/4 de litro de aceite, 100 g de harina, sal.

Limpiaremos, vaciaremos y lavaremos los calamares con agua, retirando una especie de espada que tienen dentro y tirando las cabezas y los ojos; los cortaremos en rodajas finas, rebozándolos en harina y friéndolos en aceite abundante y bastante caliente, retirándolos rápidamente, pues si se dejan demasiado tiempo se endurecen con facilidad.

Pueden presentarse con una buena ensalada fresca.

Calamares en su tinta

Ingredientes para 4 personas: 3 docenas de calamares pequeños, 1/4 de litro de aceite, 1/2 litro de salsa de tomate hecha con cebolla (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 onza de chocolate rallado, 1 vasito de vino blanco, sal, agua.

En una cazuela de barro con abundante aceite, y sobre un fuego muy flojo, pondremos los calamares limpios y con sus patas dentro; éstas se habrán picado antes y rehogado en aceite caliente. Al limpiarlos, reservaremos las tintas en un vaso de agua. Taparemos la cazuela y que se rehoguen bien. Echaremos la salsa de tomate colada e incorporaremos las tintas machacadas con el vino blanco; así como el chocolate, echando sal y un poco de agua. Moveremos la cazuela para que no se pegue y una vez que estén tiernos los calamares los serviremos a la mesa en la misma cazuela.

Mujol guisado

Ingredientes para 4 personas: 1 mujol de 1 kg de peso, 1 decilitro y medio de aceite, 1 limón, 2 dientes de ajo, 200 g de tomates, 6 ramas de perejil, 1 cebolla mediana, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos), 3 clavos de especias, 1 cucharadita de café de pimentón rojo dulce, un poco de canela en palo, sal, pimienta blanca en polvo.

El mujol es un pez que vive por lo regular en aguas del Mediterráneo, tiene un cuerpo casi redondo y dos aletas en el lomo, es de color parduzco y la mitad superior de los costados son del mismo color, con 5 ó 6 rayas longitudinales más oscuras.

Se le conoce con diferentes nombres, entre ellos mujil, chelo, lisa, capitán, etc., y su carne es muy apreciada, sobre todo en las localidades cercanas al Mar Menor de Murcia.

Limpiaremos, quitaremos las escamas y cortaremos la cabeza del pescado, abriéndolo por la parte del vientre con un corte que vaya de la altura de la cabeza a la cola, sacando limpiamente dos porciones y retirando la espina dorsal.

Frotaremos suavemente la carne del pescado con la mitad del limón y volveremos a lavarlo, ya que el mujol suele conservar a veces cierto gusto a

barro. Dividiremos en cuatro los filetes y los colocaremos en una fuente de porcelana, rociándolos con el zumo de la otra mitad del limón y sazonándolos con sal y pimienta, dejándolo en esta maceración por espacio de un cuarto de hora. Echaremos un decilitro de aceite en una cazuela, y cuando esté muy caliente, freiremos los filetes de mujol.

Prepararemos un trinchado con la cebolla y el tomate, y con el medio decilitro de aceite restante puesto en una sartén, haremos un buen sofrito que sazonaremos con sal y pimienta.

Majaremos en el mortero los ajos, el perejil y el pimentón y, seguidamente, le echaremos un poco de caldo, agregando también los clavos y la canela y continuando el majado. Si es preciso afinarlo, añadiremos un poco más de caldo.

Volcaremos este majado a la sartén y continuaremos rehogando el conjunto, agregando el caldo sobrante; daremos un hervor de 5 minutos y lo verteremos sobre los trozos de pescado, poniendo la cazuela sobre fuego lento y dejándolo allí durante 10 minutos, pasados los cuales podemos ya servirlo a la mesa.

Bonito fresco con aceitunas

Ingredientes para 4 personas: 800 g de bonito fresco, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 1 hoja de laurel, un poco de tomillo, 100 g de harina, 1/4 de litro de aceite, 200 g de aceitunas verdes, agua, sal, perejil fresco picado, pimienta negra en polvo.

Prepararemos el bonito fresco en unos ocho filetes o trozos, y los dejaremos en un plato hondo, cubierto con un poco de aceite, el vinagre, el vino blanco, el ajo picado, la hoja de laurel, el tomillo, la pimienta en polvo y un poco de sal. Teniéndolo en esta maceración por espacio de 60 minutos, pasados los cuales lo escurriremos bien y lo pasaremos por harina, friéndolo en aceite.

Con todo lo que ha servido de maceración, más un poco de agua y las aceitunas deshuesadas y cortadas, formaremos una salsa, que hervirá hasta reducirse a la mitad de su volumen.

Serviremos el bonito con dicha salsa.

Atún o bonito fresco con vinagre

Ingredientes para 4 personas: 600 g de atún, 1 decilitro de aceite, sal fina, 1 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, 6 dientes de ajo, perejil fresco, 1 cucharada soperas llena de pimentón rojo dulce o picante, pimienta blanca en polvo, 100 g de harina.

Cortaremos el atún en filetes de un dedo de grosor y los pasaremos por harina, friéndolos después en aceite. Una vez fritos, los dejaremos en una tartera.

En el mismo aceite en que se ha frito el pescado, rehogaremos la cebolla picada, añadiéndole las cucharadas de vinagre, los ajos, bastante perejil (todo trinchado fino) y el pimentón. Después de sazonarlo con pimienta y sal, lo echaremos a la tartera, dejándolo cocer lentamente por espacio de 25 minutos.

Marmitako (Bonito con patatas)

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de bonito, 1 kg de patatas, 4 pimientos verdes frescos, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), 1 cebolla, 1/4 de litro de aceite, pan frito en rebanadas gordas, sal.

Cortaremos el bonito a trozos, como se hace con la carne para guisar, y le daremos sal.

En una cazuela de barro honda echaremos el aceite y picaremos sobre él la cebolla, dejando que se dore. Añadiremos entonces los trozos de bonito, la salsa de tomate y unos pimientos verdes cortados a tiras, así como las patatas partidas y agua. Salaremos y dejaremos cocer. A última hora agregaremos unos trozos de pan frito y lo serviremos.

Sardinas rebozadas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de sardinas, sal fina, 3 huevos crudos, pan, 1/4 de litro de aceite muy fino, 1 lechuga, vinagre.

Limpiaremos bien las sardinas quitándoles las escamas y la cabeza y, una vez bien lavadas, les daremos un corte a lo largo del vientre, abriéndolas y extrayéndoles la espina.

Cada sardina así preparada debe parecer un abanico. Les echaremos sal convenientemente y las rebozaremos en los huevos batidos y ralladuras de pan fresco, friéndolas en aceite caliente. A medida que se doren las sardinas,

las colocaremos superpuestas en la fuente y las serviremos después con la lechuga preparada en ensalada.

Sardinas mechadas

Ingredientes para 4 personas: aproximadamente 32 sardinas grandes, 400 g de cebollas, 2 dientes de ajo, 250 g de miga de pan rallado, 2 huevos crudos, 1/2 litro de aceite, 1 vaso de vino blanco, 100 g de harina, perejil fresco, sal, 1 huevo, agua.

Una vez limpias las sardinas, les retiraremos la espina central, quedando de esta forma abiertas, las espolvorearemos con un poco de sal y las rellenaremos con el siguiente preparado:

Freír en aceite la cebolla y el ajo picados. Al empezar a dorarse, añadir la miga de pan, que se freirá junto con la cebolla.

Al llegar a este punto, incorporaremos perejil picado y el huevo batido, removiendo bien para que se ligue el relleno.

Una vez rellenas las sardinas, les daremos su forma primitiva pasándolas por harina y por los huevos batidos, y friéndolas en abundante aceite caliente.

A medida que se van friendo, las dejaremos en una cazuela de barro. Cuando estén todas fritas, las cubriremos con el vino blanco, un chorrito de aceite y un poquito de agua, y las estofaremos suavemente durante unos minutos sobre fuego lento, hasta que el líquido se haya reducido una cuarta parte, sirviéndolas muy calientes.

Sardinas en cazuela de barro

Ingredientes para 4 personas: 24 sardinas, 3 pimientos rojos de lata, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, perejil fresco, pimienta blanca en polvo, azafrán en hebra, sal, litro de aceite, 1 taza de desayuno de salsa de tomate (Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)).

Limpiaremos bien las sardinas, despojándolas de escamas y cabeza, a la vez que lavaremos su interior.

En una cazuela de barro honda echaremos la salsa de tomate, sobre ella colocaremos la mitad de las sardinas, que cubriremos con la mitad de un picadillo a base de los pimientos, la cebolla, los ajos y el perejil, todo ello trinchado muy menudo y sazonado con sal, pimienta y azafrán. Dispondremos

sobre ésta capa el resto de las sardinas, que se cubrirán con una nueva capa de picadillo. Rociaremos entonces todo con aceite abundante y lo haremos a fuego lento hasta que las sardinas estén en su punto.

Sardinas a la plancha

Ingredientes para 4 personas: 24 sardinas, 24 hojas de laurel, 100 g de jamón, 1 cebolla, perejil fresco, 50 g de tocino, 1 diente de ajo, pan que tenga miga, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, 2 huevos crudos, 25 g de manteca de cerdo.

Limpiaremos y destriparemos las sardinas quitándoles las espinas y secándolas bien entre dos servilletas.

Prepararemos un picadillo fino a base de jamón, la cebolla, el perejil, el tocino, ajo y miga de pan mojada con el vinagre de estragón. Amasaremos todo ello con los huevos y la mezcla obtenida la pondremos en pequeñas porciones, emparedándola.

En una fuente de horno, previamente untada con manteca, pondremos una hoja de laurel por cada sardina y encima de las hojas colocaremos el pescado, asándolo en el horno.

Moraga de sardinas

Ingredientes para 4 personas: 4 docenas de sardinas, 3 cucharadas soperas llenas de aceite extra fino, 1 limón, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 1 vaso de agua lleno de vino blanco, sal.

La abuela nos dice: «La moraga, cuyo nombre nos recuerda la influencia árabe, es un plato genuino de Motril que se come tanto al mediodía como a la hora de la merienda, y requiere sardinas recién pescadas.»

Limpiaremos las sardinas, dejándolas enteras y sin tripas. Las pondremos en una cazuela de barro echándoles sal, el aceite, el vaso de vino blanco, el zumo de medio limón y un picadillo hecho con los ajos y el perejil. Haremos la moraga sobre fuego lento por espacio de 12 a 15 minutos y la serviremos en la misma cazuela.

Anchoas fritas

Ingredientes para 4 personas: 24 anchoas grandes, 60 g de harina, 3 huevos crudos, 1 decilitro de aceite, 4 huevos duros, sal.

Mantendremos los huevos duros en agua caliente. Lavaremos bien las anchoas, abriéndolas a lo largo y quitándoles las espinas, les daremos sal y pasaremos por la harina y los huevos batidos, friéndolas con aceite muy caliente.

Al momento de servir las, las pondremos en una fuente, decorándolas con los huevos duros, pelados y cortados en rodajas.

Pescados a la mallorquina

Ingredientes para 4 personas: 200 g de sepia, 4 calamares, 16 colas de gambas, 1/2 kg de merluza, 1/4 litro de aceite, 6 tomates maduros, 3 dientes de ajo, 1 cucharada sopera llena de harina, 1 litro de caldo, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, 4 rebanadas de pan.

Rehogaremos en una sartén con aceite un par de dientes de ajo y los tomates pelados y trinchados. Una vez hecho, agregaremos las gambas, la sepia y la merluza partida en cuatro rodajas, echaremos caldo hasta cubrirlo, la cucharada de harina, perejil picado, sal y pimienta, dejándolo hervir sin tapar.

Freiremos mientras tanto las rebanadas de pan y las colocaremos en una fuente. Cuando el pescado esté cocido lo pondremos en la fuente sobre el pan frito.

Pescados fritos

Ingredientes para 4 personas: 2 pescadillas partidas en trozos, 2 lenguados partidos en trozos, 2 acedias cortadas en rodajas, 2 calamares partidos en ruedas, 250 g de boquerones, 200 g de chanquetes, 1/2 litro de aceite o más, sal, harina.

El secreto de estos pescados consiste en freírlos en una sartén con poca hondura y mucho aceite, una vez que los pescados estén limpios con sal y pasados por harina. Algo que no se debe olvidar es servirlos rápidamente una vez que estén hechos.

Caldereta de pescado

Ingredientes para 4 personas: pescados variados como salmonetes, lubinas, tiñoso, escorpión, pica, macete, dorada, escamón y barbudos, con un total de peso de 1500 g, 4 langostinos, 6 lapas, 6 castañuelas, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de pimentón encarnado dulce, agua, sal, pimienta en grano, perejil fresco, 1 copa de jerez, nuez moscada, 1 pimiento morrón, 1 guindilla.

En una cazuela honda de barro echaremos los pescados más pequeños enteros y los grandes, pero éstos cortados en trozos, todos bien limpios. Agregaremos los mariscos, el aceite, la cebolla picada, el pimentón, el agua y la sal precisa, dejándolo que hierva. Ya comenzada la cocción, le añadiremos un poco de perejil picado, los granos de pimienta, la copa de jerez, la nuez moscada rallada, el pimiento morrón machacado y la guindilla picante. Cocerá lentamente hasta que esté muy sabroso.

Cazuela de pescados

Ingredientes para 4 personas: 4 ruedas grandes de sama u otro pescado similar, 800 g de patatas, 1 pimiento fresco, 4 tomates, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, unas ramas de perejil fresco, 1 cucharada soperas llena de pimentón encarnado picante, unas hebras de azafrán, pimienta blanca en polvo, sal, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, agua.

Limpiaremos el pescado y lo cortaremos en ruedas, echándole sal.

Pelaremos las patatas, lavándolas y cortándolas, así como la cebolla, los tomates y los ajos.

Prepararemos una cazuela de barro y pondremos en ella una capa fina de patatas, encima el pescado, terminando con las verduras cortadas en pedazos finos, el perejil y las especias; echaremos sal y pimienta, y cubriremos con una taza de agua y el aceite. Dejaremos que se haga a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Debe quedar un poco caldoso.

Zarzuela de pescado

Ingredientes para 4 personas: 200 g de rape, 200 g de calamares, 200 g de merluza, 200 g de congrio, 12 mejillones, 6 langostinos pequeños, 2 decilitros de aceite, 1 cucharada soperas llena de puré de tomate, 3 dientes de ajo, 50 g de harina, perejil fresco, azafrán en hebra, 1 cebolla, sal,

agua, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, pimienta blanca en polvo.

Limpiaremos bien los pescados, cortándolos en trozos y sazonándolos con sal; luego los pasaremos por harina, friéndolos en aceite sin dejar que se doren demasiado, colocándolos después en una cazuela de barro o una fuente de porcelana que resista el calor. Una vez hecho el pescado, freiremos en la misma sartén la cebolla picada fina, y cuando empiece a tomar color, añadiremos los ajos picados, el pimentón, el tomate, el azafrán tostado y triturado, y un poco de agua. Sazonaremos con sal y pimienta. Cocerá por espacio de 5 minutos, y después lo echaremos todo sobre el pescado.

Los mejillones, una vez hervidos en agua y sal, y desprovistos de una de sus cáscaras, los colocaremos alrededor del pescado.

Por último, meteremos la cazuela o la fuente en el horno durante 10 minutos. Antes de servir lo espolvorearemos con perejil picado y lo adornaremos con rodajas de limón.

Pescados de río

| |
|---|
| Anguila en adobo • Cola de salmón en su jugo • Lucio al caldo corto • Peces de río fritos • Salmón con ternera • Truchas a la Navarra • Truchas al limón • Truchas con jamón • Truchas rellenas |
|---|

Peces de río fritos

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de peces, 1 limón, 100 g de harina, 1/4 litro de aceite, sal.

Lavaremos bien los peces con agua fría, después de quitarles las agallas, las tripas y las espinas dorsales, recordando que los peces de río suelen tener mucho sabor a barro. Una vez limpios les echaremos zumo de limón y sal, pasándolos por harina y friéndolos en el aceite muy caliente.

Deben comerse recién hechos.

Nota: En los ríos existen muchas especies de peces sin clasificar, pero que se pescan frecuentemente, a éstos nos referimos en esta receta.

Anguila en adobo

Ingredientes para 4 personas: 1 anguila de 1200 g de peso o bien dos anguilas, sal, 2 dientes de ajo, 1/2 litro de vino blanco, agua, pimienta blanca en polvo, 1/4 de litro de aceite, 4 huevos crudos, 100 g de pan rallado.

Despellejaremos y partiremos en pedazos la anguila, poniéndola durante dos horas en adobo con sal y los ajos picados. Bien escurrida, coceremos los trozos en mitad agua y mitad vino. Una vez cocidos y fríos, los sazonaremos con sal y pimienta pasándolos por aceite crudo, después por pan rallado y luego por los huevos batidos, cubriéndolos finalmente de pan rallado y asándolos a la parrilla a fuego suave durante 15/20 minutos, cuidando mucho de que no se queme el pan rallado.

La serviremos recién hecha.

Salmón con ternera

Ingredientes para 4 personas: 4 filetes de ternera, 4 trozos de rodajas de salmón, agua, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 4 langostinos, 50 g de jamón, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 2 cucharadas soperas llenas de pan rallado, 150 g de mantequilla, agua, sal.

Herviremos el salmón en un caldo corto compuesto por agua, sal, cebolla y la hojita de laurel. Una vez hecho y escurrido lo colocaremos en una fuente especial de horno, a la que previamente, habremos cubierto el fondo con los filetes de ternera (salados), los langostinos (hervidos y pelados) y el jamón cortado en tiras. Pondremos encima una mezcla compuesta por el pan rallado unido a perejil y ajo picados.

En una sartén derretiremos la mantequilla, que verteremos caliente sobre el salmón, la ternera y los langostinos. Lo meteremos seguidamente al horno, a fuego fuerte, y a los 5/8 minutos podemos retirarlo y servirlo.

Cola de salmón en su jugo

Ingredientes para 4 personas: 1 cola de salmón de 1 kg de peso, sal, 150 g de mantequilla, 2 patatas, 100 g de pan rallado, 1 taza de desayuno llena de caldo, 3 huevos cocidos, 150 g de colas de langostinos y cocidas.

Escamaremos y limpiaremos bien la cola con un paño, sazonándola con sal. Untaremos una fuente larga con mantequilla y pondremos unas patatas

cortadas a lo ancho, o sea, redondas, y sobre ellas el salmón, haciéndole dos cortes a lo ancho, donde introduciremos dos tiritas de limón y una buena porción de trozos de mantequilla. Espolvorearemos por encima el pan rallado y lo meteremos en el horno; cuando veamos que se está haciendo, le añadiremos por los bordes el caldo y, una vez que la carne se separe del hueso, lo sacaremos a una fuente, colocando a un lado las patatas y al otro lado los huevos cocidos cortados y las colas de langostinos. El jugo de la tartera lo echaremos sobre las patatas.

Lucio al caldo corto

Ingredientes para 4 personas: 1 lucio gordo de más de 1 kg de peso, 1 cebolla, 2 zanahorias, un poco de tomillo, 1 hoja de laurel, sal, pimienta en grano.

Escamaremos y vaciaremos el lucio, cortándolo en trozos regulares.

Prepararemos en una cazuela grande el caldo corto siguiente:

Cortaremos en rodajas finas la cebolla y las zanahorias, picaremos el apio, añadiremos el litro de vino blanco, tomillo, laurel, sal y pimienta en grano, dejándolo hervir durante 20 minutos. Pasaremos este cocimiento por colador fino y lo dejaremos enfriar.

Colocaremos los trozos de lucio en una cacerola de saltear, cubriéndolos con el caldo corto y poniendo la cacerola sobre fuego vivo durante 6 minutos. Bajaremos el fuego, taparemos la cacerola, y que hierva muy lentamente. Pasaremos el pescado a una fuente honda, vertiéndole encima el cocimiento y dejándolo enfriar en un sitio muy fresco o en el frigorífico por espacio de 1 a 2 horas.

Truchas al limón

Ingredientes para 4 personas: 4 truchas de 125/150 g de peso cada una, sal, 100 g de harina, 1/4 litro de aceite, 2 limones, perejil fresco, 50 g de mantequilla.

Limpias las truchas, las sazonaremos y envolveremos en harina, friéndolas muy doraditas y sirviéndolas luego con rodajas de limón y sobre éstas un pellizco de perejil y una nuez de mantequilla.

Truchas con jamón

Ingredientes para 4 personas: 4 truchas de un peso entre 150 a 200 g cada una, 200 g de tocino entreverado, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 4 lonchas grandes de jamón, sal.

En una sartén honda con el aceite, freiremos el tocino cortado en trozos, eliminando los chicharrones conforme se van haciendo, hasta obtener abundante grasa. Allí mismo freiremos las lonchas de jamón, colocándolas en una fuente. Cuando el aceite y la grasa estén a temperatura muy fuerte, echaremos las truchas limpias y sazonadas, las cuales deben quedar muy fritas y doradas. Las serviremos colocando las truchas sobre las lonchas de jamón ya frito.

Truchas a la Navarra

Ingredientes para 4 personas: 4 truchas de 150 a 200 g de peso cada una, 2 yemas de huevo crudo, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 vaso de vino lleno de vino tinto, 1 cebolla, 8 patatas, sal, pimienta blanca en polvo, un poco de tomillo, un poco de romero, un poco de hierbabuena, 1 hoja de laurel.

Las truchas a la Navarra no son, como generalmente se cree, truchas con jamón. La verdadera y genuina receta no lleva jamón en su preparación y, sin embargo, este error se comete incluso en gran número de restaurantes y paradores, que ofrecen «truchas con jamón» como «truchas a la Navarra».

Limpiaremos y colocaremos las truchas en una cazuela de barro, cubriéndolas con la cebolla muy picada, el vaso largo de vino tinto, pimienta, un tallo de hierbabuena, tomillo, romero y la hoja de laurel, permaneciendo en esta maceración por espacio de 1 hora, pasada la cual pondremos la cazuela sobre el fuego. Añadiremos el aceite y sal, y lo dejaremos cocer a fuego más bien bajo.

Reduciremos el caldo a su mitad, retiraremos las truchas y pasaremos el caldo por el colador.

Serviremos el guiso acompañado con las patatas cocidas, y su salsa ligada con las dos yemas de huevo batidas.

Truchas rellenas

Ingredientes para 4 personas: 4 truchas grandes, 100 g de carne de cerdo, 200 g de pescado blanco con espina, 200 g de setas o champiñones, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, 2 cebollas, 2 nabos, 2 zanahorias, sal, pimienta blanca en polvo, 4 huevos crudos, 2 tazas de desayuno llenas de salsa de tomate (Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el Capítulo de [Salsas](#)), 1/2 litro de aceite.

Prepararemos una masa con la carne de cerdo, el pescado, las setas o champiñones. Haremos un caldo con la manteca, cebollas, nabos, zanahorias y todas las hortalizas juntas con las espinas del pescado, sal y pimienta. Con lo anterior y las hortalizas del caldo, rellenaremos las truchas, que empanaremos con huevos batidos. Después las retiraremos y serviremos con la salsa de tomate caliente.

Bacalao y mariscos

El bacalao nos ofrece múltiples preparaciones muy dignas de tener en cuenta, además, y dada su facilidad para tenerlo en la despensa, el bacalao merece la pena saber guisarlo y aprovecharlo al máximo.

Los mariscos por su parte, requieren una buena mano de la cocinera o cocinero para darles el punto exacto y justo. Recordemos elegir siempre marisco muy fresco y en buenas condiciones.

Bacalao

| |
|--|
| Ajo arriero navarro • Andrajos de Jaén • Bacalao a la Laguna • Bacalao a la llauna • Bacalao a la vizcaína • Bacalao al estilo de Galicia • Bacalao al estilo monacal • Bacalao al pil-pil • Bacalao con manzanas • Bacalao con salsa bechamel • Bacalao con tomate y pimientos • Bacalao en chanfaina • Bacalao en judías blancas • Bacalao en salsa roja • Bacalao encebollado • Bacalao frito |
|--|

Bacalao en chanfaina

Ingredientes para 4 personas: 500 g de bacalao sin remojar, 300 g de cebollas, 3 berenjenas, 2 pimientos frescos encarnados, 4 dientes de ajo, 400 g de tomates, 1/4 litro de aceite, perejil fresco, 50 g de harina, 1 copita de vino llena de vino rancio, sal, pimienta blanca en polvo.

Remojaremos el bacalao durante unas 12 horas, cambiando el agua cuatro o cinco veces, luego lo escurriremos, secándolo con un paño, pasándolo por

harina y friéndolo en aceite hasta que tome un bonito color dorado, separándolo y dejándolo en una cazuela.

Untaremos los pimientos con aceite y los meteremos unos 15 minutos al horno o encima de unas brasas para luego poderlos pelar.

En el mismo aceite de freír el bacalao freiremos las berenjenas mondadas y cortadas en trozos, y cuando tengan color dorado las retiraremos; a continuación rehogaremos la cebolla, cortada delgada, y cuando haya tomado color, adicionaremos los ajos y perejil (todo picado), añadiremos los tomates mondados y trinchados y el vino rancio, sazonando ligeramente con sal y pimienta, incorporando los pimientos desprovistos de la piel y cortados en tiras.

Cubriremos el bacalao con el preparado, esparciendo encima las berenjenas y cociéndolo lentamente durante hora y media por lo menos.

Este bacalao lo serviremos en la misma cazuela, que será de barro.

Bacalao en salsa roja

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de lenguas de bacalao, 4 cucharadas soperas llenas de manteca, 1 vaso de agua lleno de aceite, pimienta blanca en polvo, 150 g de jamón, perejil fresco, sal, azúcar, 2 cebollas, 2 yemas de huevo cocido, 6 pimientos choriceros secos, agua, miga de pan, 100 g de tocino.

Pondremos a remojo la víspera las lenguas de bacalao en agua limpia. Las coceremos y reservaremos. Los pimientos también los pondremos a remojo la víspera.

Picaremos en la cazuela, muy menudo, las cebollas, y que se frían con dos cucharadas de manteca, un vaso de aceite, un poco de pimienta, una rama de perejil (que se tiene cuidado de retirar antes de que se deshaga) y el jamón. Dejaremos hervir lentamente hasta que quede reducido y bien dorado, añadiéndole un poco de agua hirviendo. Hecha la salsa (debe quedar bien espesa) la pasaremos por un colador corriente sin el jamón.

Limpiaremos y desvenaremos los pimientos majándolos en el mortero, los pasaremos, y volveremos a majar los pellejos con un poco de miga de pan, añadiéndoles un poco de agua (con cuidado de que no se vaya la mano, pues la salsa debe quedar espesa), y pasando también los pellejos majados. Majaremos y desleiremos un poco las dos yemas de huevo cocido, que

también se pasarán revueltas con la salsa; pasar otra vez toda ella por un colador cerrado a fin de que resulte muy fina. Echaremos sal, azúcar y el tocino derretido y un poco frío.

En la cazuela en la que ha de hacerse y servirse, pondremos una cucharada de manteca y batiremos continuamente, echándole un polvo de azúcar (si se le encuentra un deje amargo), o de sal (cuando se nota que está sosa). Repetiremos las pruebas hasta que la salsa esté en su punto, pues al batirla se renueva la superficie.

Añadiremos el bacalao y que se haga lentamente en su salsa roja. Mucho cuidado de que no se pegue.

Este bacalao lo serviremos en la misma cazuela, que será de barro.

Bacalao a la llauna

Ingredientes para 4 personas: 600 g de bacalao bien remojado, 5 cucharadas soperas llenas de aceite, 4 dientes de ajo, perejil fresco abundante y picado, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas soperas llenas de pimentón rojo picante, agua, 1 limón, 1/2 litro o menos de aceite fino.

Dispondremos una placa de hoja de lata (llauna), de las especiales para este plato, untada con aceite crudo, y pondremos en ella el bacalao, (si es posible, cortado en 4 trozos gruesos). Una vez dispuesto el bacalao, le agregaremos el picadillo de ajo y perejil. En una sartén calentaremos aceite, cuando esté a punto lo verteremos rápidamente sobre el bacalao y el picadillo de ajo y perejil, agregándole un vasito de agua al bacalao y espolvoreándolo con pimentón picante. Lo pondremos en el horno durante 15 minutos.

Se sirve en la misma llauna con rodajas de limón, que llevarán en su centro perejil fresco y un poquito de pimentón picante.

La abuela nos recuerda: Para esta receta recomiendo los trozos del lomo del bacalao, que son los más jugosos. Sin olvidar que deben estar muy bien desalados.

Bacalao a la vizcaína

Ingredientes para 4 personas: 800 g de bacalao, 18 pimientos choriceros, 1 hoja de laurel, 50 g de corteza de tocino de jamón, 1 1/2 kg de cebollas, 3 rebanaditas de pan frito, 6 tomates frescos y rojos, 6 avellanas tostadas, azúcar, 2 onzas de chocolate, sal, 2 decilitros de aceite, 3 dientes de ajo.

Remojaremos el bacalao cortándolo a trozos de unos 5 por 8 centímetros.

Una vez remojado, lo espumaremos bien, poniéndolo en un pote y cubriéndolo de agua fría junto con la hoja de laurel, a fuego vivo; así que el bacalao empieza a hacer una espumilla blanca (sin que llegue a hervir), lo retiraremos del fuego, separándose todas las espinas posibles, sin deteriorar los trozos. Prepararemos la salsa.

En una cacerola honda, con abundante aceite, freiremos las cortezas de tocino y los ajos pelados y enteros. Cuando estén casi fritos añadiremos las cebollas, cortadas finas a lo largo, dejándolo hacer poco a poco hasta que quede la cebolla bien rubia; echaremos las rebanadas de pan frito (que tienen la misión de espesar la salsa) y, por último, adicionaremos la carne de los pimientos choriceros raspada con un cuchillo, los tomates pelados y trinchados, el azúcar, las avellanas tostadas, reducidas a polvo en un mortero, y las dos onzas de chocolate disueltas con un poco de agua del bacalao. Lo dejaremos cocer por espacio de 15 minutos lentamente, pasándolo después por el chino.

Así que la salsa esté ya pasada, la pondremos de nuevo sobre el fuego, echando más agua (del remojo del bacalao) si está muy espesa. (Veremos si precisa sal).

Prepararemos las cazuelas individuales y distribuiremos en ellas la salsa, encima irá el bacalao con la piel hacia arriba y cubierto totalmente con la salsa.

Unos 15 minutos antes de servirlo pondremos la cazuela sobre el fuego para que hierva ligeramente y lo sacaremos a la mesa.

Un consejo de la «abuela»: Este bacalao queda muy rico hecho desde la víspera, o sea, de un día para otro.

Bacalao al pil-pil

Ingredientes para 4 personas: 800 g de bacalao, 1/2 litro de aceite de oliva de buena calidad, 3 dientes de ajo, perejil fresco.

Cortaremos el bacalao, lo pondremos a remojo y cambiaremos dos aguas. (No se escalde al fuego). Freiremos abundante aceite con perejil y los ajos picados en una cazuela de barro y, antes de que se dore del todo, retiraremos la cazuela del fuego, dejándola enfriar. Cuando esté frío añadiremos los trozos de bacalao y la pondremos de nuevo a fuego lento, cuidando de que no hierva

y sin dejar de menear la cazuela para engordar la salsa. Serviremos el bacalao en la misma cazuela de cocción.

Bacalao al estilo monacal

Ingredientes para 4 personas: 800 g de bacalao de la parte del morro, cortado en cuatro trozos altos y previamente remojados desde el día anterior, 300 g de patatas, 400 g de espinacas, 4 dientes de ajo, 1 decilitro y medio de aceite, 4 cucharadas soperas llenas de caldo de carne (puede ser de cubitos), 1 cucharada soperas llena de leche, 300 g de harina, 2 huevos duros, sal, agua.

Limpiaremos las espinacas, lavándolas y cociéndolas en agua y sal; ya cocidas, las comprimiremos con las manos para que suelten el agua.

Cortaremos los huevos duros en gruesas rodajas, pelaremos los ajos, machacándolos en el mortero, añadiéndoles una pizca de sal y unas gotas de aceite, y aclarando el majado con la leche. Reservaremos este majado.

Pelaremos las patatas, que partiremos en ruedas no muy finas, sazonaremos y freiremos con la mitad del aceite.

Pasaremos el bacalao por la harina y lo freiremos en el resto del aceite caliente.

Pondremos las patatas en una cazuela de barro y sobre ellas los trozos de bacalao, regaremos ambas cosas con el aceite en que hemos frito el bacalao y añadiremos el caldo.

En el mismo aceite y utensilio en que hemos frito las patatas saltearemos las espinacas, que echaremos encima del bacalao, cubriéndolas con los huevos duros y esparciendo por último por encima el majado anteriormente preparado.

Finalmente lo meteremos al horno, que deberá estar suave. Terminar de cocer en él por espacio de 10 minutos.

Bacalao a la Laguna

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de bacalao, 8 tomates gordos, 3 huevos duros, 1 pepino, 1 lata pequeña de champiñones, 1 pimiento rojo fresco, 1 limón, sal, 1 taza de desayuno llena de salsa mayonesa (para hacer la

salsa mayonesa consultar Capítulo de [Salsas](#)), agua, 2 cucharadas soperas llenas de aceite.

Desalaremos previamente el bacalao y, una vez desalado, lo escalfaremos en agua caliente hasta que rompa a hervir, escurriéndolo y cortándolo en trozos muy pequeños.

Pelaremos el pepino y lo cortaremos en rodajas, así como el pimiento rojo y los champiñones (ambos en trozos muy pequeños), que se unirán al bacalao.

Vaciaremos los tomates, después de partirlos por su mitad a lo ancho (quedarán como dos cazuelas), retiraremos parte de su pulpa y, con sal y aceite, y bien aplastada, la uniremos al bacalao, pepino, pimiento y champiñones, arreglándolo con el zumo de limón y la salsa mayonesa; dispondremos parte de este relleno en el fondo de una fuente y el resto en los huecos de los tomates en forma de pirámide.

Es un plato que se presentará en frío.

Bacalao al estilo de Galicia

Ingredientes para 4 personas: 8 trozos de buen bacalao, 1/4 litro de aceite, 50 g de harina, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, 16 cebollitas pequeñas, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde fresco, 1 pimiento rojo fresco, agua.

El bacalao estará ya desalado y escaldado. Bien escurrido, lo pasaremos por la harina, friéndolo a continuación en abundante aceite caliente. A medida que sacamos los trozos de bacalao de la sartén, los pasaremos a una cazuela no metálica. Ya todos los trozos en la cazuela, le echaremos el perejil y los dientes de ajo, ambos muy picados, los pimientos verdes y encamados limpios, sin semillas y cortados en tiras, las cebollitas enteras y sin piel, un poco de sal y 1 o 2 tazones de agua (quedará cubierto el bacalao, pero sin «nadar» en caldo). Pondremos esta cazuela sobre fuego lento para que se haga poco a poco, hasta que los pimientos estén tiernos y la salsa se haya reducido a la mitad de su volumen inicial.

Bacalao encebollado

Ingredientes para 4 personas: 400 g de bacalao seco, 800 g de patatas, 20 cebollitas, 2 pimientos frescos grandes, 1 decilitro de aceite, 4

cucharadas soperas llenas de vinagre, unas hojitas de hierbabuena fresca, sal.

El bacalao estará remojado desde la víspera y lo cortaremos en trozos largos y estrechos.

Pondremos una cazuela o cacerola al fuego, con las cebollitas peladas y enteras, los pimientos troceados y las patatas cortadas en rodajas, cubriendo todo con agua y un poco de sal. A los 10 minutos de ebullición añadiremos los trozos de bacalao. Taparemos la cazuela, dejándola hervir hasta que bacalao, patatas, pimientos y cebollas estén totalmente cocidos.

Serviremos el bacalao en una fuente bien sazonada con aceite, vinagre y un poco de hierbabuena picada.

Bacalao en judías blancas

Ingredientes para 4 personas: 500 g de bacalao, 300 g de judías blancas, 2 cebollas, 2 pimientos morrones, 3 dientes de ajo, 6 cucharadas soperas llenas de aceite, pimienta blanca en polvo, sal, agua.

Coceremos previamente las judías (ya remojadas) reservando una parte de su caldo. El bacalao estará desalado y deberemos partirlo en trozos pequeños.

Empezaremos por echar el aceite en una cazuela hasta que esté bien caliente, en cuyo momento echaremos las cebollas bien picadas y los ajos majados. Añadiremos unas cucharadas del caldo de las judías antes de que la cebolla empiece a dorarse. Incorporaremos los pimientos cortados en tiras.

En el mortero machacaremos dos cucharadas de judías, que echaremos en la cazuela para espesar la salsa, añadiéndole pimienta y un poco de sal. Incorporaremos el bacalao y las judías, dejando que todo hierva durante 25 minutos.

Bacalao frito

Ingredientes para 4 personas: 8 trozos de buen bacalao que sea grueso, 100 g de harina, 1/4 de litro de aceite o más, 3 dientes de ajo, perejil fresco.

Remojado el bacalao desde la víspera, lo pondremos con la última agua del remojo sobre el fuego y, cuando empiece a echar espuma, lo retiraremos,

escurriéndolo y dejándolo en una tabla. Le quitaremos las espinas mayores (cuidando de no romperlo) y le dejaremos la piel.

Echaremos el aceite en una sartén, pasaremos los trozos de bacalao por la harina y los freiremos de forma que queden doraditos.

Por último, freiremos los ajos y perejil picado en el aceite que nos sobró de freír el bacalao, echándolo sobre éste, que estará en una fuente listo para servirlo a la mesa.



Bacalao frito.

Bacalao con manzanas

Ingredientes para 4 personas: 8 trozos de bacalao, agua, 1 kg de manzanas, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cucharada soperas llena de harina, sal.

Pelaremos y picaremos las manzanas y, en una cazuela de barro con agua sobre el fuego, echaremos sal, el aceite, la harina y dejaremos que se haga lentamente. Herviremos el bacalao (ya remojado) y media hora antes de servirlo lo incorporaremos a la preparación anterior de las manzanas, donde dará un hervor ligero. Se servirá muy caliente.

Bacalao con salsa bechamel

Ingredientes para 4 personas: 800 g de bacalao ya remojado, 100 g de mantequilla, 1/2 litro de leche, 1 cucharada sopera llena de harina, sal, nuez moscada, 25 g de queso rallado, 1 vasito de vino lleno de nata.

Después de espumado el bacalao, pondremos en un cacito unos 50 g de mantequilla, un poco de nuez moscada rallada y la harina, uniendo todo bien y añadiéndole poco a poco la leche y un poco de sal. Después de que esté bien cocido y fino, le incorporaremos la nata y lo trabajaremos al fuego.

Prepararemos una fuente de horno, frotándola en el fondo con un poco de mantequilla, se coloca una capa de bechamel y otra capa de bacalao en hojas, sin piel y sin espinas, y así sucesivamente hasta el final, que tiene que ser una capa de bechamel que se cubre con un poco de queso rallado y unos pedacitos de mantequilla. Un poco antes de servirlo lo doraremos en el horno.

Bacalao con tomate y pimientos

Ingredientes para 4 personas: 8 trozos de buen bacalao ya remojado, 1 kg de tomates frescos, o bien 2 latas de tomate al natural, 1/2 litro de aceite, sal, 1 cucharilla de café llena de azúcar, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 pimientos rojos frescos.

Pondremos parte del aceite en una sartén con la cebolla pelada y cortada a lo ancho, y el tomate cortado en pedacitos para que se haga lentamente; le añadiremos su sal correspondiente y el azúcar. Cuando todo esté bien hecho y pasado por el tamiz, prepararemos en una cacerola de barro un poco de aceite con los dientes de ajo; cuando estén fritos incorporaremos los pimientos, que se tendrán asados y sin piel, y, una vez bien limpios y cortados en cuadritos, los rehogaremos tapados para que se hagan en su vapor; ya blandos, les agregaremos el tomate que está preparado, uniremos todo bien, introduciendo en la salsa de tomate el bacalao, que ya estará frito. Lo pondremos sobre el fuego unos 15 minutos, sirviéndolo inmediatamente de pasado ese tiempo.

Andrajos de Jaén

Ingredientes para 3 personas: 100 g de bacalao, 200 g de harina, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 1 cucharada de café llena de pimentón rojo dulce, 1/2 kg de patatas, 1/4 kg de tomates, 2 papeletas de azafrán, pimienta blanca en polvo, 1 taza de desayuno llena de aceite, sal, agua, 1/2 taza de desayuno llena de caldo de carne (Puede ser de cubitos).

Echaremos en una cazuela con el aceite, las patatas peladas y partidas finas, como para una tortilla española, añadiéndoles el bacalao desalado, limpio y partido; rehogaremos todo bien, y agregándole la cucharilla de pimentón y cubriéndolo con agua hirviendo, lo dejaremos cocer. Majaremos los ajos en el mortero con la pimienta, un poco de perejil y el azafrán, desliéndolo con el caldo y añadiéndolo a las patatas, a las que pondremos a la vez la sal necesaria.

Prepararemos con la harina y el agua una pasta que extenderemos en una capa fina, cortándola con un vaso, como unas tortitas, que se añadirán a las patatas. Lo dejaremos cocer todo de nuevo hasta que esté en su punto. Se trata de una receta muy apreciada en Jaén.

Ajo arriero navarro

Ingredientes para 4 personas: 800 g de bacalao ya remojado desde la víspera, 2 pimientos colorados frescos, 2 decilitros de salsa de tomate (Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), 6 patatas medianas, 1/2 kg de cebollas, 1/4 de litro de aceite de oliva, 4 dientes de ajo, perejil fresco, pimienta blanca en polvo, agua, sal.

Coceremos las patatas enteras con su piel en agua y sal, y una vez estén tiernas las pelaremos y cortaremos en dados.

Freiremos lentamente en una sartén con seis cucharadas de aceite, la cebolla picada y uno de los dientes de ajo, añadiendo las patatas y los pimientos cortados igualmente en dados. Incorporaremos la salsa de tomate.

Pondremos el resto del aceite en una cazuela con los tres dientes de ajo restantes y el bacalao desmenuzado sobre el fuego, removiendo constantemente la cazuela hasta conseguir que la salsa que se forme se espese, agregándole el contenido anterior, revolviendo bien y añadiendo perejil picado y un poco de pimienta blanca.

Serviremos el ajo arriero en cazuelas de barro individuales previamente calentadas, aunque el guiso completo podemos hacerlo en una de barro grande.

Mariscos

| |
|---|
| Almejas con finas hierbas • Centollo relleno • Chirlas a la marinera • Langosta al estilo de Santa Cruz • Langosta cocida y con salsa • Langosta de ración • Langostinos salteados • Mejillones a la cazuela • |
|---|

Langosta de ración

Ingredientes para 4 personas: 8 langostas pequeñas, 8 docenas de chirlas, agua, 1 hoja de laurel, un poco de orégano, 4 pimientos frescos verdes o rojos, 3 dientes de ajo, sal, 1 decilitro de aceite, 2 cebollas, 1 copita de licor de ron, pimienta blanca en polvo, perejil fresco, 8 trozos de pan frito en forma triangular, 1 vaso de agua lleno de sidra, 150 g de jamón serrano.

Herviremos las langostas y las chirlas en una cazuela con la sidra, el vaso de agua, la hoja de laurel, el orégano y sal; será suficiente el tiempo justo para que las chirlas se abran por completo. Escurrida la langosta y las chirlas, reservaremos el caldo.

Asaremos los pimientos y les quitaremos la piel y las pepitas, cortándolos después en tiras que freiremos en aceite con 1 diente de ajo picado y sal, separándolos así que estén tiernos.

Prepararemos una cazuela de barro con aceite y picaremos en ella las cebollas, los dos dientes de ajo restantes y el jamón cortado a tiras; poco después las langostas y las chirlas, sal, pimienta y perejil picado. Rehogaremos echando el caldo del cocimiento de las langostas y dejaremos que todo hierva unos 10 minutos con el ron.

Una vez que esté hecho, y sin esperar, presentar el plato cubierto con su propia salsa y con los trozos de pan frito alrededor.

Langosta cocida y con salsa

Ingredientes para 4 personas: 1 langosta gorda, 1 puerro, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 diente de ajo, 1 vasito de vino lleno de jerez seco, 2 copas de licor de coñac, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate (Para hacer la [salsa de tomate](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), 2 yemas de huevo duro, 1 vaso de vino lleno de caldo, arroz hervido en blanco, 3 huevos duros, 50 g de alcaparras, 50 g de mantequilla.

Quitaremos el cuerpo de la langosta y las patas, y el resto que queda, es decir, tripas, parte de la cabeza y demás, lo machacaremos.

Prepararemos una cacerola con la mantequilla, rehogando en ella la cebolla cortada en rebanaditas, el puerro, las zanahorias y el diente de ajo, y dejaremos que se haga lentamente. Cuando se vea que la cebolla está hecha, rehogaremos todos los desperdicios de la langosta que se han machacado y, una vez rehogado, le incorporaremos el coñac y el jerez. Cuando se haya reducido le adicionaremos la salsa de tomate y las yemas duras desleídas con el caldo. Cuando todo esté sustancioso lo pasaremos por un cedazo fino, añadiremos unas alcaparras y, cuando la salsa esté bien espesa, echaremos en ella la langosta partida en rodajas, sirviéndola con el arroz blanco puesto en un molde en el centro; alrededor colocaremos la langosta y las patas separadas, adornando con los huevos duros. Después de colocada la langosta y las patas, echaremos la salsa por encima.

Langosta al estilo de Santa Cruz

Ingredientes para 4 personas: 2 langostas pequeñas, 1 cabeza de ajos, 2 escaloñas (si no se tienen pueden sustituirse por cebollas), 1 ramito de hierbas aromáticas, 1 vasito de vino lleno de vinagre, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 1 clavo, agua, sal, 2 cucharadas soperas llenas de buen coñac, 1 taza de desayuno llena de aceite, perejil fresco, salsa especial.

Prepararemos una cazuela de boca ancha con agua y echaremos en ella las cebollas o escaloñas, la cabeza de ajos entera, las hierbas, el vasito de vinagre y el vino blanco y la sal (bastante más que la usual); pondremos también el clavo. Herviremos en este caldo sólo las langostas durante 10 minutos, escurridas las partiremos a lo largo (ya escurridas y tibias, nunca calientes), colocándolas sobre unas parrillas calientes y rociándolas con aceite. Una vez asadas, les echaremos el coñac y el perejil picado, acompañándolas con una salsa especial que se hará a base de crema de leche fresca, perifollo y estragón picado, todo bien unido.

Vieiras de las Rías Bajas

Ingredientes para 4 personas: 4 vieiras, perejil fresco, 2 dientes de ajo, 2 cebolletas, pimienta negra en polvo, 1 clavo de especias, nuez moscada, 2 cucharadas soperas llenas de aceite fino, 2 cucharadas soperas llenas de pan rallado, sal.

Las vieiras son los moluscos cuya concha es la conocida con el nombre de concha del peregrino, y que no es otra cosa que una almeja de gran tamaño.

Para preparar este plato, elegiremos siempre vieiras grandes como la palma de la mano. Sacaremos la carne que contienen en la concha, (esto lo haremos fácilmente si metemos las vieiras a horno caliente), cortaremos y mezclaremos esta carne con un picadillo compuesto por perejil, los ajos, las cebolletas, la pimienta, el clavo y un poco de nuez moscada rallada. Con esto rellenaremos la concha, vertiendo por encima una cucharada de aceite fino, luego las cubriremos con el pan rallado y asaremos las vieiras al horno con fuego fuerte durante un cuarto de hora.

Se trata de un manjar fuerte y muy apreciado en la región gallega.

Langostinos salteados

Ingredientes para 4 personas: 32 langostinos, agua, sal, 1 hoja de laurel, tomillo, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cebolla, 1 diente de ajo, pimienta blanca en polvo, 1 vasito de vino lleno de vino blanco seco, 2 cucharadas soperas llenas de pasta de tomate, perejil fresco.

Limpiaremos bien los langostinos hirviéndolos en una cazuela puesta sobre el fuego con agua que los cubra, sal, un poco de tomillo y el laurel. Transcurridos 2 minutos de cocción, separaremos el pescado del caldo, pasándolo por agua fría y quitando la cáscara de la cola de los langostinos, sin desprenderlos de la cabeza.

Echaremos la cebolla pelada y bien picada en una sartén al fuego con aceite; un poco antes de que tome color, adicionaremos el ajo picado, los langostinos, la sal y la pimienta. Saltearemos vivamente rociando el pescado con el vino y, pasados unos minutos de cocción, agregaremos la pasta de tomate y perejil hecho asimismo pasta, dejando cocer la salsa hasta que se reduzca a su mitad. Seguidamente presentaremos los langostinos en una fuente, sirviéndolos al momento.

Mejillones a la cazuela

Ingredientes para 4 personas: 2 1/2 kg de mejillones, 1/2 kg de tomates maduros, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 1 guindilla, 1/4 de litro o menos de aceite, sal, azúcar.

En una cazuela sobre fuego vivo echaremos los mejillones, bien limpios y

escurridos. Taparemos la cazuela al objeto de que se abran por el vapor, sin echar agua ni caldo. Freiremos el tomate en una sartén con el aceite, sal y un poco de azúcar; una vez hecho, lo pasaremos por el tamiz, añadiéndolo a los mejillones. Majaremos los ajos, el perejil y la guindilla, incorporándolos a la cazuela que hervirá lentamente 15 minutos más. Los serviremos muy calientes.

Mejillones en crema de gambas

Ingredientes para 4 personas: 3 kg de mejillones, 1 cebolla, perejil fresco, 2 zanahorias, un poco de apio, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, sal, pimienta blanca en polvo, 100 g de mantequilla, 50 g de harina, leche, 50 g de gambas.

Lavaremos en varias aguas los mejillones, colocándolos después en una cacerola grande con la cebolla cortada a ruedas, un poco de perejil, varias rodajas de zanahorias, apio, el vaso de vino blanco seco, sal y pimienta. Cuando los mejillones estén abiertos, los retiraremos de las cáscaras y apartaremos del fuego un momento.

Derretiremos aparte 50 g de mantequilla, incorporaremos la harina y mezclaremos, dejando dorar ligeramente y añadiendo la salsa de los mejillones (pasada) y, si es necesario, un poco de leche; lo dejaremos cocer 10 minutos.

Pondremos las gambas limpias, majadas y mezcladas con 30 g de mantequilla, y pasadas luego por el tamiz. Si se quiere lograr esta crema más refinada, se mezcla un decilitro de nata fresca y un vasito de licor de champaña, reuniendo los mejillones con su salsa y acompañándolos de arroz o patatas fritas (a gusto).

Chirlas a la marinera

Ingredientes para 4 personas: 1 1/2 kg de chirlas, 100 g de manteca de cerdo, 1 hoja de laurel, 2 dientes de ajo, pimienta blanca en polvo, sal, 1 limón, 1 cucharada soperas llena de harina, 2 cucharadas soperas llenas de vino blanco, 1 vasito de vino de caldo de pescado, perejil fresco picado.

Después de que las chirlas estén bien limpias y lavadas, las pondremos en una cazuela de barro con la manteca, rehogándolas y sazónándolas con sal, pimienta, ajo muy picado, la hoja de laurel y unas rajitas de limón.

Espolvorearemos con una cucharada escasa de harina, dos de vino blanco y un poquito de caldo de pescado, dejándolo que se haga durante media hora a fuego lento, con la cazuela bien tapada y meneándolas a menudo con la cuchara de palo.

Al tiempo de servir las echaremos abundante perejil picado sobre ellas.

Almejas con finas hierbas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de almejas grandes, sal fina, 2 escaloñas, 2 cebollas, agua, 100 g de setas, perejil fresco, pan, 50 g de manteca de vaca.

Abriremos las almejas con agua caliente sobre el fuego después de limpiarlas. Desprenderemos una parte de la concha, poniendo una junto a otra en una tartera, apoyadas sobre una capa de sal para que se mantengan firmes y cubriéndolas de finas hierbas picadas (escaloñas, cebollas, setas y perejil) y ralladura de pan. Las rociaremos con manteca derretida o aceite, metiéndolas en el horno durante 7 u 8 minutos.

Centollo relleno

Ingredientes para 4 personas: 1 centollo mediano por comensal, 2 puerros, 3 zanahorias, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, agua, 1 diente de ajo, harina, 2 tomates, 1/2 copa de licor de coñac, 1/2 copa de licor de vino blanco, caldo de carne, pimienta blanca en polvo, 3 cucharadas soperas llenas de nata fresca, 2 cucharadas soperas llenas de pan rallado, perejil fresco, 1 cebolla.

Coceremos el centollo durante 20 minutos (echándolo cuando hierva el agua) con un puerro, dos zanahorias partidas, un casco de cebolla y sal.

Una vez cocido, separaremos de la cáscara toda su carne, así como la de las patas.

Picaremos muy menudo, para que no haya necesidad de pasarlos, un puerro, una zanahoria y un poquito de cebolla.

En una sartén freiremos el diente de ajo, cuando esté dorado lo retiraremos y echaremos entonces las verduras picadas, dejándolas rehogar un rato, añadiendo la harina y dejándolo rehogar otro rato; añadiremos los tomates crudos, pelados, exprimidos de su agua y semillas, y muy picados, o, en su

lugar, una cucharada de puré de tomate, dejándolo cocer unos cinco minutos y moviendo continuamente; añadiremos el coñac, el vino blanco y unas cucharadas de caldo; debemos procurar que esta salsa quede espesa, salpimentaremos y la dejaremos cocer unos 10 minutos más, añadiendo por último las tres cucharadas de nata.

Mezclaremos con la salsa la carne del centollo, previamente picada, (no muy menudo) y rellenaremos la cáscara, después de bien limpia y cepillada, espolvoreándola con un poco de perejil muy picado y un poquitín de pan rallado.

Casi al momento de servirlo lo meteremos unos 5 minutos a horno fuerte.

Despojos o carne glandular

La carne glandular o los despojos, como también se les llama, son muy ricos en principios nutritivos, y nos dan además la posibilidad de presentar un plato de carne que se diferencia de la carne normal, como ternera, buey, cordero o cerdo, no sólo por su forma (muy peculiar) sino por su sabor también muy marcado y característico. Hígado, riñones, callos, asaduras, corazón, cabezas, hocico, lengua, morros, patas, sesos, mollejas, criadillos, etc. etc. Toda una serie de platos sabrosos y exquisitos.

Asadura al ajillo-pastor • Asadura de cordero con guisantes • Cabeza de cerdo • Cabezas de cabrito al horno • Cabezas de cordero asadas • Cachuela de Logroño • Callos al estilo gallego • Callos picantes • Chanfaina de menudillos • Corazón guisado • Criadillas rebozadas • Higadillos de pollo en salsa • Hocico de vaca • Hígado a la porteña • Hígado con cebolla • Lengua en salsa • Lengua escarlata • Lengua estofada • Lenguas de cordero con puré • Manos de cerdo con nabos • Manos de cerdo con puré • Menudillos de cordero • Mollejas salteadas • Morros con salsa roja • Oreja de cerdo con salsa • Patas de cerdo rellenas • Riñones al jerez • Riñones de cerdo al estilo de Gijón • Sesos huecos • Tripas a la riojana

Hígado con cebolla

Ingredientes para 4 personas: 500 g de hígado (El hígado puede ser de cerdo, ternera o cordero), 300 g de cebollas, 2 tazas de desayuno llenas de aceite, sal fina.

Cortaremos el hígado a trozos pequeños, lo más iguales posibles.

Las cebollas, después de pelarlas, las trincharemos finamente y las freiremos en el aceite puesto al fuego en una cazuela. Que el calor del fuego sea lento, al objeto de que la cebolla se haga sin dorarse y mucho menos quemarse. Añadiremos el hígado de forma que éste se haga a la vez que la cebolla, pero que no tome gusto a cebolla cruda. Echaremos sal.

Serviremos el hígado recién hecho.

Hígado a la porteña

Ingredientes para 4 personas: 800 g de hígado de ternera, 50 g de manteca, 2 cebollas y media, 1/2 taza de desayuno de aceite, 8 tomates, 1/2 vaso de vino con vino blanco, sal, pimienta blanca en polvo, 1 hoja de laurel, orégano, 1 cucharada sopera llena de harina, 1 cucharada sopera llena de perejil picado, 1 zanahoria, 1/2 kg de patatas, 7 tiras de tocino ahumado, agua, sal, 1/2 litro de caldo de cubitos.

Lavaremos y pondremos a hervir en 1 litro de agua con media cebolla, una zanahoria, una hoja de laurel, un poco de orégano, sal y pimienta, y el hígado de ternera durante 1 hora. Una vez hervido el hígado lo retiraremos del agua quitándole la película que lo cubre y atándolo con un hilo le daremos buena forma, le dejaremos enfriar y lo untaremos bien con la manteca. Envolviéndolo en las tiras de tocino ahumado y colocándolo en una fuente de horno, lo doraremos al horno durante 20 minutos para que no se seque demasiado.

Prepararemos una salsa dorando en 1/2 taza de aceite una cebolla, un tomate, 1 cucharada de harina, nuez moscada, el vino y el caldo.

Serviremos el hígado con la salsa y alrededor colocaremos los tomates, los guisantes y las patatas salteadas en manteca y salpicadas con perejil picado.

Higadillos de pollo en salsa

Ingredientes para 4 personas: 16 higadillos de pollo, 300 g de patatas, 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 taza de desayuno llena de aceite, sal, 1 cucharada sopera llena de pan rallado. 1 vasito de vino lleno de jerez seco, agua.

Limpiaremos bien los higadillos y los picaremos o trocearemos en tres o cuatro cachos cada uno, y los freiremos en el aceite puesto en una cazuela de barro. Los moveremos con una cuchara de palo y les añadiremos las patatas peladas y cortadas a cuadros muy pequeños, el ajo picado, junto con perejil también picado, un poco de sal, el jerez, el pan rallado y un vaso de agua. Sacudiremos la cazuela para que no se peguen y los dejaremos hervir lentamente hasta que estén hechos, sirviéndolos en la misma cazuela.

Riñones al jerez

Ingredientes para 4 personas: 800 g de riñones de ternera, 1 decilitro de aceite, 1 cucharada sopera llena de perejil picado, 1 copa de licor llena

de jerez, agua, sal, 1 diente de ajo, 1 taza de desayuno llena de arroz blanco (facultativo), 4 tomates.

Limpiaremos los riñones y los picaremos en cuadros, colocándolos en un colador y sumergiendo éste en una cacerola con agua hirviendo y sacándolos rápidamente.

Limpios los riñones, les echaremos sal y ajo y los freiremos seguidamente en el aceite muy caliente, añadiéndoles a continuación el jerez y el perejil, dejándolo hervir lentamente sólo durante 2 minutos y sirviéndolos a continuación.

Se pueden acompañar, si se desea, con arroz blanco y trozos de tomate fresco, o bien una salsa de tomate servida aparte.



Riñones al Jerez.

Riñones de cerdo al estilo de Gijón

Ingredientes para 4 personas: 800 g de riñones de cerdo, 1/2 litro de aceite, 4 tomates, 25 g de mantequilla, 1 vasito de vino lleno de Oporto, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, salsa de mostaza de dos gustos, 2 huevos crudos.

Partiremos los riñones en rodajitas y los haremos por la sartén con aceite (durante 2 o 3 minutos) para que «suden» y se les quite el olor desagradable que tienen. Este primer aceite hay que tirarlo.

Volveremos a poner aceite en cantidad suficiente para rehogar los riñones, pero conservándolos sangrantes. Para ello les daremos vueltas deprisa, no dejándolos más de 15 minutos y poniéndolos en un plato.

Echaremos en la sartén los tomates pelados y troceados, un poco de mantequilla, el vasito de vino de Oporto, perejil picado, sal y pimienta, dejándolo reducir y añadiendo la punta de una cuchara de mostaza blanca y dos de mostaza aromática. Pondremos a cocer en esta salsa los riñones a fuego suave y sin que hiervan.

En la misma fuente en que hayan de servirse, trabaremos los huevos batidos, que iremos echando lentamente a la salsa mientras se revuelve ésta. Pondremos luego los riñones en una fuente espolvoreados con perejil picado.

Es importante que los riñones estén sonrosados; no han de servirse correosos ni demasiado cocidos.

Callos picantes

Ingredientes para 4 personas: callos, panza, cuajar o libro, morro y pata con un total de 1500 g de peso, 100 g de harina, 3 huevos crudos, 50 g de pan rallado, sal, agua, 2 cebollas, 1/2 litro de aceite, 1 cabeza de ajo, tomillo, 1 hoja de laurel, 1 clavo, 3 granos de pimienta negra, pimienta blanca en polvo, 4 tomates, salsa picante preparada.

Coceremos en agua fría los callos, panza, cuajar, libro, morro y pata, dejándolos hervir durante 10 minutos.

Escurridos, los refrescaremos y volveremos a poner a cocer en agua fría salada, con las cebollas partidas, la cabeza de ajo entera, un poco de tomillo, el laurel, el clavo y los granos de pimienta negra. Cocerán moderadamente durante 3/4 de hora.

Una vez hechos y escurridos los cortaremos en trozos, secaremos y pasaremos por harina, huevos batidos y pan rallado, friéndolos en abundante aceite caliente. Haremos con los tomates una salsa y añadiremos a ésta una cucharada de salsa picante, que ya venden preparada. Pondremos los callos en una cazuela, cubiertos con la salsa, en la que darán un ligero hervor.

Callos al estilo gallego

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de callos, 1 limón, vinagre, agua, 2 manos de ternera, 3 cebollas, 2 cabezas de ajo, perejil fresco, 50 g de tocino, miga de pan reciente, 150 g de chorizo cortado en trozos, 250 g de garbanzos ya cocidos, pimienta blanca en polvo, nuez moscada, clavo, 4 cominos, 1 cucharada sopera llena de pimentón encarnado picante.

Lavaremos perfectamente los callos en varias aguas y los frotaremos con limón y vinagre, cortándolos en trozos, los herviremos con agua junto con las manos de ternera (sólo un hervor). Quitaremos el agua, poniendo otra y agregándole a ésta las cebollas, peladas y cortadas, y las cabezas de ajos enteras, así como el tocino, la sal y unas ramitas de perejil.

Una vez todo cocido, separaremos las cebollas, ajos, perejil y tocino, machacándolo al mortero con la miga de pan.

Uniremos en una cazuela los garbanzos cocidos, el chorizo, los callos y las manos, cubriéndola con la majada del mortero y sazonando con pimienta, nuez moscada rallada, clavo, cominos y pimentón. Daremos un hervor (echaremos algo del caldo en que cocieron) de 15 minutos, sirviéndolos a continuación.

Tripas a la riojana

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de tripas (callos), 1 cabeza de ajos, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, 1 guindilla, 3 cucharadas soperas llenas de harina, 1/4 kg de tomates, 1 rama de perejil, 6 granos de pimienta, 1/4 de litro de aceite, 1 cucharada sopera llena de pimentón dulce, sal, agua.

Escaldaremos las tripas en agua hirviendo; raspándolas y limpiándolas bien, las cortaremos en trozos alargados y estrechos, poniéndolas en un puchero completamente cubiertas con agua fría. Añadiremos sal, la guindilla entera, media cabeza de ajos, media cebolla y el laurel, cocerán de nuevo sólo durante 10 minutos. Las retiraremos del puchero con una espumera, guardando el caldo, y las pondremos en una cazuela de barro.

La salsa: Doraremos en aceite, puesto en una sartén, la media cebolla restante finamente picada, añadiéndole después la harina; dando a ésta unas vueltas con la cuchara, le incorporaremos el pimentón, el tomate (estará frito de antemano con cebolla y aceite) y con medio litro de caldo donde han cocido

las tripas. Coceremos esta salsa durante media hora y la pasaremos por el chino sobre las tripas. Machacaremos en el mortero los restantes dientes de ajo, el perejil y la pimienta, adicionando la mezcla a la cazuela. El conjunto cocerá por espacio de media hora.

Asadura de cordero con guisantes

Ingredientes para 4 personas: 2 asaduras (pueden ser de cerdo o de cordero) completas con hígado, 1 cebolla, 2 tomates, 1/4 de litro de aceite, 1 diente de ajo, 400 g de guisantes frescos hervidos o en lata, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, agua, sal.

Picaremos perfectamente las asaduras haciendo unos trozos irregulares más bien pequeños. Prepararemos una cazuela de barro con el aceite, echaremos la cebolla picada y los tomates también picados, rehogando y añadiendo la carne de las asaduras, salaremos, daremos unas vueltas con una cuchara de madera y añadiremos el vino blanco, los guisantes y un buen vaso grande de agua. Taparemos y que hierva lentamente para que se haga, pero procurando que, a la vez, salga jugoso.

Asadura al ajillo-pastor

Ingredientes para 4 personas: 500 gramos de asadura (hígado y bofes) de cordero, 200 g de tomates, 4 dientes de ajo, 1/2 cucharada sopera de cominos, 2 cucharadas soperas llenas de perejil picado, 1 decilitro y medio de aceite, sal, pimienta blanca en polvo, agua.

Lavada la asadura, la secaremos, cortándola en trozos pequeños que se sazonarán con sal y pimienta, y espolvorearemos con perejil picado. Saltearemos la asadura en aceite caliente puesto en una sartén; retirados de la sartén, los dejaremos en una cazuela de barro. En la misma grasa freiremos los tomates, que se habrán pelado ya y cortado en trozos.

Majaremos en el mortero los ajos con los cominos, sazonando el majado con sal y pimienta y, seguidamente, lo echaremos en la cazuela, que pondremos sobre el fuego. Prosiguiendo el guisado y añadiéndole dos cucharones de agua caliente por espacio de 10 minutos, pasados los cuales podemos dar ya por terminada la cocción de la asadura.

Corazón guisado

Ingredientes para 4 personas: 750 g de corazón de ternera, sal, 100 g de manteca de cerdo, 1 cebolla, 3 tomates, 1 vasito de vino lleno de jerez seco, agua, 6 patatas, 1/4 de litro de aceite.

Cortaremos a filetes el corazón. Picaremos la cebolla, friéndola en la manteca que estará puesta en una cazuela de barro. Así que tome color, incorporaremos los tomates sin piel y trinchados, dándoles unas vueltas, añadiremos el corazón, salaremos, echaremos el jerez, un poco de agua y que hierva despacio unos 15 minutos. Pelaremos las patatas, friéndolas en cuadritos y añadiendo éstos a la cazuela del corazón, que dará un hervor. Serviremos el corazón en la misma cazuela.

Cabeza de cerdo

Ingredientes para 4 personas: 1/2 cabeza de cerdo, 1 oreja de cerdo, 1 lengua de cerdo, 1 cebolla, 2 puerros, 2 zanahorias, agua, sal, pimienta blanca en polvo, codillo de jamón, 1/2 vaso de vino de jerez seco, 16 piñones, 10 granos de pimienta negra.

Limpiaremos todo muy bien, escaldaremos y pelaremos la lengua. Pondremos a cocer todo, partido, en un puchero de agua hirviendo, los puerros, las zanahorias, un trozo de cebolla, tres ramas de perejil, la sal necesaria, un pellizco de pimienta y el trozo de codillo de jamón.

Una vez cocido y escurrido, deshuesaremos y cortaremos en pequeños trozos, volviéndolo a colocar en seco en una cacerola y añadiéndole el medio vasito de jerez. Le daremos vueltas con una cuchara hasta que absorban el vino, agregando entonces los piñones, los diez granos de pimienta y lo colocaremos en un colador grande de los de escurrir verduras, poniendo encima un plato y sobre él algo que pese para que haga presión y salga luego el líquido sobrante por los agujeros del colador.

Una vez frío, podemos retirarlo del colador, poniendo el pastel sobre una fuente y cortándolo a rodajas.

Lo serviremos en frío como entremés o merienda en el campo.

Cabezas de cordero asadas

Ingredientes para 4 personas: 2 cabezas de cordero, 150 gramos de carne de cerdo, 50 g de manteca de cerdo, 1 ramita de perejil, 3 dientes de ajo, un poco de zumo de limón, pimienta blanca en polvo, sal, 1 huevo crudo.

Empezaremos por preparar el siguiente picadillo: después de picar la carne de cerdo, a la que habremos añadido el perejil y el ajo (picados), la pimienta y la sal, freiremos todo con la manteca. A continuación le añadiremos la yema del huevo, revolviendo la mezcla con una cuchara de madera a fin de que quede bien unida.

Inmediatamente después rellenaremos las cabezas con el picadillo preparado anteriormente y, a continuación, las ataremos de un modo que den la apariencia de estar unidas.

Echaremos unas gotas de zumo de limón y rociaremos con la manteca fundida que nos haya quedado del picadillo. Envueltas en un papel poroso o engrasado las meteremos en el horno hasta que estén en su punto.

Cabezas de cabrito al horno

Ingredientes para 4 personas: 2 cabezas de cabrito, 2 dientes de ajo, perejil fresco, pimienta negra, sal, 1 limón, 2 cucharadas soperas llenas de pan rallado, 3 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo.

Las cabezas, bien lavadas y partidas por la mitad, sin quitar el seso ni la lengua (rasparemos ésta bien), las colocaremos en una tartera, untada previamente con manteca. Cubriremos las cabezas con ajo, perejil bien picado, pimienta negra, sal, limón y pan rallado, y las meteremos al horno hasta que estén hechas.

Las serviremos en la misma tartera en que hemos hecho el guiso.

Lenguas de cordero con puré

Ingredientes para 2 personas: 2 lenguas de cordero, 1 zanahoria, 1 nabo, 2 cebollas, perejil fresco, mastuerzo, hierbabuena, 1 vaso de agua lleno de vino blanco, sal, agua, puré de patata, 1/4 de litro de aceite, apio, 200 g de setas.

Rehogaremos en una cazuela al fuego con aceite las cebollas, las zanahorias y los nabos, todo pelado y cortado en ruedas. Añadiremos las setas y un poco de apio y llenaremos de agua. A media cocción incorporaremos un ramillete compuesto por perejil, mastuerzo y hierbabuena, sal, el vaso de vino blanco y las lenguas de cordero. Una vez cocidas, las retiraremos a una fuente, despellejándolas y cortándolas en rodajas. Pasaremos el cocimiento por

colador fino y rociaremos con él las lenguas, que acompañaremos con un puré de patata espeso.

Lengua estofada

Ingredientes para 4 personas: 1 lengua de vaca o ternera de unos 1500 g de peso, 1 cebolla grande, 4 zanahorias, media cabeza de ajo, 2 tomates, 1 cucharón lleno de aceite, perejil fresco, 1 ramita de tomillo, 1 clavo, 1 onza de chocolate, 2 pimientos verdes, sal, pimienta blanca en polvo, agua.

Lavaremos la lengua, metiéndola por espacio de 1 hora 30 minutos en agua hirviendo; retirada, la refrescaremos, pasando a continuación a quitar la piel, que es durísima, con un cuchillo muy afilado. Pondremos la lengua en una cazuela con aceite y la rehogaremos un poco, añadiremos los demás ingredientes (con excepción de los pimientos verdes, que se pondrán casi al final de la cocción). Taparemos herméticamente la cacerola y la dejaremos cocer a fuego lento durante tres horas; de vez en cuando la destaparemos y le daremos una vuelta. Echaremos los pimientos verdes sin piel. (Para quitarles ésta, untarlos ligeramente con aceite y meterlos en una tartera al horno, la piel debe quitarse en caliente). Cortaremos en rodajas la lengua cuando esté tierna y la pondremos en una fuente, adornándola con las zanahorias hervidas y cortadas en rodajas.

Pasaremos la salsa por un colador y la verteremos sobre la lengua.

Lengua escarlata

Ingredientes para 4 personas: 1 lengua de vaca bien limpia, 1/2 taza de desayuno de sal fina, 1/2 kg de sal gruesa, una cucharilla, de las de té, de salitre, 1 cucharilla de las de té, de azúcar.

Limpiaremos la lengua quitándole la grasa y los huesecitos, luego la untaremos primero con el azúcar, después con el salitre y por último con toda la sal fina.

Colocaremos en un recipiente de barro o enlozado, un buen puñado de sal gruesa y sobre ella acomodaremos la lengua, tapándola con el resto de la sal gruesa. La dejaremos en esta preparación, en lugar fresco o en el frigorífico, bien tapada, de 4 a 5 días. Cumplido este requisito, retiraremos la lengua de la sal y la meteremos en agua hirviendo, dejándola hervir durante 15 minutos.

Retiraremos la lengua del agua cuando aún esté caliente, pelándola y quitándole toda la piel blanca que la cubre, y colocándola luego en el agua hasta que esté en su punto; una hora más o menos.

Una vez fría se corta, sirviéndose a modo de fiambre.

Lengua en salsa

Ingredientes para 4 personas: 1 lengua de 1 kg o más de peso, agua, sal, 100 g de harina, 3 huevos crudos, 100 g de manteca de cerdo, 1 cebolla, 1 zanahoria, perejil fresco, 1 diente de ajo, 1/2 litro de caldo de carne (puede de ser de cubitos), 1 vasito de vino lleno de vino blanco.

Coceremos la lengua en agua y sal y, así que esté tierna, la retiraremos partiéndola en pedazos, que, empapados en harina y huevos batidos, freiremos en manteca.

Haremos una salsa con manteca, cebolla, zanahoria, perejil y ajo (todo picado), la harina, el caldo y el vino blanco. Esta salsa, pasada por el pasador, la echaremos sobre la lengua puesta en una cazuela de barro, y hervirá en ella unos 10/15 minutos.

Menudillos de cordero

Ingredientes para 4 personas: 8 manos de cordero, 600 g de mollejas de cordero, 1 cebolla, sal, agua, 100 g de harina, 3 huevos, 1/2 litro de aceite, 2 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, pimienta blanca en polvo, 1 zanahoria, perejil fresco, agua.

Limpiaremos muy bien las manos de cordero, cociéndolas en agua con un casquito de cebolla, sal, la zanahoria pelada y entera, y un ramito de perejil.

Ya cocidas, las retiraremos del agua, conservando ésta para la salsa, las deshuesaremos, rebozándolas con harina y los huevos batidos y, friéndolas en aceite, las dejaremos en una cazuela.

Las mollejas, crudas y partidas por su mitad, las envolveremos asimismo en harina y huevos batidos, friéndolas y añadiéndolas a la cazuela de las manos de cordero.

En tres cucharadas de grasa de la fritura anterior freiremos la cebolla muy picada, dejándola dorar y añadiéndole dos cucharadas pequeñas de harina; dejaremos que se dore la harina e incorporaremos entonces el puré de tomate;

seguiremos friendo y adicionaremos un cucharón del agua del que cocieron las manos, batiendo con el tenedor esta salsa para que ligue mientras rompe a hervir; echando sal y pimienta, la dejaremos en ebullición por espacio de unos 10 minutos. Pasaremos por el chino la salsa, vertiéndola sobre las manos y las mollejas, que darán un ligero hervor de unos 15 minutos.

Hocico de vaca

Ingredientes para 4 personas: 1 hocico de vaca, agua, 1/4 de litro de vinagre, 50 g de harina, 2 zanahorias, 2 cebollas, 1 clavo de especias, 1 hoja de laurel, tomillo, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, 2 dientes de ajo, 100 g de manteca de cerdo.

Quemaremos a la llama el hocico, poniéndolo a remojo en agua fría con vinagre durante 6 horas. Pasado ese tiempo lo pasaremos por agua hirviendo durante unos 10 minutos, a fin de poder rasparlo y quitarle la piel. En ocasiones suele comprarse ya hervido y limpio. Desleiremos en agua un poco de harina, añadiéndole las zanahorias, las cebollas, el clavo de especias, el laurel, el tomillo, el perejil, la sal y la pimienta. Calentaremos esta mezcla hasta que comience su ebullición. En ese punto echaremos el hocico de vaca, dejándolo cocer durante 4 horas. (Si se tiene olla exprés ese tiempo quedará muy reducido.)

Echaremos en manteca un poco de harina y mezclaremos hasta que tome color dorado, adicionando entonces caldo del cocimiento del hocico y un chorrito de vinagre, y rápidamente los ajos picados, la sal y la pimienta. Cuando todo esté bien mezclado, añadiremos el hocico de vaca cortado en trozos y dejaremos que hierva durante 15 minutos antes de servirlo.

Morros con salsa roja

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de morros, 1 cebolla, 1/2 cucharada sopera de harina, caldo de carne (puede ser de cubitos), 6 pimientos secos o ñoras, 1 cucharilla de café de azúcar, pimienta blanca en polvo, sal, 100 g de manteca de cerdo.

Los morros estarán cocidos, cortados y puestos en una cazuela de barro plana, fuera del fuego.

Doraremos en la manteca la cebolla con harina, añadiendo el caldo, y pasaremos todo por un pasador. Aparte, pasaremos los pimientos y uniremos

todo ello, añadiendo un poco de azúcar y un poco de pimienta blanca en polvo, echaremos esta mezcla sobre los morros, que hervirán sólo cinco minutos.

Manos de cerdo con nabos

Ingredientes para 4 personas: 8 manos de cerdo, 4 nabos, 2 dientes de ajo, 2 cebollas, 2 cucharadas soperas llenas de puré de tomate, 100 g de cerdo, 5 avellanas tostadas, 18 piñones, 1 hoja de laurel, tomillo, perejil, sal, agua, 1 copita de licor llena de jerez seco, pimienta blanca en polvo.

Después de chamuscadas las manos de cerdo y partidas por la mitad a lo largo, las juntaremos y ataremos con hilo, poniéndolas en una cacerola con dos litros de agua, sal, laurel, tomillo y una cebolla, cociéndolas a fuego lento por espacio de dos horas. (Una vez tiernas reservaremos el caldo.)

Rehogaremos con la mitad de la manteca una cebolla picada fina y, cuando empiece a tomar color, añadiremos el ajo picado, el tomate, el jerez y las manos de cerdo, desprovistas al máximo de los huesos y cortadas en trozos; las mojaremos con un decilitro del caldo en el que las cocimos, y sazonaremos con sal y pimienta, agregando un ramito atado compuesto de laurel, tomillo y perejil, y las almendras y los piñones, esto último machacado en el mortero.

Una vez mondados los nabos, los tornearemos en forma de gajos de mandarinas, salteándolos con el resto de la manteca y, cuando obtengan un color dorado, los echaremos a la cacerola de las manos cociendo todo, bien tapado y lentamente, por espacio de 2 horas.

Manos de cerdo con puré

Ingredientes para 4 personas: 4 manos de cerdo, 2 zanahorias, 1 nabo, 1 ramito de hierbas del caldo (apio, chirivía y puerro), 1 copita de licor llena de jerez seco, agua, sal, 1/2 litro de aceite, 100 g de harina, 1 diente de ajo, perejil fresco, 2 tomates, 8 pimientos morrones gordos, puré de lentejas y puré de castañas, pan frito.

Herviremos en agua las manos de cerdo frescas, después de partidas por la mitad, con las zanahorias, los nabos y las hierbas del caldo, echando el jerez seco. Ya cocidas y retiradas del caldo, las deshuesaremos y cortaremos en

trozos regulares, pasándolos por harina, friéndolos ligeramente en aceite y dejándolas en un plato. (Reservaremos parte del agua de cocción.)

En una cazuela con aceite freiremos las cebollas picadas en trocitos, el ajo, el perejil y los tomates trinchados; añadiremos a esta salsa un poco del caldo de la misma cocción de las manos de cerdo. Una vez hecha la salsa, la pasaremos por un tamiz y volveremos a ponerla sobre el fuego. A continuación, rellenaremos los pimientos de lata con la carne de las manos de cerdo y, ya rellenos, los pasaremos por harina y freiremos, poniéndolos a continuación en un plato refractario y cubriéndolos con la salsa.

Tendremos ya preparado un puré de lentejas y otro de castañas (más bien secos, no caldosos) bien sazonados y, al momento de servir, pondremos cada pimiento relleno encima de un costrón de pan frito y guarneceremos el plato con los purés.

Patatas de cerdo rellenas

Ingredientes para 4 personas: 8 patatas de cerdo, agua, sal, 200 g de manteca, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 diente de ajo, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, 150 g de carne de cerdo picada, 1 cucharada sopera llena de pan rallado, 3 huevos batidos, 150 g de jamón, 150 g de aceitunas sin hueso, puré de patata espeso, agua.

Arreglaremos y herviremos las patatas en agua y sal. Después les quitaremos los huesos, pero dejándolas con su forma natural, abriéndolas por la mitad para meterles el relleno.

Haremos este relleno en la sartén con un poco de manteca, cebolla, las zanahorias picadas, el perejil, el diente de ajo trinchadito y los huevos batidos, friéndolo y uniéndolo todo bien; incorporaremos la cucharada de pan rallado.

Pondremos sobre las patatas una tira larga de jamón, unas cucharadas del relleno, tapándolas y atándolas con un cordel fino. Las asaremos en una cazuela con el resto de la manteca.

Las serviremos quitándoles la cuerda y con puré espeso de patata.

Sesos huecos

Ingredientes para 4 personas: 1 sesada de ternera o 3 sesadas de cordero, 1 puerro, perejil fresco, agua, sal, caldo de carne o de cubitos, pimienta

blanca en polvo, vinagre, aceite fino, harina, 100 g de manteca de cerdo, 2 huevos crudos.

Limpiaremos los sesos con agua fresca quitándoles todas las telillas y sangre, y los pondremos a cocer en agua con un poco de sal, puerro, perejil y unas gotas de vinagre, teniendo cuidado de espumarlo. Una vez cocidos, los sacaremos.

La preparación de los sesos huecos se hace poniendo en una taza una jícara o cacillo de caldo, se le añaden tres gotas de aceite fino, tres de vinagre, un poco de pimienta blanca y 50 g de mantequilla. Cuando esté frito le adicionaremos 50 g de harina y trabajaremos bien la pasta. Cuando se vea que está la pasta bien lisa (tiene que estar como una crema espesa), o si parece que la pasta está algo ligera, se le añade un poco de harina.

Batiremos por separado dos claras de huevo, y cuando estén bien levantadas las uniremos a la pasta anterior. Cuando todo esté bien unido cortaremos trocitos de seso y los pasaremos por la pasta, cogiéndolos con una cuchara y echándolos en la manteca, que estará muy caliente y no demasiado fuerte. Se van cubriendo siempre con la grasa, procurando que salgan doraditos y en forma que parezcan buñuelos.

Mollejas salteadas

Ingredientes para 4 personas: 500 ó 600 g de mollejas, 150 g de tocino de jamón, 100 g de jamón cortado a trocitos, 1 vasito de vino blanco seco, 2 cucharadas soperas llenas de pan rallado, perejil fresco, sal.

Limpiaremos las mollejas quitándoles bien la piel y cortándolas a pedacitos. Pondremos tocino (de jamón) a derretir en una sartén, y, una vez derretido, echaremos el jamón a saltear; cuando esté salteado el jamón incorporaremos las mollejas a buen fuego y las saltearemos sin dejar de moverlas. Cuando estén en su punto echaremos el vino blanco, y, una vez reducido el vino, les adicionaremos un poco de pan rallado y perejil bien picado. Prepararemos una fuente de horno y colocaremos las mollejas, metiéndolas al horno a última hora y sazonando con sal.

Es un plato muy fino y muy bueno. En época de setas u hongos frescos podemos picarle algunos cuando estemos salteando las mollejas en la sartén.

Criadillas rebozadas

Ingredientes para 4 personas: 4 criadillas de 100 g cada una, sal, 1/4 de litro de aceite o más, 3 huevos crudos, 50 g de pan rallado.

Limpiaremos las criadillas de su piel, cortándolas en rodajas finas a las que echaremos sal. Prepararemos una sartén al fuego con el aceite. Batiremos los huevos y pasaremos por ellos los trozos de criadilla y después por el pan rallado, friéndolas en el aceite.

Las serviremos escurridas de su grasa y muy calientes; podemos acompañarlas con patatas fritas.

Oreja de cerdo con salsa

Ingredientes para 4 personas: 2 orejas de cerdo grandes, apio, sal, salsa especial, 4 huevos crudos, aceite o 100 g de manteca de cerdo, agua, leche, 50 g de harina, canela en polvo.

Coceremos las orejas; una vez tiernas y escurridas, cortaremos cada una en dos y las pasaremos por harina y los huevos batidos, friéndolas en aceite o manteca de cerdo muy caliente, colocándolas en una cazuela y adicionándoles la salsa siguiente: mantequilla, harina mojada con leche y aromatizado todo con un poco de canela en polvo y la sal correspondiente.

Pueden servirse después de un hervor de 10 minutos en la salsa.

Chanfaina de menudillos

Ingredientes para 4 personas: 400 g de callos de cordero, 4 manitas de cordero, 150 g de tocino entreverado, 3 cebollas, 3 tomates, 2 dientes de ajo, 4 almendras tostadas, 10 piñones, 2 papelinas de azafrán de hebra, 2 pimientos rojos de lata, 200 g de guisantes frescos, 1 hoja de laurel, perejil fresco, tomillo, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo picante, 1 vaso de vino lleno de vino blanco seco, agua, sal, pimienta blanca en polvo.

Limpios los callos, los pondremos en una olla junto con las manitas de cordero y dos litros de agua, cociéndolo todo unos 10 ó 15 minutos, pasados los cuales lo escurriremos y partiremos a trozos.

En una cazuela pondremos el tocino entreverado, cortado previamente a trocitos, y lo freiremos un poco sin que llegue a deshacerse, añadiendo el pimentón rojo, el tomate mondado y picado, y el vino. Agregaremos los callos y las manos, agua o caldo de carne y un manojo compuesto por laurel, perejil y tomillo atado. Lo sazonaremos con sal y pimienta y lo dejaremos cocer a fuego muy lento de 2 a 3 horas. A mitad de la cocción le añadiremos el ajo picado, los piñones y las almendras, todo unido y picado. Por último, 1/2 hora antes de dar por finalizado el guiso, incorporaremos los guisantes desgranados, los pimientos cortados a cuadros y retiraremos el ramito.

Serviremos la chanfaina en una fuente y siempre muy caliente.

Cachuela de Logroño

Ingredientes para 4 personas: 500 g de hígado de cerdo, 50 g de manteca de cerdo, 2 dientes de ajo, clavo, pimienta negra, nuez moscada en palo, comino, 1 taza de desayuno llena de sangre de cerdo, sal, agua.

Derretiremos la manteca en una cazuela; cuando esté caliente, echaremos el hígado de cerdo picado menudamente y los ajos machacados, con la sal necesaria.

Cuando esté rehogado, añadiremos las especias (clavo, pimienta negra, unas raspaduras de nuez moscada, canela y comino, todo ello bien molido), un poco de agua, y dejaremos que se haga durante unos momentos. Incorporaremos entonces la sangre líquida de cerdo y lo pondremos nuevamente al fuego con el fin de que la sangre cuaje.

Lo mantendremos 5/8 minutos y lo serviremos rápidamente.

Carne de ternera, buey, cordero y cerdo

La carne es el plato por excelencia que debemos consumir de una o de otra manera, pero cada día, por ello, conocer las recetas clásicas junto con las más modernas, es de gran utilidad para todos los amantes de la buena cocina.

Para dar más facilidad al lector, hemos dividido a la carne por sus diferentes clases: ternera, buey cordero y cerdo.

Algunas otras modalidades, como la vaca, están comprendidas en el buey, el cabrito y el carnero con el cordero por su similitud.

Creemos que en este capítulo hemos condensado lo más interesante que existe sobre el tema.

Carne de ternera

Albóndigas a mi estilo • Alpargate (Carne de ternera) • Asado de carne regental • Chuletas de ternera a la antigua • Chuletas de ternera en salsa de vino • Contrafilete de ternera con manzanas • Costillar de ternera • Creulat (Carne de ternera y cerdo) • Envueltillos de ternera • Escalopes de ternera al queso • Estofado de ternera • Guisados de costillar de ternera • Liadillos de carne • Medallones de ternera • Perdices de capellán (Ternera) • Solomillos con setas • Ternera con aceitunas • Ternera en rollo • Ternera en salsa roja • Ternera mechada

Ternera mechada

Ingredientes para 4 personas: 1 redondo de ternera de 1 kg aproximadamente de peso, 100 g de manteca de cerdo, 1 cebolla grande, 2 tomates grandes y rojos, 1 vaso de agua lleno de vino de jerez, 1 tazón de desayuno lleno de caldo del cocido, 1 diente de ajo, sal, pimienta blanca en polvo, canela en rama para mechar la carne.

Una vez limpia de pieles y grasa la carne, la mecharemos con trocitos de canela.

Pondremos la manteca en una cazuela al fuego y, cuando esté bien caliente, le añadiremos la carne; así que esté dorada, incorporaremos la cebolla muy

picada y el diente de ajo también picado. Daremos unas vueltas para que se dore un poco, e incorporaremos los tomates pelados y trinchados, el vino, el caldo, la sal y un poco de pimienta.

Cuando rompa a hervir lo taparemos, dejándolo cocer despacio hasta que la veamos blanda.

Colocaremos el redondo ya cortado en rodajas en una fuente, pasando la salsa por el chino, calentándola y vertiéndola sobre la carne antes de servir ésta a la mesa.

Nota: Aconsejamos echar un caldo de calidad para esta receta.

Ternera en rollo

Ingredientes para 4 personas: 500 g de carne picada de ternera, 50 g de tocino de jamón, 1 diente de ajo, perejil fresco, sal, 50 g de manteca de cerdo, 1 cebolla, 1 cucharón de caldo (puede ser de cubitos), 1 huevo crudo, pimienta blanca en polvo.

Uniremos la carne con el tocino de jamón (picado), el diente de ajo, un poco de perejil, sal, pimienta y el huevo batido, hasta formar una pasta que envolveremos en un trapo, dándole forma alargada y atándolo con un hilo en sus extremidades.

Pondremos la carne en una cazuela con la manteca, dejándola rehogar largo rato. Añadiremos luego la cebolla cortada en rodajas y las zanahorias, partidas también en rodajas; cuando ambas cosas estén doradas, echaremos la harina, mezclaremos bien y adicionaremos el caldo y el vaso de vino blanco; echaremos sal y dejaremos hervir a fuego lento hasta el momento de servir, en el que retiraremos el trapo de la carne y la partiremos en rodajas, echando sobre ella su salsa, pasada previamente por el colador.

Ternera en salsa roja

Ingredientes para 4 personas: 700 g de babilla de ternera, 50 g de manteca de cerdo, 1/4 de litro de aceite, 50 g de harina, sal, pimienta blanca en polvo, 2 cebollas, 5 pimientos choriceros secos, 2 dientes de ajo, miga de pan, 12 almendras sin tostar, agua, 1/2 litro de caldo (puede ser de cubitos), 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 1 huevo duro.

Prepararemos la babilla de ternera en trozos gruesos, a los que echaremos la sal y pimienta. Pondremos en una cazuela de barro mitad manteca mitad aceite, y en ella rehogaremos la carne; después de pasarla por harina, la freiremos despacio, dándole vueltas y moviendo la cazuela de vez en cuando.

Hacer la salsa de esta forma:

Picaremos las cebollas en aceite hasta que estén blandas, les añadiremos los dientes de ajo picaditos y los pimientos choriceros remojados en agua, a los que se raspa la carne, reservando los pellejos que se majarán junto con la miga de pan frito, incorporándolo todo a la salsa. Echaremos sal y pimienta. Herviremos la salsa lentamente, pasándola sobre la carne, que estará en la cazuela, apretando bien para sacar todo su jugo. Incorporaremos un poco de caldo y otro poco de vino blanco, así como la yema del huevo duro y la clara cortada a trocitos pequeños.

Serviremos la carne en la misma cazuela y muy caliente.

Ternera con aceitunas

Ingredientes para 4 personas: 1 solomillo de ternera de 800 g de peso, 50 g de tocino, 6 alcachofas, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 18 aceitunas verdes, perejil fresco, 4 patatas, agua, sal, 1 lata de salsa de tomate ya preparada, 2 pimientos verdes frescos, 100 g de manteca de cerdo.

Limpiaremos el solomillo, lo mecharemos con el tocino cortado a tiras, le daremos sal y lo asaremos a horno fuerte con la manteca.

La guarnición la compondremos con fondos de alcachofas torneadas con muy poco borde, estofadas con el aceite y el vino; aceitunas deshuesadas y patatas redondas, hervidas y aliñadas con aceite crudo y perejil picado, dejándolas al calor hasta que vayamos a emplearlas.

Al poner el solomillo para servirlo, lo cortaremos, colocándolo en el centro de la fuente; en las cabeceras irán las patatas, a los lados las alcachofas y, dentro de cada una, un montoncito de aceitunas; rociaremos con el jugo desengrasado del asado del solomillo.

Aparte, serviremos la salsa de tomate, a la que habremos mezclado una cucharada de pimientos verdes, cortados en tiras muy delgadas y fritos sin que lleguen a tomar color.

Asado de carne regental

Ingredientes para 4 personas: 800 g de contrafilete de ternera, 100 g de manteca de cerdo, 2 dientes de ajo, 1 cucharilla de café llena de vinagre, 1 copa de licor llena de vino blanco o rosado, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos), sal, pimienta blanca en polvo.

Ataremos el trozo de carne entero con un hilo fuerte y le echaremos sal y pimienta, poniéndolo en una cazuela junto con la manteca de cerdo y dorándola por todos los lados.

Majaremos en el mortero los ajos con un poco de sal y los desleiremos con el vinagre, echando el majado dentro de la cazuela de la carne; seguidamente agregaremos el vino y el caldo o agua, continuando la cocción. A mitad del guiso pincharemos la carne con un tenedor y rectificaremos el sazón. Cuando esté bien asada, ya algo fría, le quitaremos el hilo, colocándola en una fuente y regándola con el jugo de su propia cocción.

En el momento de servirla, la cortaremos en rodajas en la propia mesa y no antes.

Solomillos con setas

Ingredientes para 4 personas: 1 solomillo de ternera de 800 a 1000 g de peso, sal, 100 g de manteca de cerdo, 400 g de setas frescas, 1 taza de desayuno llena de aceite, perejil fresco, 6 cebolletas tiernas, 1/4 de litro o menos de caldo de carne (puede ser de cubitos), 100 g de tocino cortado en tiras largas, 1 cucharada sopera llena de pan rallado.

Mecharemos el solomillo con el tocino y lo sazonaremos y untaremos con la manteca recién derretida, asándole al horno.

Prepararemos aparte un guiso con las setas lavadas, escurridas, peladas y rehogadas en aceite con una porción de perejil y las cebolletas picadas, a las que añadiremos el caldo, dejándolas reducir hasta que se vean espesas. Colocaremos este picadillo en un plato que resista el calor con manteca y un poco de pan rallado, cociéndolo durante 15 minutos al horno. Rodearemos con ello el solomillo ya cortado en lonchas al servirlo a la mesa.

El jugo del asado, en salsa aparte, lo serviremos caliente.

Medallones de ternera

Ingredientes para 4 personas: 500 g de tajo de redondo de ternera, 300 g de tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 400 g de guisantes, 200 g de pan, 1 decilitro de aceite, 25 g de harina, sal, agua.

Cortada la carne en rodajas de un centímetro y medio de grueso, las aplanaremos ligeramente, haciéndoles tres o cuatro cortes, todo alrededor para partir los nervios, los sazonaremos con sal, pasándolas por la harina.

En una cazuela al fuego, echaremos el aceite y, cuando este caliente, freiremos la carne; una vez haya tomado un color dorado, le adicionaremos la cebolla trinchada fina y los ajos picados y, al empezar todo a colorearse, añadiremos los guisantes mondados y un decilitro de agua, sazonando con sal y cocinando lentamente por espacio de dos horas; conservando la cazuela bien tapada. La serviremos en una fuente rodeada con el pan, cortado en forma de triángulo y frito en aceite.

Escalopes de ternera al queso

Ingredientes para 4 personas: 500 g de lomo de ternera, 180 g de queso gruyère, 25 g de harina, 2 huevos crudos, 100 g de pan rallado, de litro de aceite, sal, 1 lechuga, vinagre.

Cortaremos cuatro escalopes de forma bien regular, aplastándolos y sazonándolos seguidamente.

Sobre una mitad de cada escalope colocaremos un rectángulo de queso de aproximadamente 45 g, y doblándola como un papel apretaremos sobre todo en los bordes para que el queso quede apresado dentro.

Pasaremos los escalopes por harina, luego por los huevos batidos y los rebozaremos por pan rallado, friéndolos seguidamente en aceite muy caliente.

Los serviremos con una ensalada de lechuga, arreglada con sal, aceite y vinagre.

Albóndigas a mi estilo

Ingredientes para 4 personas: 400 g de carne picada de ternera, 100 g de miga de pan atrasado (sin corteza), 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 huevo crudo, 50 g de harina, 1/2 cebolla picada, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 1/4 de litro o más de caldo de carne (puede ser de cubitos), sal, 1 vasito de vino lleno de leche, 1 decilitro de aceite.

Pondremos la carne picada en un recipiente hondo y le echaremos el ajo y el perejil finamente picados, sal, el huevo batido y la miga de pan, remojada previamente en la leche. Uniremos con las manos formando bolas que pasaremos por la harina y freiremos en el aceite caliente. Estas bolas las iremos dejando en una cazuela de barro.

En la grasa sobrante prepararemos la salsa, friendo la cebolla y agregando una cucharada de harina, el vino blanco y el caldo. Esta salsa, pasada por el chino, la verteremos sobre las albóndigas en la que darán un ligero hervor.

Podemos añadir unos guisantes de lata o patatas fritas en cuadritos.

Hay quien las pone en salsa de tomate en vez de la salsa citada.

Guisados de costillar de ternera

Ingredientes para 4 personas: 500 g de carne de ternera de la parte del costillar, 60 g de manteca de cerdo, 1/2 decilitro de aceite, 4 zanahorias, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, un poco de tomillo, 2 g de patatas, 12 cebollitas, 100 g de guisantes desgranados, 4 tomates, 4 pimientos rojos, 1 tazón de desayuno lleno de caldo, sal, pimienta blanca en polvo.

Ingredientes para el caldo corto: 1 cebolla mediana, 1 zanahoria, 1/2 limón, 1 copa de vino llena de vino blanco, agua.

Limpiaremos la carne partiéndola en trozos un poco mayores que el tamaño de una nuez, como para el estofado. Pelaremos y cortaremos las patatas en trozos, cortaremos las zanahorias en rodajas y pelaremos los ajos. A los tomates les quitaremos la piel y separaremos las semillas, cortándolos en trozos grandes; quitaremos a los pimientos las pepitas, y los cortaremos en pedazos.

Pondremos una sartén al fuego con la manteca y el aceite. Cuando esté muy caliente, doraremos en ella los trozos de carne, después los retiraremos y los dejaremos en una cazuela. En la misma grasa doraremos las patatas, seguidamente las retiraremos conservándolas para más tarde. La grasa de la sartén la pasaremos a la cazuela que contiene la ternera, dejando cocer la cazuela a fuego muy lento, durante media hora con la previa adición de la taza de caldo. Cuando la salsa esté reducida, añadiremos las zanahorias, los guisantes, los ajos, las cebollas, los tomates y los pimientos, el laurel y el tomillo. En cuanto rompa a hervir, incorporaremos las patatas y un poco más de caldo o agua.

Proseguiremos la cocción a fuego lento, vigilando que el guiso no se seque demasiado, pues debe quedar más bien caldoso. En cuanto los elementos del salteado aparezcan tiernos, los apartaremos del calor dejándolo enfriar.

Media hora antes de servir la carne la calentaremos para que, con mucha lentitud, vaya hirviendo un poco.

La abuela nos recuerda: Con esta última operación, la confección resulta mucho mejor que comer la carne recién hecha, pues se le ha brindado la ocasión de iniciar el confitado.

Estofado de ternera

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de espaldilla de ternera, 100 g de tocino magro, 1 lata de puré de tomate, 12 aceitunas deshuesadas, 3 decilitros de vino blanco, sal, 150 g de manteca de cerdo, 4 patatas, 150 g de guisantes de lata.

Cortaremos la carne en trozos que tendremos en maceración con una marinada a base de vino blanco, en donde deben permanecer de 2 a 3 horas.

Pondremos una sartén grande al fuego, rehogando en ella los trozos de carne con la manteca de cerdo muy caliente. Taparemos después y la dejaremos cocer suavemente durante 25 minutos. Retiraremos la carne y la colocaremos en una cazuela de barro con el tocino magro y las patatas cortadas a trozos. Colocaremos el vino que ha servido para la maceración, y le añadiremos la grasa que se utilizó para rehogar la carne, echando todo a la cazuela y tapando bien. Lo dejaremos cocer entonces durante 1 hora.

En el momento de servir, retiraremos el tocino, añadiremos los guisantes y verteremos encima el puré de tomate y las aceitunas picadas finamente, dando un ligero hervor de no más de 5 minutos.

Serviremos la carne caliente.

Chuletas de ternera a la antigua

Ingredientes para 4 personas: 4 chuletas de ternera, 100 g de miga de pan, 1 taza de desayuno llena de jugo de carne asada (de no tener jugo de carne asada podemos echar 1 cucharada de jugo concentrado de carne diluido en una taza de agua), 50 g de champiñones, 2 cebollas pequeñas, 1 diente de ajo, 50 g de mantequilla, 1 copa de vino llena de vino blanco, sal, pimienta blanca en polvo.

Cortaremos los champiñones en ruedas muy delgadas y trincharemos el ajo y las cebollas después de peladas. Pondremos en un recipiente las chuletas y sobre ellas los champiñones y el trinchado anterior. Sazonaremos con sal y pimienta y regaremos con la mantequilla, que previamente habremos ablandado hasta dejarla líquida. Colocaremos el utensilio en lugar templado (el horno, por ejemplo) para que se mantenga tibio, conservándolo allí durante media hora. Transcurrido éste tiempo, retiraremos las chuletas empanándolas por la miga del pan rallado. Pondremos esta falsa marinada al fuego, añadiéndole el vino blanco y calentándola hasta que se reduzca un poco; agregaremos el jugo de asado y lo pasaremos todo por el colador chino.

Engrasaremos la parrilla y asaremos las chuletas. Mientras se van haciendo, condimentar con un goteado de la salsa preparada. Presentaremos las chuletas a la mesa acompañadas de una salsera con su propia salsa.

Chuletas de ternera en salsa de vino

Ingredientes para 4 personas: 4 chuletas de 200 g de peso cada una, 2 dientes de ajo, perejil fresco, 25 g de miga de pan, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos), 1 vaso de agua lleno de buen vino tinto, 100 g de manteca de cerdo, sal.

Aplastaremos las chuletas con el mazo, echándoles sal. En el mortero reduciremos a pasta los dientes de ajo, unas ramitas de perejil y la miga de pan, alargando la pasta con el caldo y el vino tinto, coceremos esta salsa pasándola después por el tamiz.

Freiremos las chuletas todas juntas en una sartén grande con la manteca de cerdo y, cuando estén doradas, agregaremos la salsa a la sartén, poniendo todo en la fuente a los 2 o 3 minutos de haber dado un ligero hervor.

Costillar de ternera

Ingredientes para 8 personas: 2 kg de costillar, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 zanahoria, hierbas aromáticas (compuestas por laurel, perejil y perifollo), 3 tomates, 1/4 de litro de aceite, 100 g de manteca de cerdo, 1 vaso de agua lleno de jerez seco, 1 vaso de agua lleno de caldo de carne o agua (debe ser un buen caldo de carne, verduras y huesos), guarnición de verduras frescas.

Limpiaremos el doble costillar trasero de ternera de puntas y lo ataremos para darle forma, echándole sal y poniéndolo en una placa de asar sobre un buen fondo de cebollas, ajo, zanahoria, un manojo de hierbas aromáticas y unos trozos de tomate, sazonando todo esto con una mezcla de aceite y manteca y lo meteremos en el horno, el cual habrá de estar graduado previamente para que la carne no pierda su jugo. Pasada una hora aproximadamente, le daremos la vuelta y le añadiremos el jerez seco y el caldo o agua.

Terminado el asado, retiraremos la carne, los juegos y aderezos lo pasaremos por el chino, rectificaremos de sal y los reservaremos. Deshuesaremos y cortaremos la carne en lonchas gruesas, poniéndolas sobre el mismo costillar en una fuente muy grande, acompañándolo con verduras frescas y vertiendo un poco de la salsa, muy caliente, sobre la ternera. Serviremos más salsa en salsera aparte.

Contrafilete de ternera con manzanas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de contrafilete de ternera en una sola pieza, 3 manzanas reinetas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 vaso de vino lleno de vino blanco seco, 2 yemas de huevo crudo, 1/2 litro de aceite, 100 g de mantequilla, 6 cucharadas soperas llenas de harina, 2 dientes de ajo, 2 ramitas de perejil, sal, pimienta blanca en polvo, tomillo.

Ataremos la carne con una cuerda fina, echándole sal y pimienta y pasándola por harina. Pondremos las cebollas y las zanahorias cortadas finamente en una placa de horno, añadiéndole la pieza de contrafilete, el perejil partido en trozos, un poco de tomillo y el aceite. A continuación lo asaremos en el horno a fuego lento para que no adquiera demasiado color. A los 30 minutos de cocción daremos la vuelta a la carne y después echaremos el vino, prosiguiendo el guiso hasta que alcance su punto. En este momento se retirará la carne de la placa y se conservará en un lugar caliente. En un cazo asaremos con mantequilla las manzanas, a las que previamente habremos quitado el corazón y la piel, y cortado en rodajas gruesas.

El fondo de la cocción lo pasaremos por el colador chino, recogiendo el producto en un pote; echaremos las yemas de huevo ayudándonos de un batidor y ligaremos la salsa. Esta salsa la conservaremos al baño María para que no se enfríe.

El contrafilete lo cortaremos en lonchas que dispondremos en el centro de una fuente ovalada y caliente, a un lado de la carne colocaremos las rodajas de

manzana y regaremos la carne con la salsa muy caliente después de haberla rectificado de sal.

Envueltillos de ternera

Ingredientes para 4 personas: 8 tajadas finas de carne de ternera, 100 g de jamón, perejil fresco, 2 huevos cocidos, 50 g de harina, 1 cebolla, 100 g de manteca o aceite, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos), 1 vasito de vino lleno de vino blanco.

Preparadas las tajadas de ternera, las cubriremos con el jamón picado, unas ramitas de perejil y huevo cocido (también picado), arrollaremos bien y ataremos con hilo fuerte.

Las rehogaremos en manteca (o aceite) bien caliente, luego de haberlas rebozado en harina. Añadiremos el caldo, el vino blanco y la cebolla picada. Coceremos por espacio de una media hora, agregándole de vez en cuando un poco más de caldo (o agua) para que no queden muy secas.

Las serviremos en una fuente.

Liadillos de carne

Ingredientes para 4 personas: 1 docena de hojas de col blanca, 100 g de carne picada, 50 g de tocino, 50 g de jamón, 1/2 litro de aceite o 100 g de manteca de cerdo, nuez moscada, 10 aceitunas negras, 2 huevos, pan rallado, sal, agua.

Una vez lavadas las hojas de col, las coceremos en agua caliente y sal durante 5 minutos; bien escurridas, las dejaremos enfriar.

Rehogaremos la carne en una sartén con aceite; añadiéndole un poco de nuez moscada y sal, las retiraremos a un plato, añadiendo a la sartén el tocino y el jamón cortados ambos en trozos, así como las aceitunas negras sin hueso. Con este picadillo rellenaremos las hojas de col; para que no se salga el relleno pondremos un palillo, o bien las ataremos con un cordel muy fino, rebozándolas con huevos batidos y pan rallado, y friéndolas en abundante aceite o manteca de cerdo.

Quitaremos el cordel (si se trata de palillos podemos dejarlo) y colocaremos la carne en una fuente, sirviéndola caliente.

Creulat (Carne de ternera y cerdo)

Ingredientes para 4 personas: 750 g de carne (mitad de ternera y mitad de cerdo) ambas picadas, perejil fresco, 2 dientes de ajo, hojas de col blanca, agua, sal, 6 lonchas de tocino, 50 g de manteca de cerdo, salsa al gusto.

Uniremos la carne picada de cerdo y ternera con perejil y ajos picados. Daremos un hervor a las hojas de col con agua y sal; una vez escurridas, las reservaremos.

En un molde pequeño, que no tenga dibujos, pondremos el tocino cruzado. Sobre este cruzado de tocino colocaremos una hoja de col untada con manteca, una cantidad de carne picada, otra hoja de col también untada con manteca, otra vez picado de carne hasta terminar, que será con las hojas de col, pero en vez de una pondremos dos.

Lo meteremos al horno y, al momento de servirlo, lo retiraremos del molde con cuidado para que quede entero. Echaremos por encima una salsa al gusto (ver [capítulo I: Salsa](#)).

Perdices de capellán (Ternera)

Ingredientes para 4 personas: 8 filetes de ternera de 60 g de peso cada uno, 8 filetes de tocino fresco, 8 rodajas de sobrasada, 20 g de harina, 100 g de manteca de cerdo, 2 dientes de ajo, hierbas aromáticas secas, sal pimienta blanca en polvo, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, agua.

Lo curioso de esta receta, muy típica de la cocina balear, es que, a pesar de su nombre, no lleva perdices, sino que se trata de carne.

Aplastaremos bien cada filete para que adopte una forma alargada y delgada, poniendo en un extremo un filete de tocino y la rodaja de sobrasada. Montados así los filetes, los enrollaremos, quedando el tocino y la sobrasada en su interior, y los ataremos con un poco de hilo (que se quitará al final de la cocción).

Los pasaremos a continuación por harina y los freiremos en una cazuela puesta sobre el fuego con la manteca de cerdo, echando, a medida que se van cocinando, los ajos machacados, las hierbas secas aromáticas reducidas a polvo, la sal, la pimienta, el vino blanco y una pequeña cantidad de agua.

Así se formará una salsa escasa y espesa. Hay que servirlos calientes y sin

hilos.

Alpargate (Carne de ternera)

Ingredientes para 4 personas: 600 g de carne de ternera, 150 g de jamón, 1 diente de ajo, perejil fresco, 20 g de pan rallado, 3 huevos crudos, 4 cebollas, 1/4 de litro de aceite o más, 1/4 de litro de caldo de carne (puede ser de cubitos), 1 vasito de vino lleno de vino blanco, un poco de canela en rama, 1/2 hoja de laurel.

Picaremos la carne de ternera y el jamón. A este picadillo uniremos el diente de ajo, el perejil, el pan rallado y las yemas de los dos huevos, reservando las claras. Batiremos todo ello y lo amasaremos muy bien, colocándolo en una vasija en donde se freirá con aceite. Cuando esté frito, lo colocaremos en forma alargada que recuerde a una alpargata, rebozándolo con las claras de los huevos y lo freiremos de nuevo, cuidando mucho que no se deshaga.

Tan pronto esté dorado el «alpargate» lo retiraremos del aceite.

Freiremos en una cazuela las cebollas, después de peladas y picadas, echar el caldo y el vino blanco, la canela y la media hoja de laurel, dejándolo cocer todo hasta que se forme una salsa fina.

Esta receta no precisa sal.

Carne de buey o vaca

Carbonada • Carne almadrada • Carne de vaca con ciruelas • Estofado catalán de vaca • Estofado de buey o vaca • Filetes de vaca a las finas hierbas • Ropa vieja de vaca • Salpicón de vaca • Vaca asada con vino tinto

Filetes de vaca a las finas hierbas

Ingredientes para 1 persona: 1 filete de solomillo de vaca, de un grueso que no exceda de 3 centímetros, romero, tomillo, mejorana, enebro, anises machacados, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, sal, pimienta blanca en polvo, salsa al gusto.

Perfumaremos el filete con las hierbas (romero, tomillo, mejorana, enebro y anises machacados) presionando con los dedos para que penetren bien en la carne. A continuación rociaremos con el aceite la carne y la pondremos sobre una parrilla muy caliente, seca y limpia. El tiempo de cocción varía según se

desea más o menos cruda. Sólo hay que darle una vuelta a la carne y no ponerle sal ni pimienta hasta terminada la cocción. Como salsas se pueden utilizar las que se venden preparadas o una hecha en casa. (Consultar el capítulo de [Salsas](#).)

Estofado de buey o vaca

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de pierna de vaca o buey en un solo pedazo, 8 cebollas, 100 g de tocino, 3 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, 1/2 mano de ternera, 2 zanahorias, 2 nabos, 1 manojito de chirivías, 1/4 de litro de vino tinto, 1 taza de desayuno llena de vinagre, perejil fresco, 1 atadito de hierbas aromáticas, pimienta blanca en polvo, sal.

Echaremos en una cazuela la manteca y luego la carne, la cual rehogaremos hasta que quede bien dorada, le añadiremos las cebollas cortadas en rodajas, el tocino cortado en trozos, la media mano de ternera (bien limpia de pelos), pimienta, sal, el perejil picado finamente, el atadillo de hierbas aromáticas, las zanahorias, las chirivías y los nabos (zanahorias y nabos pelados y cortados en rodajas).

Este plato, al ser un estofado, no lleva agua, sólo la que desprenden las cebollas; cuando veamos que éstas empiecen a espesarse, le añadiremos el vino y el vinagre, dejando que se haga todo sobre fuego lento durante 1 hora, con lo que habremos logrado reducir la salsa; a partir de este momento, el guiso ha de seguir a fuego más bajo todavía durante unas 2 horas más por lo menos.

Recordemos que durante todo el proceso de cocción la cazuela permanecerá herméticamente cerrada.

Estofado catalán de vaca

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de carne para estofar, 100 g de tocino con hebra, 50 g de manteca de cerdo, 3 cebollas, 1 vaso de vino lleno de vino tinto, 2 granos de pimienta, sal, 1 taza de desayuno llena de agua.

Si hacemos en puchero o en cazuela el estofado de carne de vaca, precisaremos por lo menos tres horas de cocción lenta y continua, pero en una olla exprés, siguiendo las instrucciones dadas y las de esta receta, el tiempo será mucho más corto.

Pondremos unas tiras de tocino en el fondo del recipiente junto con la manteca de cerdo y sobre la grasa de carne partida en lonchas de un dedo de grosor; después las cebollas cortadas, sal y así sucesivamente, añadiendo unos granos de pimienta, el vaso de vino tinto y el agua, poniendo todo a fuego moderado y tapándolo o siguiendo las instrucciones para el uso de la olla.

Cuando la carne esté tierna, la serviremos con su propio jugo.

Carne de vaca con ciruelas

Ingredientes para 4 personas: 780 g de carne, 400 g de ciruelas claudias secas, agua, sal, pimienta blanca en polvo, 1 cebolla, 100 g de manteca de cerdo, 20 g de harina.

Pondremos en una cazuela con manteca la carne, cortada en trocitos, con sal y pimienta en polvo. Cuando esté un poco dorada, añadiremos la cebolla muy picada, dejando que se dore con la carne. Las ciruelas han de tenerse en agua caliente unos 15 minutos para que se ablanden, y una vez bien exprimidas, las incorporaremos a la carne. Cuando todo adquiriera un color dorado, tostaremos en la sartén la harina con manteca de cerdo, añadiéndole agua (o caldo) e incorporando esto a la carne, sazonándola y poniéndola a hervir hasta que esté en su punto.

Si queremos poner patatas, habrá que echarlas antes que las ciruelas.

Vaca asada con vino tinto

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de carne tierna de vaca, 100 g de tocino, 3 cebollas, 3 zanahorias, 1/4 de litro de vino tinto, agua, sal, pimienta blanca en polvo, perejil fresco, 1 hojita de laurel, 2 cucharadas soperas llenas de [salsa de tomate](#) (consultar el capítulo de [Salsas](#)), 200 g de champiñones de lata.

Cortaremos la carne a trozos, que rehogaremos en la cazuela junto con el tocino partido, las cebollas y las zanahorias trinchadas. Salaremos y echaremos un poco de pimienta, perejil, la hoja de laurel a trocitos, la salsa de tomate, el 1/4 de litro de vino tinto y otro tanto de agua. Taparemos y que se haga lentamente a fuego bajo por espacio de 3 horas.

Añadiremos los champiñones de lata 15 minutos antes de que termine de hacerse.

Carne almendrada

Ingredientes para 4 personas: 800 g de solomillo de buey en un trozo, 100 g de almendras, 1 huevo duro, pimienta blanca en polvo, 2 cucharadas soperas llenas de leche, 20 g de harina, sal, 100 g de manteca de cerdo, 1 vaso de vino lleno de vino tinto, 1 vaso de agua lleno de agua.

Dispondremos el trozo de solomillo sobre una tabla haciéndole unos cortes profundos, pero sin que lleguen al fondo de la pieza de carne.

Tostaremos al horno las almendras crudas y sin cáscara, machacándolas o triturándolas, les añadiremos la yema de huevo duro, un poco de pimienta, sal y las cucharadas de leche cruda. Con esta pasta, rellenaremos los cortes de la carne; cerrándola y atándola, la pasaremos por harina, friéndola en parte de la manteca, después terminaremos de cocerla al horno con el resto de la manteca, el vino y el agua, hasta que esté totalmente hecha.

Ropa vieja de vaca

Ingredientes para 4 personas: 600 g aproximadamente de carne sobrante de asar o del cocido, 1/2 kg de tomates, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas soperas llenas de harina, 2 pimientos rojos de lata, 1/4 de litro de aceite o más, guindilla, perejil fresco picado, miga de pan, sal.

Vamos a empezar por preparar la salsa para la carne, que haremos así:

Freiremos en aceite, y por separado, las cebollas finamente picadas y los ajos con los pimientos rojos cortados a tiras. Sazonaremos ambas cosas, y en la sartén de la cebolla (que se hará despacito para que no llegue a dorarse), echaremos las cuatro cucharadas de harina y los tomates (pelados y trinchados), dejándolo hacer unos 30 minutos. Los pimientos con los ajos, una vez que tomen el gusto del aceite, los separaremos.

La carne, o los trozos de carne, estarán en una cazuela de barro, les echaremos la cebolla y tomate y los pimientos. Añadiéndole también un poco de guindilla picante y sal, si es preciso. Adornaremos la carne con la miga de pan desmenuzada por encima y la meteremos al horno unos 15 minutos antes de servirla.

Carbonada

Ingredientes para 4 personas: 500 g de carne de vaca, 150 g de tocino, 1 taza de desayuno llena de aceite, 4 cebollas, 1 hoja de laurel, tomillo, perejil fresco, 2 dientes de ajo, sal, pimienta blanca en polvo, 1 vaso de agua lleno de cerveza negra, 2 cucharadas soperas llenas de harina, 4 patatas, agua.

Cortaremos la carne de vaca en trozos de igual tamaño. Cortaremos asimismo el tocino y lo escaldaremos en agua caliente. Rehogaremos todo en una sartén honda con aceite y le añadiremos las cebollas cortadas en cuadros, un ramillete compuesto por laurel, el tomillo, el perejil y los dientes de ajo machacados, la sal y la pimienta. Espolvorearemos con la harina y mojaremos con el vaso de cerveza negra, dejándolo cocer a fuego lento durante 2/3 horas.

Desengrasaremos la salsa y serviremos la carne con las patatas cocidas al vapor.

Salpicón de vaca

Ingredientes para 4 personas: 800 g de carne de vaca, 250 g de jamón, 1 cebolla mediana, 1/4 de litro de aceite, 1 taza de desayuno de vinagre, pimienta blanca en polvo, sal, agua.

Herviremos la carne y el jamón y, una vez perfectamente cocidos, los dejaremos escurrir.

Picaremos seguidamente ambas carnes muy menudamente, disponiéndolas en una fuente y añadiéndoles la cebolla (igualmente picada) echándola por encima. Por último, la rociaremos con el siguiente batido: tres partes de aceite fino por una de vinagre, pimienta y sal, todo bien mezclado.

Un plato frío muy apropiado para el verano.

Carne de cordero, cabrito y carnero

| |
|--|
| Borrego (cordero) al estilo típico • Cabrito al salmorejo • Cabrito en adobo • Chilindrón (Cordero) • Chuletas de cordero a la cazuela • Chuletas de cordero con bechamel • Cochifrito • Cordero asado al estilo de la Rioja • Cordero con hierbas • Espalda de cordero a la jardinera • Estofado de camero • Frito de cabrito • Guisado de camero con berenjenas • Guisado de cordero con patatas y cebollitas • Lechal asado • Menestra de cordero • Menestra de cordero lechal • Pierna de camero al estilo de Orense • Solomillo de cordero • Ternasco (Cordero) |
|--|

Chuletas de cordero a la cazuela

Ingredientes para 4 personas: 3 o 4 chuletas de cordero por comensal, 4 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cebolla de tamaño mediano, 100 g de jamón en un trozo, 1 tomate maduro, 1 pimiento morrón de lata, 50 g de chorizo de Pamplona en un trozo, sal.

Limpiaremos las chuletas de nervios y les echaremos sal. Pondremos encima de la lumbre una cazuela con la manteca de cerdo y el aceite (mitad y mitad) y cuando esté muy caliente echaremos las chuletitas que hemos preparado, rehogándolas. Una vez doradas por ambas caras, las dejaremos en otra cazuela de barro, manteniéndolas cerca del fuego para que no se enfríen.

Trincharemos la cebolla y dividiremos en dados el trozo de jamón. Ambas cosas las freiremos en la cazuela que contiene la grasa en que se han dorado las chuletas.

Picaremos el tomate y el pimiento morrón, agregando el trinchado a la cazuela y prosiguiendo el rehogado. Mientras se acaban de guisar, cortaremos el chorizo a rodajas bastante gruesas a las que quitaremos la piel.

Apartaremos el utensilio del fuego, y pondremos por encima las rodajas de chorizo despellejadas. Taparemos la cazuela para que sude, manteniéndolo sólo 5 minutos a fuego muy bajo y sirviéndolas a continuación.

Chuletas de cordero con bechamel

Ingredientes para 4 personas: 8 chuletas de cordero, 2 tazas de desayuno llenas de salsa bechamel espesa (Para hacer la [salsa bechamel](#) consultar Capítulo de [Salsas](#)), 4 huevos crudos, 100 g de pan rallado, 1/4 de litro o más de aceite, sal.

Prepararemos las chuletas aplastándolas un poco y echándoles sal. En parte del aceite, puesto en una sartén al fuego, las rehogaremos ligeramente dejándolas enfriar en una fuente. Tendremos ya hecha la salsa bechamel, un poco espesa. Pasaremos ambas caras de las chuletas por dicha salsa para que se impregnen bien. Batiremos los huevos y empanaremos las chuletas pasándolas primero por los huevos batidos, después por el pan rallado y friéndolas en el resto del aceite caliente.

Quedan como hinchadas y son muy sabrosas.

Podemos acompañarlas de lechuga en ensalada o de patatas fritas.

Lechal asado

Ingredientes para 3 personas: 1/4 de lechal que pese 1600 g aproximadamente, 150 g de manteca de cerdo, sal, agua.

Empezaremos por untar bien la carne del lechal con manteca de cerdo y le añadiremos abundante sal; hecho esto, lo colocaremos en un plato de barro y lo meteremos al horno durante 2 horas (1 hora por cada lado). Es importante que previamente pongamos un poco de agua en el plato para que no se rompa el barro. El horno ha de estar muy caliente durante todo el tiempo de la cocción.

Son ideales los hornos de panadero, pues el lechal debe recibir idéntico calor por arriba y por abajo.

Cordero asado al estilo de la Rioja

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de cordero de la parte de la pierna o de la paletilla, 50 g de manteca de cerdo, 2 dientes de ajo, 2 rodajas de cebolla, perejil fresco, pimienta en grano, sal, 1 cucharada sopera llena de vinagre, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 1 hoja de laurel, 1 vaso (de agua) lleno de agua o caldo de carne, guarnición de lechugas o patatas.

Colocaremos en el fondo de una cazuela de barro las rodajas de cebolla, el laurel y los granos de pimienta, disponiendo encima el cordero entero, ya espolvoreado con sal y recubierto con la manteca de cerdo. Lo meteremos al horno para que se ase bien y quede muy dorado por todos los lados, rociándolo con vino blanco durante su cocción.

Desengrasaremos entonces el cordero, tomaremos un poco de esta grasa, y en una sartén pequeña freiremos una cucharada de perejil picado con los ajos, asimismo picados menudamente, agregándoles el vinagre antes de que empiecen a tomar color. Dejaremos cocer todo ello un poco y le añadiremos luego el jugo que ha soltado el cordero mientras se asaba; sumaremos a esto el agua (y, mejor aun, caldo de carne), dejándolo cocer otro poco.

Retiraremos el laurel y los granos de pimienta y rociaremos el cordero con esta salsa, sirviéndolo con ensalada de lechuga fresca o patatas fritas.

Guisado de cordero con patatas y cebollitas

Ingredientes para 4 personas: 750 g de espalda de cordero cortada a trozos regulares, 16 cebollitas, 1 cebolla, 200 g de tomates, 1 decilitro de vino blanco, 100 g de manteca de cerdo, 400 g de patatas pequeñas, 1 hoja de laurel, 1 ramito de tomillo, sal, perejil fresco, pimienta blanca en polvo, nuez moscada, agua.

Pondremos al fuego una cacerola con la carne y la manteca, rehogando hasta que tome un fuerte color dorado; seguidamente adicionaremos la cebolla trinchada fina y seguiremos rehogando para que dicha cebolla se coloree, luego escurriremos la mitad de la manteca y agregaremos a la carne el vino. Pasados unos 5 minutos, echaremos los tomates mondados y picados y mojaremos con un cuarto de litro de agua, sazonando con sal, pimienta y nuez moscada rallada, añadiendo un manojo atado compuesto por laurel, tomillo y perejil, y coceremos tapado durante 3 horas.

A media cocción, incorporaremos las patatas mondadas y torneadas en forma de bolitas, y las cebollitas peladas y fritas con la manteca de rehogar la carne.

Terminada la cocción serviremos el cordero en una fuente, retirando el manojo.

Lo serviremos caliente.

Espalda de cordero a la jardinera

Ingredientes para 4 personas: 1 espalda de cordero de 750 g de peso deshuesada, 150 g de mantequilla, 3 cebollas, 1 cucharada soperá llena de azúcar glas, 1 vasito de vino blanco, sal, pimienta blanca en polvo, tomillo, 1 hoja de laurel, agua, verduras varias para macedonia, 2 zanahorias.

Echaremos en una sartén o cacerola la mantequilla y las cebollas, cortadas finitas, incorporaremos la carne dejándola en el fuego hasta que se dore por los dos lados. Taparemos la cacerola dejándola cocer lentamente durante un cuarto de hora. Retiraremos entonces la carne, quitando también la salsa que quede en la cacerola, pero sin limpiarla. Volveremos a colocar dentro la carne y la espolvorearemos con la cucharada de azúcar en polvo, dejándola hacer unos minutos para que lo tome. A continuación verteremos el vino blanco y que se haga lentamente hasta que se evapore el vino. Añadiremos sal, pimienta en polvo, un poco de tomillo, la hoja de laurel y, por último, tres cuartos de litro de agua tibia, poniéndola al fuego hasta que hierva y entonces

la meteremos al horno durante tres cuartos o una hora aproximadamente, teniendo cuidado de «regarlo» de vez en cuando con su propio jugo. Mientras se cuece, prepararemos una buena macedonia de verduras. Cuando esté todo, colocaremos las verduras rodeando la espalda de cordero, adornándola además con unas rodajas de zanahoria cocida.

La serviremos muy caliente.

Cordero con hierbas

Ingredientes para 4 personas: de cordero lechal, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, sal, pimienta blanca en polvo, 1 cebolla, 6 tomates, 1 diente de ajo, 1 ramillete compuesto por tomillo y laurel, 1 limón, 1 yema de huevo crudo.

Cortaremos en trozos regulares el corderito, rehogándolo en una cazuela con la manteca y sazonándolo con sal y pimienta. Lo haremos hasta que los trozos se doren. Retiraremos la carne, pondremos en la cazuela la cebolla picada y, cuando esté ligeramente dorada, añadiremos los tomates pelados, machacados y sin semillas, el diente de ajo majado y el ramillete compuesto. Volveremos a poner la carne en la cazuela, incorporando el jugo del limón batido con la yema de huevo. Coceremos el corderito al horno durante 40 minutos, pasados los cuales lo serviremos.

Borrego (cordero) al estilo típico

Ingredientes para 6/8 personas: 1 borrego tierno, sal, 1 litro de aceite, 1 cucharada sobera llena de pimentón encarnado picante, 1 hoja de laurel, 8 dientes de ajo, agua, patatas, 1 vaso de vino lleno de vino blanco.

Descuartizado el borrego, lo separaremos en cuartos traseros y paletillas. La cabeza y el resto del cuerpo lo cortaremos en trozos pequeños. Pondremos en una sartén grande una buena cantidad de aceite y, cuando esté caliente, echaremos en ella la carne que hemos partido en trozos y daremos vueltas hasta que quede bien frita, sazonándolo con sal, pimentón, una hoja de laurel y cuatro de los dientes de ajo crudos y majados. Incorporaremos un poco de agua, dejándolo cocer hasta que se consuma y quede sólo la grasa; agregaremos las patatas peladas y cortadas en cuadrados, y ya está hecho el frito.

Las paletillas y los cuartos traseros los dispondremos en una cacerola grande, rehogándola con aceite, sazonando con sal y echando el resto de los ajos majados. Añadiremos agua y lo dejaremos dorar, cociéndolo hasta que esté tierno. A última hora adicionaremos el vaso de vino y lo dejaremos cocer hasta que éste se consuma y quede sólo la grasa. Agregaremos el frito de la sartén y lo mezclaremos para que tome bien la sustancia, probando y sazonando a gusto.

Lo serviremos en la cacerola de cocción.

Solomillo de cordero

Ingredientes para 4 personas: 1 solomillo de cordero de 1 kg (la pierna deshuesada y atada), sal, pimienta blanca en polvo, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 vaso de vino lleno de vino tinto, agua, 2 cucharadas soperas llenas de harina.

Pondremos el solomillo, por espacio de una hora, en un adobo compuesto por sal, pimienta, aceite y vino tinto. Lo pasaremos después a una cacerola con el mismo adobo añadiéndole un poco de agua y dejándolo cocer lentamente hasta que lo veamos tierno. Retiraremos entonces la carne, desengrasando la salsa y espesándola con la harina, que dará un hervor; verteremos esta salsa sobre la carne, sirviéndola después de quitarle el hilo y de cortarla en rodajas.

Chilindrón (Cordero)

Ingredientes para 4 personas: 1 pierna de cordero, 2 cebollas, 100 g de manteca de cerdo, 1 cucharada soperas llena de harina, 1 pimiento fresco, 2 cucharadas soperas llenas de vinagre, 1 taza de desayuno llena de coñac, 1 cucharada soperas llena de pimentón encarnado, 1 diente de ajo, sal.

Dividiremos el cordero en trozos y le daremos sal. Picaremos las cebollas echándolas en la manteca, puesta en una cazuela de barro y, cuando estén casi doradas, añadiremos los trozos de cordero y la cucharada de harina. Aparte, en otra cazuela, pondremos la taza de coñac, el pimentón encarnado, el diente de ajo cortado en trozos, el pimiento troceado y el vinagre; dejándolo hacer y pasando esta salsa por un colador, la verteremos sobre el cordero, que deberemos seguir haciendo hasta que esté tierno para servirlo a la mesa en la misma cazuela de cocción.

Ternasco (Cordero)

Ingredientes para 4 personas: 1 kg y medio de cordero tierno, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, 2 limones, 200 g de manteca de cerdo, sal.

El cordero, en un solo trozo, lo prepararemos con sal, lo untaremos con manteca de cerdo y lo dispondremos con el resto de la manteca en el horno, donde lo asaremos, dándole vueltas y adicionándole el vino y el zumo de los dos limones colado.

Serviremos el ternasco cortado en trozos y muy caliente. Es costumbre de Aragón asar este ternasco en horno de leña, quedando así el cordero mucho más sabroso.

Menestra de cordero

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de cordero sin hueso, 1/2 kg de patatas nuevas, 1 kg de guisantes desgranados, 6 alcachofas, tallos de acelga, 1/2 vaso de vino de vino blanco, 1/2 litro de aceite, 1 lechuga, 1 cebolla grande, 1 diente de ajo, 1 zanahoria, sal, 1 taza de desayuno o más de caldo de carne o agua, 100 g de harina, 3 huevos crudos.

Partiremos el cordero en trozos más bien pequeños, que adobaremos con sal y ajo picado muy menudo, dejándolo así durante 15 minutos. Rebozaremos en harina los pedazos y los rehogaremos en una cazuela con aceite, reservando los trozos en el mismo recipiente.

Freiremos en una sartén la cebolla picada fina y pelada, y la zanahoria pelada y cortada en trozos; cuando ya estén fritos pondremos una cucharada de harina, rehogando y añadiendo el vino blanco y una taza de caldo. Pasaremos todo ello por un colador fino y lo echaremos sobre el cordero. Pondremos la cazuela a cocer, añadiendo, cuando ya esté bien tierno, los guisantes cocidos y las patatas fritas, pero sin que lleguen a dorarse. Las patatas deben ser del tamaño de avellanas o poco más, si no hay nuevas las tornearemos con el aparato especial. Seguiremos cociendo para que se haga bien y, en caso necesario, añadiremos un poco más de caldo o de agua.

Coceremos la lechuga, los tallos de las acelgas y las alcachofas, todo limpio; después de hecho, lo escurriremos bien, partiendo en pedazos iguales los tallos, las alcachofas en cuatro (si fuesen muy pequeñas) los corazones sólo

por el medio y de la lechuga se enrollan las hojas; pasaremos todo ello por harina y huevos batidos, friéndolo en aceite.

Serviremos la menestra en una fuente, poniendo sobre el cordero las verduras preparadas tal como hemos indicado.

Menestra de cordero lechal

Ingredientes para 4 personas: 800 g de cordero, sal, 1 cucharada sopera llena de harina, 1/2 litro de aceite, 1 cebolla, 1 zanahoria, perejil fresco, 1 diente de ajo, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, 1/2 litro de caldo de carne (puede ser de cubitos), 2 lechugas, 1/2 kg de pencas de acelgas, puntas de espárragos, 1/2 kg de alcachofas, 200 g de guisantes verdes, 100 g de habas cocidas, 4 patatas hervidas, agua, 2 huevos crudos, sal, 3 huevos duros.

El cordero lo tendremos cortado a trozos, a los que echaremos sal y pasaremos por harina; freiremos en aceite caliente.

En la grasa que nos quede freiremos la cebolla y la zanahoria, ambas peladas y picadas, añadiremos perejil, la harina, el diente de ajo, el vino blanco y el caldo para que se vaya cociendo todo como una salsa. Dispondremos el cordero en una cazuela grande de barro, vertiéndole la salsa (pasada por un colador) por encima, y añadiendo los cogollos de las lechugas hervidas, las pencas cocidas y rebozadas por harina y huevos, los espárragos y alcachofas, también cocidas y rebozadas. Por último, añadiremos los guisantes, las habas y los huevos duros, pelados y cortados cada uno en cuatro. Cocerá todo junto.

Lo serviremos en la misma cazuela.

Cochifrito

Ingredientes para 4 personas: 1/4 de cordero lechal de los llamados en Navarra de «tres madres», 1/4 de litro de aceite o 150 g de manteca de cerdo, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharada sopera llena de pimentón picante o dulce, según guste, 2 granos de pimienta, perejil fresco, 1 limón, sal.

Cortaremos la carne del cordero en trozos menudos y les echaremos sal, friéndolos en una cazuela de barro, puesta sobre el fuego con abundante aceite o manteca de cerdo. Así que esté un poco frito, añadiremos la cebolla, el ajo

machacado, el pimentón, los granos de pimienta machacados, perejil picado y el jugo del limón colado. Serviremos el cochifrito en la misma cazuela.

Frito de cabrito

Ingredientes para 6/8 personas: 1 cabrito joven y tierno, 1/2 litro de vino blanco, 20 g de pimentón encarnado dulce, 2 hojas de laurel, 1 cabeza de ajos, 1/2 litro o más de aceite.

Descuartizaremos y partiremos en trozos regulares el cabrito, echándolo en una cazuela con bastante aceite, friéndolo con el laurel y cubriéndolo de pimentón molido. Echaremos el medio litro de vino blanco corriente, machacaremos la cabeza de ajos y la incorporaremos al cabrito, dejándolo cocer hasta que se consuma el vino. Hay que servirlo muy caliente.

Cabrito al salmorejo

Ingredientes para 6/8 personas: 1 buen cabrito, 2 pimientos secos, 3 dientes de ajo, orégano, tomillo, 1 cucharada sopera llena de pimentón encarnado picante, pimienta blanca en polvo, sal, 1 vaso de agua lleno de vinagre, 1 litro de aceite de oliva, 1/2 kg de patatas, 1/4 kg de sal gorda.

Limpiaremos, lavaremos y cortaremos el cabrito en pedazos por sus articulaciones, colocándolo en un puchero de barro hondo.

Echaremos los pimientos en remojo en un poco de agua caliente; ya blandos, les retiraremos toda su carne, echándola en el mortero junto con los ajos y demás ingredientes antes indicados y haremos con todo un majado, que se desleirá con el vinagre; comprobar que esté sabroso, bien de punto de sal y muy picante. Con ello untaremos el cabrito, dejándolo en maceración hasta el día siguiente. Ya impregnado, lo escurriremos. En una sartén pondremos el aceite así que esté caliente, colocaremos los pedazos de cabrito, tapándolo y dejándolo a fuego suave al objeto de que la carne se pase y no quede cruda. Los pedazos ya dorados irán a parar a un puchero de barro hondo. Cuando todo esté frito, y en el aceite sobrante, incorporaremos el salmorejo (el jugo de la maceración) dándole un hervor; revolveremos de nuevo, comprobando el punto de sal, y lo esparciremos sobre el cabrito.

Serviremos el cabrito en el mismo puchero, acompañado de las patatas hervidas al vapor.

En Canarias, donde es típica esta preparación, las patatas se hacen

«arrugadas».

Cabrito en adobo

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de cabrito de la parte de la pierna, 125 g de tocino, 125 g de cebollas, 75 g de manteca de cerdo, 3/4 de litro de vino blanco ajerezado, 3/4 de litro de agua, 24 cebollitas, 3 zanahorias, 3 dientes de ajo, perejil fresco, 1 hoja de laurel, tomillo, comino, clavillo, sal, 1 grano de pimienta negra, 2 cucharadas soperas llenas de harina. Cortaremos el cabrito en trozos regulares que mecharemos con el tocino. Lo pondremos en una vasija de loza o barro, añadiéndole el vino blanco, la cebolla y la zanahoria cortada a trozos, los dientes de ajo, perejil, tomillo, laurel, comino, clavillo y la pimienta en grano, dejándolo así por espacio de 24 horas y moviendo los trozos dos o tres veces durante este tiempo.

Escurridos y secados bien con un paño, los doraremos en la manteca, añadiéndoles las cebollitas y el otro diente de ajo picado; cuando esté todo dorado, echaremos la harina, removiendo un poco, desleiremos con el vino del adobo, y, si es necesario, un poco de agua, agregándole el resto del agua y rectificando de sal. Lo presentaremos en una fuente honda espolvoreado con perejil picado finamente.

Estofado de camero

Ingredientes para 4 personas: 1 pierna de carnero de 1200 g de peso, 150 g de tocino cortado en tiras, 3 cebollas, 3 zanahorias, 1 ramillete de hierbas aromáticas, sal, pimienta blanca en polvo, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos).

Deshuesaremos la pierna mechándola con las tiras de tocino y sujetándola bien con un hilo fuerte para que no se deforme. La pondremos en una cazuela en la que quepa holgadamente, añadiéndole las cebollas y las zanahorias cortadas en trozos, sal, pimienta, el ramillete de hierbas y el caldo necesario tan sólo para que la carne no se pegue al fondo de la cazuela.

Daremos vueltas a la carne mientras se hace para que la pierna reciba el calor por igual, y teniendo mucho cuidado de que la cazuela esté siempre tapada con un papel de aluminio o de barba además de su tapadera.

La serviremos con el poco jugo que quede, no obstante, estará muy sabrosa.

Guisado de camero con berenjenas

Ingredientes para 4 personas: 800 g de espalda de carnero cortada en trozos, 2 cebollas, 4 berenjenas, 100 g de manteca de cerdo, 300 g de tomates, 4 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, tomillo, perejil fresco, 1 vasito de vino lleno de vino blanco, 100 g de harina, 1/4 litro de aceite, orégano, agua, nuez moscada.

Pondremos en una cacerola al fuego vivo la manteca y, cuando esté caliente, añadiremos la carne rehogándola. Pasados unos 10 minutos echaremos la cebolla trinchada fina, y seguiremos rehogando hasta que tome color dorado; seguidamente, incorporaremos los ajos picados, una cucharadita de harina, el vino blanco y el tomate mondado y trinchado, adicionando un cuarto de litro de agua; sazonaremos con sal, pimienta y nuez moscada rallada, añadiendo un ramito atado compuesto por laurel, tomillo, perejil y orégano.

Lo coceremos tapado, y a fuego lento, hasta que la carne esté tierna.

Las berenjenas, una vez mondadas, las cortaremos en cuadros, sazonándolas con sal y pasándolas por la harina, friéndolas con el aceite, procurando que se doren; escurridas las incorporaremos a la carne 20 minutos antes de terminar ésta su cocción.

Pierna de camero al estilo de Orense

Ingredientes para 4 personas: 1 pierna de carnero de 1650 gramos de peso, 3 cebollas, 3 zanahorias medianas, 300 g de judías blancas previamente cocidas, 1/2 litro de caldo de carne (puede ser de cubitos), 100 g de mantequilla, pimienta blanca en polvo, sal, 3 cucharadas soperas llenas de aceite.

Deshuesaremos y ataremos la pierna de carnero, espolvoreándola con sal y pimienta y poniéndola en una brasera o cacerola honda, cubierta con la mantequilla (más el aceite para que no se queme la mantequilla), rehogaremos sobre el fuego, hasta que se vea dorada por todos los lados; en este punto incorporaremos las zanahorias y las cebollas peladas y enteras (que pueden sustituirse por una docena de cebollitas pequeñas).

Continuaremos braseando suavemente y una vez veamos que las verduras y la carne están bien doradas, añadiremos el caldo. Ha de cocer lentamente hasta

que se vea la carne muy tierna. Si, por efecto de la cocción, el jugo se redujese demasiado, añadiremos un poco más de caldo, o simplemente agua.

Unos 30 minutos antes de dar por terminado el guiso de la pierna, incorporaremos las judías blancas cocidas, que absorberán, casi totalmente, el jugo de la carne.

Serviremos la pierna en la fuente cortada, con las judías a su alrededor y las cebollas divididas en 4 o 6 trozos, más las zanahorias partidas en rodajas.

Carne de cerdo

| |
|--|
| Cerdo en adobo • Cochinillo asado • Costillas de cerdo adobadas • Plato riojano (lomo fresco de cerdo) • Tacons (Carne de cerdo) |
|--|

Cochinillo asado

Ingredientes para 4 personas: 1 cochinillo pequeño entero, 1 cabeza de ajo, 100 g de manteca, sal, 1 nuez, 150 g de tocino tierno.

El cochinillo será bien tierno. Lo escaldaremos para quitarle el poco pelo que tenga y vaciaremos su vientre de todas las vísceras, introduciendo en el interior la cabeza de ajos. Lo untaremos con la manteca por toda la superficie exterior, sazonándolo con sal y colocándolo en el asador, atravesando su cuerpo a lo largo. Las patas traseras se atan, estiradas, al asador, y los brazos irán recogidos sobre los lados. En la boca le pondremos la nuez entera, al objeto de que permanezca abierta y penetre el calor. Untaremos la corteza de vez en cuando con el tocino. Así que esté dorado, lo serviremos entero, va bien acompañarlo con una buena ensalada de lechuga fresca.

Cerdo en adobo

Ingredientes para 4 personas: 800 g de carne de cerdo, 1/2 litro de vinagre, orégano, pimienta negra en polvo, tomillo, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce o picante, enebro, patatas cocidas.

Se trata simplemente de preparar la carne de cerdo grasa troceada en pequeños pedazos y puesta a adobar durante varios días en salsa de vinagre fuerte con las especias y mucho orégano. Antes de servirla, la freiremos en la sartén con la misma grasa de la carne. Presentaremos muy caliente y con las patatas hervidas. Es el plato favorito en las fiestas y romerías canarias.

Costillas de cerdo adobadas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de costillas de cerdo, puré de patata, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, aceite, sal, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo, perejil fresco, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, 200 g de arroz hervido en blanco.

Adobaremos las costillas con ajo, perejil picado, aceite, vino, laurel y sal, por espacio de 2 horas. Escurridas las pondremos en una fuente, metiéndolas en el horno y, cada 10 minutos las rociaremos con su jugo hasta que estén las costillas cocidas y doradas. Después les quitaremos el hueso y pondremos la carne en forma de corona en una fuente de servir.

En el centro de la fuente colocaremos el puré de patata y el arroz hervido en blanco.

Tacons (Carne de cerdo)

Ingredientes para 4 personas: 750 g de carne de cerdo; 6 huevos crudos, 1 bizcocho seco, 2 trufas, 18 piñones sin cáscara, 50 g de sobrasada, pimienta blanca en polvo, sal, canela en polvo, 1 litro de caldo de carne (debe ser buen caldo de carne y huesos).

Picaremos la carne con la sobrasada, uniéndole los huevos bien batidos, los piñones y el bizcocho desmenuzado, las trufas picadas, un poco de canela, un poco de pimienta y sal, todo muy unido. Rellenaremos con ello una tripa de carnero, que ya tendremos lavada y preparada, y la coseremos de modo que quede en forma de embutido. Amarraremos por los extremos, hirviéndola en el caldo durante un par de horas, con cuidado de que no se reviente. Ello puede lograrse rellenando muy flojo la tripa, ya que al hervir se hincha mucho.

Podemos comerlo caliente o bien frío como fiambre.

Plato riojano (lomo fresco de cerdo)

Ingredientes para 4 personas: 600 g de lomo cerdo en un trozo, 3 granos de pimienta, 2 dientes de ajo, clavo, sal, orégano, tomillo, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce, agua, 50 g de manteca de cerdo, 1/2 kg de salchichas, 1/2 litro de aceite, 1 taza de desayuno llena de salsa de

tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), 1 lata de pimientos rojos.

Partiremos en trozos el lomo, machacaremos los dientes de ajo, el clavo, tres pimentas en grano, un poco de orégano y un poco de tomillo, añadiendo el pimentón en polvo y un poco de sal. Cuando esté todo machacado y crudo, agregaremos un poquillo de agua.

Adobaremos en ello el lomo y echaremos éste en una cazuela con los 50 g de manteca; cuando ya esté blando, o sea, hecho, le añadiremos la salsa de tomate. Freiremos de antemano las salchichas (mejor encarnadas) y las agregaremos al lomo con la lata de pimientos partidos en tiras, le daremos una vuelta y lo mantendremos a fuego lento durante un cuarto de hora.

Aves y caza

Las aves y la caza, junto con los pescados y la carne, pueden ser un buen segundo plato para las horas de la comida principal.

Así como a las aves las tenemos a nuestro alcance en toda época, la caza, en cambio, sólo se vende en la temporada de su captura, o bien, si son de criadero, con algo más de tiempo. Estas piezas de caza, tan sabrosas y tan agradecidas a la hora de su cocinado, requieren una esmerada preparación y un buen punto de cocción para sacar de ellas todo lo que tienen.

Las recetas de las aves, tiernas y ricas por su carne blanda y apetitosa, son muy aptas para poder ofrecer toda una serie de preparaciones diferentes.

Aves

| |
|--|
| Capón asado • Conejo guisado • Faisán a la baztanesa • Faisán a la moda de Alcántara • Gallina a la caitraca • Gallina con arroz • Pato a la naranja • Pato al estilo de Ribadeo • Pato con nabos • Pavo relleno • Pechugas de ave en fritura • Pollo a la levantina • Pollo al vino blanco • Pollo asado • Pollo con langosta • Pollo flamenco • Pollo frito • Pollos entomatados • Salpicón de ave |
|--|

Pollo frito

Ingredientes para 4 personas: 1 pollo de 1250 g de peso cortado en trozos pequeños, 2 cebollas, 2 pimientos de lata, 2 tomates, 2 dientes de ajo, 1/2 guindilla, 1/2 litro o un poco menos de aceite, sal.

Los trozos de pollo serán pequeños, de unos 20/30 g cada uno, les quitaremos los huesos en lo posible, echándolos y friéndolos en aceite no muy caliente hasta dorarlos. Verteremos sobre ellos una fritura hecha con las cebollas, los pimientos, el tomate y el ajo, rehogando el conjunto por espacio de unos 5 minutos y añadiéndole la guindilla cortada en trozos.

Pollo asado

Ingredientes para 4 personas: 1 pollo de un peso de 1500 a 1700 g, 100 g de manteca de cerdo, sal, 1 vaso de agua lleno de caldo (puede ser de cubitos), 1 copita de licor llena de jerez seco fuerte, 1 lechuga, 1 tomate gordo, 1/2 cebolla, 1 zanahoria.

Limpiaremos bien el pollo y lo dejaremos entero, dándole sal por dentro y por fuera y armándolo con las alas recogidas atrás.

Lo asaremos al horno o en una cazuela, con la manteca, la cebolla y las zanahorias peladas y cortadas en rodajas. Dorándolo bien por fuera, añadiéndole el jerez y el caldo, y bajando el calor del horno o del fuego para que continúe su cocción más lentamente.

Una vez hecho, lo presentaremos en una fuente sobre un lecho de hojas de lechuga y con el tomate cortado en cuatro trozos. Su salsa, caliente, irá en salsera aparte.



Pollo asado.

Pollos entomatados

Ingredientes para 4 personas: 2 pollos de 700 g de peso cada uno, 1/2 litro de aceite, 1 diente de ajo, 100 g de jamón, 1 cebolla, 2 kg de tomates, 4 granos de pimienta, 1 cucharilla de café llena de azúcar, sal.

Prepararemos los tomates sin piel y trinchados en una cazuela con aceite y el diente de ajo picado, el azúcar, sal y los granos de pimienta machacados.

Dejaremos que se haga hasta que tenga la consistencia de una salsa espesa. Freiremos en aceite la cebolla picada y el jamón cortado a trocitos, echándolos sobre el tomate y colocando éste (sin pasar) en una cazuela de barro.

Partiremos a trozos los pollos bien limpios, salándolos y friéndolos en aceite, pero poco a poco, para que tomen color por fuera y, a la vez, se hagan por dentro. Les daremos después un hervor con la salsa de tomate para que se impregnen bien de ella y estén sabrosos.

Pollo con langosta

Ingredientes para 4 personas: 1 pollo de 600 g de peso que, una vez limpio, cortaremos en 12 trozos, 1 langosta viva de 1 kg, cortándole las 5 patas de cada costado, 1 cebolla grande trinchada, 1 ramillete de hierbas, compuesto de laurel, tomillo, orégano, colas de puerro y perejil, todo envuelto en un trocito de lienzo y atado con hilo fuerte; 3 tomates grandes y maduros pelados, exprimidos y picados, 1/4 de litro de vino rancio seco, 1 copita de licor llena de aguardiente seco, 50 g de harina, 1 diente de ajo grande, 1 papelito de azafrán seco, 50 g de almendras y avellanas tostadas y peladas, 40 g de chocolate, sal, pimienta blanca en polvo, 3 decilitros de aceite, 100 g de manteca de cerdo, perejil fresco picado, canela en polvo, 10 costrones de pan de molde cortados en forma triangular, algo grandes y fritos en aceite.

Limpio el pollo, le daremos sal, pimienta y un poco de canela en polvo, rehogándolo en una cacerola o cazuela de barro a fuego vivo con aceite, o mitad aceite y mitad manteca de cerdo, añadiendo la cebolla trinchada y el ramillete de hierbas. Mezclaremos al pollo los tomates picados y freiremos hasta que se haya absorbido el agua del tomate; luego añadiremos el vino rancio y el aguardiente, dejando que con la cacerola tapada se reduzca a su mitad.

Seguidamente cortaremos la langosta en 6 trozos, desde la cola hasta la cabeza, les echaremos sal, salteándolos en la sartén a fuego vivo e incorporándolos a la cazuela del pollo. (Guardaremos el caldo que suelta.)

Haremos una picada de la siguiente manera: machacaremos el azafrán ligeramente tostado, el ajo, las almendras y las avellanas, unas hojitas de perejil fresco, el hígado de la langosta y el chocolate (rallado) o simplemente calentado para que esté blando.

Con todos estos ingredientes machacados formaremos una pasta muy fina que disolveremos con el caldo que habíamos reservado de la langosta, añadiéndole un poco de salsa de la cazuela y vertiendo este preparado sobre el pollo y la langosta, que continuará el guiso a fuego muy lento hasta su total cocción.

Pollo al vino blanco

Ingredientes para 4 personas: 1 pollo de 1600 g de peso, 60 g de mantequilla, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cucharada soperas llena de harina, 1 decilitro de vino blanco seco, 100 g de cebolla picada, 1 limón partido en cuatro, sal, pimienta blanca en polvo.

Limpiaremos el pollo, flameándolo a la llama del alcohol y descuartizándolo. Pondremos una cazuela al fuego con la mantequilla y el aceite, cuando esté caliente le echaremos la cebolla trinchada y lo rehogaremos. Luego añadiremos los trozos de pollo y haremos que tomen color. Sazonaremos con sal y pimienta, echaremos la harina dentro del utensilio, removiendo bien; agregaremos el vino blanco, dándole un hervor de unos 40 minutos, pasados los cuales lo serviremos.

Pollo a la levantina

Ingredientes para 4 personas: 1 pollo de 1300 g de peso, 1 taza de desayuno llena de aceite, 100 g de tocino, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne, 1 ramillete compuesto por perejil, apio y laurel, sal, pimienta blanca en polvo, 16 cebollitas pequeñas.

Prepararemos el pollo entero, rehogándolo en una cazuela con el aceite y el tocino cortado en trozos hasta que tome buen color; le echaremos el caldo, agregaremos el ramillete compuesto, la sal y la pimienta y lo dejaremos cocer lentamente durante 30 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando; añadiremos las cebollitas salteadas en aceite para que sigan cocinando con el pollo durante otra media hora. Una vez hecho, lo trocaremos y presentaremos en una fuente, rodeándolo con las cebollas y rociando todo con su propio jugo pasado por un colador.

Pollo flamenco

Ingredientes para 4 personas: 1 pollo de 1500 g de peso, 2 cebolletas, 1 diente de ajo, 50 g de manteca de cerdo, perejil fresco, 1 cucharada sopera llena de harina, sal, pimienta blanca en polvo, 1 vaso de agua lleno de vino blanco, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos).

Limpiaremos, vaciaremos y soñaremos el pollo, abriéndolo por el centro y poniéndolo a dorar en una cacerola con la manteca, las cebolletas peladas, el perejil y el ajo, todo muy picado. Espolvorearemos con la cucharada de harina, echaremos el vino blanco, el caldo, sal, pimienta y lo dejaremos cocer lentamente, sirviéndolo cortado en trozos.

Pato con nabos

Ingredientes para 4 personas: 1 pato de 1 1/2 kg, 6 nabos tiernos, 100 g de manteca de cerdo, 1 cucharada sopera llena de harina, agua, sal, pimienta blanca en polvo, 1 cucharilla de café llena de azúcar.

En una cazuela con la manteca de cerdo y el azúcar, doraremos los nabos tiernos, retirándolos y poniendo entonces el pato cortado en trozos; le daremos unas vueltas para que tome color y lo retiraremos también, colocándolo en otro recipiente que conservaremos al calor.

Haremos en la cazuela una salsa con la cucharada de harina, dejando que tome color; un poco de manteca, agua y sal. Volveremos a poner el pato, con sal y pimienta, y añadiendo los nabos. Coceremos todo junto a fuego moderado hasta que esté muy tierno.

Pato a la naranja

Ingredientes para 4 personas: 1 pato de 1500 g de peso, 1 taza de desayuno llena de aceite, 6 naranjas, 2 copas de licor llenas de licor de naranja, 2 cebollas, 2 zanahorias, 2 tazas de desayuno llenas de caldo de carne (puede ser de cubitos), sal, pimienta blanca en polvo, agua.

Limpiaremos el pato, sazonándolo con sal y pimienta por dentro y por fuera, y rellenándolo con 1 naranja entera y cosiendo la abertura.

Dispondremos una fuente de horno y en ella, con el aceite (podemos echar manteca de cerdo) pondremos el pato, que doraremos al horno, agregándole las cebollas y zanahorias peladas y partidas (cuando haya tomado color), así

como el jugo de tres de las naranjas, dejándolo a horno regular para que se haga.

Aparte, y a la vez, pelaremos las dos naranjas que nos quedan y cortaremos finamente su piel, que coceremos en un poco de agua. Todo ello se incorporará al pato durante su cocción y también el licor de naranja y el caldo. Una vez hecho, lo cortaremos en cuartos y lo presentaremos en una fuente con las naranjas que pelamos, dispuestas en gajos, y su salsa con las cortezas de naranja. Hay quien cuele la salsa por el pasapurés (o lo pasa por la batidora) y así no se notan las pieles de naranja. Hay que servirlo muy caliente.

Pato al estilo de Ribadeo

Ingredientes para 4 personas: 1 pato de 2 kg de peso, 18 cebolletas, 200 g de nabos pelados y cortados en forma de gajos de naranja, 200 g de zanahorias partidas de la misma forma, 24 castañas cocidas, 200 g de tocino entreverado, 150 g de manteca de cerdo o de vaca, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, 1 copita de licor llena de anís seco, 1 atadillo de hierbas (laurel, tomillo, orégano, un diente de ajo grande y perejil), sal, 1/2 litro, o menos, de caldo (puede ser de cubitos).

Limpiaremos y vaciaremos el pato, y lo ataremos o coseremos (sazonándolo con sal, por dentro y fuera). En una brasera o cacerola algo honda, puesta sobre el fuego con la manteca y el tocino cortado en trozos delgados, pondremos el pato, dorándolo bien por todos los lados.

En este punto, añadiremos los nabos, las cebolletas, las zanahorias y el atadillo de hierbas. Taparemos la brasera y la meteremos en el horno para que se brasee la guarnición y se haga el pato, que vigilarémos a menudo. A media cocción, escurriremos algo de grasa (si la hubiera en exceso) y añadiremos el vino y el anís.

Taparemos de nuevo la brasera y, cuando el vino se haya reducido a la mitad, incorporaremos las castañas y el caldo con el fin de que tenga suficiente jugo. Dejaremos que pasen unos 10 minutos más de cocción.

Serviremos el pato entero o cortado (con la guarnición de hortalizas alrededor) y cubierto por su jugo, dejando aparte el atadillo de hierbas, que no se utilizarán.

Gallina con arroz

Ingredientes para 4 personas: 1 gallina joven de 1250 g de peso, agua, 1 zanahoria, 2 nabos, 1 puerro, tomillo, 1 hoja de laurel, un poco de apio, 1 diente de ajo, 1 cebolla, 2 clavos, sal, 250 g de arroz.

Ataremos la gallina bien limpia y entera, poniéndola en una olla al fuego con agua, la zanahoria, los nabos, el puerro, un poco de tomillo, el laurel, el apio, el diente de ajo, la cebolla, los clavos de especia y sal, para que se vaya haciendo lentamente. Media hora antes de terminar su cocción, le añadiremos el arroz escaldado. Para servirla, escurriremos la gallina, desatándola y disponiéndola en trozos sobre el arroz, y presentándola en una gran fuente honda.

Con parte del caldo de la cocción prepararemos una salsa, que serviremos al mismo tiempo. Esta salsa la haremos así: tostar harina en manteca, mojar con el caldo, dejar reducir, y ligar con una yema de huevo crudo y nata; añadir un poco de manteca fresca de vaca, pasar por un tamiz fino y servir en salsa aparte.

Gallina a la caitraca

Ingredientes para 4 personas: 1 gallina mediana, 1 litro de caldo del puchero, 60 g de manteca de cerdo, 2 vasos de agua llenos de vino blanco, 1 trozo de canela en rama o palo, 6 ramitas de perejil, 1 cabeza de ajos, 8 granos de pimienta, 1 hoja de laurel, 1 bizcocho reducido a polvo (que dé una cucharada sopera), sal, pimienta blanca en polvo. Limpiaremos y vaciaremos la gallina, atándole las patas y alas con un hilo fuerte.

Pondremos en una olla al fuego el caldo del puchero, y cuando hierva añadiremos la gallina, dejándola cocer fuertemente durante 3 minutos; enseguida la retiraremos, escurriéndola y reservando el caldo. En una cazuela, con la manteca de cerdo doraremos el ave, agregándole el vino, la canela y el perejil, que previamente habremos trinchado, la cabeza de ajos, la pimienta, el laurel y el bizcocho pulverizado. Taparemos la cazuela y dejaremos que se vaya haciendo lentamente. Diez minutos más tarde, sazonaremos con sal y pimienta, añadiendo un cazo del caldo reservado y pasado por el colador, volviéndolo de nuevo al fuego para que se reduzca a su mitad y rodeando la gallina con la citada reducción.

Serviremos la gallina troceada y con su propio jugo.

Nota: El caldo podemos hacerlo con los desperdicios de la misma gallina y verduras.

Conejo guisado

Ingredientes para 4 personas: 1 conejo casero de 1500 g de peso, 200 g de tocino entreverado, 100 g de tocino graso, 100 g de médula de vaca, 1/2 litro de leche, 1 vaso de vino lleno de vino blanco, 1/2 kg de cebollas, 1 taza de desayuno llena de miga de pan, 1 clavo de especias, perejil fresco, sal, pimienta blanca en polvo, agua.

Limpiaremos bien el conejo y prepararemos el relleno de la siguiente manera: empaparemos la miga de pan en la leche, le añadiremos el tocino graso picado menudamente y la médula de vaca, echándole además perejil, también picado, y una pizca de pimienta; todo bien mezclado lo introduciremos en el conejo, el cual coseremos. Lo pondremos a asar en una fuente grande, en la que colocaremos un lecho de tocino entreverado (que tendremos cortado en tiras). Bañaremos el conejo con el vino blanco y, mientras se asa, le daremos vueltas de vez en cuando.

Coceremos las cebollas con algún clavito de especia, haciendo después con ellas un puré.

En el momento de servir el conejo relleno, lo haremos junto con el puré y después de haber quitado el cosido que se puso para que el relleno no se saliese.

Faisán a la moda de Alcántara

Ingredientes para 4 personas: 1 faisán tierno de 1500 g de peso, 5 hígados de pato o de pollo, 12 trufas enteras y lo más iguales posibles, 125 g de trufas cortadas en pedazos grandes para el relleno, 200 g de manteca de vaca, 1 botella de vino de Oporto, sal, pimienta blanca en polvo.

Si compramos el faisán ya listo, procederemos a soflamarlo separándole el cuello y dejándole un trozo de piel algo largo para que al coserlo pueda retener bien el relleno. Quitaremos también el hueso de la horquilla y el del esternón o hueso de la pechuga, y lo espolvorearemos interiormente con un poco de sal, rellenándolo con los higadillos de pato o pollo cortados en trozos, sazonados con sal y pimienta, y estofados (lentamente) con un poco de

manteca; una vez cocidos, los pasaremos por el tamiz. Al puré resultante añadiremos las trufas, cortadas en pedazos grandes y cocidas de antemano en parte del vino de Oporto.

Ya relleno, lo coseremos con bramante para sujetarlo bien, sin descuidarnos del orificio posterior con el fin de que el relleno no se salga. Lo mantendremos por espacio de tres días en maceración en un recipiente cubierto con el resto del vino de Oporto y un lugar fresco.

Pasado dicho tiempo lo asaremos en una cazuela sazonado con sal y manteca, vigilándolo y dándole vueltas a medida que va tomando color. Mientras se cuece, reduciremos el vino de la maceración junto con las trufas enteras, uniéndolas al faisán una vez asado y dejándolo cocer todavía durante 8 ó 10 minutos.

En el momento de servir, retiraremos el cosido, colocando el ave en una fuente y cubriéndola seguidamente con la salsa y las trufas.

La abuela nos recuerda: si el faisán es de caza lo destriparemos y, sin desplumarlo, lo colgaremos en un sitio fresco y aireado por espacio de tres días (hay quien lo tiene más días) para que su carne entre en sazón o madurez, con lo que ganará en ternura y jugosidad. Pasado dicho tiempo, se procede según lo indicado anteriormente.

Faisán a la baztanesa

Ingredientes para 4 personas: 2 faisanes de 1 kg de peso cada uno, 150 g de manteca, sal, 1 kg de castañas asadas, 150 g de ternera, 150 g de tocino, 1 vasito de vino lleno de vino rancio o dulce, 6 criadillas.

Asaremos los faisanes ya limpios y enteros con tres criadillas. Saltearemos las otras tres en manteca y las sazonaremos, retirándolas al cabo de un rato, dejándolas enfriar y añadiendo las castañas asadas. Rehogaremos los faisanes con todo esto, cubriéndolos con rodajas hechas del tocino y de la ternera. Puestos en una cacerola, echaremos el vino rancio o dulce, retirándolos cuando estén cocidos. Desengrasaremos y añadiremos las criadillas retiradas, cortadas en rebanadas.

Espesaremos la salsa con algunas castañas machacadas y los serviremos.

Pavo relleno

Ingredientes para 6/8 personas: 1 pavo grande de 3/4 kg de peso, 8

salchichas medianas, 300 g de ciruelas negras secas, 200 g de orejones remojados, 75 g de piñones, 16 castañas medio asadas y peladas, 200 g de tocino, 150 g de jamón, 3 trufas, 1 vaso de agua lleno de vino rancio, sal, pimienta blanca en polvo, canela en polvo, perejil fresco, 1 ramito de hierbas secas compuesto de 1 hoja de laurel, orégano, albahaca, tomillo atado con un poco de hilo, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (debe ser buen caldo de carne, verduras y huesos), 150 g de manteca de cerdo, guarnición al gusto.

Es conveniente preparar el relleno con antelación suficiente para que esté frío en el momento de introducirlo en el pavo. Lo haremos así: en una sartén a fuego vivo, con una cucharada de manteca de cerdo, freiremos el jamón y el hígado de pavo cortado en dados. Echaremos después las salchichas, retirándolas en seguida de la sartén para hacerlas trozos; adicionaremos los orejones en pedazos, las ciruelas, las castañas, los piñones, las trufas, un poco de pimienta blanca en polvo, perejil y canela en polvo; unirles las salchichas y añadir parte del vino rancio. Dejaremos que se haga y, cuando por medio de la cocción quede el vino bastante reducido, lo retiraremos, dejándolo enfriar. (Cortaremos las trufas en rodajas.) Vaciaremos y cortaremos las patas y el cuello del pavo, dejando abundante piel en el buche para que también se pueda rellenar. Una vez vaciado el pavo y sazonado en el interior con sal, lo rociaremos con vino rancio, rellenándolo con todo lo anteriormente preparado, apretando un poco el relleno y cosiendo después la abertura. La parte del buche se rellena bien, doblando la piel por encima del relleno hacia la parte del cuello y cosiéndola también para que quede sujeta.

Terminado el relleno y cosido el pavo, atravesaremos sus muslos con la aguja y el hilo, pasándolo por los alones para sujetarlo bien y dándole una forma abombada. Terminada esta operación, lo envolveremos con una hoja delgada de tocino, que también ataremos.

Asaremos el pavo dentro de un recipiente adecuado, incorporaremos el ramito de hierbas aromáticas, espolvoreando el conjunto con un poquito de sal y poniendo la manteca en un horno a fuego vivo durante 2 horas. Mientras dure la cocción en el horno le daremos la vuelta, rociándolo con su propio jugo y añadiéndole el caldo y el resto de vino rancio.

Cuando esté bien asado, dorado y tierno, retiraremos el pavo de su recipiente, desengrasaremos el jugo y lo pasaremos por un colador fino y lo trincharemos.

El jugo lo serviremos caliente en una salsera aparte.

Al mismo tiempo presentaremos una ensalada del tiempo, una [ensalada rusa](#) u otra ensalada compuesta. (Ver el capítulo IV, apartado: [Ensaladas](#).)

Capón asado

Ingredientes para 4 personas: 1 capón de 2 kg de peso, 1/4 de kg de oreja de cerdo, 1/4 de kg de salchichas, 1/4 de kg de lomo de cerdo fresco, 200 g de judías blancas ya cocidas, 200 g de orejones, 200 g de manteca de cerdo, 50 g de piñones sin cáscara, 1 vaso de agua lleno de vino rancio, canela en polvo, sal, agua.

Prepararemos el capón entero, bien limpio por fuera y por dentro, sazonándolo con sal y espolvoreándolo con canela en polvo. Herviremos en agua los orejones (también se ablandan si están en remojo en agua tibio unas 12 horas) y, aparte, la oreja de cerdo en agua salada. Picaremos los orejones, la oreja de cerdo, el lomo y las salchichas, rehogando todo en un poco de manteca de cerdo y adicionando las judías cocidas. Rellenaremos con todo ello el capón, atándolo o cosiéndolo, y poniéndolo en una asadora especial con la manteca, lo dejaremos cocer tapado, primero a fuego vivo y reduciendo después el calor para que se haga poco a poco. A mitad de su cocción, añadiremos el vino rancio y los piñones picados en el mortero.

Serviremos el capón, troceado, con el relleno y cubierto con su propia salsa colada.

Pechugas de ave en fritura

Ingredientes para 4 personas: 4 pechugas de pollo o de gallina tierna, 2 tazas de desayuno llenas de salsa bechamel espesa (para hacer la [salsa bechamel](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), sal fina, 100 g de mantequilla, 100 g de pan rallado, 3 huevos crudos, 1/4 de litro de aceite.

Quitaremos los huesos de las pechugas (si los tienen) y formaremos tiras o cuadritos, sazonándolos con sal y salteándolos en la mantequilla sin estropearlos al saltear. Prepararemos también unos cuadritos con el jamón y los saltearemos lo mismo que las pechugas. Todos los pedacitos los bañaremos, uno por uno, en la salsa bechamel, dejándolos enfriar y pasándolos por el pan rallado y los huevos batidos, y otra vez por pan rallado. Los freiremos en el aceite sirviéndolos calientes.

Salpicón de ave

Ingredientes: Pavo, pollo o gallina hervida en la cantidad que se quiera, o que haya sobrado de comidas anteriores; patatas hervidas, zanahorias hervidas, guisantes, apio, tomates, lechuga, huevos duros, pimienta verde, aceite, vinagre, mostaza.

Cortaremos en tiritas la carne de ave, las patatas, zanahorias, apio, algunos tomates, la lechuga en fina juliana y los huevos en redondeles. Mezclaremos la carne de ave con las patatas, guisantes, zanahorias, apio y pimienta verde, condimentando con sal, aceite, vinagre y mostaza, y colocándolo todo en medio de una fuente, alrededor de la cual pondremos la lechuga finamente cortada, y decorando con los huevos y un tomate cortado en redondeles.

Si deseamos poner mayonesa, también se puede sazonar agregándole además un poco de ketchup.

Nota: Este salpicón se hace para el número de personas que se desee, siempre contando con que las cantidades se correspondan.

Caza

| |
|---|
| Codornices con pochas • Jabalí o ciervo en salsa • Liebre estofada • Liebre guisada con chocolate • Perdices al vino blanco • Perdices con repollo • Perdices con sardinas • Perdiz a la catalana • Pichones con champiñones • Pichones muy ricos • Plato de perdigones |
|---|

Pichones muy ricos

Ingredientes para 4 personas: 8 pichones, 150 g de tocino entreverado, sal, 1 zanahoria, 1/2 cebolla, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de cerdo, 1 vaso de vino lleno de jerez seco.

Los pichones estarán muy limpios y enteros. Les daremos sal por dentro y por fuera. Cortaremos el tocino en ocho tiras y cada una envolverá un pichón (podemos sujetarla con un palillo).

En una cazuela echaremos la manteca y pondremos los pichones junto con la zanahoria pelada y cortada en rodajas y la cebolla picada, que tomen color con todos los lados. En ese punto adicionaremos el jerez seco y que se hagan poco a poco.

Servirlos tal como están y muy calientes.

Pichones con champiñones

Ingredientes para 4 personas: 4 pichones, sal, 100 g de manteca de cerdo, 250 g de champiñones, perejil fresco, 2 dientes de ajo, 1/2 copa de vino rancio.

En una cazuela al fuego con la manteca de cerdo, pondremos los pichones, limpios y partidos en trozos. Cuando hayan tomado color y estén medio hechos, echaremos los champiñones, limpios y cortados en trozos, perejil y los ajos picados, además de la media copa de vino rancio. Dejaremos que se hagan hasta que estén muy tiernos, sirviéndolos en su propio jugo.

Perdices al vino blanco

Ingredientes para 4 personas: 4 perdices bien sentadas, 1 vaso de vino blanco seco, 2 cucharadas soperas llenas de harina, 1 hoja de laurel, sal, 3 dientes de ajo, nuez moscada, 2 granos de pimienta, 3 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cebolla, agua.

Limpias y enteras las perdices, les daremos sal por dentro y por fuera, pasándolas por la harina y dejándolas en una cazuela de barro. Les añadiremos la cebolla pelada y picada, un poco de nuez moscada, los dientes de ajo pelados y enteros, la hoja de laurel, los granos de pimienta, el vino blanco y un vaso de agua, así como el aceite. Taparemos la cazuela colocándola sobre el fuego de forma que se hagan poco a poco, dándoles la vuelta de vez en cuando. Ya tiernas las retiraremos y colaremos la salsa, que echaremos sobre ellas al momento de servir las a la mesa.

Nota: Las perdices que estén muertas de 48 horas antes, por lo menos.

Perdices con sardinas

Ingredientes para 4 personas: 4 perdices jóvenes, 4 sardinas, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate (para hacer la [salsa de tomate](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)), 1 ramito de perejil, 150 g de manteca de cerdo ahumada, pimienta blanca en polvo, sal.

Limpiaremos las perdices, las vaciaremos y rellenaremos cada una con una sardina perfectamente limpia, dorándolas en una cazuela con la manteca y

añadiéndoles la salsa de tomate, un poco de pimienta, el perejil y la sal necesaria. Una vez hechas quitaremos la sardina y las serviremos.

Perdices con repollo

Ingredientes para 4 personas: 4 perdices, 100 g de tocino magro, 2 zanahorias, 2 cebollas, 1 ramillete con orégano, tomillo y laurel, 1 repollo pequeño, 100 g de manteca de cerdo, agua, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne (puede ser de cubitos).

Mecharemos con un poco de tocino las perdices bien limpias y vaciadas, les echaremos sal, asándolas al horno con la manteca hasta que tengan un bonito color dorado. Las pasaremos a una cazuela con el trozo de tocino magro, las zanahorias y las cebollas peladas y cortadas en cuartos, y el ramillete compuesto atado. Añadiremos el repollo dividido en cuartos y previamente blanqueado, o sea, dando un hervor ligero en agua salada. Mojaremos con el caldo las perdices, que cocerán al horno durante dos horas.

Retiradas del horno, las serviremos sobre el repollo, guarnecidas con el tocino cortado en lonchas.

Perdiz a la catalana

Ingredientes para 1 persona: 1 perdiz, 1 taza de desayuno llena de aceite, 8 cebollitas muy pequeñas, 2 dientes de ajo, 1 rebanada de pan atrasado, pimentón rojo dulce, perejil fresco, 1 cucharada sopera llena de vinagre, 1 cucharón de caldo (puede ser de cubitos), sal, pimienta blanca en polvo, 1 cucharada sopera llena de pimentón rojo dulce.

En una cazuela honda de barro con su tapadera, prepararemos la perdiz entera y limpia, y le echaremos sal y pimienta por dentro y por fuera.

En una cazuela con aceite, que tendremos sobre el fuego, freiremos los ajos, retirándolos cuando estén dorados y guardándolos; añadiremos las perdices, rehogando y adicionando el pimentón encarnado, el vinagre y el caldo, taparemos y dejaremos que se haga a fuego lento. Agregaremos las cebollitas ya peladas a la cazuela, pero recordando que deben quedar enteras. Freiremos en aceite la rebanada de pan y la machacaremos en el mortero con los ajos, que hemos guardado y unas ramitas de perejil, incorporando esto a la cazuela.

Una vez que la perdiz esté hecha, la presentaremos en una fuente con las cebollitas y la salsa a la mesa.

Codornices con pochas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de pochas (judías granadas recién separadas de la vaina), 4 codornices, 1 hueso de jamón semi rancio, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 2 tomates maduros, sal, agua.

En una olla con un litro y medio de agua herviremos las pochas. A media cocción, agregaremos las codornices, limpias y chamuscadas, la cebolla, los dientes de ajo, los tomates, el hueso de jamón, la sal necesaria y el aceite. Dejaremos hervir a fuego lento hasta que todo esté bien cocido. El caldo debe quedar bastante reducido y para espesarlo un poco podemos añadir una cucharada de harina diluida con aceite caliente.

Liebre estofada

Ingredientes para 4 personas: 1 liebre de buen tamaño, 100 g de tocino fresco, un poco de tomillo, perejil fresco, 1 hoja de laurel, sal, pimienta blanca en polvo.

Pelaremos, limpiaremos y cortaremos la liebre en trozos. Pondremos una cacerola al fuego con el tocino derretido, la sal, la pimienta en polvo, el laurel, el tomillo y el perejil. Dejaremos que tome buen color el conjunto y taparemos herméticamente la cacerola, que se hará lentamente, y, para servir, suprimiremos el tocino, quitaremos asimismo las hierbas y desengrasaremos la salsa.

Liebre guisada con chocolate

Ingredientes para 4 personas: 1 liebre de 1500 g de peso, 1/2 litro de vino blanco, 100 g de manteca de cerdo, 100 g de tocino, 2 porciones de chocolate, pimienta blanca en polvo, nuez moscada, 2 dientes de ajo, sal, 1 cebolla.

Pondremos a remojar la liebre (partida en trozos) en el vino blanco una hora, pasada la cual la escurriremos y secaremos, friéndola en manteca y tocino y echándola en un puchero, añadiendo el chocolate rallado, pimienta, nuez moscada rallada y los ajos machacados (pondremos sal).

Freiremos la cebolla picada muy menuda con la grasa que quedó y la añadiremos al puchero con el vino del remojo de la liebre, dejándolo hacer por espacio de dos horas y sirviéndola.

Plato de perdigones

Ingredientes para 4 personas: 8 perdigones (pajaritos), 100 g de jamón, 50 g de manteca fresca de vaca, sal, pimienta blanca en polvo, 1 limón, 2 clavos, 1 copa de licor llena de coñac, 1 hoja de laurel, 1 vaso de agua lleno de caldo de carne (puede ser de cubitos), un poco de tomillo, 1 cucharada sopera llena de harina.

Forraremos el fondo de una cazuela con el jamón cortado en lonchas, le añadiremos la manteca, sal, pimienta y el jugo del limón, y sobre todo ello colocaremos los perdigones, limpios y enteros, con las patas hacia arriba y atados. Los haremos a fuego lento, echando en la cazuela el caldo, coñac, el laurel, los clavos de especia y el tomillo. Media hora será suficiente para su cocción. Serviremos los perdigones desatados y cubiertos con su propia salsa, espesándola antes con la harina tostada y disuelta en un poco de salsa.

Jabalí o ciervo en salsa

Ingredientes para 6/8 personas: 2 kg de jabalí, agua, azúcar moreno, sal, 1 zanahoria, 2 chalotas, 1 puerro, tomillo, perejil fresco, 1 clavo, pimienta negra, 1 hoja de laurel, 2 copitas de licor llenas de Oporto, 200 g de tocino, 12 cebolletas, 24 champiñones, 300 g de jamón, 1 cebolla, 1 vaso de agua lleno de vino blanco, pan frito, salsa española (para hacer la [salsa española](#) consultar el capítulo de [Salsas](#)).

Lavaremos y desengrasaremos el jabalí. Prepararemos un adobo especial con 1 litro de agua, un puñado de azúcar moreno, otro de sal, la zanahoria partida en rodajas, las chalotas, el puerro, un poco de tomillo, perejil, un clavo, los granos de pimienta negra y una hoja de laurel. Esto debe hervir durante 10 minutos y después lo dejaremos enfriar. Una vez frío le añadiremos las dos copitas de vino de Oporto y, en ese adobo, meteremos el pedazo de jabalí durante 48 horas.

Retiraremos después el jabalí y lo secaremos con una servilleta.

Prepararemos una cacerola con el tocino y, una vez frito, rehogaremos en él el jamón, las cebolletas y los champiñones, añadiremos el jabalí y lo

rehogaremos lentamente. Después echaremos la cebolla picada, el puerro, las zanahorias y las verduras que han estado en adobo. Cuando esté todo dorado, quitaremos la grasa y añadiremos el vino blanco; cuando se reduzca, retiraremos el jabalí.

Echaremos un par de cucharadas de salsa española en la cacerola donde hemos cocido el jabalí. Cuando haya dado unos hervores, pasaremos la salsa por el chino y colocaremos en ella el jabalí troceado, los champiñones, las cebolletas y el jamón, para que vaya cociendo todo lentamente hasta que la salsa esté espesa y el jabalí tierno.

Lo serviremos adornándolo con los triángulos de pan frito.

Postres

Los postres de nuestra cocina tradicional tienen su origen en las preparaciones que se hacían en los conventos de frailes y monjas.

De ellos hemos recibido toda una serie de recetas muy sabrosas y no difíciles de llevar a la práctica.

La repostería, o postres caseros, son, sin duda, mucho más ricos y más sanos que los de confitería, pero adolecen en muchos casos de la perfecta presentación de aquéllos. Esto es muy comprensible, ya que en casa no siempre disponemos de todos los medios o recursos que tienen los profesionales. Sepamos ver esta diferencia y hagamos deliciosos postres para toda la familia.

Repostería

| |
|--|
| Alfajor blanco • Almendrados • Angélicas • Arroz dulce al estilo de la abuela • Bien me sabe • Bizcocho al estilo de Calatayud • Bizcocho con glaseado • Bizcocho rápido • Bizcochos de Reina • Bizcochos de la abuela • Borrachos a la crema • Brazo de gitano • Buñuelos de dátiles • Canastillas • Chocolatada • Crema de chocolate • Cuartos de Mallorca • Cómo se hace el «Chantilly» • Dulce de leche • Ensamadas • Flan de huevos • Frituras con miel • Isla flotante • Lenguas de gato • Mantecadas de almendras • Mantecados • Marañuelas • Monas de Pascua • Mostachones de Utrera • Natillas • Pastel de arroz a la Moka • Pastel de capas de piña • Pastel de natillas • Pestiños • Polvorones • Rejanos • Rollos de almendra • Rosquillas fritas • Tarta de Sacromonte • Tarta de chocolate • Tarta de frutas al Sambayón • Tarta de manzanas • Tarta helada con nueces y chocolate • Tarta rellena • Torta a la pamplonica • Torta de naranja • Tortas de aceite • Tortas de chanchigorri • Tortas del calvario • Tostadas de Alcoy • Trenzas de yema • Turrón de yema • Yemas de coco |
|--|

Bizcocho rápido

Ingredientes para 4 personas: 1 bote de leche condensada, 1 huevo crudo, 1 dedal de levadura en polvo, raspadura de corteza de limón, 10 cucharadas soperas llenas de harina, 18 cucharadas soperas llenas de leche.

Desharemos el bote de leche condensada en las cucharadas de leche fresca; una vez disuelta, le añadiremos la harina junto con la levadura batiendo

mucho, incorporaremos la raspadura de limón, la yema y la clara batida a punto de nieve. Engrasaremos un molde y echaremos el preparado, metiéndolo al horno. Cuando empiece a subir lo espolvorearemos con azúcar, volviéndolo a meter al horno hasta que termine su cocción.

Desmoldar en frío.

Bizcocho con glaseado

Ingredientes para 4 personas: 1 bizcocho redondo comprado ya hecho, 100 g de almendras tostadas, 3 cucharillas de café llenas de café en polvo, 200 g de azúcar, 1 clara de huevo, 1 taza pequeña llena de agua.

Pondremos en un cazo el azúcar con el agua, colocando éste sobre el fuego, que estará lento hasta que se forme un almíbar.

Batiremos la clara a punto de nieve y le añadiremos el café en polvo y después, poco a poco, y siempre removiendo, adicionaremos el almíbar caliente.

Prepararemos el bizcocho en un plato o fuente de mesa y lo cubriremos con el glaseado. Pelaremos las almendras y adornaremos con ellas el bizcocho.

Bizcocho al estilo de Calatayud

Ingredientes para 4 personas: 200 g de harina, 25 g de azúcar corriente, 75 g de azúcar fino, 20 g de azúcar glas, 6 claras de huevo, 10 g de levadura en polvo, aceite.

Batiremos las yemas junto con los 125 g de azúcar hasta conseguir una masa esponjosa. Una vez conseguido, añadiremos la harina con la levadura, incorporando a continuación las claras batidas a punto de nieve, junto con el azúcar fino. Mezclaremos todo ello con el máximo cuidado, procurando que, sin exceso de manipulación, quede un conjunto perfectamente homogéneo. Seguidamente, con manga y boquilla ancha, llenaremos rectángulos de papel de barba ligeramente aceitado para formar unos bizcochos. Antes de hornear los espolvorearemos con azúcar glas y los coceremos a horno flojo.

Bizcochos de Reina

Ingredientes para 2 personas: 2 huevos, 2 cucharadas soperas llenas de azúcar, 2 cucharadas soperas llenas de harina, mantequilla, licor Kirsch,

50 g de almendras ralladas, 25 g de azúcar, mermelada al gusto.

Batiremos las yemas con las dos cucharadas de azúcar, le mezclaremos después las dos claras batidas a punto de nieve y, por último, echaremos dos cucharadas de harina; esto sólo lo uniremos, sin trabajarlo, metiéndolo en una manga con boquilla lisa y haciendo porciones sobre una lata untada de mantequilla y espolvoreada de harina. Colocaremos las porciones distanciadas unas de otras y las coceremos a horno caliente. Cuando estén a medio cocer las salpicaremos con la almendra rallada, un poco de azúcar y unas gotas del licor Kirsch, volviéndolas a meter al horno.

Una vez cocidos los bizcochos, les pondremos mermelada y los juntaremos de dos en dos a modo de bocadillos.

Bizcochos de la abuela

Ingredientes para 3 personas: para el bizcocho: 6 huevos, 50 g de almendras molidas, 230 g de harina, 150 g de azúcar.

Para el relleno: 1/2 decilitro de agua, 230 g de coco rallado y tanto azúcar como agua. Para el baño de azúcar: 1 clara de huevo, 1 decilitro de agua, 1/2 cucharilla de café de vinagre y doble de azúcar que el volumen del agua.

Batiremos los huevos con el azúcar, y cuando adquieran un punto de cinta (ello ocurrirá alrededor de los 20 minutos), agregaremos la harina y la almendra molida, incorporándolo bien con la espátula de madera y echándolo en un molde de hacer bizcocho untado de mantequilla; lo meteremos en el horno durante media hora. Cuando veamos que se separa de las paredes del molde, estará en su punto. Desmoldarlo y dejarlo enfriar.

Cuando ya esté frío, lo cortaremos en dos discos; en el de abajo extenderemos el relleno de dulce de coco, volviéndolo a reconstruir y cubriéndolo con el baño blanco; lo arrimaremos a la entrada del horno para que se seque.

Cómo se hace el relleno:

En un cazo echaremos el azúcar y el agua, dejándolo hervir y espumándolo cuidadosamente; cuando adquiera punto de hebra, incorporaremos el coco rallado, mezclándolo todo bien.

Cómo se hace el baño:

Haremos un almíbar a punto de hebra fuerte, batiremos la clara a punto de nieve y se la agregaremos, echaremos asimismo una gotas de vinagre; uniremos durante un rato y bañaremos el bizcocho. (Si estuviese claro, lo arriremos al fuego para que se espese, pero batiendo siempre sin cesar.)

Pastel de capas de piña

Ingredientes para 4 personas: 1/2 taza de desayuno llena de mantequilla (115 g), 1 taza de desayuno llena de azúcar (335 g), cáscara rallada de una naranja, 3 huevos crudos, 2 tazas de desayuno llenas de harina (230 g), 4 cucharillas de café de levadura en polvo, la cuarta parte de una cucharilla de sal, 1 taza de desayuno llena de leche (1/4 de litro), 1 lata de piña, 1 lata de guindas.

Separaremos las claras de las yemas, reservando una clara para el azucarado.

Ablandaremos la mantequilla, agregando poco a poco el azúcar y la cáscara rallada de naranja. Añadiremos las yemas bien batidas y luego la harina, que habremos cernido de antemano con la sal y la levadura en polvo. Echaremos la leche, alternando con los ingredientes secos, añadiremos, sin trabajar la masa, dos de las claras bien batidas. Coceremos la masa en tres tarteras o pasteleras engrasadas, a horno moderado, por espacio de unos 20 minutos.

Una vez estén los tres moldes fríos, retiraremos el bizcocho de cada uno de ellos y los uniremos, poniendo, sobre cada capa, una rodaja de piña. Terminando con la piña y unas guindas encarnadas.

Pastel de arroz a la Moka

Ingredientes para 4 personas: 125 g de arroz, agua, 1/2 litro de leche, 6 cucharadas soperas llenas de café, 3 yemas de huevo, 100 g de azúcar, 4 claras de huevo.

Lavado el arroz, lo cubriremos de agua, hirviéndolo a fuego lento. Cuando el arroz ha embebido toda el agua, verteremos sobre él el medio litro de leche hirviendo, cociéndolo despacio durante 25 o 30 minutos. Lo dejaremos enfriar y le añadiremos las cucharadas soperas de café muy concentrado, las 3 yemas de huevo, el azúcar y las 4 claras batidas a punto de nieve. Verteremos la preparación en un molde engrasado y espolvoreado de azúcar, llenando tan

sólo sus tres cuartas partes y cociéndolo a horno suave durante media hora, más o menos, hasta que al hundir en el centro la hoja de un cuchillo salga seco.

Una vez retirado del molde, lo serviremos frío con una crema de vainilla ligera.

Pastel de natillas

Ingredientes para 4 personas: 300 g de nueces, 300 g de azúcar, 1 limón, 50 g de harina, 4 huevos crudos, 1 sobre de hacer flan, 2 yemas, 1 vaso de agua lleno de vino blanco o jerez seco, 1 copa de coñac.

Pelaremos las nueces y las machacaremos en el mortero, reduciéndolas a pasta junto con 250 g de azúcar; añadiendo a esta mezcla la corteza del limón muy picada y unas 4 cucharadas de harina, incorporaremos luego las 4 yemas de huevo y las claras batidas a punto de nieve. Colocaremos esta pasta en un recipiente adecuado para horno, procurando no llenarlo demasiado para evitar que se salga el contenido al subir. Lo meteremos al horno suave por espacio de 1 hora.

Con el resto del azúcar, batiremos muy bien 2 yemas de huevo y un poco del sobre de hacer flan, colocándolo al baño María y añadiéndole el vino o jerez seco, procurando batirlo continuamente hasta que espesen. Apartado del fuego, le incorporaremos el coñac, mezclándolo bien con las natillas.

Una vez está hecho el pastel, lo cubriremos con las natillas.

Tarta de manzanas

Ingredientes para 4 personas: 350 g de harina tamizada, 150 g de azúcar impalpable, 3 yemas, 1/2 cucharilla de café llena de bicarbonato, 1/2 cucharilla de café llena de vainilla, 200 g de manteca de cerdo, 12 manzanas de cáscara verde, 2 tazas de desayuno llenas de agua, 1 taza de desayuno llena de azúcar molido.

Pelaremos las manzanas, quitándoles las semillas y cortándolas en 4 o 6 trozos y las herviremos con las 2 tazas de agua en una cacerola durante 20 minutos; les agregaremos entonces la taza de azúcar, revolviendo y dejándolas hervir sin tapar la cacerola y a fuego mediano hasta que estén las manzanas blandas como para hacer puré con ellas.

Pondremos en un tazón la manteca, el azúcar impalpable y las yemas, uniéndolas bien, les agregaremos la harina, el bicarbonato y la vainilla; mezclando cuidadosamente la masa, pero sin trabajarla demasiado, la dejaremos descansar unos 10/15 minutos.

Estiraremos la masa y forraremos con ella un molde desarmable, apisonándola con la mano para que quede en todas partes del mismo espesor, igual en el fondo que en los lados. Cuando la masa esté bien igual, le volcaremos dentro el puré de manzana, que debe estar frío, y la decoraremos con tiritas de la masa formando un enrejado. Lo meteremos al horno, de temperatura regular, durante 40 minutos. No debe desmoldarse hasta que esté fría.

Advertencia: Si se rompen los palitos o tiritas de masa al formarlos para decorar, se unen aplastándolos un poquito con los dedos; quedan igualmente bien.

Tarta de frutas al Sambayón

Ingredientes para 4 personas: Para el bizcocho: 200 g de azúcar, 1/2 taza de desayuno llena de agua, 4 claras batidas a punto de nieve, 150 g de harina, 2 cucharillas y media de las de café de levadura en polvo, 1 chorro de esencia de vainilla, 2 cucharadas soperas llenas de agua fría.

Para el sambayón: 5 cucharadas soperas llenas de azúcar glas, 3 yemas, 1 vaso de vino lleno de Oporto, 3/4 de kg de fresas limpias, 3 claras, 6 cucharadas soperas llenas de azúcar glas.

Pondremos a hervir el azúcar y el agua hasta formar un almíbar a punto de hilo fuerte; cuando esté listo, lo verteremos sobre las claras batidas a punto de nieve y seguiremos batiendo hasta que la mezcla esté fría. Tamizaremos juntos la harina, la levadura en polvo de hornear y la sal; batiremos las yemas hasta que estén muy espesas y las añadiremos poco a poco a la mezcla de las claras, alternando con la harina tamizada y agregándoles también la esencia de vainilla y el agua fría; revolveremos ligeramente. Verteremos la preparación en un molde ligeramente enmantecado y lo cocinaremos en horno moderado durante una hora.

Sambayón. Colocaremos en un bol el azúcar, las yemas y el Oporto, batiéndolo al baño María sobre el fuego hasta tener el doble de la preparación

y que esté muy espumoso. Merengue. Batiremos las claras con el azúcar hasta que queden bien duras, como para hacer letras.

Desmoldaremos el bizcocho sobre una rejilla y, una vez frío, le cortaremos una capa en la parte de arriba y ahuecaremos el centro. Tomaremos medio kilo de fresas y las mezclaremos con el sambayón, rellenando con esta preparación el centro del bizcocho y poniéndole la tapa que sacamos. Tomaremos el merengue y decoraremos con él todo el bizcocho, luego lo adornaremos con las fresas restantes.

Tarta de chocolate

Ingredientes para 4 personas: 125 g de chocolate, 125 g de azúcar, 125 g de mantequilla, 2 yemas, 1 vasito de licor lleno de Kirsch, 400 g de bizcochos.

Desleiremos el chocolate en un poco de agua y después le mezclaremos todos los ingredientes (menos los bizcochos). Tomaremos un molde bien engrasado y pondremos en el fondo una capa de bizcochos de soletilla, cubiertos con una capa de crema de chocolate, y así sucesivamente hasta terminar con una capa de bizcochos. Dejaremos la tarta al fresco hasta el día siguiente con un peso encima. Para retirarla del molde la meteremos en agua caliente durante 2 minutos. La recubriremos por encima con una capa de chocolate.

Tarta rellena

Ingredientes para 4 personas: 8 huevos, 250 g de azúcar, 300 g de avellanas, 1 limón, 1/2 vasito de vino lleno de licor de naranja, medio paquete de flan de almendras, 200 g de frutas escarchadas, 50 g de mantequilla, 200 g de azúcar de lustre, agua.

Batiremos las yemas de los huevos con el azúcar durante media hora, le añadiremos parte de las avellanas pasadas por la máquina, raspaduras de la corteza de limón y las claras batidas a punto de nieve, poniendo la masa en un molde untado con mantequilla y espolvoreando con harina. Lo coceremos durante 50 minutos a horno regular. Una vez cocido el pastel se deja enfriar y lo cortaremos en dos redondeles que rociaremos con el licor, y entre ellos pondremos un poco de flan de almendras, avellanas tostadas y pasadas por la máquina, y parte de la fruta escarchada; finalmente, la cubriremos con un fondant, que se hará batiendo durante 10 minutos 200 g de azúcar de lustre

tamizado con 2 cucharadas de zumo de limón y 2 cucharadas de agua caliente. La tarta la adornaremos con el resto de la fruta escarchada cortada a trocitos.

Tarta helada con nueces y chocolate

Ingredientes para 4 personas: 1 tarta helada, 50 g de nueces sin cáscara, 100 g de chocolate de buena calidad, 1 cucharada sopera llena de mantequilla, agua, 1 cucharada sopera llena de coñac.

Se trata de servir la tarta helada con una salsa de chocolate caliente.

La salsa se hará así:

Partiremos el chocolate en trozos, poniéndolo al baño María con la mantequilla y 4 cucharadas de agua, lo removeremos hasta obtener una crema homogénea y le añadiremos el coñac; (si resulta demasiado espesa, adicionaremos un poco más de agua).

En el momento de servir agregaremos las nueces.



Tarta de Sacromonte

Ingredientes para 4 personas: 500 g de miga de pan atrasado, 3 docenas de huevos, 1500 g de azúcar, canela en polvo, manteca de vaca para engrasar.

Tostaremos y rasparemos la miga de pan. Batiremos las tres docenas de huevos, añadiéndoles el azúcar e incorporando el pan tostado y un punto de canela. Una vez bien batido todo junto, lo colocaremos en un molde-tartera, previamente engrasado con manteca de vaca, y lo meteremos en el horno hasta que se haga.

Lo desmoldaremos en frío.

Torta de naranja

Ingredientes para la torta: 125 g de mantequilla, 1/2 taza de desayuno bien medida de azúcar molida, 2 yemas de huevo, 2 claras, 200 g de harina, 1 taza de desayuno escasa de zumo de naranja, la ralladura de la piel amarilla de una naranja, 2 cucharillas de café de levadura en polvo.

Ingredientes para el baño y el relleno: 250 g de azúcar glas, el zumo de 3 naranjas, 8 gajos de naranja acaramelados.

Ingredientes para el caramelo de los gajos: 100 g de azúcar en terrón, 1 cucharada sopera llena de agua, 1 cucharilla de café llena de glucosa o de vinagre.

Batiremos la mantequilla cerca del fuego, añadiendo mientras batimos el azúcar hasta que quede todo convertido en una crema espesa; agregaremos una por una las dos yemas, batiendo muy bien. Incorporaremos el zumo de naranja mezclado con la cáscara rallada, después la harina, en forma de lluvia, sin dejar de batir. Finalmente, mezclaremos sin batir, o sea, moviendo con una espátula, las claras (batidas a punto de nieve) y, acto seguido, la levadura en polvo mezclado con una cucharada de harina.

Untaremos con mantequilla y espolvorearemos de harina dos moldes redondos algo bajos, repartiendo la masa en los dos y haciéndola cocer a horno suave durante 30 minutos poco más o menos. Una vez cocidos, retiraremos los moldes y los dejaremos enfriar.

Para hacer el baño y el relleno, colocaremos el azúcar glas en un tazón y le agregaremos poco a poco el zumo de naranja hasta formar una mezcla algo espesa, batiéndola hasta que quede lisa. Extenderemos una capa de este baño sobre una de las tortas, colocando la otra torta sobre ella y cubriendo con el resto del baño; la dejaremos secar. Luego de seco el baño adornaremos con los gajos bañados en el caramelo, disponiéndolos en forma de rueda en medio de la torta.

Para hacer el caramelo, colocaremos en un perol el azúcar en terrón, el agua, la glucosa o el vinagre, dejándolo hervir hasta que llegue a punto de caramelo; mojaremos en él los gajos uno por uno y los colocaremos sobre la torta.

Torta a la pamplonica

Ingredientes para 4 personas: 100 g de miga de pan rallado, 4 huevos, 1/4 litro de leche, 1/2 cucharada sopera de canela en polvo, 25 g de mantequilla, 100 g de pasas, 150 g de azúcar.

Haremos una mezcla con la miga de pan, la leche, 125 g de azúcar, los huevos, la canela y las pasas, que habremos escaldado y quitado las pepitas. Dispondremos aparte una fuente que resista al fuego, untada con mantequilla y espolvoreada con los 25 g de harina que nos restan. Una vez que consigamos mezclar perfectamente los ingredientes anteriores, los verteremos en ella, introduciéndola en el horno, del que los retiraremos cuando la torta esté dorada.

La desmoldaremos en frío para que no se rompa.

Tortas de chanchigorri

Ingredientes para 4 personas: 200 g de chicharrones picados, 350 g de harina, 100 g de azúcar, 2 huevos, 1 cucharada sopera llena de mantequilla, ralladuras de 1 limón pequeño.

Sobre la mesa o mármol pondremos la harina pasada a través del tamiz, haciendo un hoyo en su centro en el que echaremos los demás ingredientes, incluyendo los chicharrones picados (reservando 50 g de azúcar para espolvorear las tortas una vez estén marcadas, y también 50 g de harina que servirán para espolvorear la masa al formarlas).

Amasaremos todo, trabajando bien hasta que la masa quede fina, dejándola

reposar durante unos minutos. Marcaremos las tortas redondas y delgadas, aplastándolas un poco con la mano (empleando el pelote o rodillo) y espolvoreándolas por encima con el resto del azúcar; las coceremos en el horno hasta que estén doradas.

Tortas del calvario

Ingredientes para 4 personas: harina, agua, levadura fresca, azúcar, manteca de cerdo, levadura en polvo, chicharrones, 2 huevos.

Prepararemos medio kg de masa de pan, a la que mezclaremos 250 g de azúcar, cinco cucharadas de manteca, un poco de canela en polvo y medio kg de chicharrones, muy picaditos y con grasa, es decir, que no sean pasados, y dos huevos enteros; unir todo en una cazuela de barro y hacer dos tortas mezclando más harina si se ve que hace falta.

Las colocaremos en obleas y les echaremos azúcar y canela por encima, metiéndolas al horno caliente hasta que se doren.

Tortas de aceite

Ingredientes para 4 personas: 200 g de harina, 100 g de azúcar, 1 huevo, 1 copita de licor llena de aguardiente, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1/2 cucharilla de café llena de sal fina, 1 limón, un poco de azúcar glas para el adorno.

Mezclaremos todos los ingredientes y amasaremos, añadiéndole la ralladura de la cáscara de un limón. Prepararemos unas tortas delgadas, que coceremos al horno espolvoreándolas de azúcar glas; así que estén doraditas ya se podrán comer.

Mantecados

Ingredientes para 4 personas: 500 g de manteca de cerdo, 500 g de harina, 500 g de azúcar molida, 1 huevo, 1 limón.

Amasaremos la manteca con la harina de trigo. Cuando esté bien trabajada esta masa, añadiremos el azúcar y un poco de corteza de limón raspada. Volveremos a trabajar la masa, y esta operación nos dará como resultado una masa compacta. Daremos forma a los mantecados, que pondremos en papeles especiales, a los que untaremos un poco de aceite, metiéndolos en el horno,

que ha de estar templado, nunca muy caliente, pues los mantecados se arrebatirían.

Mantecadas de almendras

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de harina, 1/2 kg de manteca de vaca, 300 g de azúcar, 100 g de almendras ralladas, 2 huevos enteros, 3 yemas de huevo.

Prepararemos la harina formando un hueco con ella y echándole la manteca algo blanda, el azúcar, las almendras ralladas, las tres yemas y uno de los huevos enteros. Mezclaremos todo y trabajaremos durante algún tiempo la masa, que extenderemos con el rodillo pero no muy delgada. Cortaremos con los moldes especiales de mantecadas y colocaremos éstas en una lata engrasada que meteremos en el horno.

Antes de meterlas en el horno pasaremos el otro huevo batido por encima y un poco de azúcar sobre él para que queden más bonitas.

Natillas

Ingredientes para 4 personas: 1/4 de litro de leche, 1 corteza de limón, 4 yemas, 1 taza de desayuno llena de azúcar glas.

Coceremos la leche con la corteza de limón y la dejaremos enfriar.

Aparte, batiremos las yemas con el azúcar glas, mezclando todo y cociéndolo, meneando hasta que espesen. Retirado del fuego, lo dejaremos enfriar.

Podemos cubrir las natillas con la canela en polvo.

Crema de chocolate

Ingredientes para 4 personas: 75 g de azúcar, 3 yemas de huevo, 20 g de harina de Maizena, 50 g de chocolate, 1/4 de litro de leche, 100 g de mantequilla.

Uniremos muy bien en un cazo el azúcar, las yemas de huevo y la Maizena, incorporándole seguidamente el chocolate rallado disuelto en la leche. Pondremos el cazo al fuego y removeremos su contenido con una cuchara concienzudamente al mismo tiempo que lo hervimos por espacio de 5

minutos, adicionando después 100 g de mantequilla; mezclaremos bien el conjunto y lo dejaremos enfriar.

Isla flotante

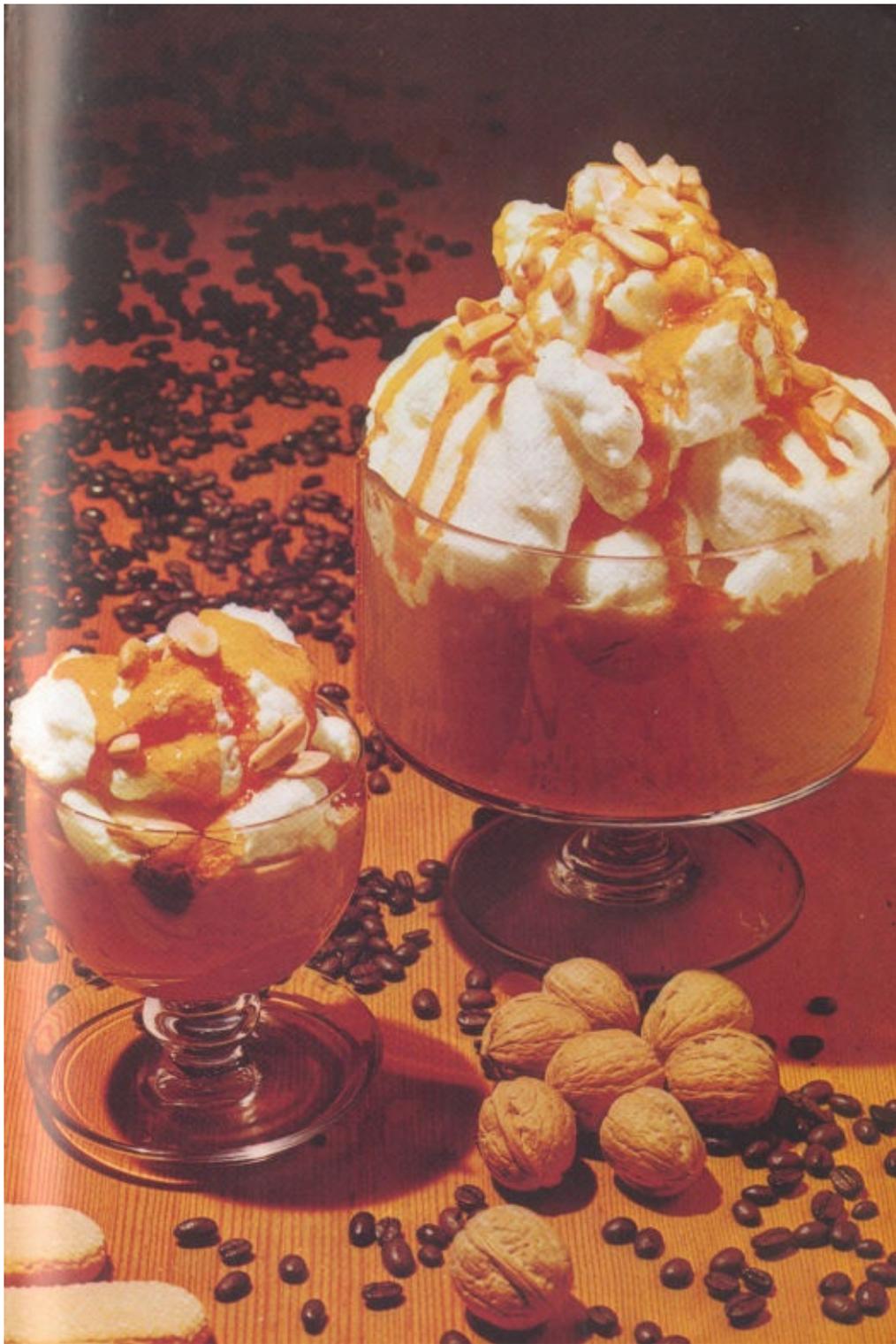
Ingredientes para 4 personas: 2 cucharaditas de café llenas de café en polvo, 50 g de almendras tostadas, 50 g de nueces (peso neto), 10 cucharadas soperas llenas de leche condensada, 1 cucharada soperas rasa de harina de maíz, 6 huevos crudos, 5 cucharadas soperas llenas de azúcar, agua.

Separaremos las yemas de las claras, poniendo éstas en un bol grande y batiéndolas a punto de nieve muy fuerte. Disolveremos la leche condensada en 3/4 de litro de agua colocándola en el fuego; cuando rompa a hervir, bajar el fuego, de forma que la leche hierva suavemente, y verter las claras a cucharadas grandes; coceremos estos copos (dos o tres cada vez) durante 5 minutos por cada lado, retirándolos con una espumadera y poniéndolos sobre una servilleta de papel para que ésta absorba el exceso de leche.

Pasaremos la leche por un colador, vertiéndola sobre las yemas poco a poco y removiendo continuamente; añadiremos el café en polvo y la harina de maíz disuelta en un poco de leche fría. Lo coceremos al baño María hasta que la crema espese.

Una vez espesa, la verteremos en una copa grande de cristal dejándola enfriar. En el momento de servirla, cubriremos la crema con los copos de merengue rociados con un caramelo preparado, disolviendo el azúcar en tres cucharadas de agua y cociéndolo a fuego suave hasta que se caramelize.

Espolvorearemos todo con las almendras picadas y las nueces, sirviéndolo inmediatamente.



Flan de huevos

Ingredientes para 4 personas: 4 huevos, 1/2 litro de leche, 125 g de azúcar, vainilla o canela, 1 limón.

Herviremos la leche con 100 g de azúcar y el sabor preferido (vainilla o canela) dejándolo enfriar un poco. Pondremos en un pote 25 g de azúcar, mojándolo con una cucharada de agua y dejándolo cocer hasta obtener un caramelo de un bonito color dorado. Echaremos este caramelo en el fondo de un molde flanero y dejaremos que se enfríe.

Batiremos los huevos (clara y yema) y les agregaremos la leche poco a poco, colándolo y vertiéndolo todo en el molde. Lo coceremos al baño María en el horno, procurando que el agua no hierva en ningún momento, pues éste es el secreto para conseguir un flan perfecto. La cocción será de unos 40 minutos aproximadamente.

Rollos de almendra

Ingredientes para 4 personas: 50 g de harina, 500 g de azúcar, 400 g de almendras dulces ralladas en forma de harina, 3 huevos, 3 claras de huevo.

En un recipiente hondo echaremos la harina, que será de muy buena calidad, le haremos un hueco en el centro y echaremos allí los huevos cascados, mezclando con las manos y añadiéndole el azúcar y las almendras. (Si queda muy seca se puede poner un vasito pequeño de leche).

Le daremos forma de rollos y untaremos éstos con la clara de huevo. Estos rollos los coceremos a horno suave.

Chocolatada

Ingredientes para 4 personas: chocolate deshecho, pan de molde cortado en pedazos medianos, leche, corteza de limón, canela en rama, manteca.

Verteremos la leche en un cazo con la corteza de limón y la canela, hirviéndolo, colándolo y dejándolo enfriar. Echaremos la leche ya fría en un plato hondo, en el que empaparemos los trozos de pan y, seguidamente, los freiremos en manteca muy caliente hasta que estén dorados. Cuando el chocolate esté a punto de servirse, agregaremos el pan.

La chocolatada puede servirse helada en verano y caliente en invierno.

Trenzas de yema

Ingredientes para 4 personas: 20 g de azúcar, 100 g de manteca, 400 g de harina, 4 huevos, un poco de bicarbonato.

Pondremos la harina en la masa o en el mármol haciendo un hoyo en medio y echando todo en él (menos uno de los huevos), mezclaremos con una cuchara de palo, amasaremos luego con las manos y haremos trenzas, colocándolas en una lata untada de huevo batido; les echaremos bastante azúcar y las coceremos a horno regular.

Yemas de coco

Ingredientes para 4 personas: 250 g de coco rallado, 300 g de azúcar, 200 centímetros cúbicos de agua, 2 tazas de desayuno llenas de chocolate hecho.

Con el agua y el azúcar prepararemos un almíbar. Cuando hayamos obtenido un punto de hebra flojo le agregaremos el coco, al que habremos salpicado ligeramente con agua fría. Mezclaremos bien, dejándolo en reposo hasta el día siguiente, en el que haremos unas bolas (del tamaño de una nuez aproximadamente) y muy apretadas, bañándolas con el chocolate ya preparado y parecido al que se toma en tazas en las meriendas, mejor un poco más espeso.

Dulce de leche

Ingredientes para 4 personas: 1 bote grande de leche condensada, 100 g de chocolate rallado, 150 g de nata, 8 guindas en almíbar, agua.

Pondremos el bote de leche condensada sin abrir en un cazo cubierto con agua hirviendo, dejándolo cocer durante una hora y media. (Si lo preparamos en olla a presión sólo debe hervir 30 minutos).

Cuando esté frío abriremos el bote por los dos lados y sacaremos su contenido empujando con una de las tapas.

Colocaremos en una fuente, decorándolo con la nata, el chocolate rallado y las guindas en almíbar.

Frituras con miel

Ingredientes para 4 personas: 2 huevos, 2 copas de licor llenas de anís, 1 taza de desayuno llena de aceite, 1 taza de desayuno llena de azúcar, 1 vaso de vino lleno de leche, aceite para freír, miel para el adorno, harina, 1 cucharilla de café de levadura en polvo.

Trabajaremos todo ello junto, añadiendo toda la harina que pida y además una cucharilla de levadura en polvo. Debe quedar jugosa.

Con la masa haremos formas de 1 dedo de largas que freiremos en aceite no muy caliente y, una vez fritas, las escurriremos y envolveremos en abundante miel.

Bien me sabe

Ingredientes para 4 personas: 1 coco grande, 5 yemas de huevo, 500 g de azúcar, 18 bizcochos, 1 papeleta de canela, 1 huevo, agua.

Prepararemos un almíbar con el azúcar y el agua. El agua del coco la haremos servir como leche. Batiremos las yemas y las incorporaremos al almíbar (tibio), la leche de coco y, cuando todo esté bien unido, lo pondremos sobre el fuego hasta que hierva. Separado del calor, lo echaremos en una fuente que tendremos preparada de antemano con los bizcochos. Tener cuidado al hacerlo, de mover siempre hacia el mismo lado para evitar así que se corte; cuando rompa el hervor, apartar rápidamente.

Buñuelos de dátiles

Ingredientes para 4 personas: 10 g de levadura en polvo, 160 g de harina, 200 g de dátiles, 2 copas de licor llenas de Cointreau, 1 naranja (el zumo), 2 decilitros de leche, 80 g de azúcar, 2 cucharadas soperas llena de aceite, 2 huevos, un poco de sal, azúcar glas, más aceite para la fritura.

Cascaremos los huevos separando las claras de las yemas. Pasaremos juntas la harina y la levadura por un tamiz, poniéndolas dentro de una marmita y haciendo un hueco en el centro, donde echaremos las yemas, el azúcar, las dos cucharadas de aceite, la leche y la sal, mezclando bien dichos elementos.

Taparemos con un trapo de tejido claro el utensilio, dejándolo reposar por espacio de dos horas. Mientras tanto, separaremos los huesos de los dátiles y pondremos a macerar éstos con el Cointreau y el zumo de naranja. Una vez reposada la masa, montaremos las claras a punto de nieve fuerte, incorporando ambas y cuidando de que se unan bien.

Pondremos al fuego una sartén de buen tamaño con abundante aceite fino, sacaremos y escurriremos los dátiles de la maceración, pasándolos de uno en uno por la masa y, cuando el aceite esté caliente, los freiremos hasta que adquieran un bonito color dorado. Una vez fritos los colocaremos en la escurridera. Finalmente, los serviremos cubiertos de azúcar glas.

Brazo de gitano

Ingredientes para 3 personas: 4 huevos, 6 cucharadas soperas llenas de azúcar, 3 cucharadas soperas llenas de harina flor, crema «chantilly» o mermelada para el relleno, azúcar glas.

Separaremos las yemas de las claras de los huevos y batiremos fuertemente las yemas, aparte batiremos las claras, uniendo ambas cosas con el azúcar y la harina, y trabajando todo mucho para que se una perfectamente.

Extenderemos una hoja de papel de barba más larga que ancha y la espolvorearemos de harina, echando en ella el batido anterior y metiéndolo al horno (que esté regular de fuerte). Cuando el bizcocho se haya cocido, le quitaremos el papel y volveremos el bizcocho del revés, poniéndole encima otro papel de barba y enrollándolo cuando el bizcocho esté todavía caliente para que tome forma, y teniéndolo así durante unos 10 minutos; pasados los cuales quitaremos el papel, untaremos por la parte que tuvo éste, mermelado o «chantilly» y lo volveremos a enrollar, espolvoreándolo por encima con azúcar glas.

Cómo se hace el «Chantilly»

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de crema de leche (nata sin batir), 6 claras de huevo, 300 g de azúcar glas, un poco de vainilla en polvo.

Pondremos la crema de leche (nata), en una ensaladera de cristal rodeada con hielo picado y la batiremos con un batidor hasta obtener una nata espesa.

Levantaremos en un perol las claras de huevo hasta conseguir un punto de nieve fuerte, mezclándoles el azúcar glas pasado por un tamiz y añadiéndole

seguidamente la nata y un poco de vainilla.

La abuela nos recuerda que el «Chantilly» es muy rico y que podemos emplearlo como relleno o adorno de múltiples postres.

Pestiños

Ingredientes para 4 personas: 300 g de harina, abundante aceite de muy buena clase, 2 copitas de las de licor llenas de vino de Jerez, una pizca de anises machacados, 50 g de miel, 1 huevo, 250 g de azúcar glas, sal.

Pondremos en una vasija la harina y le añadiremos un vaso lleno de aceite, una pizca de sal, el jerez, el huevo, dos cucharadas de miel y los anises machacados. Mezclaremos bien hasta obtener una pasta compacta, que estiraremos con un rodillo grande dándole el grueso de 1 o 2 centímetros. Cortaremos en formas alargadas, que freiremos con bastante aceite, escurriéndolos perfectamente.

Herviremos el resto de la miel con cuatro cucharadas de agua, cociéndola durante 10 minutos. Ya fuera del fuego, impregnaremos los pestiños en ella y los pondremos a escurrir encima de un tamiz, procurando que queden cubiertos de una capa de hiel, la cual, si es demasiado clara, se hervirá un poco más. Por último, espolvorearemos con azúcar glas los pestiños y los serviremos.

Polvorones

Ingredientes para 4 personas: 750 g de harina, 375 g de manteca de cerdo, 150 g de azúcar, 1 copa de licor llena de aguardiente, 2 cucharadas soperas llenas de canela en polvo, azúcar fino para espolvorearlos.

Tostaremos muy ligeramente la harina en el horno, moviéndola de vez en cuando para que no se queme y se tueste por igual. Una vez logrado esto, la dejaremos enfriar.

Batiremos la manteca con el azúcar hasta que se ponga espumosa y le añadiremos el aguardiente y la canela y, poco a poco, la harina.

Amasaremos con las manos, dejándola reposar durante 20 minutos. Pondremos la pasta sobre la mesa, extendiéndola hasta dejarla del grueso de un centímetro y cortando los polvorones con un vasito pequeño o cortapastas ovalado; pondremos éstos sobre una placa de horno espolvoreada de harina.

Coceremos los polvorones a horno muy caliente durante 10 minutos, cuando estén dorados y se deshagan al apretarlos, los retiraremos de la placa, espolvoreándolos de azúcar fino y envolviéndolos en papeles de seda.

Alfajor blanco

Ingredientes para 4 personas: 500 g de almendras, 500 g de azúcar, agua, 1 limón, canela en polvo.

Reduciremos a pasta las almendras y las mezclaremos con el azúcar hecho almíbar a punto de hebra, poniéndolo al fuego y añadiéndole un punto de canela y las ralladuras de la piel del limón. Cuando hayamos obtenido una pasta homogénea, no muy fuerte, la retiraremos y, así que esté templada, la extenderemos sobre redondos de obleas, colocando otros redondos encima.

Mostachones de Utrera

Ingredientes para 4 personas: 5 huevos batidos con 250 g de azúcar (se ha de templar un poco al fuego), 325 g de harina (con un poco de canela en polvo), 15 g de levadura en polvo, 30 g de jarabe de frutas.

Se trata de una especialidad de Utrera, aunque se come en toda Andalucía, a la que se le da corrientemente la forma de S. En definitiva, no es otra cosa que un bizcocho. Mezclaremos la harina con la canela y le echaremos el jarabe de frutas. Pondremos en una manga y sacaremos la mezcla en forma de S sobre latas engrasadas, que cocerán a horno templado.

Turrón de yema

Ingredientes para 4 personas: 800 g de azúcar, 2 granos de cremor tártaro, 1 limón, 6 yemas de huevo, 25 g de almendras amargas, unas gotas de aceite de almendras dulces, agua.

Escaldaremos y mondaremos las almendras, dejándolas al aire durante un par de horas y pasándolas por la máquina de rallar, de modo que obtengamos una pasta fina. Durante esta operación las iremos rociando con unas gotas de agua fría para evitar que la pasta salga aceitosa.

Pondremos en un cazo 750 g de azúcar, un cuarto de litro de agua y el cremor tártaro, cociéndolo hasta obtener un almíbar a punto de bola fuerte, lo que se conocerá si, al poner unas gotas de dicho almíbar en agua fría, al tomarlas con

los dedos, se forma una bola dura. Añadiremos las almendras molidas al almíbar, mezclando con una espátula de madera y dejándolo cocer a fuego lento hasta que la pasta se desprenda del fondo. Seguidamente lo apartaremos del fuego. Pasados unos 5 minutos, incorporaremos las yemas de huevo, uniremos bien y volveremos a colocar el cazo de nuevo sobre fuego lento. Seguiremos revolviendo hasta conseguir una pasta consistente, que echaremos en un molde forrado de papel blanco y untado de aceite de almendras dulces. Cubriremos con una madera que ajuste el molde, prensándolo y poniendo encima algo de peso (2 kg aproximadamente) y cuando esté bien frío, lo desmoldaremos y espolvorearemos con el azúcar restante, el cual se quemará con una pala de hierro candente.

Monas de Pascua

Ingredientes para 4 personas: 16 huevos, 50 g de levadura prensada, 1/4 de litro de leche, 2 copas de licor llenas de anís, 75 g de azúcar, 1/2 cucharilla de café llena de canela en polvo, 1/2 kg o más de harina, 1 vaso de agua lleno de aceite.

Cascaremos doce de los huevos, separando las yemas de las claras y batiendo las claras; les añadiremos la leche templada, en la cual desharemos la levadura, el aceite, el anís, el azúcar y la canela; a continuación echaremos harina, toda la que admita, y amasaremos bien, haciendo cuatro partes iguales y confeccionando unos bollos que se dejarán fermentar, tapados con un paño, durante unas 2 horas en sitio templado.

Coceremos los cuatro huevos restantes, ya cocidos, y cuando los bollos estén a punto para meterlos al horno, incrustaremos un huevo en cada uno de ellos y los pondremos en el horno con calor moderado, hasta que estén bien dorados.

Tostadas de Alcoy

Ingredientes para 4 personas: 125 g de azúcar molida, 125 g de almendras molidas, 125 g de harina, 4 huevos, almíbar.

Prepararemos cajitas de papel para cocer las tostadas. Si molemos las almendras en casa, las pasaremos después de molidas. Pondremos en un lebrillo arrimado al calor (arrimado y no encima) las cuatro yemas y el azúcar, batiendo con las varillas de alambre hasta que el preparado blanquee y

al caer forme repliegues. Añadiremos las almendras molidas y enseguida las claras batidas a punto de nieve, moviéndolas despacio con la espátula.

Verteremos en cada cajita un poco del preparado y las haremos cocer a horno moderado. Una vez cocidas, retiraremos las tostadas de las cajitas, dejándolas enfriar. Bañaremos las tostadas en almíbar y las meteremos durante unos minutos en el horno, cuidando mucho de que no se doren.

Cuartos de Mallorca

Ingredientes para 4 personas: 10 huevos, 100 g de almidón en polvo, 500 g de azúcar fino.

Separaremos las claras de las yemas de los huevos y batiremos las primeras hasta que estén muy duras, y las segundas (las yemas) las batiremos con el azúcar fino hasta formar una crema espesa. Mezclaremos claras y yemas añadiéndoles el almidón en polvo. Trabajaremos todo durante unos 10 minutos y llenaremos los moldes, que ya se tendrán engrasados de antemano. También se pueden poner en cajitas de papel. Los coceremos a horno moderado.

Ensamadas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de harina de buena clase, 200 g de manteca de cerdo, 5 huevos, 1 vaso de agua lleno de leche, 40 g de levadura prensada,, un poco de sal, azúcar glas.

Desharemos la levadura en la leche caliente, cuando esté tibia le añadiremos los huevos batidos, la harina y un poquito de sal fina. Uniremos todo con las manos, formando una bola que reservaremos cubierta y en un lugar caliente. Cuando se vea duplicado el volumen inicial, la extenderemos sobre el mármol y la cubriremos con la manteca de cerdo, haciendo porciones a las que daremos forma enrollada (la característica de las ensaimadas). Estas reposarán de nuevo hasta que suban el doble. Las meteremos al horno para que se doren y las serviremos cubiertas con azúcar glas.

Angélicas

Ingredientes para 4 personas: 400 g de bizcochos, 1 vaso de vino lleno de vino tinto, 1 lata de confitura de cabello de ángel, merengue, 4 yemas de pastelería.

Prepararemos los bizcochos rociándolos con el vino de Aragón, colocándolos después en una fuente larga, la misma en que vaya luego a servirse el postre. Retiraremos y alisaremos bien, cubriéndolos con el cabello de ángel bien escurrido de su almíbar. Añadiremos al postre un buen merengue, al que habremos mezclado dos gotas de esencia de clavel, y lo adornaremos con trozos de yema azucarada, metiéndolo en el horno por espacio de 10 minutos, pasados lo cuales lo serviremos aún caliente.

Rejanes

Ingredientes para 4 personas: 10 huevos, 200 g de mantequilla, 185 g de azúcar, 185 g de almendras peladas, 3 cucharadas soperas llenas de levadura en polvo.

Pelaremos las almendras que secaremos en el horno, pasándolas después por una ralladora o máquina eléctrica junto con el azúcar. En un recipiente profundo trabajaremos la mantequilla con este polvo de azúcar y almendras, añadiéndole 6 de los huevos enteros y cuatro yemas, y trabajando muy fuerte con la cuchara de madera. Incorporaremos con precaución la harina tamizada y la levadura y, al final, las cuatro claras del huevo montadas a punto de nieve. Emplearemos un molde alargado y hondo que tenga bordes, cubriremos el fondo con un papel de barba engrasado con manteca y algo de harina, y echaremos el preparado, que cocerá al horno a fuego medio. Una vez hecho, cortaremos el postre en rectángulos de 2 centímetros por 4 centímetros de largo.

Canastillas

Ingredientes para 4 personas: 6 huevos, 150 g de azúcar, aceite, 50 g de manteca de cerdo, 150 g de harina.

Batiremos los huevos con el azúcar, y cuando esté bien batido agregaremos los 50 g de manteca derretida y tibia, procurando que haya el mismo volumen de ésta que de aceite. Esta grasa la echaremos poco a poco, sin dejar de batir. Seguidamente incorporaremos la harina, mezclándola sin batir. En unas canastillas de papel echaremos la masa con una cuchara, no llenándolas del todo, pues al cocerse se desbordarían.

Lo meteremos al horno en una lata. (El horno estará regular).

Borrachos a la crema

Ingredientes para 4 personas: 250 g de harina, 10 g de levadura en polvo, 1 decilitro de leche, 3 huevos, 75 g de mantequilla, 100 g de azúcar, sal, jarabe de azúcar, licor Kirsch, cerezas confitadas, confitura de frutas.

Desleiremos la levadura en 2 cucharadas de leche tibia, le mezclaremos 50 g de harina, trabajándolo hasta que quede una pasta blanda que dejaremos reposar a temperatura suave durante 6 horas aproximadamente, añadiéndole entonces la mantequilla, un poco de sal, el resto de la harina, los huevos y el azúcar. Trabajaremos la pasta 10 minutos y llenaremos después los pequeños moldes individuales para bizcochos borrachos, pero solamente a medias, cociéndolos a fuego suave 50 minutos, más o menos. Una vez fríos los rociaremos con jarabe mezclado con licor Kirsch.

El interior de los bizcochos lo adornaremos con crema de repostería, una cereza confitada y tiritas de confitura. Cómo se hace la crema de repostería: trabajaremos 50 g de harina, 125 g de azúcar, 1 huevo entero, y le añadiremos poco a poco de litro de leche aromatizada de vainilla, haciéndolo calentar suavemente a fuego lento y agitando sin dejar que llegue a hervir.

Almendrados

Ingredientes para 4 personas: 1/2 kg de almendras molidas, 75 g de azúcar, 7 claras de huevo.

Uniremos bien todos los componentes hasta que formen una pasta. Cubriremos una placa con obleas y sobre ellas, guardando cierta distancia, colocaremos pequeños montones de la pasta, que tomaremos con las manos mojadas previamente en agua fría.

Meteremos las placas en el horno no muy fuerte, hasta que tomen color, las retiraremos y dejaremos enfriar. Pueden guardarse durante cierto tiempo en cajas metálicas de galletas.

Lenguas de gato

Ingredientes para 4 personas: 100 g de harina, 100 g de azúcar glas, 100 g de mantequilla, 2 claras de huevo, una pizca de vainilla en polvo.

Mezclaremos la harina pasada por un tamiz con el azúcar, incorporando la vainilla y la mantequilla derretida, a continuación adicionaremos las claras de huevo batidas a punto de nieve fuerte, y cuando todo esté bien unido, sin

removerlo mucho, meteremos el preparado en una manga, a la que se habrá adaptado una boquilla lisa no muy ancha y, en una placa de pastelero ligeramente untada de mantequilla, marcaremos las lenguas de gato, o sea, formando una tira del tamaño de la baquilla y de siete u ocho centímetros de distancia una de la otra. Las coceremos a horno fuerte para que se esparzan lo menos posible, y apenas empiecen a colorearse las retiraremos del horno, quitándolas simplemente de la placa.

Rosquillas fritas

Ingredientes para 4 personas: 200 g de harina, 2 huevos, 1/4 de litro de aceite, 2 copitas de licor llenas de ron, 25 g de azúcar fino, 1 limón, 25 g de azúcar glas, 1/4 de litro de leche, sal.

Echaremos en una cacerola la harina, los huevos, la leche, el azúcar glas, un poco de corteza de limón rallado, el ron y un poco de sal, mezclando todo bien hasta obtener una pasta líquida que pasaremos por un colador.

En una cacerola estrecha y honda pondremos el aceite al fuego, y cuando esté muy caliente sumergiremos en el aceite el molde expreso para la confección de dichas rosquillas, que consiste en un mango de hierro que tiene sujeto a la punta un molde de forma de estrella o rosquilla; pasados 5 minutos lo mojaremos rápidamente en la pasta preparada de antemano, volviendo a sumergir el molde en el aceite muy caliente, el cual adquirirá seguidamente un color dorado. Ya en este punto, lo retiraremos, haciendo caer la pasta delicadamente en una escurridera y volviendo a calentar el molde, repitiendo la misma operación hasta terminar toda la cantidad, con lo que obtendremos unas rosquillas finísimas que se espolvorean con azúcar glas y que colocaremos en una fuente y se sirven.

Marañuelas

Ingredientes para 4 personas: 3/4 de kg o menos de harina, 230 g de azúcar, 150 g de manteca de vaca, 1/2 copita de licor de anís, 1 limón, sal fina, 3 huevos.

En una fuente honda y con una cuchara de palo, batiremos el azúcar cernido junto con la manteca de vaca blanda, la media copita de anís, el zumo del limón, un poco de sal y los 3 huevos batidos.

Después de bien unido, le agregaremos la harina necesaria y cuando haga masa, colocaremos ésta sobre una tabla o mármol manipulándola bien hasta dejar la pasta suave. Haremos las marañuelas y las coceremos a horno mediano.

Arroz dulce al estilo de la abuela

Ingredientes para 4 personas: 200 g de azúcar fino, 100 g de arroz, 70 g de pasas, 4 manzanas dulces, 2 huevos, 3/4 de litro de leche, agua.

Una vez peladas las manzanas, las coceremos con abundante agua a fuego fuerte por espacio de 5 minutos. Pasado dicho tiempo las escurriremos.

Calentaremos la leche y, cuando empiece a hervir, echaremos el arroz, dejándolo cocer a fuego suave durante 20 minutos, moviéndolo a menudo para que no se pegue; retirado del fuego, le adicionaremos 100 g de azúcar, las yemas de los huevos y las pasas, previamente bien lavadas con agua tibia y despepitadas. Mezclaremos bien y pondremos la mezcla en una cazuela de vidrio refractario, cubriendo la superficie con las manzanas cortadas en rodajas y espolvoreándolas con 50 g de azúcar; las meteremos en el horno ya caliente y las dejaremos en él durante 30 minutos. Entretanto, batiremos las claras a punto de nieve fuerte con el resto del azúcar. Cuando hayan transcurrido los 30 minutos de cocción del postre, retiraremos éste del horno (no apagarlo), decorando la superficie con el merengue obtenido con las claras y el azúcar, y previamente puesto en una manga pastelera con baquilla lisa.

Lo meteremos nuevamente al horno y lo dejaremos 6/8 minutos. Puede servirse caliente o frío, según agrade más.

Fruta

| |
|---|
| Compota de peras • Flan de manzanas • Fruta en copa decorada con nata • Manzanas asadas • Manzanas fritas • Manzanas muy ricas • Melocotones con vino tinto • Melocotones en dulce • Melón al licor • Naranjas al caramelo • Plátanos fritos • Puré de castañas |
|---|

Manzanas fritas

Ingredientes para 4 personas: 1 vasito de vino lleno de Jerez, 4 manzanas, 2 cucharadas soperas llenas de harina, agua, 100 g de manteca de vaca, 50 g de azúcar.

Preparamos una pasta a modo de papilla con la harina, agua caliente y el vino de Jerez. Pelaremos y cortaremos en ruedas las manzanas, y las bañaremos en la pasta. Freiremos las manzanas en la manteca de vaca caliente y, una vez hechas, las espolvorearemos con azúcar antes de servir las recién hechas.

Manzanas asadas

Ingredientes para 4 personas: 8 manzanas de un mismo tamaño, mantequilla, 50 g de azúcar, 1 vaso de agua lleno de vino blanco dulce, 5 huevos, anís, mermelada de albaricoque, 150 g de azúcar fino.

Las manzanas serán de clase dura, no les quitaremos la piel, pero sí las vaciaremos con el aparatito especial. En su interior pondremos un poco de azúcar, vino blanco y mantequilla, haciéndolas a horno suave.

Aparte separaremos las yemas de las claras y batiremos las yemas con 150 g de azúcar fino y unas gotas de anís; las claras también las batiremos a punto de nieve fuerte. Ya las manzanas fuera del horno, las cubriremos primero con un poco de mermelada de albaricoque, después con las yemas y, por último, con las claras, sirviéndolas a continuación.

Manzanas muy ricas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de manzanas, agua, 25 g de azúcar en polvo, 100 g de mantequilla fresca, vainilla en polvo, 12 bizcochos, 1 vaso de vino lleno de licor Kirsch o ron, agua.

Elegiremos las manzanas de clase reinetas, que pelaremos y les quitaremos los corazones, cortándolas en trozos y sumergiéndolas en agua fresca. Las pondremos luego al fuego en una cacerola honda con el azúcar en polvo, la mantequilla fresca, un poco de vainilla y un vaso de agua. Cuando estén perfectamente cocidas, las aplastaremos con tenedor de madera. Pondremos sobre éstas mermelada y los bizcochos rociados con el licor Kirsch o con el ron.

Flan de manzanas

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de manzanas, azúcar, canela en rama, 1 limón, 3 yemas de huevo.

Pelaremos y cortaremos en pedazos las manzanas, cociéndolas con tres cucharadas de agua y azúcar (deben estar dulces), y añadiéndoles la ramita de canela y un trocito de cáscara de limón; ya cocidas, las pasaremos por el chino, incorporándoles yemas batidas y mezclando bien. Prepararemos una flanera pequeña, untada con el azúcar derretida hecha caramelo, y verteremos en ella el preparado que meteremos al horno (que no esté fuerte) al baño María hasta que quede cuajado.

Debe estar bien frío antes de retirarlo de la flanera.

Las manzanas mejores para este postre son las de clase reineta.

Melón al licor

Ingredientes para 4 personas: 1 melón, 1 vaso de agua lleno de licor Kirsch, 400 g de fresas pequeñas, azúcar corriente, azúcar en polvo (glas), mantequilla, hielo.

Recortaremos un casco redondo al melón, retirando con cuidado las semillas y la pulpa con una cuchara; esta pulpa la cortaremos en trozos pequeños a modo de dados. Espolvorearemos bien la cáscara del melón con azúcar en polvo, rellenándolo por capas (bien cubiertas de azúcar), de fresas pequeñas y la pulpa preparada en trozos; rociándolo con el licor Kirsch y tapándolo con el casco recortado al principio, la punta se cerrará con un borde de mantequilla. Los tendremos dos hora rodeado de hielo y se servirá muy frío.

Si no se tiene hielo, se mete 5/8 minutos en el congelador del frigorífico.

Melocotones en dulce

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de melocotones, 1 kg de azúcar.

Después de pelados y partidos en trozos los melocotones, les daremos un hervor en agua hirviendo, los retiraremos del agua y, cuando estén fríos, los colocaremos en un perol, agregándoles el azúcar y poniéndolo todo después a hervir de nuevo, retirándolo cuando el almíbar haga hebra.

Melocotones con vino tinto

Ingredientes para 4 personas: 10 melocotones, 150 g de azúcar, agua, 3 vasitos llenos de vino tinto, vainilla en polvo.

Derretiremos el azúcar en un poco de agua fría, agregándole el vino tinto y un poco de vainilla. Pelaremos y cortaremos en rodajas los melocotones del tiempo, que estén en sazón, y los dejaremos macerar durante tres o cuatro horas en el azúcar y el vino. Serviremos este postre frío, casi helado.

El vino también puede ser blanco o dulce, pero siempre de muy buena calidad.

Naranjas al caramelo

Ingredientes para 4 personas: 8 naranjas, almíbar.

Una vez peladas las naranjas, las dividiremos en cuatro partes cada una, dejándolas en ésta forma durante 2 horas al aire al objeto de que se sequen, metiéndolas después en un almíbar a punto de caramelo y retirándolas de él con cuidado; las colocaremos en una fuente para que, al secar, queden acarameladas. Una vez conseguido esto, las serviremos en forma de pirámide.

Puré de castañas

Ingredientes para 4 personas: 24 castañas de buena clase, 50 g de mantequilla, 1 copa de licor llena de coñac, 2 claras de huevo, 1 taza de desayuno llena de nata, vainilla, azúcar.

Quitaremos la piel a las castañas y las pondremos a cocer; una vez cocidas, las despojaremos de la segunda piel, colocándolas en una cacerola y salteándolas allí con la mantequilla y la copa de coñac, después de lo cual las pasaremos por el prensapuré, pondremos el puré resultante en un frutero y le daremos forma de pirámide. Haremos la crema de chantilly batiendo la nata, aparte las claras y uniendo por último ambas cosas; dulcificaremos con azúcar y un poco de vainilla. Este chantilly lo serviremos sobre el puré de castañas.

Plátanos fritos

Ingredientes para 4 personas: 8 plátanos, un poco de azúcar fina, coñac o zumo de limón, aceite.

Elegiremos los plátanos más bien verdes, que cortaremos a lo largo en forma de lámina. Los freiremos a fuego vivo en aceite hirviendo y abundante. Una vez hechos, los espolvorearemos con azúcar. Por último, los rociaremos de

coñac, o bien, si se prefiere, con zumo de limón. Pueden comerse calientes o fríos.

Compota de peras

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de peras de invierno, 1/4 de kg de azúcar, 1 trozo de canela en rama, 1 cáscara de limón, 1/2 litro de vino blanco, agua.

Pelaremos las peras cortándolas en trozos y quitándoles el corazón, las pondremos en una cacerola, añadiéndoles medio vaso de agua, el azúcar, la canela, la cáscara de limón y el vino blanco. Hervirán sobre el fuego lentamente hasta que estén tiernas, pero sin deshacerse. Serviremos la compota con todo el jugo obtenido en su propia cocción.

Fruta en copa decorada con nata

Ingredientes para 2 personas: 100 cc (1/2 vaso) de zumo de naranja, 100 cc (1/2 vaso) de zumo de piña, 100 cc (1/2 vaso) de zumo de pomelo, 100 cc (1/2 vaso) de jarabe de grosella, 2 cucharadas soperas llenas de azúcar, 2 medios melocotones en almíbar, 6 cerezas en almíbar, 6 cucharadas de nata.

Prepararemos dos copas altas y pondremos en cada una, bien mezcladas, la mitad de los zumos de naranja, piña y pomelo con la grosella y el azúcar; añadiremos también la mitad de los melocotones cortados en trozos regulares y las cerezas (reservado 2), dejándolo en el frigorífico hasta que esté muy frío. Decoraremos cada copa con la nata muy batida y una cereza.

Recetas varias de cocina sudamericana

Como remate o final de este libro, hemos creído práctico poner un Capítulo sobre Cocina Sudamericana.

El conocimiento, aunque sea breve, de esta cocina puede ser muy útil para todos los amantes de realizar platos sabrosos y, en cierto modo, diferentes de los tradicionales de nuestra Patria.

La selección se ha hecho pensando en las diversas preparaciones de distintos países de Sudamérica, para que así exista más variación.

| |
|---|
| Arroz a la indiana • Bacalao argentino • Bacalao exquisito de La Habana • Bollos tostados de cacahuete a la colombiana • Buey asado al estilo del Ecuador • Buñuelos de piña de Panamá • Cochinillo asado a lo guajiro • Codornices asadas de Santo Domingo • Embozado habanero • Ensalada de apio y nuez al gusto de Guatemala • Faroja brasileña • Guisado santiagueño de criadillas • Langosta a la chilena • Mamey de Santo Domingo • Mole poblano (pavo) a la costarricense • Nubes doradas de Brasil • Olla podrida cubana • Patatas peruanas • Picadillo a la moda de Montevideo • Picadillo paraguayo de pescado • Pimientos mexicanos • Postre de nueces al estilo de Caracas • Potaje portorriqueño • Salsa blanca de la Argentina • Salsa criolla • Tasajo Camagüeyano • Tortilla de calabacitas al estilo de Chile • Trajanera mexicana |
|---|

Salsa criolla

Ingredientes para 4 personas: 4 cucharadas soperas llenas de manteca de puerco, 3 granos de ajo, 6 cominos, 2 granos de pimienta, 150 g de alcaparras, 2 cucharadas soperas llenas de harina de trigo tostada, 2 tazas de desayuno llenas de agua, sal.

Pondremos una cazuela o pote al fuego con la manteca, y en ella echaremos los granos de ajo pelados y picados, la pimienta y los cominos (éstos majados al mortero); cuando estén medio fritos incorporaremos las alcaparras (que habremos molido bien), la harina, el agua y la sal, dejándolo cocer unos 5 minutos más o menos.

Esta salsa criolla está muy bien acompañando los pescados o las aves cocidas.

Salsa blanca de la Argentina

Ingredientes para 4 personas: 400 g de carne de ternera ya cocida, 1/4 de litro de concentrado de ave (puede suplirse con jugo de carne envasado), 4 yemas de huevo crudo, 2 cucharadas soperas llenas de manteca de puerco, unas ramas de perejil, 1 taza de desayuno llena de caldo de la olla.

Cortaremos la carne en pequeños pedazos y le añadiremos el concentrado de ave con el caldo de la olla, haciéndolo hervir en una cazuela. Retirado del fuego, le añadiremos las yemas de huevo, el perejil picado y la manteca.

Uniremos bien y serviremos en una salsaera.

Olla podrida cubana

Ingredientes para 4 personas: 500 g de carne de ternera de la parte de la riñonada, 3 litros de agua, sal, 150 g de garbanzos ya remojados, 500 g de carne de puerco fresca, 1/4 de gallina, 150 g de tocino fresco en un trozo, 2 plátanos pintones, 1 chorizo (con un peso aproximado de 100 g), 100 g de habichuelas frescas, 1/2 repollo, 100 g de calabaza, 1 berenjena, 1 malanga, 2 nabos, 2 zanahorias, 2 boniatos, 4 tomates, 2 chalotes, 1 cebolla, 100 g de calabaza de la isla, 3 cominos, 2 granos de pimienta, un poco de cilantro, un poco de azafrán.

Pondremos el agua en un puchero al fuego y, antes de que empiece a hervir, le añadiremos la carne de ternera, la carne de puerco, los garbanzos, la gallina, el tocino y la sal, dejando que rompa el hervor. Espumaremos convenientemente el puchero y al cabo de 1 hora más o menos, le incorporaremos los plátanos (con piel y todo), el chorizo, las habichuelas limpias de hilos, el repollo en un solo trozo, la calabaza, la berenjena (sin rabo y con piel), la malanga, los nabos y los boniatos (pelados), los tomates (sólo cortados por su mitad), las chalotas y cebollas (peladas y enteras), la calabaza normal y la calabaza de la isla, ambas enteras, pero sin cáscara.

Que el puchero siga cociendo 1 hora más, espumándolo de vez en cuando.

Machacaremos en el mortero el comino y las pimientas, y les añadiremos el cilantro y unas hebras de azafrán, desliando bien con un poco de caldo del puchero y echándolo a la olla para que tome sabor.

Serviremos la olla a modo de potaje muy caliente.

Potaje portorriqueño

Ingredientes para 4 personas: 450 g de habichuelas cocidas, 100 g de jamón propio para guisar, 50 g de manteca de puerco, 2 cucharadas soperas llenas de aceite, 1 cebolla picada, 1 tomate, 8 salchichas, 1 cucharada soperas llena de mantequilla, 1 1/2 litros de caldo de carne o de pollo, 1 cucharada soperas llena de azúcar.

En una cazuela al fuego pondremos la manteca de puerco y el aceite, friendo en ella la cebolla y el tomate sin piel; cuando esté a medio freír, echaremos el jamón cortado a pedacitos y las salchichas. Cuando todo esté bien frito, agregaremos las habichuelas sin caldo, las moveremos bien para que tomen el gusto de las sustancias, y echaremos después la cucharada de azúcar blanca y la de mantequilla. Daremos algunas vueltas y luego adicionaremos el caldo, dejándolo hervir a fuego lento por espacio de media hora y sirviéndolo a continuación.

Si se quieren poner plátanos maduros, entonces se suprime el azúcar, y éstos se colocan después de que el caldo está ya hecho para que no se deshagan. Esta receta queda muy bien con las habichuelas coloradas de Puerto Rico,“ aunque, como suelen ser muy duras, hay que ponerlas a remojo cuatro o cinco horas en agua fría antes de hervirlas.

Pimientos mexicanos

Ingredientes para 4 personas: 4 pimientos gordos frescos, miga de pan, 5 tomates frescos, 100 g de piñones, 50 g de pasas sin pepitas, 50 g de pan molido, 2 huevos crudos, 150 g de teca de puerco, 8 fondos de alcachofas cocidas.

Limpiaremos con un trapo los pimientos, haciéndoles una abertura por la que sacaremos las pepitas. Con la miga de pan, los tomates (pelados y reducidos a puré en crudo), los piñones y las pasas remojadas, haremos un relleno que introduciremos en los pimientos. Los rebozaremos con el pan molido ligado con los dos huevos bien batidos y los freiremos en la manteca de puerco, puesta en una sartén al fuego, sirviéndolos con los fondos de alcachofas cocidas.

Ensalada de apio y nuez al gusto de Guatemala

Ingredientes para 4 personas: 4 tallos de apio picados, 1 pimienta dulce y verde molida, 2 tomates grandes cortados en rebanadas, 4 cucharadas

soperas llenas de salsa picante, 1/2 taza de desayuno llena de nueces molidas, 1 manojo de berros de agua, 1 lechuga limpia y muy picada.

Cubriremos por completo el apio, la pimienta y el tomate con la salsa picante, echando la mezcla sobre la lechuga puesta en una fuente y espolvoreando con la nuez molida. Adornaremos la ensalada con los berros.

Patatas peruanas

Ingredientes para 4 personas: 500 g de patatas, 2 huevos crudos, 200 g de carne de ternera asada o frita y muy picada, 100 g de jamón cortado muy menudo, 1 tomate sin piel y reducido a puré, 150 g de manteca de puerco, 1 1/2 litros de agua, sal refinada.

Pelaremos las patatas y las cortaremos, haciéndolas hervir en un puchero, el fuego, con el agua y un poco de sal. Una vez cocidas las escurriremos y, en caliente, las machacaremos en el mortero. Este puré espeso lo mezclaremos con los huevos muy batidos. Tomaremos una cucharada colmada de pasta de patata y la pondremos en un plato y, sobre ella, un poco del relleno, consistente en la carne de ternera, jamón y tomate. Repartiremos el relleno convenientemente entre todas las porciones de pasta. Sobre el relleno se pone otra cucharada de patata y con las manos daremos la forma primitiva de la patata, que freiremos en una sartén, al fuego, en la manteca de puerco caliente.

Puede presentarse aparte una salsa de tomate muy picante.

Trajanera mexicana

Ingredientes para 4 personas: Para la masa: 500 g de harina, 200 g de mantequilla, 3 huevos crudos, sal.

Para el relleno: 200 g de chícharos (guisantes), 18 calabacitas, 4 chiles poblanos (pimientos picantes), 4 aguacates, 2 manojos de cebolletas, 2 pechugas de pollo, 3 quesitos de crema, aceite de oliva.

Para el aspic: 1 litro de caldo en el que se coció el pollo, 1 clara de huevo, 50 g de cola de pescado en hoja, 1 puerro, 250 g carne de ternera picada.

Cómo se hace el relleno:

Coceremos las verduras y las mezclaremos con las pechugas desmenuzadas, los chiles asados, limpios y cortados en tiras, los aguacates y el queso cortado en cuadritos; sazonaremos todo con aceite, sal y pimienta.

Cómo se hace el aspic:

Pondremos al fuego el caldo del pollo frío con la ternera, el puerro cortado en rodajas y la clara de huevo; mezclaremos continuamente con un grueso batidor de alambre, procurando que haga mucha espuma, ya que esto clarifica el caldo.

Cuando empiece a humear, le agregaremos la cola de pescado remojada en agua fría y bien escurrida. Después de que haya comenzado a hervir, lo dejaremos por espacio de 10 minutos a fuego muy lento. Apartado del fuego, lo cubriremos con un paño húmedo, dejándolo cubierto durante 5 minutos, pasados los cuales lo colaremos por un tamiz o por un paño blanco. Si se desea, se le puede añadir un colorante vegetal del tono que más agrade.

Cómo formaremos la trajinera:

Tamizaremos la harina y la pondremos sobre una tabla, haciendo un hueco en el centro en el que echaremos la sal, los huevos y la mantequilla; revolveremos todo y añadiremos agua fría hasta conseguir una pasta; a continuación la extenderemos con el rodillo hasta formar una capa de un centímetro de grueso, con la que forraremos un molde en forma de barca (trajinera) y le pondremos un papel de estraza para que no se deforme; cubriremos el papel con judías crudas, de modo que lo mantengan con su peso. Una vez preparada la trajinera, la meteremos en el horno, que deberá estar muy caliente, y la dejaremos durante 1 hora en él. La retiraremos dejándola enfriar y, cuando esté completamente fría, le pondremos el relleno, se colocan dentro los muñequitos y en torno a éstos las verduras del adorno (cocidas con sal), alternando los colores alrededor de la trajinera, y distribuyendo el aspic finamente picado. Sazonaremos las verduras del adorno con aceite, vinagre, pimienta y sal.

Bollos tostados de cacahuete a la colombiana

Ingredientes para 2 personas: 1 taza de desayuno llena de cacahuetes tostados, 1 taza de desayuno llena de arroz hervido, 1 taza de desayuno llena de zanahorias crudas y molidas, media taza de desayuno de pan integral molido, 1 taza de desayuno llena de salsa de tomate preparada, 1

cucharada sopera llena de perejil picado junto con cebolleta picada, 1 cucharilla de café llena de sal vegetal, mantequilla para el pringue.

Mezclaremos bien todos los ingredientes y los pondremos en un molde de hacer pan untado de mantequilla, horneándolo a fuego moderado durante 45 minutos.

Lo serviremos con una salsa fría.

Arroz a la indiana

Ingredientes para 4 personas: 500 g de arroz, verduras del tiempo, zanahorias, judías verdes, habas cocidas (1 kg de peso en total, entre todas), agua, sal.

Aconsejamos escoger el verdadero arroz Patna de la India, de granos alargados y, en su defecto, el de Carolina. Lo lavaremos y herviremos en agua salada hasta que no cruja. Escurrido en un colador, lo rociaremos con agua hirviendo salada y lo extenderemos encima de un cedazo, secándolo durante 15 minutos cerca de la plancha caliente. Con la ayuda de un tenedor, a fin de separar los granos, lo dejaremos caer en una cazuela que contendrá verduras.

Faroja brasileña

Ingredientes para 2 personas: 4 huevos duros, 50 g de aceitunas con hueso cortadas a trocitos, 2 cucharadas soperas llenas de tapioca, 50 g de tocino, 2 cucharadas soperas llenas de cebolla picada, 1 cucharada sopera llena de aceite, sal, 1/2 litro de caldo de pollo.

Echaremos el aceite en una cazuelita (que quepa en el horno) y la pondremos al fuego, friendo en ella el tocino hasta reducirlo completamente, y dorando la cebolla; así que ésta tome color tostado, incorporaremos la tapioca y el caldo, dejando que cueza lentamente. Salaremos al final, cuando la tapioca esté ya hecha.

Pelaremos los huevos y los cortaremos por la mitad, echándolos después al horno hasta que se forme una capa tostada en su superficie.

Tortilla de calabacitas al estilo de Chile

Ingredientes para 2 personas: 2 cucharadas soperas llenas de aceite vegetal, 2 tazas de desayuno llenas de pedacitos de calabacita, 1 y media tazas de

desayuno de pedacitos de tomate, 1/2 pimiento verde cortado en picaduras grandes, 3/8 de una cucharilla de las de café de sal, 3 cucharadas soperas llenas de cebolleta picada, 2 cucharadas soperas llenas de aceite vegetal o de mantequilla.

Prepararemos los huevos tibios o pasados, pero que queden tiernos. Mientras se están preparando, calentaremos el aceite vegetal o la mantequilla, en una cacerola o en una cazuela con tapadera al fuego y le añadiremos las verduras, dejando que se fríen despacio hasta que la calabacita se ponga tierna, lo que requerirá unos 15 minutos. Le agregaremos la sal. Partiremos los huevos tibios y los agregaremos, desmenuzados, a la mezcla de las verduras. Para adornar, espolvorearemos la cebolleta picada por encima.

Picadillo paraguayo de pescado

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de pescado cocido (elegir pescado como el pejerrey, dorada, mero), agua, sal, 2 cucharadas soperas llenas de perejil fresco picado, 2 cebollitas picadas, 1 taza de miga de pan remojada en leche, 3 huevos duros pelados y picados, pimienta blanca en polvo, un poco de nuez moscada rallada, 90 g de manteca de puerco.

Picaremos el pescado muy menudamente y le incorporaremos el perejil, cebolleta, pan remojado, los huevos, un poco de pimienta, sal y un poco de nuez moscada. Formaremos una pasta a la que uniremos casi toda la manteca de puerco.

Haremos hervir esta pasta en agua, sal y el resto de la manteca. Hasta que la grasa no se embeba bien no separemos la pasta de su cocimiento.

Bacalao argentino

Ingredientes para 4 personas: 1 kg de bacalao, 1/2 kg de tomate, 4 cebollas cortadas en ruedas, 2 granos de ajo, 4 cucharadas soperas llenas de perejil picado, 4 pimientos verdes frescos, 50 g de alcaparras, 100 g de aceitunas sin hueso, 50 g de pasas, 50 g de piñones, 1/2 litro de aceite o quizá menos, 1 vaso (de agua) lleno de agua, sal refinada.

El bacalao estará ya remojado desde el día anterior. En una fuente de hierro o de barro, pondremos primero un poco de aceite, parte de las cebollas, del ajo, del perejil picado, de los pimientos, de los tomates, de las aceitunas, de las alcaparras, de las pasas y de los piñones y, sobre esto, colocaremos una capa

de bacalao, rociando con aceite y volviendo a colocar los mismos ingredientes, así sucesivamente hasta terminar, teniendo cuidado de que concluya con los ingredientes. Rociaremos otra vez de aceite y le añadiremos el agua, metiéndolo rápidamente a horno caliente hasta que esté hecho.

Bacalao exquisito de La Habana

Ingredientes para 3 personas: 1/2 kg de bacalao, 1 taza de desayuno llena de aceite, 300 g de cebolla bien picada, 3 granos de ajo, 1 cucharada sopera llena de pasta de tomate, 2 cucharadas soperas llenas de perejil fresco picado, 400 g de papas, 1 litro de leche, 1 cucharada sopera llena de harina, 1 cucharada sopera llena de salsa de tomate, 1/2 taza de desayuno llena de leche.

Al bacalao, debidamente remojado, le quitaremos piel y espinas y lo cortaremos en pedazos. En una cazuela de barro pondremos el aceite y en ella, al fuego, echaremos la cebolla picada, con los dientes de ajo pelados, sin dejar dorar la cebolla, le añadiremos la pasta de tomate y el perejil picado, revolviendo y retirándolo del fuego así que esté hecho.

Pelaremos las papas y las cortaremos en rebanadas finas. En la misma cazuela del sofrito colocaremos capas alternadas de papas y bacalao, cubriéndolo todo con un litro de leche y dejándolo a fuego lento dos horas, moviendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue el guiso. Unos 10 minutos antes de servirlo, le echaremos la cucharada de harina y la de mostaza, disueltas en media taza de leche. Dejaremos que espese la salsa y lo serviremos.

Langosta a la chilena

Ingredientes para 1 persona: 1 langosta de ración, agua, sal, 1 cebolla, perejil. 1 tomate, 1 copa de licor llena de jerez seco, 1 taza de desayuno llena de salsa rubia, pimienta blanca.

Daremos unos hervores en agua con sal a la langosta entera, una vez cocida, la sacaremos del cascarón y partiremos en trozos, rehogándola en el aceite, donde habremos frito la cebolla finamente picada y añadiéndole el vino de jerez, el tomate pelado y chafado, la salsa rubia, un polvo de pimienta, una ramita de perejil y su sal correspondiente.

Lo dejaremos un rato al fuego para que tome el gusto.

Cómo haremos la salsa rubia:

Freiremos en dos cucharadas soperas de aceite una cebolla muy picada y una zanahoria, también picada; así que tome color le incorporaremos un poco de harina, y así que esté tostada un vasito pequeño de vino blanco, o bien un poco de jerez seco y un cuarto de litro de buen caldo de carne. Dejaremos cocer y colaremos la salsa por un colador fino, utilizándola. Debe quedar de color rubio tostado.

Picadillo a la moda de Montevideo

Ingredientes para 3 personas: 500 g de carne picada (de ternera o de vaca), 100 g de manteca de puerco, 2 ajíes dulces, perejil, 2 hojas de laurel, 3 huevos crudos, sal, 3 granos de ajo, 2 cebollitas tiernas.

Echaremos en la sartén puesta al fuego, la manteca, los ajos picados, las cebolletas, los ajíes dulces, un poco de perejil y las hojas de laurel. Todo esto freirá lentamente; echaremos los huevos batidos, procurando que estén bien disueltos. Añadiremos la carne de ternera y daremos unas vueltas en la sartén, sirviéndolo rápidamente a los platos una vez que esté hecho.

Embozado habanero

Ingredientes para 8 personas: 1 kg de carne de ternera o vaca, 500 g de carne de puerco (lomo), 100 g de jamón, 1 vaso de vino lleno de vinagre, un poco de orégano, 3 clavos, pimienta blanca en polvo, un trozo de canela en rama, sal, 4 cucharadas soperas llenas de manteca de puerco, 400 g de cebollas cortadas en rebanadas.

Prepararemos una fuente ancha y en ella echaremos capas de medio dedo de grueso, cortadas de la carne de ternera o vaca y de la de puerco. Picaremos el jamón. Todo esto lo adobaremos, echándole el vinagre, orégano, clavillos, pimienta, canela y la sal suficiente.

Lo dejaremos un buen rato hasta que tome bien el adobo. Pondremos una cazuela a la lumbre y en ella echaremos la carne por capas, poniendo entre unos y otras el picadillo, el cual, para que no se caiga, sujetaremos con unas hebras de hilo. Echaremos el adobo que hicimos y le añadiremos la manteca, dejándolo hervir hasta que calculemos que está medio cocido y, entonces,

añadiremos las cebollas cortadas en rebanadas, volviendo a dejar que se haga lo suficiente para que esté totalmente tierno y podamos servirlo.

Buey asado al estilo del Ecuador

Ingredientes para 4 personas: de 500 a 600 g de carne de buey ahumada, agua, 1 zanahoria, 1 nabo, 1 cebolla, 2 granos de especia, hierbas aromáticas, sal, 2 tazas de desayuno llenas de salsa morena, 200 g de espinacas cocidas, 100 g de jamón cortado en dados.

Escogeremos un buen pedazo de buey ahumado y lo tendremos en remojo con agua fría durante 8 horas. Lo escurriremos bien, cortando las pieles si es necesario, y lo pondremos en agua fría sobre el fuego para que hierva. Escurrido de esta agua, la cambiaremos por agua tibia. Añadiremos las verduras (zanahorias, nabos y cebolla), especias en grano, sal, hierbas aromáticas, sin laurel, y, así que hierva la cazuela, bajaremos el fuego para que continúe la ebullición lentamente durante 8 horas; el agua no debe hacer más que moverse algo. Escurriremos la carne, colocándola encima de una fuente, la cubriremos con la salsa morena ligera reducida, a la que habremos echado dos cucharadas soperas de vino de Madeira. Acompañaremos con las espinacas y el jamón cortado.

Cochinillo asado a lo guajiro

Ingredientes para 10 personas: 1 cochinillo (con un peso aproximado de 3/4 de kg), 150 g de manteca de puerco, 100 g de perejil picado, 4 cebolletas frescas picadas, 2 escaloñas.

Ingredientes para la salsa: 1 cucharada sobera llena de perejil fresco picado, 1 cebolla picada, 2 granos de ajo, el zumo de 1 limón, 10 plátanos verdes fritos.

Meteremos el cochinillo en un caldero de agua un poco más que tibia; después de rotos los colmillos, los frotaremos con la mano para quitarles la cerda, metiéndolo y sacándolo del agua varias veces hasta que desaparezca todo el pelo; luego se le quitan las pezuñas y se le saca el vientre, cuidando de no quitarle los riñones. Haremos unas cortaduras en el pescuezo y otras cuatro en el lomo, y le introduciremos el rabo entre cuero y carne. Recogeremos las manos y patas por medio de dos pasadores de hierro, que pasaremos el uno por los muslos y el otro por el pecho. Por último, lo pondremos 24 horas en

agua fría, pasadas las cuales lo colgaremos y dejaremos secar. Meteremos en el interior del cuerpo la manteca de puerco amasada con el perejil y las cebolletas picadas, a las cuales se añaden las escaloñas también picadas.

Así preparado el cochinito, lo pondremos en el asador bañándolo con una salsa compuesta por el perejil, cebolla, ajos picados y el zumo de limón. Cuando esté en su punto lo serviremos con los plátanos verdes fritos. También podemos tostarlo al horno, pero es necesario ponerle la salsa poco a poco para que no se queme.

Tasajo Camagüeyano

Ingredientes para 4 personas: 500 g de tasajo, sal, agua, 1/4 de litro escaso de aceite, 2 cebollas gordas, 4 tomates, 2 granos de ajo.

Pondremos en remojo el tasajo en el agua una noche antes y luego le daremos un hervor en la misma agua. Lo deshilacharemos y, en una cazuela o sartén al fuego con aceite, picaremos las cebollas, tomates sin piel y los granos de ajo, y en esa salsa rehogaremos el tasajo, que vaya cocinando a fuego lento y tome el gusto de este condimento. Esta carne es muy seca y necesita salsa en abundancia.

Podemos añadirle una copita de Jerez o vino blanco seco.

Guisado santiagueño de criadillas

Ingredientes para 4 personas: 3 criadillas gordas, 70 g de manteca de puerco, sal, 2 ajíes dulces, 3 tomates, 3 granos de ajo, un poco de perejil fresco, 1 taza de desayuno llena de caldo de carne, azafrán, un poco de vinagre, pimienta en polvo, 1 limón.

Pelaremos las criadillas, partiéndolas en lonchas del grueso de un dedo, y poniéndolas al fuego en una cazuela con la manteca, sal, los ajíes dulces, los tomates, los ajos y un poco de perejil, procurando picarlo todo muy bien.

Ya rehogado, le mezclaremos el caldo, añadiendo al mismo tiempo las yemas con un poco de azafrán, un poco de vinagre, un polvito de pimienta y unas gotas del limón, dejándolo cocer como media hora y sirviéndolo así que esté bien hecho.

Mole poblano (pavo) a la costarricense

Ingredientes para 6 personas: 1 pavo de 3/4 de kg de peso, 1 kg de cebollas peladas y picadas, 100 g de manteca de puerco, 500 g de pimientos rojos, 500 g de tomates frescos, sal.

Vaciado y preparado el pavo, lo cortaremos a trozos en crudo. En parte de la manteca de puerco doraremos las cebollas, los tomates y los pimientos rojos, machacados previamente. Añadiremos los trozos de pavo, sal, y los coceremos a fuego suave en la salsa o mole. La cocción debe durar de una hora y tres cuartos a dos horas, sirviéndolo a continuación.

Es mejor que el pavo lleve muerto 24 horas.

Codornices asadas de Santo Domingo

Ingredientes para 2 personas: 4 codornices, 4 hojas de viña, 4 albardas finas de tocino, 4 rebanadas de pan de molde, 100 g de mantequilla, 1 limón, 5 cucharadas soperas llenas de coñac, sal, pimienta blanca en polvo.

La codorniz es una pieza de caza que aconsejamos cocinarla rápidamente, una vez que haya sido cobrado. Desplumaremos las aves en el último momento, las vaciaremos y chamuscaremos con llama del alcohol (indispensable por cuanto, de otro modo, la carne resultaría aceitosa). Sazonaremos con sal y pimienta y las envolveremos primeramente con una hoja de viña, engrasada con mantequilla, y luego con una albarda de tocino, atándolas con un bramante. Las meteremos al horno unos 10 minutos. Retiraremos la albarda y la hoja de viña y dispondremos las codornices sobre costrones de pan de molde, fritos con mantequilla. Adornaremos la fuente, que ha de estar caliente, con unas rodajas de limón.

Postre de nueces al estilo de Caracas

Ingredientes para 3 personas: 250 g de nueces ralladas, 150 g de azúcar, 4 huevos crudos, leche.

Mezclaremos las yemas de los huevos con el azúcar, agregándoles las claras batidas a punto de nieve y después las nueces. Si la mezcla resulta demasiado dura, le agregaremos dos o tres cucharaditas de leche. Dispondremos montoncitos de esta pasta sobre la placa engrasada y los coceremos a horno fuerte.

Mamey de Santo Domingo

Ingredientes para 3 personas: 1 mamey, 1 limón, 1 copa de licor llena de aguardiente, 3 cucharadas soperas llenas de azúcar, 1 vaso de vino lleno de agua de azahar, 25 g de manteca de puerco, 1 taza de desayuno llena de harina, 2 huevos crudos, agua, 3 cucharadas soperas llenas de azúcar fino, 1/4 de litro de leche.

Prepararemos un adobo compuesto por el aguardiente, cáscara de limón rallada, azúcar y agua de azahar, y echaremos en él el mamey, que esté maduro, quitándole primero la cáscara y los filamentos. Transcurrida media hora, lo retiraremos del adobo, machacaremos la pulpa en un mortero y la masa que obtengamos la uniremos con la manteca derretida, la harina, los huevos batidos y un poco de agua tibia, formando unas pastas que freiremos en el aceite puesto al fuego en una sartén y dejando que se doren.

Echaremos un poco de azúcar fina por encima.

Nubes doradas de Brasil

Ingredientes para 4 personas: 2 tazas de desayuno llena; de leche, 3 huevos crudos, 1/4 de taza de desayuno de azúcar, otro 1/4 de taza de desayuno de azúcar, las raspaduras de 1 limón, 1/2 cucharilla de café de vainilla en polvo.

Separaremos las yemas de las claras y batiremos las yemas con una de las tazas de azúcar, las raspaduras del limón y la leche tibia. Poniéndolo en un bol al fuego y que se caliente lentamente, moviéndolo sin cesar y sin que llegue a hervir. Cuando esté espeso lo dispondremos en un platón o fuente.

Batiremos las claras a punto de turrón (nieve) y les incorporaremos el otro azúcar que tenemos y la vainilla; cuando forme merengue lo pondremos a cucharadas sobre la crema anteriormente preparada, colocando el platón o fuente sobre una lata con hielo o agua muy helada, y metiéndolo bajo el asador, muy caliente, sólo dos minutos. (El tiempo justo para que el merengue tome color.)

Buñuelos de piña de Panamá

Ingredientes para 4 personas: 1 piña natural o en conserva (entera), 1 vaso de vino lleno de licor de Kirsch, azúcar, pasta para freír, 200 g de manteca de puerco.

Cortaremos a rodajas la piña y la pondremos con un poco de azúcar y el licor Kirsch a marinarla una hora antes, después la pasaremos por la pasta para freír y la freiremos en la manteca caliente. Una vez frita y espolvoreada con azúcar, la meteremos en el horno a glasear.

Índice de recetas por orden alfabético

SALSAS

Salsa alioli
Salsa amarilla
Salsa andaluza
Salsa bechamel
Salsa de escabeche
Salsa de hongos
Salsa de langostinos
Salsa de piñones
Salsa de tomate
Salsa española
Salsa mayonesa al viejo estilo
Salsa romesco
Salsa rubia
Salsa suprema
Salsa vinagreta

CALDOS, SOPAS, CREMAS Y PURÉS

Ajo blanco con uvas
Ajo blanco simple
Caldo asturiano
Caldo de gallina
Caldo de perro
Caldo de pimientos
Caldo de verduras
Caldo limpio
Costrada Navarra
Crema de guisantes
Crema de puntas de espárragos
Crema de tomate
Gazpacho
Gazpacho caliente

Puré al estilo de Badalona
Puré de alubia roja
Puré de cangrejo
Puré de huerta
Puré de lentejas
Puré espeso de patatas
Sopa aragonesa
Sopa de arroz
Sopa de boda
Sopa de buñuelos al jamón
Sopa de cebolla tostada
Sopa de mariscos
Sopa de merluza y legumbres con verdura
Sopa de pescado
Sopa de pescado de Candas
Sopa de rape
Sopa de vigilia
Sopa juliana
Sopa malagueña
Sopa moruna
Sopas campesinas de ajo
Sopas de ajo al estilo de la abuela
Sopas de ajo al estilo de los pastores

POTAJES, COCIDOS Y LEGUMBRE SECA

Caldeirada gallega
Cocido andaluz
Cocido castellano
Cocido catalán
Cocido de judías blancas
Cocido extremeño
Escudella
Fabada
Garbanzos con bacalao
Garbanzos guisados
Judiones con oreja y pie de cerdo
Judías blancas con chorizo
Judías blancas con nabos y arroz
Judías rojas con oreja de cerdo
Lacón con grelos
Lentejas a la campesina

Lentejas al estilo de Trujillo
Moros y cristianos. (Legumbre seca)
Olla cortijera
Olla gitana
Pequeña marmita
Porrusalda
Potaje a la murciana
Potaje con espinacas
Potaje de garbanzos
Potaje norteño
Potaje o Pote asturiano
Potaje vasco
Pote gallego
Puchero canario
Puchero valenciano
Recao de Binefar

VERDURAS, HORTALIZAS, PATATAS Y ENSALADAS

Acelgas con pasas y piñones
Acelgas rehogadas
Ajoharina de Jaén
Alcachofas rellenas
Berenjenas rellenas
Calabacines rellenos
Calabaza con jamón y puerros
Coliflor entera con salsa
Coliflor guisada
Coliflor rehogada
Corona de espinacas
Ensalada casera
Ensalada de arroz con atún
Ensalada de boquerones
Ensalada de carne
Ensalada de espárragos con salsa riojana
Ensalada de langostinos y patatas
Ensalada de lechuga y gambas
Ensalada de patatas
Ensalada de pollo
Ensalada de repollo
Ensalada estival
Ensalada jardinera

Ensalada levantina
Ensalada muy sabrosa
Ensalada rusa
Ensalada sevillana
Espárragos en salsa
Flan de patatas
Fondos de alcachofa a la gitana
Fritanga alicantina
Guisantes al estilo valenciano
Guisantes en vino rancio
Habas a la catalana
Habas al estilo de Mahón
Habas al estilo de Vitoria
Judías verdes con tocino
Judías verdes salteadas con jamón y queso
Lombarda guisada
Menestra al estilo de la Rioja
Menestra de habas de Tudela
Menestra de verduras de Tudela
Molde de cardos
Nabos con jamón
Patatas Naranco
Patatas a la asturiana
Patatas a la importancia
Patatas a la riojana
Patatas al horno
Patatas caseras
Patatas en salsa verde
Patatas estofadas
Patatas frías
Pimientos rellenos
Pimientos rellenos al estilo Avilés
Pipirrana (ensalada de bacalao)
Pochas a la riojana
Setas con pan frito
Timbal de patatas aurora
Tomatada
Tomates rellenos
Tumbet balear
Xato
Zarangollo de secano (patatas)

VARIOS

Amoados
Bollos de «Les Comadres»
Buñuelos de bacalao
Caracoles a la maña
Caracoles con sobrasada
Caracoles guisados
Croquetas a la española
Croquetas de pasta de patata
Croquetas de pollo
Croquetas mallorquinas
Empanada compostelana
Empanada de raxo (lomo)
Empanada mallorquina
Empanadas con jamón
Empanadas rellenas
Empanadillas
Emparedado de jamón
Gachas a la malagueña
Gachas a la murciana
Gachas con tropezones
Gelatina de carne
Ideas de relleno para empanadillas
Ideas de relleno para empanadillas
Jamón asado a la parrilla con guarnición
Jamón con tomate
Jamón en salsa
Magras fritas
Migas a la andaluza
Migas al estilo de Teruel
Migas canas de León
Pastel murciano de pollo
Pasteles de carne
Pringadas agote
Pringadas de tocino y chorizo
Pudin Ana
Ranas guisadas
Rellenos o tripoches

ARROZ Y PASTA SECA

Arroz a la asturiana
Arroz a la marinera
Arroz abanda
Arroz al ajo
Arroz al estilo de Elche
Arroz al gusto de la abuela
Arroz alicantina
Arroz aragonés
Arroz bella aurora
Arroz castellonense
Arroz con bacalao
Arroz con chirlas
Arroz con menudillos
Arroz con moscancia
Arroz perellada
Arroz variado
Canelones rellenos de carne
Corona de arroz blanco
Fideos a la cazuela
Fideos con almejas
Macarrones a la cazuela
Macarrones con dos salsas
Macarrones con tomate
Paella valenciana
Tallarines con salsa de tomate

HUEVOS, REVUELTOS Y TORTILLAS

Huevos a la aurora
Huevos a la flamenca
Huevos a lo carlista
Huevos al horno
Huevos al nido
Huevos al plato a la navarra
Huevos con arroz
Huevos con guisantes
Huevos con sangrecilla
Huevos en caldo
Huevos escalfados con cangrejos de río
Huevos escalfados con menudillos
Huevos gallegos
Huevos imperiales

Huevos rellenos con jamón
Huevos rellenos con puré de guisantes
Huevos rellenos de atún
Huevos serranos
Pisto al estilo asturiano
Pisto gallego
Pistos con calabacín
Revuelto de huevos con setas
Revuelto de huevos con sobrasada
Revueltos de huevo con judías blancas
Revueltos de huevos con riñones
Tortilla con guarnición
Tortilla de cebolla
Tortilla de chanquetes
Tortilla de costrones de ajo
Tortilla de gambas y camarones
Tortilla de habas
Tortilla de patatas
Tortilla de sardinas frescas

PESCADO DE MAR Y DE RÍO

Ajo arriero navarro
Almejas con finas hierbas
Anchoas fritas
Andrajos de Jaén
Anguila en adobo
Atún o bonito fresco con vinagre
Bacalao a la Laguna
Bacalao a la llauna
Bacalao a la vizcaína
Bacalao al estilo de Galicia
Bacalao al estilo monacal
Bacalao al pil-pil
Bacalao con manzanas
Bacalao con salsa bechamel
Bacalao con tomate y pimientos
Bacalao en chanfaina
Bacalao en judías blancas
Bacalao en salsa roja
Bacalao encebollado
Bacalao frito

Besugo con salsa de ajos
Besugo en salsa
Besugo mechado
Bonito fresco con aceitunas
Calamares a lo nina
Calamares en su tinta
Calamares fritos
Caldereta de pescado
Cazuela de pescados
Centollo relleno
Chirlas a la marinera
Cola de merluza rellena
Cola de salmón en su jugo
Congrio con tomate y pimientos
Congrio en salsa
Filetes empanados de merluza
Langosta al estilo de Santa Cruz
Langosta cocida y con salsa
Langosta de ración
Langostinos salteados
Lenguados a la crema
Lubina al horno
Lubina albufera
Lucio al caldo corto
Marmitako (Bonito con patatas)
Mejillones a la cazuela
Mejillones en crema de gambas
Merluza a la Ribera
Merluza a la baturra
Merluza a la marinera
Merluza en salsa isleña
Merluza en salsa verde
Merluza en su jugo al horno
Mero a la valenciana
Mero en escabeche
Moraga de sardinas
Mujol guisado
Pastelillos de merluza
Peces de río fritos
Pescados a la mallorquina
Pescados fritos
Pudin de merluza

Pulpos con cebolla
Rape a la levantina
Rodaballo asado
Salmón con ternera
Sardinas a la plancha
Sardinas en cazuela de barro
Sardinas mechadas
Sardinas rebozadas
Truchas a la Navarra
Truchas al limón
Truchas con jamón
Truchas rellenas
Vieiras de las Rías Bajas
Zarzuela de pescado

DESPOJOS O CARNE GLANDULAR

Asadura al ajillo-pastor
Asadura de cordero con guisantes
Cabeza de cerdo
Cabezas de cabrito al horno
Cabezas de cordero asadas
Cachuela de Logroño
Callos al estilo gallego
Callos picantes
Chanfaina de menudillos
Corazón guisado
Criadillas rebozadas
Higadillos de pollo en salsa
Hocico de vaca
Hígado a la porteña
Hígado con cebolla
Lengua en salsa
Lengua escarlata
Lengua estofada
Lenguas de cordero con puré
Manos de cerdo con nabos
Manos de cerdo con puré
Menudillos de cordero
Mollejas salteadas
Morros con salsa roja
Oreja de cerdo con salsa

Patatas de cerdo rellenas
Riñones al jerez
Riñones de cerdo al estilo de Gijón
Sesos huecos
Tripas a la riojana

CARNE DE TERNERA, BUEY, CORDERO Y CERDO

Albóndigas a mi estilo
Alpargate (Carne de ternera)
Asado de carne regental
Borrego (cordero) al estilo típico
Cabrito al salmorejo
Cabrito en adobo
Carbonada
Carne almendrada
Carne de vaca con ciruelas
Cerdo en adobo
Chilindrón (Cordero)
Chuletas de cordero a la cazuela
Chuletas de cordero con bechamel
Chuletas de ternera a la antigua
Chuletas de ternera en salsa de vino
Cochifrito
Cochinillo asado
Contrafilete de ternera con manzanas
Cordero asado al estilo de la Rioja
Cordero con hierbas
Costillar de ternera
Costillas de cerdo adobadas
Creulat (Carne de ternera y cerdo)
Envueltillos de ternera
Escalopes de ternera al queso
Espalda de cordero a la jardinera
Estofado catalán de vaca
Estofado de buey o vaca
Estofado de camero
Estofado de ternera
Filetes de vaca a las finas hierbas
Frito de cabrito
Guisado de camero con berenjenas
Guisado de cordero con patatas y cebollitas

Guisados de costillar de ternera
Lechal asado
Liadillos de carne
Medallones de ternera
Menestra de cordero
Menestra de cordero lechal
Perdices de capellán (Ternera)
Pierna de camero al estilo de Orense
Plato riojano (lomo fresco de cerdo)
Ropa vieja de vaca
Salpicón de vaca
Solomillo de cordero
Solomillos con setas
Tacons (Carne de cerdo)
Ternasco (Cordero)
Ternera con aceitunas
Ternera en rollo
Ternera en salsa roja
Ternera mechada
Vaca asada con vino tinto

AVES Y CAZA

Capón asado
Codornices con pochas
Conejo guisado
Faisán a la baztanesa
Faisán a la moda de Alcántara
Gallina a la caित्रaca
Gallina con arroz
Jabalí o ciervo en salsa
Liebre estofada
Liebre guisada con chocolate
Pato a la naranja
Pato al estilo de Ribadeo
Pato con nabos
Pavo relleno
Pechugas de ave en fritura
Perdices al vino blanco
Perdices con repollo
Perdices con sardinas
Perdiz a la catalana

Pichones con champiñones
Pichones muy ricos
Plato de perdigones
Pollo a la levantina
Pollo al vino blanco
Pollo asado
Pollo con langosta
Pollo flamenco
Pollo frito
Pollos entomatados
Salpicón de ave

POSTRES

Alfajor blanco
Almendrados
Angélicas
Arroz dulce al estilo de la abuela
Bien me sabe
Bizcocho al estilo de Calatayud
Bizcocho con glaseado
Bizcocho rápido
Bizcochos de Reina
Bizcochos de la abuela
Borrachos a la crema
Brazo de gitano
Buñuelos de dátiles
Canastillas
Chocolatada
Compota de peras
Crema de chocolate
Cuartos de Mallorca
Cómo se hace el «Chantilly»
Dulce de leche
Ensaimadas
Flan de huevos
Flan de manzanas
Frituras con miel
Fruta en copa decorada con nata
Isla flotante
Lenguas de gato
Mantecadas de almendras

Mantecados
Manzanas asadas
Manzanas fritas
Manzanas muy ricas
Marañuelas
Melocotones con vino tinto
Melocotones en dulce
Melón al licor
Monas de Pascua
Mostachones de Utrera
Naranjas al caramelo
Natillas
Pastel de arroz a la Moka
Pastel de capas de piña
Pastel de natillas
Pestiños
Plátanos fritos
Polvorones
Puré de castañas
Rejanes
Rollos de almendra
Rosquillas fritas
Tarta de Sacromonte
Tarta de chocolate
Tarta de frutas al Sambayón
Tarta de manzanas
Tarta helada con nueces y chocolate
Tarta rellena
Torta a la pamplonica
Torta de naranja
Tortas de aceite
Tortas de chanchigorri
Tortas del calvario
Tostadas de Alcoy
Trenzas de yema
Turrón de yema
Yemas de coco

COCINA SUDAMERICANA

Arroz a la indiana
Bacalao argentino

Bacalao exquisito de La Habana
Bollos tostados de cacahuete a la colombiana
Buey asado al estilo del Ecuador
Buñuelos de piña de Panamá
Cochinillo asado a lo guajiro
Codornices asadas de Santo Domingo
Embozado habanero
Ensalada de apio y nuez al gusto de Guatemala
Faroja brasileña
Guisado santiagueño de criadillas
Langosta a la chilena
Mamey de Santo Domingo
Mole poblano (pavo) a la costarricense
Nubes doradas de Brasil
Olla podrida cubana
Patatas peruanas
Picadillo a la moda de Montevideo
Picadillo paraguayo de pescado
Pimientos mexicanos
Postre de nueces al estilo de Caracas
Potaje portorriqueño
Salsa blanca de la Argentina
Salsa criolla
Tasajo Camagüeyano
Tortilla de calabacitas al estilo de Chile
Trajanera mexicana



Ana María Calera y Cimorra (1926 San Sebastián).

Ana María Calera y Cimorra de Gete-Alonso nació en 1926 en San Sebastián, barrio de la Bella Easo, y fue bautizada en la iglesia del Buen Pastor.

Cursó estudios de idiomas en Londres, haciendo más tarde sendos cursos de corte y confección, lencería, cocina, Enfermera Puericultora, Diplomada y Profesora de A. S.

En el año 1946 se desposó en Bilbao, Basílica de Nuestra Señora de Begoña, con el doctor ingeniero de Caminos, Canales y Puertos don Antonio Gete-Alonso, de cuyo matrimonio tiene seis hijos.

Su afición a escribir (sus primeras cuartillas) datan desde el año 1941-42.

Fue delegada de la Unión de Nuevos Autores y también ostentó la Delegación de la Agrupación de Escritores Españoles, en Barcelona.

Ha escrito las siguientes obras (más de medio centenar):

«¡Para ti, mujer!», «La Puericultura al alcance de la madre», «El libro de la etiqueta y la cortesía», «El libro de la recién casada», «¡Cómo pescar marido!», «Dietario para su Hogar», «Cómo encontrar marido, y conservarlo», «Cortesía y trato social», «Relaciones Sociales», «La novia», «La felicidad en el matrimonio»" «La mujer de hoy», «250 problemas del

ama de casa» , «Los hijos», «Matrimonio y Hogar», «Organización del Hogar», «Cómo adelgazar y mantenerse esbelta», «Enciclopedia de las labores», «Enciclopedia del Corte y Confección», «Cuadernos de Labores», «Labores», «Mujer ... Tu vida y tu mundo», «Mujer... Tus labores de punto», «Mujer... La gimnasia, la belleza y el deporte», «Enciclopedia de la mujer» (2 t.), «El libro de cocina del Ama de casa», «Limpieza y preparación de frutas», «Limpieza y preparación de carnes», «Limpieza y preparación de aves , conejos y caza», «Limpieza y preparación de verduras y hortalizas», «Limpieza y preparación de pescados, moluscos y crustáceos», «La leche, el queso y sus aplicaciones culinarias», «Los asados», «Los postres sin horno», «Las guarniciones», «Los potajes», «Recetas y platos exóticos», «Menús de cocina, sándwiches, cócteles y batidos», «Recetas y tratamientos para adelgazar», «A B C de la Cocina del Hogar», «A B C de los menús para fiestas, cócteles, meriendas y excursiones», «A B C de los postres del Hogar», «A B C cómo comportarse hoy en sociedad», «A B C primeros auxilios en casa y en carretera», «Atlas de la Enfermera», «Atlas de Puericultura», «Prontuario de Belleza y Gimnasia Femenina».

Ha colaborado en los siguientes periódicos y revistas: «Diario Femenino», «Tocado», «Alfa», «La Familia», «Ribagorzana», «Luna Nueva», «Almanaque Agroman», «Juegos y Juguetes de España», «Golf Mediterráneo», «Real Club Náutico de Barcelona», «Real Club de Tenis Barcelona», «Real Club Marítimo de Barcelona», «Real Club de Polo de Barcelona», «Real Club de Tenis del Turó de Barcelona» y «Eva».

Ha colaborado también Ana María Calera en diversos recetarios y folletos publicitarios, siendo autora de dos Cursos por Correspondencia CEAC, «Decoración del Hogar» y «Curso General del Hogar».