

# PLATOS TÍPICOS DE ASTURIAS

MARIA LUISA GARCIA



Lectulandia

Platos típicos de Asturias es una obra bien documentada que explica con sencillez, en el lenguaje usual de las amas de casa, todo lo que es preciso para obtener un buen éxito.

En ella están presentes los platos más famosos de Asturias, desde las humildes patatas guisadas con laurel, o las socorridas «patates viudes» a las comidas de las montañas, que desde hace siglos preparaban los pastores, o las ricas calderetas de los puertos de mar, sin olvidar la repostería que, en tierras del Principado tiene una importancia capital.

**Lectulandia**

María Luisa García

# **Platos típicos de Asturias**

ePub r1.1

Titivillus 30.12.14

Título original: *Platos típicos de Asturias*  
María Luisa García, 1970

Editor digital: Titivillus  
ePub base r1.2

---

**más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)**

---

**TODAS LAS RECETAS DE ESTE LIBRO ESTÁN  
CALCULADAS PARA SEIS PERSONAS**

## PRÓLOGO

María Luisa García Sánchez es la popular María Luisa, sin más. Una experta acreditada y reconocida en el bello y noble arte de la cocina y una enamorada de la culinaria regional de su tierra.

María Luisa es asturiana de Mieres del Camino. Tengo sus libros dedicados y he seguido de cerca los resultados de sus cursillos sobre platos típicos de Asturias, impartidos en muy diversas localidades del Principado.

Las amas de casa dicen de ella que sus recetas son infalibles, que no hay más que aplicarlas al pie de la letra y todo sale a pedir de boca. Ahí están sus obras con un montón de ediciones a cuestras, aumentadas, corregidas y enriquecidas.

Este prologuista no es de los que anda entre pucheros, levantando la tapa de las cacerolas por las cocinas. Sí cree conocer bastante bien su tierra y los hombres que la habitan, porque la ha recorrido y la sigue recorriendo en todas direcciones, en busca de la Asturias un tanto perdida pero nunca olvidada. O, si lo prefieren, en busca de la Asturias un tanto olvidada pero nunca perdida.

Sinceramente, hay que convenir con los que —como Luis Antonio de Vega— dicen que los asturianos somos unos comilones magníficos, que tenemos una cocina espléndida, a la que ha acusado con poca justicia de ser corta; que disponemos de unos productos vegetales y animales soberbios, pero que luego damos la sorpresa, porque resulta que nos ven muy aficionados a la dulcería, afición ésta —afirman— importada por nuestros indianos. Por fin, algunos asturianos grandones proclaman que tenemos una cocina gloriosa. Bueno, esto acaso sea «pasarse» un poco.

Lo de comilones magníficos es muy cierto. Además, la cosa viene de muy atrás. Ya lo había advertido Estrabón: entre gallegos, astures y cántabros eran muy frecuentes los grandes banquetes familiares.

De entonces acá cayeron muchos siglos, pero no cayeron los comilones magníficos. Sabemos que los grandes banquetes en Asturias continuaron sin interrupción, haciéndose suntuosos los nupciales.

Nos recuerda Prieto Bances, que «en el siglo XIV los excesos de lujo en estas comidas provocaron en Oviedo un malestar social; la emulación y la envidia arruinaban a muchas familias y los efectos eran tan desmoralizadores que el concejo de Oviedo, reunido en el año 1318 en la iglesia de San Tirso, tomó diferentes acuerdos para contener el despilfarro. Mas todo fue inútil, como también fueron inútiles las provisiones y las pragmáticas dictadas por los Reyes Católicos y por Carlos V con el mismo fin...».

En cuanto a que la afición a la dulcería haya sido importada por nuestros indianos, lo ponemos en duda. La raíz puede estar en el *cantelo* o *roscu*, que era un pan hecho con huevos y azúcar que llevaba la «moza de la cesta» detrás del padrino en la comitiva nupcial. Este *roscu* de nuestras montañas se ofrecía en las grandes

solemnidades y terminaba subastándose después de la misa cantada. Del *roscu* hecho con huevos y azúcar se pasó al dulce y a la dulcería, que era refinamiento, ostentación. O sea un *cantelo* de lujo.

La afición a la dulcería se ha hecho imparable. Existe en todos los pueblos de Asturias, incluidas las brañas y aldeas. En más de una braña me sirvieron como postre «brazo de gitana» en vez de las clásicas natas o del genuino *requesón*, que llevaban siempre y siguen llevando las vaqueiras por las casas de Luarca.

Después vinieron los envíos de dulces en platos de porcelana y enseguida la tarta nupcial, coronada por una ridícula pareja de novios, costumbre, al parecer, impuesta por la Rubia Albión. Con lo cual desterramos el *cantelo*, del que tanto sabían por la Pola de Allande y Grandas de Salime, ignoramos aquel *roscu* quirosano y perdimos el profundo significado del llamado por Cangas del Narcea y Tineo «pan del tisoru».

Que nadie se me enfade: nuestra cocina no ha trascendido a los niveles alcanzados por la vasca, la gallega, la catalana.

De fecha relativamente reciente datan nuestras sociedades gastronómicas y más aun las de la Buena Mesa, y no por falta de «vocación». Aquí hay mucho «gourmet» y poquísimo «gourmand».

Con cierta proyección pública está bullendo la de la Buena Mesa que preside en Oviedo el Académico Emilio Alarcos, cuyos cofrades suelen cincelar sabrosas crónicas en las páginas de la prensa local, como las de Gracia Noriega, Méndez Riestra, Velarde y otros. Juan Santana me decía hace pocos días que era inminente la salida de un nuevo libro suyo el tema. Lo celebramos de antemano, él también pertenece a aquella Buena Mesa. La última crónica que he leído estaba firmada por el Rector de la Universidad, Teodoro López Cuesta —en su investidura como cofrade— en la cual denota cierta querencia bañuguera y luanquina. Bien está. En casa de Néstor, y en vida de Néstor, comí yo el primer besugo a la espada en mi vida; y posteriormente, en la misma villa, la primera langosta con verdura. Estaba de rechupete, pero confieso que no me hizo olvidar la «langosta a la catalana» de mi pueblo. Ahora mismo no puedo aclarar por qué le llaman «langosta a la catalana», porque en Cataluña pude comprobar que desconocen esa receta.

¿No creen Vds. que a los asturianos nos ha hecho bastante «daño» la *fabada* y el *quesu Cabrales*? Lo digo porque la fama de ambas joyas ha eclipsado a toda una constelación de manjares a los que ahora tenemos que sacarles brillo a pulso.

Por muchas razones, los libros de María Luisa son tan útiles como oportunos. Este que prologo, a trancas y barrancas sin saber en este instante cómo lo voy a cerrar, es el mejor vademécum para las guisanderas asturianas; lo que se dice una acabada síntesis de platos típicos regionales vigentes en la Asturias de hoy.

Naturalmente, «tipificar» un plato en ocasiones puede resultar tarea fácil, pero en otras muy difícil, por no decir imposible, al menos a mí.

Lo que da la tierra, el río y la mar se presta a mil y una consideraciones y matices. Veamos...

Decir, como dicen los que dicen, que los mejores percebes tienen que ser de Baquío o de Motrico, las sardinas de Santurce, la merluza de Bermeo o de Deva, las ostras de Arcachon, las langostas de los criaderos de Pasajes de San Juan, las angulas de Bilbao, de Aguinaga o de La Isla, el besugo de la parte de Pedernales, las quisquillas de Algorta... O que los mejores huevos son los de Orduña, los mejores tomates de la vega de Deusto, las alubias coloradas de Tolosa o de Guernica... O que las mejores morcillas tienen que ser de Burgos y los chorizos de Villarcayo...

En mi pueblo —Luarca— cuando se habla del percebe gordo y corto, sabrosísimo y riquísimo, se piensa en el percebe que la *bistona* arranca de Las Llamosas, que son unas piedronas de oro. Las sardinas comidas al aire libre en verano, a la plancha, cabe la mar de Cudillero, Luanco, Lastres, Luarca, Tapia o Candás, tampoco son ninguna bobada, aunque no veamos ninguna «falda remangada, luciendo la pantorrilla». Candás, por ejemplo, honra a la sardina con un festival de rango regional con miles de degustadores en cuanto asoma el mes de Agosto, cuando están más en sazón. Es más, cuentan las buenas lenguas —entre las que no se encuentra la de Laurent Vital el flamenco— que cuando Carlos I de España puso pie en nuestra tierra por Villaviciosa de Asturias, los nativos le ofrecieron sardinas, Carlos de Gante comió sardinas y le parecieron manjar exquisito.

La merluza del pincho, o sea, la que también pescan artesanalmente los *pixuetos*, los luanquinos, los tapiegos, los lastrinos, los luarqueses, los candasinos y demás buenas gentes de los *nobilísimos* gremios de la mar de las Asturias, se paga como óptima captura.

La langosta de los criaderos y cetarias de Novellana o de Luarca, alcanza las más altas cotizaciones y toda la demanda viene de primeras plazas. De la cetaria de mi pueblo, que por cierto ya es centenaria —por más señas, la decana de Asturias— se surtían ya los mercados franceses. Las goletas galas las llevaban por miles, desdeñaban los centollos y los bogabantes. El *muócalo*, *bugre* o *buey* no tenía aceptación ni en los *chigres* apenas, como tampoco la *andarica* o nécora.

La angula de Ribadesella y, sobre todo, la de San Juan de la Arena, nos consta que desde hace tiempo viaja incluso al País Vasco cada temporada, y que allí la pagan como pan bendito.

El besugo, especialmente por Navidades, se va a unas cotas de vértigo en cualquiera de las lonjas o rulas de los 18 puertos pesqueros asturianos.

Las alubias coloradas de Tolosa o de Guernica, no se emplean en nuestra tierra para la *fabada*, porque la *fabada* para que sea de verdad tiene que llevar, necesariamente, *fabes* de aquí, y las morcillas y los chorizos tienen que ser de aquí, del *samartino* de la casa.

A la *fabada* le ocurre lo que al *quesu Cabrales*: que nadie osa discutir sus orígenes porque tienen ya un prestigio sólidamente afianzado a escala internacional.

Cuenta Julio Camba, que la primera *fabada* se la ofreció en Somió don Melquiades Álvarez, y era tan buena que a causa de ella estuvo a punto de ingresar en



el partido reformista.

En cuanto al *Cabrales*, hasta el propio *tigre* Clemenceau, de suyo tan poco complaciente, se proveía de él, según nos informa Víctor de la Serna, y era un gran consumidor y apologista del *Cabrales*. Entonces, todavía se elaboraba este singular queso en las majadas de los Picos de Europa, por un procedimiento tan primitivo como el que usaba Polifemo a la vista de Ulises, tal como nos lo describe Homero en «La Odisea», dicho con permiso de mis buenos amigos de Tielve, Sotres, Bulnes y Tresviso. Sobre el *Cabrales* en breve conoceremos un nuevo intento de recuperación que va a poner en marcha en Carreña, Campillo. El 7 de marzo de 1981 estuve viendo sus instalaciones. José Fernández Campillo es de Sotres y sabe de qué va.

De salmón, no se hable. Todos los autores, «nemine discrepante», están de acuerdo en que los mejores fueron, son y siguen siendo los que forman esa horda plateada que lleva pasaporte expedido en el Sella, en el Narcea, en el Cares-Deva, en el Eo o en el Canero, ríos asturianos, cuidados y repoblados por asturianos, que prestan su lecho a este príncipe de rosadas carnes, dotado de una memoria ancestral, prodigiosa y fidelísima, porque nunca se equivoca de río.

Es muy cierto que ya pasaron aquellos tiempos en que el marinero no descansaba de esparcir riqueza sobre Asturias y el vate Bruno de sacarle a su lira estas notas:

*¿Y el pescado? Como estamos  
aquí a la llengua del agua  
lu tenemos a porrillu,  
frescu como el sol del alba.  
Acá hay salmón como cuchu  
en Ribadesella y Pravia,  
que sangra de puru frescu  
pe la boca y pe la gaya.  
Hay pescades como borra,  
xardón a taca retaca,  
congrios a trompa talega,  
besugos a farta farta,  
meros a tente bonete,  
aguyes a bati barra,  
morenes a zurriburri,  
sardina a vela y dexala,  
les mielgues a balagares,  
caxón y xardes sin tasa,  
les rayes a goxa llena,  
barbos a pala cargada  
y otru sin fin de pescadu  
que non sé cómo se llama.*

Está escrito que en la centuria del XVIII el salmón se pagaba a real la libra y que la marinería de Ribadesella lo tenía como importante costera para apuntalar su flaca economía entre los meses de Enero y Junio. En aquel tiempo, con sus redes barrederas de 200 varas de largo debía competir con los ribeñeros, muy interesados en los esguines, que pecaban con «cestones y ruimbres», métodos, por supuesto, prohibidos. Por la noche usaban los trasmaños. Habíalos que pescaban «a la rellumera», o sea, alumbrándose en «los oscuros» sin luna; habíalos que pescaban al «butrón», especie de *nasa* o *ñansa*; o sirviéndose de la «fisga», que venía a ser una especie de arpón; o del «paralejo», red que dejaban en el río por la noche. O, como «Xuanín de la Fresona», que se zambullía en el río atrapando a los salmones en su carrera aguas abajo. Y los menos, con caña.

Con todo, en el siglo XVIII la pesca del salmón era copiosa y representaba un gran alivio para el gremio mareante. Además, aquellas costeras dieron origen a un importante comercio con Castilla. Los trajinantes y arrieros los transportaban a Madrid en sus recuas. A finales del XVIII en el Sella todavía se pescaban anualmente de 10 a 12 mil salmones.

Y ahora una aclaración: eso de que los criados, cuando iban a ofrecer sus servicios a una casa o a un convento, ponían como condición que no se les diese salmón más de tres veces a la semana, es puro cuento. La Asturias del XVIII no estaba para esos lujosos desdenes, ni mucho menos. Ponemos por testigos de excepción al sabio benedictino Feijoo y al ilustre médico Casal, que no nos dejarán mentir.

A mí no sé me ocurre vocear a los cuatro vientos que los mejores *arbeyos* del mundo son los de Llanos de Somerón y las fresas más importantes del orbe las de Candamo. Como favor especial me dieron un día un «cartucho» de *arbeyos* en Llanos de Somerón, y las fresas de Candamo tuve que ir otro día a comerlas a casa del cura de Grullos. Y punto.

El pueblo asturiano del medio rural, como colectividad sigue muy de cerca los esquemas más o menos impuestos por su calendario festero tradicional, casi siempre o siempre coincidente con el día del santo patrón. La fiesta parece un pretexto para darle al diente. Nada de sorpresas, el menú siempre es el mismo, como el santo patrón de la localidad.

Así, en rapidísimo examen y a título meramente indicativo podemos ver cómo cada 17 de enero, La Foz de Morcín y Moreda de Arriba honran a San Antonio Abad, que allí llaman San Antón, para distinguirlo del de Padua, también de mucho arraigo en Asturias.

Tiempo atrás estaba muy generalizada la costumbre de pedirle a San Antón la bendición de los animales, en especial los de más provecho para su hacienda casera, como vacas, cerdos y caballos. Actualmente la bendición ha quedado poco más que en mera petición simbólica, pero, eso sí, San Antón conserva devotos que le llevan sustanciosas ofrendas, como ocurre con otros santos y santas muy venerados en la región.

Queremos decir, que en la Foz de Morcín por San Antón el menú consiste en un suculento potaje de nabos con la más compleja ilustración porcina, y como postre *casadielles* y *quesu d'afuega'l pitu*. Por Moreda de Arriba (cjo. de Aller) también es el *gochu* (cerdo) el protagonista, y *les casadielles*. En ambos sitios hay *puya de llacones* y de pan de escanda; las pintorescas escenas de estas subastas se repiten por fiestas y romerías.

El jueves de Comadres, de Pola de Siero, tiene carácter familiar. Ese Jueves, que es anterior al Domingo de Carnaval, en las casas polesas se come el *bolllu preñau* (de chorizo), lengua y tortilla de *sardines salones*.

Por el Carnaval, que aquí llamamos *Antroxu* o *Antroido*, según de donde sople el bable, antaño se comía carne y productos del cerdo de la última *matanza*. Esta buena costumbre no se ha perdido.

Por tierras mosconas, en Abril y Junio, Grado celebra la primera y la segunda Flor, que giran en torno a la exposición y venta de jamón.

En Junio, un año sí y otro no, Nava lanza su Festival de la Sidra.

En Julio, las gentes de Lena y Quirós se dan cita en el *prau* Llagüezos para festejar, en plena sierra del Aramo, al cordero asado que preparan auténticos maestros. Cierra Julio el Festival Vaqueiro, en la braña de Aristébano. En campo raso, sobre improvisados manteles se amontonan las empanadas, los *choscós* y los *frisuelos*...

Sigue corriendo el calendario...

Por San Felix, en Candás, se pone en marcha Agosto con el Festival de la sardina. Por la Asunción en Cornellana hay concurso campestre de tortillas, y en Rozamayor (cjo. de Mieres) la Romería de los Felechos con un concurso de empanadas. Cierra Agosto el Festival del *quesu* Cabrales en Arenas, y en la pradería de Espineros, en el Sueve, la comida campestre del *boroñu preñau*.

En Septiembre, en años alternos, Villaviciosa, por la virgen del Portal, exalta a la manzana con una gran fiesta y ofrece el primer mosto.

En este mes se despiden los pastores extremeños de los vaqueiros, con los que han convivido en los «puertos». Cada año organizan una gran *borregada* en común. De esto saben lo suyo por Saliencia.

El primer Domingo de Octubre, Infiesto presenta a la Virgen de la Cueva el Festival de la Avellana. Días después, por la ruta de Covadonga, tiene lugar en Cangas de Onís la Feria del Queso, en sus modalidades de Gamonedo, Beyos y Cabrales.

El 19 de Octubre es Oviedo capital la que convoca a la jornada gastronómica del «Desarme» con esta carta: garbanzos con espinacas y bacalao, callos, queso Cabrales y manzana, o arroz con leche.

Con Noviembre se afilan los cuchillos para el *samartino*. El día 11, San Martín, se ponen en pie de fiesta Moreda (cjo. de Aller) y Sotroñdio (cjo. de San Martín de Rey Aurelio). Moreda impone *fabada*, callos y *panchón* (postre típico arellano).

Sotrondio recurre a los nabos especialísimamente cultivados y aderezados, con abundante compango de *gochu*, callos y *casadielles*.

Por Santa Catalina, Luarca acredita su buena mano para los callos y la empanada. Por San Andrés, la villa minera de El Entrego (cjo. de San Martín de Rey Aurelio), el día 30 de Noviembre llama a su fiesta de «les cebolles rellenes». Una semana más tarde, en Blimea (cjo. de id.) festejan al pimiento relleno y a renglón seguido el pueblo de San Martín, por Santa Lucía, lo típico es comer nabos de «aquéllos», callos y *casadielles*.

Este pequeño muestrario que dejamos atrás forma parte de los comeres de la vieja Asturias Popular. Así lo quiere este pueblo soberano nuestro cuando se reúne como una gran familia, a cielo abierto, para no perder su identidad. La fiesta o romería empieza siendo el pretexto para gustar de la tradición que se hace vianda. Luego, suena la gaita y rueda la danza. Se está cumpliendo un rito.

Siento que se haya abandonado, por ejemplo, aquel pote de vigilia hecho con castañas magüetas, pilongas, guisadas con pimiento, que no probé nunca y me gustaría probar. Pero también me gustaría que las guisanderas asturianas ensayaran la salsa rosa para el salmón, que el puré que ha de rodearlo fuese de langostinos gordos y frescos.

Se dice que la gastronomía es la más antigua de todas las artes, y que cuando el hombre de las cavernas aprendió a comer se volvió bondadoso, afable y cortés. Me gusta creerlo así para figurarme al hombre del Pidal, de Candamo o de Tito Bustillo, cortés, afable y bondadoso después de haber aprendido a aderezar sus alimentos, a mejorar sus gustos y a iniciarse en la combinación de sabores aplicando el fuego. En aquel momento salto la chispa de la civilización.

Decía muy atinadamente Dña. Emilia Pardo Bazán, que «cada época de la historia modifica el fogón y cada pueblo come según su alma antes —tal vez— que según su estómago...». Es más, los libros de cocina son poderosísimos y seguros auxiliares para el conocimiento de nuestras costumbres, de nuestra cultura histórica y, por si fuera poco, «la gastronomía da vida a los mejores sentimientos: el amor, la amistad y la sinceridad».

Con el repertorio que nos muestra María Luisa en este manual de platos típicos regionales, en Asturias estamos preparados para sentarnos a la mesa y luego tirar del carro del país entre todos cantando la Soberana.

MODESTO GONZÁLEZ COBAS

Oviedo, Marzo de 1981

## LA COCINA EN ASTURIAS

Asturias es una de las regiones gastronómicas más importantes de España. Su cocina es rica y muy completa y comprende desde los productos del campo a los del mar. Sus valles son ricos en pastos, produciendo, por lo tanto, una ganadería de primer orden que proporciona leche, carne, manteca y queso.

Entre los platos más importantes de España figura en un lugar destacadísimo, al lado de la paella, del bacalao a la vizcaína, o de la tortilla española, la inmortal fabada, de la cual dijo Antón Rubín: «la fabada, sin trampa ni cartón, hecha como lo mandan los cánones, consiste en un cerdo lanzado sobre unas "fabes", y ellas son quien le dan nombre al manjar... Veamos: "fabes", tocino, morcilla, chorizo, jamón, costillas, lacón, oreja y rabadal».

Importantes también son el pote asturiano y las calderetas que vienen haciendo de tiempo inmemorable, a bordo de sus lanchas, los pescadores que se dedican a la pesca de altura, cuando ésta les obliga a quedarse varios días en altamar; la típica boroña y el boronchu; los quesos, como el Cabrales, figuran entre los más importantes de Europa, aunque está olvidado y no es lo suficientemente conocido; las cebollas rellenas; los lacones rellenos, imprescindibles en las buenas espichas; el cachopo, etc. La repostería no es tan rica como la de otras regiones; en el Norte, por lo general, tienen más importancia los platos fuertes que la repostería, tan famosa en Andalucía, por ejemplo. Pero conocidas son sus casadielles, originales pasteles de nuez y hojaldre o medio hojaldre, los carbayones de Oviedo, que en los últimos años están logrando fama en toda España. Típicos, también, son los formigos de Ibias, el arroz con leche del concejo de Carreño, los carajitos del profesor, de Salas y Grado, las marañuelas, los frisuelos y borrachines, etc.

Sus pescados, al igual que en Galicia, Santander y País Vasco, ocupan un puesto de primer orden en la mesa española, lo mismo que los mariscos. No se puede olvidar que el Cantábrico es un mar con unos pescados de gran calidad, como la merluza del pinchu, las sardinas de Gijón, el bonito, etc. Sus ríos tienen salmones y truchas. Resulta una verdadera delicia tomar una caldereta de pescados en Luarca, o unos chipirones en el hermoso pueblo de Cudillero, unas sardinas en el recoleto puerto de pescadores «El Muelle», de Gijón o una merluza a la sidra en Llanes. Desde siempre son famosos para acompañar con sidra los mariscos, entre los que destacan las percebes y el centollo, escanciando la sidra en su caparazón, o la langosta con verdura de Luanco. El litoral está salpicado de cientos de pueblos pesqueros que ofrecen sus platos típicos y muy sabrosos; no se pueden olvidar ni Candás, ni Tazones, tan cargados de bellezas y con personas que conocen el buen oficio de preparar un buen plato de pescado.

En el interior, en los valles y montañas, los cocidos, las empanadas y los bollos preñaos también tienen su fama; Oviedo tiene los famosos restaurantes y típicos bares con una cocina muy importante, como así declaraban —y admiraban— Camilo José

Cela y Julio Camba.

Asturias produce fruta variada y muy sabrosa; peras, manzanas, cerezas, fresas — las de Candamo, por ejemplo—, ciruelas, higos, nueces, avellanas... Las mermeladas que preparan en muchas aldeas del Principado son de primerísima calidad.

Y ¿qué decir de sus embutidos?, como los de Tineo, por ejemplo. Es rara la casa de aldea de Asturias en la que no se cría, cada año, un cerdo que en su mayor parte se transforma en embutido. De embutidos existen una gran variedad: desde los chorizos, sabadiego, morcillas, el xuan, hasta la andoya.

Y la sidra. No podemos silenciar esta deliciosa bebida que tanta fama y personalidad ha dado a la «tierrina» astur. En Asturias también se cosecha vino; un vino agridulce, con pocos grados, tímido y casi desconocido. Un caldo que se da por los concejos de Narcea y de Ibias, esos rincones asturianos tan desconocidos y tan importantes en muchos conceptos. No se puede olvidar que en ellos está la mancha verde mayor de Europa: el bosque de Muniellos, con caza mayor.

El oso, el corzo, el urogallo, son animales de caza mayor que han dado un sello particular a una provincia que es variada y rica en muchos conceptos, entre ellos, por supuesto, la cocina.

La autora

# PLATOS

# ALMEJAS A LA MARINERA

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de almejas.—Una cucharada de cebolla.—Dos dientes de ajo.—Media cucharada de pan molido.—Medio limón.—Unas ramas de perejil.—Guindilla.—Medio vaso de vino blanco.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se lavan las almejas varias veces en agua fría, se escurren y se ponen en una cazuela a fuego vivo con medio pocillo de agua. A medida que se abren se retiran con la espumadera y se colocan en una cazuela de barro, se cuele el agua que soltaron, pasándola por un paño; se reserva al calor.

En un poco de aceite se fríe la cebolla y el ajo picado muy menudo, se agrega el pan molido y el perejil muy picado, se rehoga todo y se añade el agua de las almejas, el vino blanco, el zumo de limón y la guindilla, se le da un hervor y se vierte sobre las almejas, dejándolas hervir despacio diez minutos, se sazona de sal y se sirven inmediatamente. La salsa debe quedar espesa, si quedara clara se le añade un poco más de pan molido y si estuviera demasiado espesa se adelgaza con un poco de agua.



## **ANGUILAS GUIADAS**

---

La anguila, para matarla, ya que debe estar viva, se agarra por la cola, con la mano envuelta en un trapo para que no se escurra y se le da un golpe en la cabeza. A continuación se le hace un corte en ésta y se la despoja de la piel. Para ello se tira de la misma con un trapo. Se le cortan las agallas y se le hace una cortada por el lado del vientre, quitándole la tripa y lavándola con agua fría. Después se cortan la cabeza y la cola, se lava nuevamente y se seca con un trapo.

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela se pone una capa de cebolla muy picada, ajo, perejil y tomate, todo finísimo. Encima se ponen las angulas formando también una capa, se vuelve a cubrir con los mismos ingredientes de la capa del fondo, se rocía de aceite fino y se mete al horno hasta que la salsa esté hecha.

# ANGULAS A LA CAZUELA

---

## INGREDIENTES

**Un cuarto de angulas.—Cinco cucharadas de aceite.—Dos dientes de ajo.—Un poco de guindilla (puede suprimirse).—Sal y aceite.**

## PREPARACIÓN

En una cazuela de barro proporcionada a la cantidad, se pone el aceite y los dientes de ajo cortados muy finos. Una vez que los ajos están dorados se retira la cazuela del fuego y se deja enfriar. Cuando el aceite no está más que templado, se echan las angulas, se ponen a fuego vivo, se remueven con dos tenedores de madera, muy deprisa, de manera que todas se calienten a la vez y al mismo tiempo se impregnen de aceite. Al romper a hervir se retiran del fuego y se sirven inmediatamente, en la misma cazuela. Ésta debe llegar hirviendo a la mesa.

NOTA.— No conviene freír más de un cuarto de kilo cada vez.

# ARROZ CON ANGULAS

---

## PREPARACIÓN

Se preparan las angulas guisadas (véase fórmula en angulas guisadas), se les agrega el arroz (un pocillo por persona). Lo demás véase arroz a la marinera y hágase igual.

# ARROZ CON TROPIEZOS AL ESTILO ASTURIANU

---

## INGREDIENTES

**Seis pocillos de arroz.—Un cuarto kilo de carne de ternera.—Un cuarto kilo de costillas de cerdo.—Medio pollo.—Ciento cincuenta gramos de salchichas blancas.—Media lata de pimientos morrones.—Dos dientes de ajo (medianos).—Unas ramas de perejil.—Azafrán.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se corta la ternera, costillas y pollo, en trozos pequeños, se sazonan de ajo machacado en el mortero y se deja reposar como un cuarto de hora. En una cazuela, que no sea demasiado alta y bastante amplia (muy buena si fuera de barro) se pone aceite; cuando esté caliente se rehogan las carnes, removiéndolas, hasta dejarlas doradas; a continuación se agrega un diente de ajo con el perejil machado en el mortero y desleído con un chorro de agua, se tapa y se deja cocer, lentamente, hasta que esté tierna; entonces se añaden las salchichas y parte de los pimientos cortados en trozos y con su jugo, el resto de éstos se reservan. Se sigue cociendo unos minutos más.

Se preparan en un recipiente catorce pocillos de agua (en algunos casos, depende de la clase de arroz, admite tres pocillos de agua por uno de arroz), se sazona de azafrán ligeramente tostado y se acerca al fuego; cuando rompe el hervor se añade al guiso preparado, se sazona de sal y se deja cocer, a fuego fuerte, removiéndolo hasta que rompe el hervor; entonces se le agregan unas gotas de limón y se cuece, a fuego fuerte, destapado, durante un cuarto de hora, disminuyendo el calor a medida que se va consumiendo el caldo. Antes que se seque se comprueba de sal. Pasado el cuarto de hora, se separa un poco del calor, o se baja la llama, y se deja cocer cinco minutos más, tapado, después se deja reposar, destapado, unos cinco minutos antes de servirlo. Se sirve, adornado con el pimiento reservado, cortado en tiras.

# ARROZ A LA MARINERA

---

## INGREDIENTES

**Un cuarto kilo de gambas.—Un cuarto kilo de cigalas.—Un cuarto kilo de langostinos.—Un cuarto kilo de almejas.—Medio kilo de calamares.—Un cuarto kilo de pixín.—Un cuarto kilo de congrio.—Una o dos cabezas de merluza.—Ajo, perejil, azafrán, cebolla y aceite.**

## PREPARACIÓN

Con la cabeza de merluza, un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil y agua fría, se prepara un caldo, que se dejará hervir durante media hora.

Las almejas se lavan y se ponen en un cazo con un pocillo de agua, se acercan al fuego y, a medida que se van abriendo, con una espumadera se sacan y se pasan a otro cazo, reservándolas, al igual que el caldo de éstas. (Éste se pasa por un paño fino).

En una tartera amplia o paellera se pone el aceite, cuando está caliente se fríe un poco de ajo muy picado, antes de que el ajo se dore se añade el congrio cortado en trozos y sin espinas, el pixín también en trozos, las gambas, las cigalas, los langostinos (todo esto lavado), los calamares limpios y picados en trozos (sin tinta) y las almejas sin la mitad de la cáscara; se rehoga todo y se añade un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil, todo ello desleído con un poco de agua y se deja cocer todo durante un cuarto de hora.

Cuando el caldo de cocer la merluza está hecho, se cuele y se le agrega el caldo de las almejas y agua hasta conseguir doble cantidad que de arroz menos un pocillo (ósea once). Todo este caldo se agrega a los pescados, se sazona de sal y azafrán y se deja hervir. Roto el hervor se echa el arroz, removiéndolo hasta que vuelva a hervir; entonces se le agregan unas gotas de limón, se cuece a fuego vivo durante quince minutos, disminuyendo el calor a medida que se consume el liquido. A media cocción se remueve un poco para que los ingredientes queden repartidos por el arroz. Pasado este tiempo se separa un poco y se deja cocer otros cinco minutos tapado. Seguidamente se aparta a un lado y se deja reposar diez minutos destapado antes de servirlo. Se sirve en la paellera o en fuente alargada.

NOTA.— Este arroz admite toda clase de mariscos y pescados, suprimiendo los que no interesen. Al agregar el agua se pone un pocillo menos de los que corresponden, pues los pescados y mariscos aportan cierta cantidad de agua al cocer.

# ARROZ CON LLÁMPARES

---

## INGREDIENTES

**Seis pocillos de arroz.—Un kilo de llámpares (aproximadamente).—Una cabeza de merluza, o un trozo de cabeza de pixín (rape).—Tres dientes de ajo.—Una zanahoria.—Dos pimientos en conserva.—Una rama de perejil.—Azafrán.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se pone al fuego una cacerola con agua fría, se echa la cabeza de pescado, limpia, la cebolla y la zanahoria, se tapa y se cuece durante dos horas. Transcurridas, se cuela el caldo y se le agrega la carne de la cabeza. Por separado, se ponen al fuego les llámpares cubiertas de agua fría, se cuecen durante cinco minutos y se separan del caldo; éste se cuela y se agrega al caldo de la cabeza. Se les quita a les llámpares la cáscara, separando con ella unas veinte de las mejores. A continuación se preparan doce pocillos de caldo, agregando agua, si fuera necesario hasta conseguirlos, se pone al lado del fuego para que se conserve caliente.

En una cacerola amplia se prepara un sofrito con aceite, y perejil picado, se echa el arroz y se rehoga; a continuación se agregan les llámpares, se mezclan con el arroz y se vierte el caldo caliente, se sazona de sal y azafrán y se distribuyen por la superficie les llámpares reservadas y los pimientos picados; se cuece durante un cuarto de hora a fuego vivo, disminuyendo el calor a medida que se va secando el caldo, pasado el cuarto de hora se separa a un lado y se deja cocer cinco minutos más, tapado; transcurridos éstos se separa completamente del fuego, se le quita la tapadera y se deja reposar unos minutos antes de servirlo.

## ARROZ A LO PROBE

---

### INGREDIENTES

**Cuatro pocillos de arroz.—Dos dientes de ajo.—Una rama de perejil.—Una cucharadita de pimentón.—Un trocito de laurel.—Unas gotas de limón.—Sal y aceite.**

### PREPARACIÓN

En una cacerola se ponen nueve pocillos de agua, el laurel, un diente de ajo y el perejil machacado en el mortero, se acerca al fuego y se deja hervir.

En una sartén pequeña se echa el aceite, cuando está caliente se le agrega un diente de ajo; ya dorado se tritura dentro del aceite con un tenedor para que suelte bien el jugo; se separa éste y se pone el pimentón; cuando aún está el aceite caliente sin exceso, para evitar que éste se queme, se agrega caliente al caldo, se deja hervir cinco minutos. Pasados éstos se echa el arroz, cuando rompe de nuevo el hervor se sazona de sal y se hierva a fuego fuerte, destapado, durante veinte minutos. Pasados éstos, se retira del fuego y se deja reposar tapado cinco minutos antes de servirlo.



# ARROZ CON MOSCANCIA

---

(Plato típico de Villallana, Pola de Lena)

## PREPARACIÓN

Se cuece la moscancia en agua hirviendo durante cinco minutos, pinchándola con una aguja por diversas partes hasta que suelte la grasa. Una vez cocida se separa del caldo y se reserva al calor

En el caldo de cocerla se echa el arroz que debe quedar después de cocido, un poco caldoso. Se hierve destapado durante veinte minutos.

Se sirve con la moscancia cortada en trozos.

# ARROZ CON CHORIZU

---

## INGREDIENTES

**Seis pocillos de arroz.—Dos o tres chorizos.—Un trocito de laurel.—Unas gotas de limón.—Un diente de ajo.—Un trozo de cebolla.—Una rama de perejil.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se ponen a cocer los chorizos hasta que estén tiernos, entonces se separan del caldo de cocerlos y se mide éste, agregándolo a una tartera, se añade agua hasta conseguir quince pocillos; a este caldo se le pone, el laurel, un diente de ajo con una rama de perejil machacado en el mortero y se deja hervir. A continuación se agrega el arroz y los chorizos cortados en trozos; cuando rompe de nuevo el hervor se le pone un sofrito de cebolla, picada menuda, y un poco de pimentón; se sazona de sal, se hierve a buen fuego durante veinte minutos. Pasados éstos se sirve. Debe quedar poco caldoso.

# ARROZ CALDOSU CON PITU

---

## INGREDIENTES

**Las alas, pescuezu, menudos, caparazones, etc. del pollo.—  
Cuatro tacitas de arroz.—Un puerro.—Una zanahoria.—  
Azafrán.—Perejil.—Ajo.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se corta en trozos pequeños el pitu, se sazona con ajo machacado en el mortero y se deja reposar unos minutos; a continuación se rehoga en una cacerola con un poco de aceite. Ya rehogado se agrega el puerro cortado en trozos y la zanahoria picada en trozos muy pequeños. En el mortero se machaca un diente de ajo con una rama de perejil picado, se deslíe con una tacita de agua y se agrega al guiso; se sazona de azafrán ligeramente tostado y se cuece, a fuego lento, hasta que esté tierno; entonces se miden 14 pocillos de agua y se acercan al fuego. En el guiso se echa el arroz y se rehoga unos minutos; cuando el agua rompe a hervir se vierte sobre el arroz, se sazona de sal y se cuece, destapado, a fuego no muy fuerte, veinte minutos. Pasados, se retira del fuego y se deja reposar, tapado, cinco minutos más, antes de servirlo.

# ARROZ CON PITU

---

## INGREDIENTES

**Un pollo pequeño.—Seis pocillos de arroz.—Una cucharada de cebolla picada.—Azafrán.—Aceite.—Dos dientes de ajo.—Una rama de perejil.—Una lata de guisantes.—Sal.**

## PREPARACIÓN

En una cazuela se pone el aceite; cuando esté bien caliente se pone el pollo cortado en trozos pequeños; se dora bien y se agrega la cebolla muy menuda, el ajo y el perejil menudísimo, rehogándolo durante unos minutos, sin dejar de removerlo, se le pone un pocillo de agua, se sazona de sal y se deja cocer durante una media hora; pasada ésta se comprueba si el pollo está tierno. En una tartera se pone un poco de aceite; cuando está caliente se rehoga el arroz removiéndolo con una cuchara de madera para que no se tueste. Una vez rehogado se le agrega el pollo, se remueve un poco y se le agregan los guisantes.

En un cazo se ponen trece pocillos de agua, cuando está hirviendo se vierte sobre el arroz, se rectifica de sal y se le pone el azafrán, removiéndolo hasta que empieza a hervir, entonces se ponen unas gotas de limón y se cuece como el anterior. Se sirve en una fuente adornado con tiras de pimientos.

## **ARBEYOS DE LLANOS DE SOMERÓN (guisantes)**

---

**Típicos del mismo lugar. Son famosos por su inmejorable calidad. Su color es azulado. Se siembran entre el pan de escanda y se recogen cuando éste; a finales de agosto o en la primera quincena de septiembre. Se preparan de distintas formas: con jamón, embutido de cerdo, carne guisada, etc.**

### **INGREDIENTES**

**Un kilo de arbejos.—Medio kilo de carne para guisar.—Dos pimientos morrones.—Una cebolla.—Dos dientes de ajo.—Un trozo pequeño de laurel.—Una rama grande de perejil.—Aceite y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se corta la carne en trozos, se sazona con ajo machacado en el mortero, se le pone sal y se rehoga en aceite caliente; cuando está bien rehogada se le agrega una cebolla, picada menuda y los pimientos (preferibles del tiempo), se machaca un ajo en el mortero con el perejil, se deslíe con un poco de agua fría y se agrega a la carne, se cuece hasta que esté tierna. Por separado se ponen a cocer los arbejos en agua fría, procurando que estén siempre cubiertos de agua para que no suelten la piel. Siempre que lo necesiten se les añade agua fría en pequeñas cantidades, se cuecen muy lentamente. Cuando están tiernos se reservan.

Tierna la carne se le agregan los guisantes con el agua de cocerlos, se sacude la tartera para mezclarlos, se sazona de sal, teniendo en cuenta que la carne lleva sal y se sigue cociendo todo junto lentamente durante una hora aproximadamente.

## ARBEYOS CON JAMÓN (guisantes)

---

### INGREDIENTES

**Un kg. de arbeyos (guisantes) una vez desgranados.—1/4 kg. de jamón serrano.—1/4 kg. de tomate natural muy maduro.—Una cebolla pequeña.—Un diente de ajo, que no sea demasiado pequeño.—Una rama de perejil.—1/2 cucharadita de pimentón dulce.—Aceite.—Tres cucharadas de vino blanco.**

### PREPARACIÓN

En una cazuela con aceite se fríe la cebolla muy picada; cuando está tierna, antes que se dore, se añade el jamón cortado en trozos pequeños (más o menos como dados) y el pimentón, se rehoga un poco y se agrega el tomate pasado por el pasapuré; se sigue rehogando unos minutos más y se ponen los arbeyos (guisantes). Se pica muy menudo el ajo y el perejil en el mortero, se machaca bien, se deslíe con el vino y se añade; se moja con un poco de caldo, procurando que sólo queden ligeramente cubiertos, se tapan con una tapadera que ajuste bien y se cuecen, lentamente, hasta que estén muy tiernos, sin que lleguen a deshacerse. De vez en cuando se mueve la cazuela para que no se agarren al fondo. Se comprueban de sal y si fuese necesario se sazonan. Es fácil que sea suficiente la sal que aporta el jamón. No deben quedar demasiado caldosos. Se sirven en cazuelas individuales.

NOTA.— Los guisantes para que resulten buenos, han de ser muy frescos. Se conoce su frescura en el bulbo de la cáscara y en la humedad de ésta al partirla. Deben desgranarse en el momento que se van a preparar y si se hiciera antes, para que no desmerezcan, se conservaran envueltos en un paño.

Teniendo en cuenta que quedan reducidos a la tercera parte, aproximadamente, de su peso; para conseguir un kilo desgranados, habrá que adquirir unos tres kilos, depende de la clase de éstos.

# BESUGO A LA ESPADA

---

## INGREDIENTES

**Un besugo.—Un limón.—Varios dientes de ajo.—Guindilla (puede suprimirse).—Aceite, perejil y sal.—**

## PREPARACIÓN

Este besugo se asa sobre una parrilla especial, donde no se dispone de parrilla queda muy bien como se explica a continuación.

Se limpia el besugo, se abre de arriba a abajo, se sazona con ajo y perejil machacado en el mortero y sal, se rocía de limón y se deja reposar una hora. Pasada ésta se coloca en una besuguera.

En una sartén se fríe en aceite un diente de ajo; cuando el aceite está hirviendo se vierte sobre el besugo, se rocía de vino blanco y se pone a horno moderado. De vez en cuando se rocía con el jugo que suelta, se riega con el jugo y se deja en el horno hasta que esté hecho. Entonces se retira y se deja enfriar. Una vez frío se separa la espina de la cabeza y se saca entera, se abre el besugo, se le ponen por encima unos ajos y jugo del que soltó, se vuelve a poner en el horno para que dore un poco la parte de dentro. Se sirve adornado con lechuga.

## **BESUGO A LA ESPADA (otra fórmula)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un besugo.—Cuatro o cinco dientes de ajo.—Un limón grande o dos medianos.—Una rama de perejil.—Aceite.—Medio vaso de vino blanco.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Bien limpio y escamado se abre de arriba a abajo, por el lado donde se retiró la tripa, se rompe la espina al final de la cabeza, se sazona con un diente de ajo y perejil machacado en el mortero, se le pone sal, se rocía de limón y se deja una media hora. A continuación se coloca en una besuguera al borde de ésta; se rocía con aceite y vino; se mete al horno fuerte (sin exceso) hasta que esté asado, unos veinte minutos; de vez en cuando se riega con el jugo que suelta. En su punto se retira del horno y se deja enfriar un rato. Mientras tanto se prepara medio pocillo de zumo de limón. Se fríen en un poco de aceite los ajos cortados en filetes muy finos. El besugo se abre y se retira la espina, que sale fácilmente, quedando de espalda. Por encima se vierten los ajos con el aceite, que estarán dorados y el zumo de limón. Se mete en el horno, a gratinar, cinco minutos, aproximadamente y se sirve



## **BESUGO A LA SIDRA**

---

### **INGREDIENTES**

**Un besugo de kilo y medio aproximadamente.—Un vaso (de los de vino) de sidra.—Una cebolla mediana.—Cuatro dientes de ajo.—Unas ramas de perejil.—Un limón.—Una rebanada de pan.—Aceite y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Limpio el besugo se corta en trozos y se sazona con ajo y perejil machacado en el mortero, se rocía de limón y se deja reposar media hora. Pasada ésta se le pone sal. Se fríe en aceite caliente la rebanada de pan, hasta que quede bien tostada; entonces se separa del aceite y en el mismo se fríe el besugo hasta que esté dorado. A medida que se va dorando se trasladan los trozos a una cazuela de barro.

En el aceite de freír el besugo, colado, se fríe lentamente la cebolla picada menuda hasta que esté tierna; entonces se agrega un diente de ajo machacado en el mortero con la tostada de pan y unas ramas de perejil desleído con la sidra, se le da un hervor y se vierte sobre el besugo. Se tapa la cazuela y se hierve media hora aproximadamente. Se sirve inmediatamente.

# BÍGAROS

---

## PREPARACIÓN

Se cuecen durante cinco minutos en agua hirviendo con sal. Se sirven acompañando la sidra.

## **BOLLOS DE LES COMADRES**

---

### **INGREDIENTES**

**Novecientos gramos de harina.—Cuatrocientos gramos de mantequilla.—Cincuenta gramos de levadura prensada.—Media taza de leche.—Seis chorizos.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se pone la leche en un cazo, se le agrega la misma cantidad de agua y se acerca al fuego hasta que esté templado. En una pequeña cantidad de esta mezcla se deslíe la levadura y la sal necesaria.

Se pone la harina en la mesa, se hace un hueco en el centro y se pone la levadura desleída y templada, se mezcla con la harina y se agrega poco a poco la leche con el agua, templada, amasándola hasta que se consiga una masa suave; después se trabaja unos minutos, se recoge todo en una bola, se marca con el cuchillo una cruz, se cubre bien con un paño y se pone en sitio templado, al lado de la cocina a fermentar hasta que la cruz desaparezca (aproximadamente hora y media); entonces se trabaja nuevamente unos minutos y se divide en seis partes; se divide igualmente en seis partes la mantequilla. Cada parte de mantequilla se introduce con la mano en una parte de la masa, se mezcla bien. Se espolvorea la masa, se aplana la masa en forma de disco, en una esquina se coloca el chorizo entero y se dobla la masa sobre sí misma, (se le da forma de media luna) se prensa alrededor con los dedos para que quede pegado. Se colocan en una placa engrasada y se cuecen a horno fuerte. A media cocción se sacan del horno y se barnizan con leche y agua para darles el brillo. Deben quedar dorados. Tardan en cocer aproximadamente media hora.

# BONITO GUISADO

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de bonito.—Dos cebollas medianas.—Dos cucharadas de vinagre.—Unas ramas de perejil.—Media cucharada rasa de pimentón.—Una pizca de laurel.—Un pocillo de caldo.—Aceite.—Dos dientes de ajo.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se corta el bonito en rodajas, se le quita la piel, se sazona de sal y se fríe con aceite, bien caliente, hasta dejarlo dorado por ambos lados; se colocan las rodajas en una cazuela o fuente que resista el fuego, se tapa y se reserva. En un poco de aceite de haberlo frito, se pone a freír cebolla con los ajos y el perejil, todo muy picado, sin que llegue a dorarse; se agrega el pimentón, se rehoga un momento y se pone una cucharada rasa de harina, removiéndolo todo junto; a continuación se echa el vinagre y el caldo (que puede prepararse con un concentrado), se sazona de sal, teniendo en cuenta que si el caldo agregado es concentrado, ya lleva sal, se pone el laurel y se deja hacer la salsa unos diez minutos, se pasa por el pasapurés y se vierte sobre el bonito. Se cuece, lentamente, una media hora. Si la salsa, por haber puesto un poco más de harina, quedara demasiado espesa se le puede agregar un chorro de agua. Se sirve en la misma cazuela.

## **BONITO AL HORNO (VENTRISCA)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un kilo de bonito de la parte de la ventrisca.—Aceite, ajo y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se le quita la piel al bonito, se sazona de ajo, a continuación se le pone la sal. Se rocía con un poco de aceite (ha de ser de buena calidad) y se mete al horno hasta que esté dorado.

## **BONITO A LA MODERNA**

---

**Véase salmón a la moderna y hágase igual.**

# **BONITO RULADA CON ACEITUNAS FRITAS**

---

## **INGREDIENTES**

**Un kilo de bonito.—Dos cientos gramos de tocino fresco.—Un vaso de vino blanco.—Una cucharada de harina.—Tres huevos.—Una cebolla.—Dos cucharadas de miga de pan.—Aceitunas sin hueso.—Aceite, ajo, perejil y sal.**

## **PREPARACIÓN**

Se pasa el bonito por la máquina, con el tocino y la cebolla (se pasa dos veces para que quede bien fino). Ya picado se sazona de ajo y perejil machado en el mortero y sal. Se remoja la miga de pan en leche y después de escurrida se agrega a la mezcla, se añaden los huevos batidos y la cuchara de harina, se forman con toda la masa unos rollos, se colocan en una cazuela refractaria, se rocían de aceite fino y se meten al horno hasta que estén dorados. Cuando empiezan a dorarse se riegan con el vino blanco. Se sirve frío o caliente, adornado con las aceitunas fritas.

## **MANERA DE PREPARAR LAS ACEITUNAS**

Las aceitunas deben ser deshuesadas. Se pinchan, cada una en un palillo, se envuelven en besamel espesa hasta que adquieran el tamaño de una nuez, aproximadamente, se rebozan bien en huevo batido, se pasan por pan rallado y se fríen en abundante aceite, muy caliente, hasta que estén doradas. Para servir las se les quita el palillo.

# BONITO CON PATATES

---

## INGREDIENTES

**Trescientos gramos de bonito fresco.—Medio kilo de tomates.  
—Un pimiento.—Un kilo de patatas.—Cebolla, ajo, perejil.—  
Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se cortan las patatas en cuadrados (que no sean demasiado pequeños) y se cuecen en agua fría con sal.

El bonito se corta en trozos. Se sazona con ajo, machacado en el mortero y sal y se fríe. Una vez frito se coloca en una cacerola. En el aceite que quedó se fríe una cebolla (pequeña) picada menuda, cuando esté frita se le agrega el tomate, sin piel y cortado en trozos y a continuación el pimiento picado. Se fríe todo unos minutos y se vierte sobre el bonito para que se haga todo junto. Cuando las patatas están cocidas (hay que procurar que no se deshagan) se escurren y se vierten sobre el bonito, se mueve la cacerola para mezclarlo todo y se cuece a fuego lento veinte minutos.

Se sirve todo junto en una fuente.



# BONITO CON TOMATE

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de bonito.—Un kilo de tomate del tiempo.—Dos dientes de ajo.—Media cebolla picada.—Una rama de perejil.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se escoge el bonito de la parte del centro y se corta en rodajas. Se le quita la piel y se sazona con ajo y sal. En aceite caliente se fríe hasta que quede dorado. Ya frito se pasa a una cazuela de barro.

En el aceite de freír el bonito (se cuela si está sucio) se fríe lentamente, la cebolla y el tomate con el perejil picado y un diente de ajo. Ya frito se pasa por el pasador, procurando que la salsa quede espesa. Se vierte ésta sobre el bonito y se deja cocer lentamente hasta que la salsa esté bastante reducida. Se sirve en la misma cazuela.

## BONITO EN ROLLO

---

### INGREDIENTES

**Tres cuartos de kilo de bonito.—Cien gramos de jamón.—Dos pimientos de lata.—Dos dientes de ajo.—Una cebolla.—Un huevo cocido.—Un huevo crudo.—Un poco de harina.—Dos cucharadas de miga de pan.—Unas aceitunas sin hueso.—Medio vaso de vino blanco.—Dos cucharadas de leche.—Aceite y sal.**

### PREPARACIÓN

Se le quitan al bonito la piel y espinas y se pica, se sazona con ajo y perejil machacado en el mortero, un poco de vino blanco y sal, se le agrega el jamón picado, los pimientos, el huevo cocido y las aceitunas, todo ello bien picado, luego se pone la miga de pan deshecha a remojar con leche, se exprime y se mezcla y por último se agrega el huevo batido, amasándolo con las manos para mezclarlo.

Con ayuda de harina se hacen dos rollos iguales, se pasan ligeramente por harina y se fríen en aceite bien caliente hasta que estén dorados.

Se corta la cebolla en rodajas finas y se coloca en una tartera cubriendo el fondo de ésta, se ponen encima los rollos y sobre ellos se vierte el aceite de freírlos hirviendo (colado); en el mortero se machaca un diente de ajo con una rama de perejil, se deslíe con un poco de vino blanco y se agrega a los rollos, se tapa la tartera y se dejan cocer lentamente hasta que estén tiernos, una media hora aproximadamente. Ya en su punto se separan de la salsa y se dejan enfriar. Cuando están fríos se cortan en rodajas, se colocan éstas en una tartera y se les echa la salsa por encima, pasada por el pasador. Se cuecen con la salsa diez minutos lentamente. Se sirven.

# BOROÑA

---

## PREPARACIÓN

Se peñera la harina de maíz y se pone en un recipiente amplio. Se amasa con agua bien caliente en la que se habrá disuelto sal.

Para cocerla se prepara el fuego en la cocina del llar con madera de haya hasta que se formen brasas; éstas se mezclan con ceniza de leña y se retiran las brasas. En el sitio donde estuvo el fuego se coloca la boroña con hojas de castaño o de berza. Se cubre con la mezcla de brasa y cenizas, se pone por encima de las brasas una capa de grana de hierba y se le prende fuego, dejándolo cocer de esta manera toda la noche.

# **BOROÑA PREÑADA**

---

## **PREPARACIÓN**

Se prepara la masa de la boroña, se divide en dos partes, se aplanan un poco. En una de ellas se colocan trozos de chorizo y tocino del jamón. Se cubren con la otra parte y se cuece como la anterior en el horno de la cocina, cubierta con hojas de castaño o berza, para que no se forme demasiada corteza.

# **BORONCHU**

---

## **PREPARACIÓN**

Se hace la boroña como la anterior. En la sartén se rehogan costillas de cerdo cortadas en trozos pequeños, trozos de chorizo y de tocino del jamón. Con todo esto se rellena la masa y se cuece en el horno cubierta con unas hojas de berza.

# CACHOPO

---

## INGREDIENTES

**Dos filetes muy finos y alargados.—Un filete de la misma medida de jamón serrano.—Cuatro espárragos.—Una lata de champiñones.—Un pimiento morrón.—Un huevo.—Pan rallado.—Un diente de ajo.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se aplastan los filetes para dejarlos muy finos, se les pone sal y se coloca sobre uno de ellos el jamón desalado, en el centro de éstos dos tiras de espárragos y se cubren con el otro filete, se pasan por huevo batido, se envuelven en abundante pan rallado, se dejan reposar aproximadamente un cuarto de hora y se fríe lentamente hasta dejarlo dorado, pasándolo después a una fuente. En cinco cucharadas de aceite de freírlo (colado) se fríe un diente de ajo, cuando está dorado se retira y se rehoga con una cucharadita de pan molido, los champiñones y los pimientos picados; se agrega medio vaso de vino blanco y otro medio de agua, se hierve cinco minutos y se vierte caliente alrededor de la carne. Por encima se ponen champiñones y pimientos de guarnición. Se sirve.

NOTA.— Se puede poner una loncha de queso sustituyendo a los espárragos.

# CALAMARES FRITOS

---

## PREPARACIÓN

Se limpian los calamares y se cortan en tiras. Se ponen en un escurridor y se les pica bastante ajo, dejándolos en él durante una hora aproximadamente para que escurra bien todo el agua. Seguidamente se les quita el ajo y se sazonan de sal.

En un plato se pone harina. Se van cogiendo pequeñas porciones de calamares, se envuelven bien en ésta, se sacuden y se fríen en aceite bien caliente y abundante hasta que queden dorados. Se sirven calientes.

NOTA.— Para que queden tiernos se golpean con un mazo antes de cortarlos y se ponen en el frigorífico, antes de prepararlos, durante 24 horas.

# CALDERETA

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de tiñoso.—Medio kilo de salmonetes.—Medio kilo de mero.—Medio kilo de cabras.—Medio kilo de botona.—Un vaso de champán.—Medio vaso pequeño de coñac.—Una langosta de un kilo aproximadamente. De no disponer de la langosta, un kilo de langostinos.—Medio kilo de gambas grandes.—Medio kilo de cigalas.—Medio kilo de pimientos morrones.—Tres dientes de ajo.—Un limón grande.—Una cebolla grande.—Perejil y sal.—Aceite.**

Los pescados indicados para la caldereta son los de roca.

La caldereta tiene origen en la Concha de Gijón preparada por los pescadores que se dedican a la pesca de altura. La vienen haciendo de tiempo inmemorable cuando la pesca les obliga a quedarse varios días en altamar.

En algunos establecimientos, para tomarla, se pone la olla en el centro y alrededor un escanciador de sidra que dé vueltas al corro, vaso en mano, a intervalos cortos.

## PREPARACIÓN

Se limpian todos los pescados y se sazonan de sal. A los mariscos se les quita la cáscara. Si se pone la langosta se corta viva, quitándole primero las pinzas y patas, después la cola, a continuación las articulaciones y sujetando la cabeza con la mano izquierda, se corta ésta en dos por la mitad, reservando los intestinos, sustancia y huevos, se le quita la bolsa que forma la arenilla. Se sazonan los mariscos de sal.

En la sartén con aceite, se fríe la cebolla picada muy fina, el ajo y el perejil picado menudísimo, se agrega una cucharada de harina, se remueve todo sin que dore y por último se agrega el vaso de champán y el coña, todo bien mezclado se le da un hervor y se sazona, de sal.

Se coloca un poco de la salsa en una cazuela, sobre ella una capa de pescados, otra de salsa, otra de mariscos, salsa, pescados y pimientos morrones. Se mete a horno fuerte cuarenta minutos, se riega con jugo de limón y se sirve con tostadas de pan frito.



# CALDERETA DE LUARCA

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de botona.—Un kilo de salmonetes.—Un kilo de calamares.—Medio kilo de tiñoso.—Un kilo de almejas.—Un kilo de tomate.—Una cebolla.—Tres dientes de ajo.—Perejil.—Una botella de vino Jerez seco.—Medio litro de vino blanco corriente (aproximadamente).—Un kilo de llámparas.—Un kilo de mejillones.—Un centollo.—Medio kilo de gambas.—Langostas o lubricantes.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

En una tartera se pone aceite. Se agregan los tomates pelados y cortados en trozos grandes, la cebolla cortada en trozos grandes, un ramo de perejil picado, un puñado de sal y una botella de Jerez seco. A continuación se tienen los pescados lavados y cortados en trozos más bien grandes, éstos se van incorporando a la tartera. A medida que se van añadiendo los pescados se sigue agregando vino blanco corriente.

Las llámparas, mejillones y almejas se ponen al fuego con un poco de agua para que se abran; ya abiertas se separan del agua, se dejan enfriar y se les quita la cáscara, se añaden a la tartera (el agua de abrirlos se pasa por paño para quitarle la arena y se agrega también). Los lubricantes, centollos, etcétera se cortan en trozos (sin cocer con la cáscara). Se tapa la tartera y se deja cocer lentamente.

El caldo se aprovecha para hacer una sopa con pan duro de la siguiente manera: Se pican sopas muy finas y se rehogan en una sartén con un poco de aceite y un poco de ajo picado.

A continuación en otra tartera se saca toda la salsa de la caldereta y se pasa el pan ya rehogado por un pasapuré, agregándole para pasarlo un poco de caldo, lo pasado se agrega a la tartera donde está el caldo.

Si los pescados se cortan; y limpios de espinas, están mejor.

Para saber cuando está en su punto la caldereta, al mismo tiempo que se pone a cocer, se pelan seis o siete nueces, cuando se busquen entre la caldereta y estén deshechas ya está todo cocido. Entonces para darle el punto final se separa del fuego y se tapa

herméticamente quince minutos antes de servirla.

Para dar el punto final a la sopa se echan tres o cuatro huevos sin batir y se revuelven bien dentro de la tartera.

# CALLOS A LA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Dos kilos de callos.—Una pata de vaca o dos de ternera.—Un morro de ternera.—Dos manos de cerdo.—Doscientos gramos de jamón.—Un vaso de vino blanco.—Dos nueces del tiempo.—Una rodaja de pan.—Una cebolla.—Dos dientes de ajo.—Una cucharada de pimentón.—Un trozo de laurel.—Guindilla (a gusto).—Perejil.—Aceite.**

## PREPARACIÓN

Los callos para que resulten sabrosos no deben cocerse nunca menos de dos kilos (si se ponen en menos cantidad no resultan tan buenos).

Los mejores callos son los de vaca y se da también preferencia a las manos o patas de vaca, por ser más gelatinosas que las de ternera. La gelatina es indispensable para que los callos resulten suaves y la salsa bien ligada.

Los callos requieren limpieza esmerada. Generalmente se adquieren ya limpios, pero no obstante conviene limpiarlos, hasta dejarlos dispuestos para cocer. En el caso de que no sea necesario limpiarlos se ponen a remojo en agua con unas tajadas de limón durante tres o cuatro horas, a continuación se les quita toda la suciedad verdosa que pudiera haberles quedado y se aclaran en varias aguas.

Ya limpios los callos se cortan en trozos regulares y se ponen en una cacerola proporcionada a la cantidad, cubiertos de agua fría. Se acercan al fuego y cuando rompe el hervor se cuecen a fuerte ebullición durante cinco minutos.

Pasados éstos se retiran con una espumadera del agua y bien escurridos se vuelven a poner en la cacerola con agua fría, añadiéndoles un diente de ajo grande, una cebolla cortada en trozos grandes, unas ramas de perejil y sal, se acercan al fuego y se cuecen hasta que estén tiernos. Necesitan por lo menos cuatro o cinco horas. Conviene por lo tanto cocerlos la víspera.

Se limpia la pata de vaca y se pone a remojar en agua fresca durante dos horas.

Las manos de cerdo se ahúman y se raspan, se lavan en varias aguas y se ponen junto con la pata en una cacerola con agua fría, se cuecen durante cinco minutos, pasado

ese tiempo se escurren, se pasan por agua fría para dejarlas perfectamente limpias; entonces se ponen en la cacerola limpia, se cubren de agua y se acercan al fuego. Cuando rompe el hervor se espuman perfectamente, se tapan y se dejan cocer manos y pata hasta que estén tiernas. Se separan del caldo y se dejan enfriar. El caldo se reserva. Los moros se limpian y se ponen en una cacerola hirviendo fuertemente cinco minutos; pasados éstos se retiran, se escurren y se pasan por agua fría. Se vuelven a poner en la cacerola limpia, se cubren bien de agua fría y se cuecen hasta que estén tiernos. Entonces se separan del caldo y se dejan enfriar.

Cuando los callos estén fríos se pican muy menudos (mejor con una tijera) y se ponen en una cacerola.

Se pican igualmente las patas, manos, morros y se agregan a los callos, añadiendo algún hueso pequeño de las manos de cerdo.

Todo junto se mezcla bien.

En una sartén con el aceite necesario se fríe la rebanada de pan y los ajos; cuando todo está dorado se retira y se reserva. A continuación se fríe en el aceite la cebolla muy fina (lentamente), la guindilla y el laurel. Cuando la cebolla empieza a ponerse tierna se agrega el jamón en dados pequeños, se deja freír muy despacio, seguidamente se añade una cucharada bien colmada de pimentón, de buena clase, (los callos deben estar muy colorados), se remueve cuidando que no se queme, fuera del fuego.

En el mortero se machacan los ajos fritos, el pan con las dos nueces y una rama de perejil, se deslíe con el vino blanco, se agrega a la salsa y se deja hervir. Ésta se vierte sobre los callos, se remueven para mezclarlos y se agrega la gelatina de patas, y manos de cerdo (si fuera mucha cantidad no se pone toda, lo que queda se reserva para ir agregando si fuera necesario) se sazonan de sal, se acercan al fuego y se cuecen lentamente hasta que todo esté muy unido. (Cuanto más tiempo, mejor). Necesitan por lo menos unas tres horas. A menudo se remueven para que no se agarren (esto ocurre con facilidad). No deben quedar muy secos. Si queda gelatina se va agregando cuando lo necesiten, de no disponer de ella se les agrega un poco de agua. Antes de retirarlos del fuego se comprueban de sal.

NOTA.— Si se desea puede ponerse un poco de chorizo de buena calidad, aunque resultan más finos sin él.

# CARACOLES

---

## MANERA DE LIMPIARLOS

Los caracoles requieren una limpieza esmeradísima para que suelten la baba. Hay que hacerlos ayunar durante varios días (cinco por lo menos). Para esto se tendrán todo este tiempo entre serrín. De esta manera se endurece la baba formando un tabique, quedando como amurallados dentro de la cáscara. Este tabique se perfora con la punta de una aguja gruesa. A medida que se van perforando, se van echando en barreño amplio con abundante agua tibia, se frota para quitarles la tierra que haya quedado en los tabiques; de esta manera se lavan en varias aguas, escurriéndolos bien cada vez que se les cambie ésta. Ya lavados en varias aguas se vuelven a poner en el barreño escurridos y se les agregan tres puñados de sal gorda, por cada sesenta caracoles, un vaso de vinagre y un vaso de agua tibia (se aumentarían las proporciones de sal, vinagre y agua si son más caracoles), se dejan así durante dos horas removiéndolos de vez en cuando con el mango de una cuchara de madera para que suelten la baba; se tendrá cuidado al removerlos de no romperlos.

A las dos horas se añadirá agua fría hasta llenar el barreño, removiendo los caracoles para que limpien bien, y se seguirá cambiando el agua removiéndolos continuamente hasta que no quede la menor señal de baba. Se ponen entonces en una cacerola con abundante agua fría para que saquen el cuerpo fuera, se tendrá cuidado de que no haya ninguno muerto (se conoce en que no sacan el cuerpo fuera) si lo hay, se tira. Cuando hayan sacado todos los cuerpos se pone la cacerola a fuego vivo; cuando rompe el hervor se espuma perfectamente y se deja que hiervan fuertemente durante cinco minutos, pasados éstos se escurren, se refrescan en agua fría y se dejan enfriar. Se vuelve a poner la cacerola al fuego y se repite la operación; ya escurridos y limpios de esta manera, se tiene la seguridad de que están perfectamente limpios.

## INGREDIENTES

**Sesenta caracoles.—Ciento cincuenta gramos de jamón.—Cien gramos de chorizo de buena calidad.—Un cuarto de kilo de carne de cerdo (adobo).—Dos huevos cocidos.—Pimentón picante.—Unas ramas de perejil.—Una cucharada de pan rallado.—Dos cebollas.—Un vaso de vino blanco.—Ajo, aceite y sal.**

## **PREPARACIÓN**

Se pone la cacerola al fuego con agua, cuando hierve se echan los caracoles, se les agrega una cebolla cortada en trozos, un diente de ajo, una rama grande de perejil, se cuecen durante tres cuartos de hora.

En una sartén se pone aceite, cuando está caliente se fríe una cebolla picada muy menuda, se le da unas vueltas para rehogarlo y se añade el jamón cortado en cuadrados (forma de dado), el chorizo picado, el pimentón abundante (deben estar colorados) y la cuchara de pan rallado, se remueve todo y se separa la sartén un poco del fuego. En el mortero se machaca un diente de ajo con una rama de perejil, se deslíe con un vaso de vino blanco y se agrega a la sartén, se pone un poco de agua y se deja hervir.

Transcurridos los tres cuartos de hora de cocción de los caracoles, se escurren, se vuelven a colocar en la tartera y se les agrega la fritada, los huevos picados, un poco más de agua, si lo necesitan y se cuecen hasta que la carne esté tierna (ésta debe quedar picada muy menuda). Se sirven en la cazuela de barro con su cáscara.

# CARNE EMPANADA

---

## INGREDIENTES

**Seis filetes.—Dos huevos.—Pan molido (sin tostar).—Unas cucharadas de harina.—Aceite.—Ajo, perejil y sal.**

## PREPARACIÓN

Se escogen los filetes de ternera que sean del mismo tamaño, se golpean un poco para aplastarlos, se sazonan con ajo machacado en el mortero y se dejan reposar un cuarto de hora. Seguidamente se les añade perejil muy picado y sal; a continuación se pasan por harina, se rebozan en huevo batido y a continuación de pan molido.

En una sartén se pone aceite a calentar, no conviene poner mucha cantidad, se fríen los filetes sin que esté la lumbre muy fuerte, hasta que estén dorados. Se pueden servir con ensalada de lechuga.

NOTA.— Antes de freírlos, ya preparados se dejan reposar unos minutos.

## **CARNE GUISADA (Estilo chigre)**

---

### **INGREDIENTES**

**Tres cuartos de kilo de carne.—Una cebolla grande.—Media cucharada de pimentón.—Un vaso de vino blanco.—Un tozo de laurel.—Guindilla.—Aceite, ajo, perejil y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se corta la carne en trozos, se sazona con ajo y se deja reposar una hora. Pasada ésta se le pone la sal y se rehoga en una tartera con aceite caliente. Ya rehogada se le agrega la cebolla picada, el laurel, un poco de guindilla, el pimentón, ajo y perejil machacado en el mortero y desleído con vino blanco; se tapa la tartera y se deja cocer hasta que esté tierna. De vez en cuando se remueve y se agrega, si se secura la salsa demasiado, agua fría en pequeña cantidad.

NOTA.— El pimentón se puede poner picante.



# CASTAÑES MAYUQUES GUISAES

---

## PREPARACIÓN

Se mojan las castañas unos minutos en agua caliente, se les quita la piel y se cuecen en agua hirviendo con un poco de sal; cuando empiezan a hervir se les agregan unos trozos de chorizo —mejor picante—. A media cocción se les pone un sofrito de aceite, ajo y pimentón. Se siguen cocinando hasta que estén bien tiernas, deben quedar un poco caldosas.

El chorizo puede suprimirse

# CASTAÑES MAYUQUES CON LECHE

---

## PREPARACIÓN

Se mojan unos minutos en agua caliente y se les quita la piel.

En una cacerola se ponen a cocer en agua caliente con un poco de sal, cuando están cocidas y han consumido el agua se les agrega leche, dejándolas un poco caldosas. Se hierven unos minutos más y se sirven.

Se puede agregar cuando la leche una tajada de mantequilla.

# CEBOLLES RELLENES

---

## INGREDIENTES

**Doce cebollas (medianas e iguales).—Una lata de bonito, en trozos.—Una lata de tomate.—Una lata pequeña de pimientos.—Medio vaso de vino blanco.—Un huevo cocido.—Guindilla.—Aceite.—Ajo y perejil.**

## PREPARACIÓN

Se prepara un picadillo con el bonito deshecho, añadiéndole una cucharada grande de puré de tomate, un huevo cocido, picado menudo, un pimiento, también picado y un poco de jugo de del pimiento. Se une todo bien.

Se escogen las cebollas muy iguales y se les quitan las capas exteriores, se ahuecan con el ahuecador dejándolas muy finas, sin que se rompa la capa de fuera. Se rellenan con el picadillo preparado, tapando el hueco con un trocito de cebolla para que no se salga el relleno.

En una sartén pequeña se pone el aceite, cuando está muy caliente se fríen las cebollas, procurando que queden doradas; con la espumadera se les va echando el aceite por encima. Ya doradas se van colocando en una tartera.

Se prepara una salsa con un poco de cebolla picada, cuando está frita se le añade un pimiento picado, un poco de puré de tomate, una cucharada de harina, un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil y desleído con vino blanco (medio vaso), se le da un hervor y se echa sobre las cebollas, añadiendo un poco de agua, si es necesario. Se sazona de sal y guindilla (según se desee) y un poco de laurel. Se dejan cocer hasta que estén tiernas. Necesitan dos horas de cocción lenta.

# CENTOLLO

---

## PREPARACIÓN

El centollo es conveniente que esté muy fresco y no le falte ninguna pata, para que esté bien repleto de carne, ya que a medida que van pasando los días se va vaciando.

Para cocerlo se pone al fuego una cacerola con agua, se le agrega un puñado de sal, un trozo grande de cebolla, una rama de perejil y un diente de ajo. Cuando el agua hierve a borbotones se mete el centollo y se cuece a ebullición fuerte durante un cuarto de hora o veinte minutos (depende del tamaño). A continuación se le quita toda la carne que tiene la cáscara y las patas, con cuidado de que no pierda nada de líquido y se pica (no muy menudo). A la carne se le agregan huevos cocidos picados (los que deseen) y una salsa vinagreta. Se mezcla bien y se rellena el caparazón.

En la cáscara, una vez vaciada, se toma la sidra.

# CENTOLLO AL RON

---

(Típico de algunos restaurantes de Luarca).

## INGREDIENTES

**Un centollo.—Una copa de ron.—Sal.—Un trozo de cebolla.—  
Un diente de ajo.—Una rama de perejil.**

## PREPARACIÓN

Se cuece el centollo, para esta receta mejor centolla, como se ha explicado en la receta anterior. Cocido se le quita la carne con sus huevos, si es centolla, con cuidado que no pierda nada de jugo, y se desmenuza. Se pone todo en el caparazón y se rocía con ron caliente y se prende fuego. Se sirve en el mismo caparazón.

# CONEJO ESCOPETERO

---

## INGREDIENTES

**Un conejo.—Una cebolla grande.—Doce almendras tostadas.  
—Un vaso de vino blanco.—Media copa de coñac.—Aceite.—  
Ajo, perejil, sal.—Un trozo de hígado del conejo.—Un trozo de  
laurel pequeño.**

## PREPARACIÓN

El conejo no debe prepararse recién muerto. Necesita estar un día entero al aire, colgado por las patas traseras. Pasadas veinticuatro horas se procede a cortarlo por los juegos en trozos; no conviene que sean demasiado pequeños. Se machaca en el mortero abundante ajo, se agrega un chorro de vino blanco y se sazona con ello, dejándolo reposar durante hora y media en sitio fresco. Pasado ese tiempo se sazona de sal y se rehogan las tajadas en aceite bien caliente hasta que estén muy doradas. En este punto se van colocando en una tartera; cuando está todo rehogado se agrega la cebolla cruda, picada menuda y el laurel. Se machaca en el mortero uno o dos dientes de ajo (según el tamaño) con unas ramas de perejil y las almendras, se deslíe con medio vaso de vino blanco y se vierte sobre el conejo; se rocía con el coñac y se agrega el aceite de rehogarlo hirviendo y colado, y el hígado crudo. Se tapa la tartera y se deja cocer lentamente dándole vueltas de vez en cuando, agregando agua fría, en pequeñas cantidades, si fuera necesario. Se cuece hasta que esté muy tierno. Para servirlo se pasa la salsa con el hígado por el pasapuré. Si quedara muy espesa se adelgaza con un poco de agua. Si se quiere se puede poner cuando el laurel una pizca de tomillo.

## CONGRIO CON ARBEYOS (Guisantes)

---

### INGREDIENTES

**Un kilo de congrio.—Un chorro de vino blanco.—Medio kilo de arbeyos desgranados o una lata grande.—Una cebolla pequeña.—Harina para rebozar.—Un poco de laurel y perejil.—Dos dientes de ajo.—Aceite y sal.**

### PREPARACIÓN

El congrio debe escogerse de la parte abierta, pues la parte cerrada tiene mucha espina. Ésta se corta en rodajas, se reboza ligeramente en harina y se fríen en aceite bien caliente, después de haberlo sazonado con ajo y sal. Los trozos fritos se van colocando en una cazuela refractaria.

En la sartén con aceite caliente se fríe la cebolla picada muy menuda, cuando está ya frita se le añade un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil, desleído con un chorro de vino blanco y media hoja de laurel; se espesa la salsa con una cucharadita de harina. Con esta salsa se cubre el congrio, se le añaden los guisantes que si son del tiempo se habrán cocido antes y si son de lata se escurren. Se deja cocer lentamente hasta que el congrio está tierno. Se rectifica de sal y se sirve.

# **CORDERO A LA ESTACA**

---

## **INGREDIENTES**

**Medio litro de agua.—Medio litro de vinagre.—Medio litro de aceite.—Medio litro de vino blanco.—El jugo de un limón.—Una cebolla.—Una cabeza de ajo.—Un poco de perejil.—Laurel.—Pimentón dulce y picante (poca cantidad).—Sal.**

## **PREPARACIÓN**

Se ponen, una vez cocidos todos estos ingredientes, en una botella tapada con un corcho y atravesado éste por una paja.

Se abre el cordero en canal, se atraviesa de arriba a abajo con un hierro; las patas se separan con un palo (travesaño), se prepara el fuego de leña de roble y se coloca el cordero a veinte centímetros de distancia (aproximadamente) y a una altura del suelo de unos veinticinco centímetros.

Se rocía de vez en cuando con el líquido de la botella, al mismo tiempo que se va girando para darle vueltas y asarlo por igual.

NOTA.— Se puede preparar otra salsa con los siguientes ingredientes: Una cabeza de ajo.—Unas ramas de perejil.—Dos hojas de laurel picadas.—Un poco de orégano.—Media nuez moscada.—Una cucharada de cebolla picada.—Una cucharadita de pimentón picante.—Una cucharada de aceite.—Una cucharada de vino blanco.—Guindilla.—Agua hervida y fría hasta llenar la botella, donde estarán todos los ingredientes picados.



## **CORDERO AL HORNO (Pierna)**

---

**El cordero para que resulte bueno, no debe ser un animal recién muerto, para mayor seguridad se adquirirá dos días antes y se conservara en un sitio fresco. Para que la pierna resulte tierna y jugosa, debe de estar bien cubierta de sebo; ha de ser corta y gruesa. Antes de asarla se golpea con un machete puesto de plano para romperle las fibras y ponerla más tierna. Para asarla se dejará perfectamente limpia de sebo y se le recortara el hueso saliente. El peso aproximado será de kilo y medio.**

### **PREPARACIÓN**

Preparada la pierna como se ha explicado se le hacen unos agujeros con la punta del cuchillo por diversas partes, introduciendo en cada uno de ellos un trozo de ajo, se le pone sal y se deja en reposo durante una hora. Pasado ese tiempo se rocía con limón y se coloca en una fuente refractaria o besuguera, se vierte por encima aceite hirviendo. Se pone en la fuente medio vaso pequeño de agua y se mete a horno mediano, dándole vueltas de vez en cuando para que quede dorada por todos los lados, con frecuencia se riega con el jugo que va soltando. A media cocción se rocía de vino blanco. El tiempo de cocción depende de la calidad de la pierna. Cuando esté tierna se aumenta el calor del horno para que quede dorada. Se notará que está cocida cuando al pincharla no ofrece resistencia y cuando se desprende la carne del hueso. Debe quedar muy dorada. Se sirve con ensalada de lechuga.

# CORZO ASADO

---

## INGREDIENTES

**Dos kilos de corzo.—Un kilo de manzanas reineta.—una copa de coñac.—Aceite.—Sal.**

**(Para el adobo)**

**Medio litro de vino tinto.—Un diente de ajo.—Tres cucharadas de aceite.—Dos cebollas medianas (cortadas finas).—Un poco de tomillo.—Media hoja de laurel.—Un poco de raspadura de nuez moscada.**

## PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes del adobo y se pone la carne cortada en trozos grandes, se deja dos días en sitio fresco; de vez en cuando, con una cuchara de madera se le da la vuelta. Pasado el tiempo, se retira del adobo, se sazona de sal y se rehoga en aceite bien caliente; cuando está dorado, se rocía con el coñac y se ponen alrededor las manzanas, sin piel ni semillas y partidas en cuatro trozos; se deja cocer todo junto hasta que quede tierno. Si al cocer se secura se le puede poner un poco de agua fría o un poco del caldo del adobo, colado. Una vez tierno se retira del fuego, se pone en un larguero y se adorna alrededor con las manzanas por el pasapurés. Se rocía con un poco de salsa y el resto se sirve en salsera.

NOTA.— De la misma manera se puede preparar otra clase de caza: jabalí, ciervo, etc. Se puede suprimir el puré de manzanas por uno de patatas.

## **CREMA DE ANDARICAS (Nécoras)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un kilo de andaricas.—Un cuarto kilo de pescado blanco (pixín o merluza).—Una cabeza de merluza.—Una zanahoria.—Dos dientes de ajo.—Unas ramas de perejil.—Una cebolla pequeña.—Dos tomates.—Cuatro cucharadas de vino blanco (seco).—Tres yemas de huevo.—Cuatro cucharadas de crema de leche (nata cruda).—Tres cucharadas de crema de arroz.**

### **PREPARACIÓN**

En una olla se ponen dos litros de agua; se agrega el pescado, la cabeza de merluza, la zanahoria pelada y cortada en trozos, media cebolla cortada en trozos, un ajo, los tomates picados y una rama de perejil; se sazona de sal y se cuece, a fuego lento, durante aproximadamente una hora. Pasado el tiempo se retira. Mientras tanto en una cacerola se ponen las andaricas, se les agrega media cebolla en trozos, un diente de ajo y una rama de perejil. Se cubren de agua hirviendo (sólo cubiertas), se sazonan de sal y se cuecen durante un cuarto de hora, contando desde que empieza a hervir. Pasado el tiempo se sacan del caldo y se dejan enfriar. El caldo se mezcla con el del pescado.

Una vez frías las andaricas se les quita la carne, que se reserva. Se machacan en el mortero (por tandas) los caparazones y se va agregando, el jugo que sueltan, al caldo del pescado. Se repite la operación hasta terminar con todos los caparazones. Se mide el caldo (debe haber litro y medio; de lo contrario se añade un poco más de agua hasta conseguir esa cantidad), se cuele y se le añade el vino.

Se retira un poco de caldo en una taza, se deja enfriar y se deslíe la crema de arroz; cuando no tenga ningún grumo, se echa el caldo y se le agrega el pescado y la zanahoria pasada por el pasapurés y la carne de las andaricas; se rectifica de sal y se cuece diez minutos. Pasado este tiempo se retiran unas cucharadas en un tazón y se deja enfriar, entonces se deslíe la crema de leche y las yemas; se mezcla con la crema, se trabaja un momento con las varillas y se pasa a una sopera. Se sirve caliente.

## **CHOPA A LA SIDRA**

---

### **PREPARACIÓN**

Se limpia sin quitarle la cabeza y se coloca en una cazuela de barro. En una sartén con el aceite necesario se pica la cebolla muy menuda, cuando esté tierna se le agrega un diente de ajo con unas ramas de perejil machacado en el mortero y desleído con un vaso de sidra y una cucharada de coñac y se le agrega media cucharadita de pan rallado, se deja hervir, se vierte sobre la chopa y se pone a horno moderado durante media hora, de vez en cuando se riega con el jugo que va soltando.

Se sirve con patatas cocidas cortadas en cuadros.

## CHOPA A LA SIDRA (OTRA FÓRMULA)

---

### INGREDIENTES

**Una o dos chopas.—Una cebolla mediana.—Un vaso (de los de vino) de sidra.—Medio vaso (de los de vino) de coñac.—Tres tomates mediano (muy maduros).—Un limón.—Cuatro dientes de ajo.—Unas ramas de perejil.—Un pimiento verde del tiempo.—Aceite.—Sal.**

### PREPARACIÓN

Se limpia la chopa, se corta en trozos, se sazona de sal, se pone en una besuguera y se rocía con el zumo del limón y se sazona de sal. En una sartén se pone aceite, que cubra bien el fondo; se acerca al fuego y, cuando empiece a calentarse se echa la cebolla picada y el pimiento, cortado en trozos pequeños; se deja freír hasta que esté tierno, removiendo, de vez en cuando, con cuchara de madera; entonces se agregan los tomates cortados en trozos y se fríe todo, a fuego lento, removiéndolo de vez en cuando.

Mientras tanto se pone el coñac en un cazo al fuego; cuando esté caliente se prende fuego con una cerilla y se deja que se apague. En el mortero se machacan los ajos con una rama de perejil picado, se deslíe con el coñac y la sidra, se sazona de sal y se sigue cocinando hasta que la salsa esté concentrada; después se pasa por el pasapurés en un recipiente y se vierte sobre la chopa. Se mete a horno, que estará caliente, sin exceso, aproximadamente veinte minutos.

Si se quiere se preparan unas patatas al vapor, se rehogan en un poco de mantequilla o margarina y se ponen en la chopa, poco antes de retirarla del horno.

Cuando esté en su punto, se retira del horno, se espolvorea con perejil picado y se sirve en la misma cazuela.

# CHIPIRONES PEQUEÑOS (Calamares pequeños)

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de calamares.—Dos huevos cocidos.—Cincuenta gramos de jamón.—Medio vaso de vino blanco.—Una cucharada de pan rallado.—Una rama grande de perejil.—Una cebolla grande.—Dos dientes de ajo.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se limpian los calamares quitándoles la piel y los ojos, éstos se rompen antes para que no salten, se reservan las bolsas de la tinta que vienen pegadas al estómago y tripas.

Bien lavados y limpios, se les quitan a los cuerpos, con unas tijeras y con cuidado de no romperlos, las aletas; éstas se pican menudas, se pican también las patas y el jamón. En una sartén se pone un poco de aceite y se fríen tres cucharadas de cebolla muy picada, cuando esté frita se agrega al picadillo, incorporando los huevos picados muy menudos, una rama de perejil con un diente de ajo machacado en el mortero y desleído con dos cucharadas de vino blanco, se sazona de sal, se mezcla y se rellenan los cuerpos de los chipirones, dejándolos más bien flojos para que no revienten y traspasando los extremos con un palillo para que no se escape el relleno.

En una tartera se pone aceite; una vez caliente se echan los calamares y se rehogan; cuando se han rehogado se les añade la cebolla picada menuda; seguidamente se pone la cuchara de pan rallado para que quede la salsa un poco espesa. En el mortero se machacan ajo y perejil, se deslíe con medio vaso de vino blanco y se les agrega. Se cuecen tapados durante un cuarto de hora. Pasado ese tiempo se deslíen las bolsas de tinta en un poco de agua, se pasa por un colador y se añade. Se dejan cocer lentamente hasta que estén tiernos y añadiéndoles de vez en cuando pequeñas cantidades de agua, si la salsa se secura. Se sirve con su salsa.

## **EMPANADA ASTURIANA (de pan)**

---

### **INGREDIENTES**

**MASA:** Unos trozos de tocino de jamón.—Levadura prensada (el tamaño de una nuez aproximadamente).—Tres cuartos de kilo de harina (aproximadamente).

**RELLENO:** Cuatro o cinco chorizos de buena calidad (tiernos).—Un trozo de jamón que tenga algo de tocino.—Dos huevos duros.—Un huevo crudo.

### **PREPARACIÓN**

Se pone el tocino de jamón, cortado en trozos, en una sartén, a fuego lento, hasta que se deshace; entonces se cuele, se mide un pocillo, se deja enfriar y se reserva.

Se deshace la levadura en agua caliente con sal; cuando esté templada se pone la harina sobre la mesa, se hace un hueco en el centro y se va agregando el agua con la levadura, amasándolo hasta que quede unido. Se trabaja un rato y se va poniendo con los dedos la grasa reservada, sin dejar de trabajarla; cuando se haya puesto toda, se sigue trabajando un rato más, se forma con ella una bola, se coloca sobre un plato espolvoreado de harina, se cubre con un paño seco y se pone al lado del fuego —un poco apartado— o donde reciba algo de calor, hasta que haya aumentado bastante (una hora aproximadamente). Esta masa debe trabajarse mucho.

Cuando haya reposado, se espolvorea la mesa con harina, se extiende una parte de ésta con el rollo y se forra el molde (sin engrasarlo). Se colocan los chorizos, cortados en trozos y sin piel, entre éstos el jamón y los huevos en trozos. (Si el jamón estuviera muy salado se pone en remojo, como una hora cubierto de leche). Una vez rellena se cubre con una capa de masa, se enrollan los bordes para rematarla y se cubre el remate con una tira de masa, a la que se le pasará, por la parte que va en contacto con la empanada un pincel humedecido en agua, para que no despegue al cocerse. Se barniza con huevo batido, para darle brillo y se cuece a horno moderado hasta que esté dorada. Al final de la cocción se aumenta la temperatura del horno para que coja buen color. Antes de retirarla del molde debe observarse si la masa del fondo y los lados está cocida; al moverla dentro del molde se despegará fácilmente.

NOTA.— Esta empanada puede prepararse, si se desea con masa *medio hojaldre* (véase fórmula en Casadielles) o Masa Quebrada (véase fórmula al final de empanadas).



# EMPANADA DE BOROÑA CON SARDINAS

---

(Típica del Occidente astur)

## PREPARACIÓN

Se preparan las sardinas limpias y sin espinas, a la cazuela (véase hombrinos a la cazuela).

Se hace la pasta de la boroña y se divide en dos partes. Una de ellas se aplasta con las manos formando una torta, se cubre con las sardinas, se mojan con la salsa y se tapa con la otra torta; se prensan los bordes con los dedos y se envuelve en hojas de berza para que no forme corteza, al cocer. Se cuece a horno moderado.

# EMPANADA DE CARNE

---

## INGREDIENTES

**MASA:** Los mismos que para la «Empanada Asturiana» (véase fórmula).

**RELLENO:** Medio kilo de carne.—Media lata de pimientos.—Media lata de tomate.—Dos huevos cocidos.—un huevo crudo para barnizar.—Medio vaso de vino.—Una cebolla.—Ajo, perejil.—Aceite y sal.

## PREPARACIÓN

Se corta la carne en trozos, se sazona con ajo machacado y se deja reposar un cuarto de hora, seguidamente se pone la sal y se rehoga en aceite caliente; cuando está rehogada se le agrega la cebolla picada menuda, se remueve y se pone el tomate deshecho, los pimientos cortados en trozos pequeños; en el mortero se machaca ajo y perejil, se deslíe con el vino blanco y se agrega a la carne, y se deja cocer hasta que esté tierna. Entonces se separa de la salsa; si ésta está ligera se sigue cociendo destapada hasta que reduzca. La carne se pone sobre la tabla y se pica menuda; una vez la salsa espesa se pasa por el pasador, se mezcla con la carne y se reserva.

Ya reposada la masa, se extiende una parte dejándola fina, se cubre el molde (sin engrasarlo) y se coloca sobre la masa el relleno, repartiéndolo por igual, se colocan por encima los huevos cocidos cortados en rodajas y tiras de pimientos. El resto (véase la terminación de la «Empanada Asturiana» y hágase igual).

NOTA.— Al final de las empanadas daré la fórmula de una pasta quebrada con la que también se pueden preparar las empanadas.

# EMPANADA DE CONGRIO

---

## INGREDIENTES

**MASA:** La misma que para la «Empanada Asturiana».

**RELLENO:** Tres cuartos de kilo de congrio.—Una lata de tomate.—  
Medio vaso pequeño de vino blanco.—Una cebolla grande.—Perejil y ajo.  
—Aceite y sal.

## PREPARACIÓN

El congrio debe escogerse de la parte abierta, pues la parte cerrada tiene mucha espina. Se corta en trozos y se sazona con ajo.

Se pica la cebolla menuda y se reserva.

En una cazuela se pone el aceite, se fríe un ajo y cuando esté dorado se retira, separando a un recipiente la mitad del aceite frito (sólo debe dejarse lo que cubre el fondo de la cazuela). Sobre éste se pone una capa de cebolla y la mitad del tomate, encima se colocan los trozos de congrio, ajo y perejil muy picado; se cubre con el resto de la cebolla y el tomate, se rocían con un poco de aceite del que se separó, se le agrega el vino blanco y se deja cocer hasta que todo esté tierno. Tarda aproximadamente una hora. Pasada ésta se separan de la salsa las tajadas de congrio y frías se desmenuzan quitándoles la piel y espinas, la salsa si estuviera delgada se cuece destapada hasta que quede reducida, entonces se pasa por el colador y se mezcla con el congrio. Se prepara la empanada como la «empanada de carne». (Léase fórmula y hágase igual).

# EMPANADA DE POLLO

---

## INGREDIENTES

**MASA:** La misma que para la «Empanada Asturiana».

**RELLENO:** Un pollo.—Una lata de tomate.—Media lata de pimientos.—Una copa de coñac.—Cebolla.—Ajo y perejil.—Aceite y sal.

## PREPARACIÓN

Se sazona el pollo, después de limpio y cortado en trozos, con abundante ajo machacado en el mortero, se deja reposar una hora, a continuación se le pone la sal y se fríe en la sartén hasta que esté dorado; a medida que se va dorando se pasa a una tartera. Se le agrega cebolla picada menuda, el tomate, los pimientos y ajo con perejil machacado en el mortero y desleído con la copa de coñac, se calienta el aceite de freírlo y se vierte, hirviendo y colado, sobre el pollo; se tapa la tartera y se cuece lentamente hasta que esté tierno; entonces se separa el pollo de la salsa y se deja enfriar, si la salsa estuviera poco espesa se pone al fuego destapada y se hierve hasta que quede reducida, procurando que no se queme; en este punto se pasa por el pasador y se reserva.

Frío el pollo se le quita el hueso y la piel y se desmenuza, se mezcla con la salsa y se prepara la empanada. (Véase «Empanada Asturiana» o de carne y hágase igual).

# EMBERZADOS

---

## INGREDIENTES

**Grasa de cerdo picada.—Cebolla picada.—Sangre de cerdo.—  
Harina de maíz, la que necesiten.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se hacen unos rollos del tamaño que se quiera, con la mezcla de los ingredientes. Se envuelven en hojas de berza, tapándolos bien y se atan, se cuecen unos veinticinco minutos de esta forma, cuando estén cocidos se dejan enfriar en la misma verdura. Cuando estén muy fríos se utilizan, bien para cocido, para comer fríos o de cualquier forma.

Se hacen en tiempo de matanza.

# FABADA

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de «fabes» de la Granja.—Tres morcillas de cerdo.—  
Tres chorizos de buena calidad.—Medio kilo de lacón.—Cien  
gramos de tocino.—Ajo, cebolla y perejil.—Azafrán y sal.**

## PREPARACIÓN

Se pone a remojar el lacón en agua templada la noche anterior, después de chamuscarle los pelos, igualmente se remojan les fabes en agua fría.

En una cacerola, proporcionada a las cantidades, se pone el lacón, las morcillas, los chorizos; encima se colocan les fabes, el ajo picado, el perejil, la cebolla cortada en cuatro trozos; se cubre con agua fría y se acerca al fuego, espumándolo cuando empiece a hervir. Roto el hervor se separa a un lado y se dejan cocer lentamente, un poco destapadas, procurando que les fabes estén siempre cubiertas para que no suelten la piel. De vez en cuando se añadirá agua fría en pequeñas cantidades. Debe vigilarse con frecuencia para que el hervor sea siempre lento y a ser posible siempre con la misma temperatura de calor, se sacude la cazuela, con frecuencia, para que no se agarren al fondo. Se les añade azafrán, ligeramente tostado y muy deshecho.

Cuando estén cocidas se sazonan de sal teniendo en cuenta la cantidad de carne salada que llevan.

Si al terminar la cocción el caldo hubiera quedado demasiado ralo (esto ocurre algunas veces según la calidad de «les fabes») se pasan unas pocas por pasador y se incorpora, dejándolo cocer despacito un poco más. Finalmente, antes de retirarlas del fuego, se agrega una tajada pequeña de mantequilla fresca, dándole un hervor para que se deshaga. De esta manera la fabada queda más suave. De no poner mantequilla fresca se agrega al tiempo que se ponen los demás ingredientes una cucharada de aceite. Se dejan reposar a un lado tapadas una media hora, antes de servir las. Lo típico es servir las en cazuela de barro. Antes de pasarlas a la cazuela o fuente donde se van a servir, se retira el perejil y la cebolla. Se sirven con la carne cortada en trozos.

NOTA.— La mantequilla la usan en muchos sitios y resulta la fabada muy buena.

También se puede añadir al tiempo de poner todos los ingredientes un trozo pequeño de laurel que se retirará para servir las y un sofrito con un poco de pimentón.

# FABES BLANQUES CON LIEBRE

---

## INGREDIENTES

**Una liebre de un kilo a dos de peso.—Una cebolla grande.—Seiscientos gramos de fabes de la granja.—Un vaso (de los de vino) de vino blanco.—Tres dientes de ajo.—Dos tomates del tiempo, o en conserva.—Media hoja de laurel.—Tomillo.—Dos cucharadas de vinagre.—Guindilla.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

La noche antes de preparar la liebre, se limpia con un paño, se corta en trozos y se pone en la cacerola (que debe ser amplia) donde se va a guisar; se sazona con los ajos machacados en el mortero y la mitad del vino, se revuelve y se deja, tapada, toda la noche.

Se ponen les fabes en remojo.

A la mañana siguiente se sazona la libre de sal y se le añade, todo en crudo: la cebolla picada, el laurel, los tomates pelados sin semillas y cortados en trocitos, una pizca de tomillo y un poco de guindilla (si se quiere); se rocía con el vino, el vinagre y unas diez cucharadas de aceite crudo; se acerca al fuego y, cuando empieza a hervir se reduce éste y se cuece, lentamente, hasta que esté tierno, aproximadamente dos horas (el tiempo depende de la calidad de la liebre).

Les fabes se escurren y se ponen en una olla; se cubren con agua fría (sin sal), se acercan al fuego y, cuando rompe el hervor se baja éste y se cuecen, lentamente, hasta que estén tiernas. Para que no se deshagan, se tendrán, siempre cubiertas de agua (sólo cubiertas). Se agrega, cuando se vayan secando, agua fría en pequeñas cantidades. Si están cocidas antes que la liebre, se separan a un lado y se reservan.

Tierna la liebre, se agregan les fabes, se sacude la cacerola para mezclarlo y se deja cocer, todo junto, una hora más. Se comprueba de sal y se rectifica si hace falta.

Se sirve, todo junto, caliente.



## FABES CON ALMEJES

---

### INGREDIENTES

**Un kilo de fabes de la Granja.—Trescientos gramos de almendras.—Una cucharada de pan molido.—Un poco de laurel.—Cebolla, ajo y perejil.—Aceite y azafrán.**

### PREPARACIÓN

Se ponen las fabes en remojo, la noche anterior, en agua fría. A continuación se pasan escurridas a una cacerola, se les añade un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil, un poco de laurel, el aceite (crudo), se sacuden un poco, se cubren de agua fría y se acercan al fuego, cuando rompe el hervor, se separan y se dejan cocer lentamente un poco destapadas, procurando que estén siempre cubiertas de agua para que no se suelte la piel.

Se separan unas almejas a la marinera (véase fórmula) y se agregan a «las fabes» cuando empiezan a abrirse. Se les pone el azafrán ligeramente tostado, se sacude la cazuela para que se una todo bien y se sigue cociendo muy despacio hasta que las fabes estén muy tiernas. Entonces se sazonan de sal. Ya en su punto se retiran y se dejan reposar unos minutos antes de servir las.

## **FABES CON ALMEJES (Otra fórmula)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un kilo de fabes de la Granja.—Medio kilo de almejas finas de las llamadas terciadas.—Una zanahoria pequeña.—Dos tomates pequeños (maduros).—Media hoja de laurel.—Una rama de perejil.—Una paleta de azafrán.—Un diente de ajo.—Media cucharadita de pimentón dulce.—Aceite.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se ponen las fabes en remojo, la noche anterior, en agua fría. A la mañana siguiente se ponen, después de quitarles el agua, en una cacerola; cuando empiezan a hervir se les añade la cebolla picada, el tomate pelado y cortado en trozos pequeños, el laurel, el ajo, el perejil, el pimentón y el aceite crudo, se sacude la cacerola para mezclarlo todo y se cubren de agua fría; cuando rompe el hervor, se separa a un lado o se baja la llama, se las pone el azafrán ligeramente tostado y se dejan cocer, lentamente, un poco destapadas, procurando que estén siempre cubiertas de agua, para que no suelten la piel; una vez tiernas se sazonan de sal y se retiran del fuego.

Por separado se preparan las almejas a la marinera (véase fórmula) y se añaden a las fabes, dejándolas hervir diez minutos antes de servir.

## FABES CON PITA

---

### INGREDIENTES

**Seiscientos gramos de fabes de la granja.—Seis trozos de gallina.—Media hoja de laurel.—Una cebolla.—Dos dientes de ajo.—Una rama de perejil.—Medio vaso de vino blanco.—Una cucharadita de pimentón.—Aceite.—Sal.**

### PREPARACIÓN

Se pone la gallina en una cacerola, se le agrega la cebolla picada, el laurel, el pimentón, el ajo y el perejil machacado en el mortero y desleído con el vino blanco, se sazona de sal, se tapa la cacerola y se deja estofar hasta que esté tierna. De vez en cuando se destapa y se remueve, agregando, si fuera necesario, agua en pequeñas cantidades.

Por separado, en otra cacerola, se cuecen lentamente las fabes cubiertas de agua fría, con un chorro de aceite, para que se conserven finas, procurando que estén siempre cubiertas de agua, sin exceso, para que no suelten la piel. De vez en cuando se sacude la cacerola.

Cuando las fabes estén tiernas, si la gallina aún no está cocida, se separan a un lado y se reservan. Cuando la gallina esté bien cocida se agrega a las fabes, se rectifican de sal, se sacude con cuidado la cacerola y se cuece lentamente todo junto durante media hora aproximadamente. Antes de servir las se dejan a un lado reposar unos minutos.

Se sirven en una fuente con los trozos de gallina.

## FABES BLANQUES CON PERDIZ

---

### INGREDIENTES

Tres perdices.—Seiscientos gramos de fabes blancos (de buena calidad).—Un pimiento del tiempo verde.—Media hoja de laurel.—Una cebolla pequeña.—Tres tomates maduros (del tiempo o en conserva).—Dos dientes de ajo.—Dos cucharadas de vinagre.—Cuatro cucharadas de vino blanco.—Una rama grande de perejil.—Nuez moscada.—Aceite.—Sal.

### PREPARACIÓN

Se ponen las fabes en remojo la noche anterior. Luego se escurren, se trasladan a una olla, se cubren con agua fría (no se pone sal), se cuecen, lentamente, agregando, de vez en cuando, un chorro de agua fría. Cuando estén tiernas se sazonan de sal, se les da un pequeño hervor y se escurren.

Mientras se cuecen, se limpian y se chamuscan las perdices, se cortan en dos trozos, cada una y se sazonan de sal.

En una sartén se pone aceite y se rehogan (por tandas) hasta que estén doradas. Se trasladan a una cacerola, amplia, y se les agrega la cebolla picada, los tomates limpios y cortados en trozos, el pimiento partido en trozos, el laurel, un poco de ralladura de nuez moscada, el ajo y el perejil, machacado en el mortero y desleído con el vino y el vinagre; se tapan y se dejan cocer, a fuego moderado, hasta que estén tiernas. En ese momento se les agregan las fabes, se mezcla bien, sacudiendo la cacerola y se deja cocer, todo junto, lentamente, durante media hora más.

En su punto se ponen las perdices en el centro de una fuente alargada y se rodean con las fabes. Se sirven calientes.

# FARIÑES O FARRAPES

---

## PREPARACIÓN

Se pone en una cacerola (mejor de hierro) un litro de agua y sal, (teniendo en cuenta que la cacerola debe tener doble de capacidad a la del agua) y se pone a fuego fuerte. En un cazo se pone medio kilo de harina de maíz (antes debe ser pasado por un tamiz o peñera), se le añade agua fría, revolviendo constantemente con una cuchara de madera, para evitar que se formen grumos. Debe procurarse no echar más agua que la necesaria para deshacerla. Ya la harina deshecha se vierte en la cacerola, cuando el agua está hirviendo, se remueve muy fuerte para que queden finas. Se deja cocer, destapadas, a fuego fuerte, removiendo con frecuencia para que no se peguen, durante dos horas. Si se desea puede añadirse mantequilla fresca.

Se sirven en platos hondos, sin que la cantidad pase del hondo del plato, van acompañadas de una taza de leche fría. Para comerlas se toma una parte de fariñes con la cuchara, que no esté muy llena, y se remojan en la leche. En algunos lugares de Asturias, en el momento de comerlas se cubren con azúcar molida.

# FRÉJOLES CON JAMÓN

---

## INGREDIENTES

**Kilo y medio de fréjoles.—Ciento cincuenta gramos de jamón.  
—Un kilo de tomate del tiempo.—Un diente de ajo.—Una  
cebolla mediana.—Una rama de perejil.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Cuando los fréjoles son muy finos y no tienen hebras, bastaría con quitarles las puntas; cuando son duros (esto ocurre corrientemente) se recortan todo alrededor con un cuchillo. Se lavan bien y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal. Cuando rompe el hervor de nuevo se dejan cocer destapado y fuertemente hasta que estén tiernos. De esta manera conservan el color verde que tienen. Seguidamente se escurren.

Se pone en la sartén el aceite necesario, cuando está caliente se fríe un poco de jamón, cortado en cuadrados como dados, éstos se escurren y se añaden a los fréjoles. En el mismo aceite de freír el jamón se fríe la cebolla menuda; cuando está frita se añade el tomate picado, dejándolo cocer hasta que consuma el caldo y pasándolo seguidamente por el pasador. (Esta salsa debe estar espesa). Ya hecha se añade a los fréjoles, removiéndolo todo y añadiendo un diente de ajo y una rama de perejil machacado en el mortero. Se rectifican de sal, dejándolos cocer tapados muy lentamente durante media hora. Se sirven en fuente alargada y si se desea se pueden poner encima tiras alargadas de huevo cocido.

# FRÉJOLES CON PATATES

---

(Típicos del concejo de Quirós)

## PREPARACIÓN

Se cuecen los fréjoles, cortados en trozos, después de quitarles los hilos, en agua hirviendo con sal, cuando están cocidos se les agregan las patatas, un diente de ajo machacado en el mortero y un sofrito de aceite con dos dientes de ajo y bastante pimentón, se sigue cociendo lentamente hasta que quede muy unido.

# FRITOS DE BACALAO

---

## PREPARACIÓN DE LA MASA

Se ponen veinticinco gramos de harina en un recipiente hondo, se agrega pocillo y medio de agua, sal, una yema de huevo y dos cucharadas de aceite fino, se mezcla todo bien y se agregan las dos claras batidas a punto de nieve removiéndolo, se deja reposar veinte minutos y se emplea.

## PREPARACIÓN DE LOS FRITOS

Se ponen a desalar unos trozos de bacalao (de buena clase) durante veinticuatro horas, en abundante agua fría, cambiándoles ésta durante tres o cuatro veces. Pasado este tiempo se sacan del agua y se ponen en una cazuela, nuevamente, con agua fría y se acercan al fuego, cuando empieza a formarse espumilla en el agua, antes de que empiece a hervir, se separa del agua, se dejan enfriar y se les quita toda la piel y espinas, cortándolos en cuadrados pequeños y proporcionados. Se rebozan los cuadrados en la pasta preparada y se fríen en aceite bien caliente, se sirven en una fuente adornada con rodajas de limón.



# FRITOS DE PIXÍN

---

## PREPARACIÓN

Se corta el pixín en trozos cuadrados, que no sean de gran tamaño, se sazonan de sal, se pasan por harina, se rebozan en huevo batido y se fríen lentamente hasta que queden dorados. Se sirven muy calientes con rodajas de limón.

# GARBANZOS A LA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Seis puñados de garbanzos.—Dos chorizos.—Una cucharada de pan molido.—Una cebolla pequeña.—Berza o repollo.—Ajo y perejil.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se ponen los garbanzos en agua templada, con un puñado de sal, la noche anterior. En una cacerola se pone agua; cuando empieza a hervir se echan los garbanzos, procurando que no estén caldosos, solamente que los cubra el agua. Cuando rompe el hervor se añaden la sal y los chorizos. Se deja cocer lentamente. A media cocción se les agrega un sofrito con un poco de cebolla picada, un poco de ajo, perejil y un poco de pimentón. Cuando están cocidos se les añade una cucharada de pan molido y se siguen cociendo un poco más.

La verdura se cuece aparte en agua hirviendo con sal, ya cocida se escurre y se le añade un sofrito de aceite con ajo.

Se sirven los garbanzos rodeados de la verdura y los chorizos cortados en trozos.

# GARBANZOS CON BACALAO

---

## INGREDIENTES

**Seis puñados de garbanzos.—Trescientos gramos de bacalao.—Una lata de tomate o medio kilo del tiempo.—Un octavo de lata de pimentón.—Un chorro de vino blanco.—Una cebolla.—Uno o dos huevos cocidos.—Ajo y perejil.—Laurel.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se corta el bacalao en trozos y se pone en remojo veinticuatro horas, en abundante agua fría, cambiándole durante ese tiempo el agua, por lo menos tres veces (siempre fría). Pasado este tiempo se retira del agua y se escama con cuidado para no estropearle la piel, se reboza ligeramente en harina y se fríe en aceite caliente, colocándolo seguidamente en una tartera con la piel hacia arriba. En el aceite de freír el bacalao se fríe la cebolla, picada muy menuda; cuando está frita se le añade el tomate (si es del tiempo sin piel y cortado en trocitos) se le da unas vueltas removiéndolo bien y se agregan los pimientos picados con su jugo. En el mortero se machaca un diente de ajo con una rama de perejil, se deslíe con un chorro de vino blanco y se vierte sobre la salsa, se hierve unos minutos (puede o no pasarse por el pasador) y se junta con el bacalao, añadiéndole un poco de agua para que tenga bastante salsa. Se deja cocer lentamente durante media hora. De vez en cuando se sacude la cacerola para que éste no se agarre al fondo. Hay que procurar que la salsa sea abundante, pues ésta tiende a secarse por llevar el bacalao harina (para freírlo), si se secura, se puede añadir un poco de agua.

Los garbanzos se ponen a cocer en agua caliente, con sal, media hoja de laurel, un poco de ajo picado y un chorro de aceite (éste se pone para que los garbanzos estén suaves). No se les pondrá abundante agua, pero sí la suficiente para que estén siempre cubiertos y no suelten la piel. Se cuecen lentamente hasta que estén tiernos.

Una vez cocidos se agregan al bacalao. Se remueven un poco para mezclarlos, se les quita el laurel y se deja cocer todo, lentamente, durante media hora más, sacudiendo de vez en cuando la cacerola. Se rectifican de sal. En su punto se retiran del fuego y se dejan reposar antes de servirlos un cuarto de hora por lo menos. Al tiempo de llevarlos a la mesa se colocan en una fuente y se salpican de huevo cocido

(picado).

NOTA.— Si se desea puede agregársele un poco de arroz. En este caso se cocerá bastante tiempo con los garbanzos para que quede todo unido.

## **GARBANZOS CON ESPINACAS (Desarme)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un kilo de garbanzos.—Un puñado de espinacas.—Un cuarto kilo de bacalao.—Una rebanada de pan frito.—Un diente de ajo.—Media cebolla.—Aceite y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se ponen los garbanzos a cocer, en una cacerola, con agua hirviendo y sal, después de haberlos puesto en remojo la noche anterior. Cuando están a media cocción se les agrega el bacalao. (Se habrán puesto en remojo durante veinticuatro horas en abundante agua fría). Por separado se cuecen las espinacas, picadas, en agua hirviendo con sal; cocidas se escurren y se separa una cucharada, reservándola en el mortero, el resto se agrega a los garbanzos. Se fríe la rebanada de pan hasta que esté dorada sin que se queme; entonces se separa y se reserva. En el aceite se prepara un sofrito de cebolla y se agrega a los garbanzos. Se machacan en el mortero las espinacas reservadas, la tostada de pan y un diente de ajo y se añade a los garbanzos. Se sigue cociendo todo, lentamente, hasta que esté bien cocido y unido, se comprueba de sal. Se deja reposar antes de servirlo.

# GARBANZOS REFritos

---

## PREPARACIÓN

Se cuecen los garbanzos con agua hirviendo, sal y una cucharada de aceite. Cuando están tiernos se escurren y se reservan.

Se prepara una salsa de tomate muy concentrada y se pasa por el pasador, entonces se agregan unos trozos pequeños de jamón, se deja hacer la salsa con el jamón para que éste suelte el gusto y se agregan los garbanzos, se mezclan bien con la salsa. Se cuece todo junto diez minutos y se sirven.

NOTA.— Se pueden aprovechar garbanzos que hayan quedado de otra comida.

# HÍGADO ENCEBOLLADO

---

## INGREDIENTES

**Tres cuartos de kilo de hígado.—Dos cebollas grandes.—Una rama de perejil.—Dos dientes de ajo.—Un trozo pequeño de laurel.—Un poco de pimentón.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se le quita la telilla al hígado, se corta en trozos pequeños y se sazona con ajo.

En una sartén se pone el aceite necesario, se fríe la cebolla picada muy menuda, cuidando que no se queme, se le añade el laurel y un poco de pimentón, se sazona de sal y se deja freír lentamente hasta que esté muy tierna. Cuando esté en su punto se reserva al calor, tapada.

Se le pone la sal al hígado y se saltea en un poco de aceite a fuego durante cinco minutos; pasados éstos se separa del fuego y se le añade la cebolla, se remueve bien y se sirve enseguida.

## **HOMBRINOS A LA CAZUELA (Bocarte)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un kilo de hombrinos.—Una cebolla grande.—Dos dientes de ajo.—Un trozo de laurel.—Media cucharada de pimentón.—Perejil.—Aceite y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se limpian los hombrinos quitándoles la espina y se sazonan de sal.

En una tartera o cazuela de barro se coloca una capa de cebolla picada menuda, ajo, perejil, un poco de pimentón y un trozo pequeño de laurel; encima se pone otra capa de hombrinos, se cubre con los mismos ingredientes del fondo, se vuelven a colocar hombrinos, terminando con una capa de cebolla, ajo, perejil, laurel y el pimentón. Se rocían de aceite fino, se tapan y se cuecen lentamente hasta que la salsa esté bien hecha. A media cocción se comprueba de sal.



## **HOMBRINOS AL PIL-PIL (Bocarte)**

---

### **PREPARACIÓN**

Se lavan los hombrinos y se les arranca la espina. Se cortan las colas y se divide cada uno en dos partes, luego se secan y se salan. Los hombrinos se echan en una cazuela de barro, con aceite caliente y abundante, con unos ajos cortados en filetes pequeños y se dejan freír sacudiendo la cazuela para que no se agarren al fondo. Si se desea puede agregarse un poco de vinagre.

## **HOMBRINOS A LA SIDRA (Bocarte)**

---

### **PREPARACIÓN**

Se preparan los hombrinos en la cazuela de barro como para hombrinos a la cazuela, (véase). Ya preparados se les agrega media cuchara de harina espolvoreada y se rocían por encima con un vaso pequeño de sidra, y una cucharada de coñac, se sacude la cazuela y se cuecen hasta que la salsa está bien hecha. (Se les puede poner, si gusta, un poco de guindilla).

## **HOMBRINOS EN VINAGRE (Bocarte)**

---

### **PREPARACIÓN**

Se escogen los hombrinos pequeños, limpios y sin cabeza, se colocan abiertos en una cazuela de barro, se sazonan de sal y se cubren con vinagre, dejándolos así durante tres días. Pasados éstos se escurren y se les quita la espina (que se desprende sola), se dividen en dos a lo largo, se vuelven a poner en la cazuela de barro; se espolvorean de ajo y perejil muy picado. Se sirven.

# HUEVOS FRITOS CON PIMENTÓN

---

## PREPARACIÓN

Se echa aceite abundante en una sartén pequeña, cuando está caliente (sin exceso) se casca el huevo en un plato, se le pone un poco de sal, y con cuidado se echa en la sartén. Con la espumadera se le echa aceite por encima y cuando el huevo queda envuelto y flota en la grasa se saca con la espumadera. Lo mismo se hace con los demás huevos. Una vez fritos se coloca cada uno en una cazuela de barro (individual). En una sartén se ponen cuatro cucharadas de aceite (la cantidad de aceite depende del número de huevos) y se fríen dos dientes de ajo, picados menudos, hasta que estén muy dorados, entonces se añade media cucharadita de pimentón y dos cucharadas de vinagre, se mezcla todo, se le da un hervor y se vierte por encima de los huevos. Se sirven inmediatamente.

# HUEVOS PINTOS

---

## PREPARACIÓN

Se destacan en muchos lugares de Asturias, concretamente en Pola de Siero en la fiesta de los «huevos pintos» y desde ahora están teniendo mucho éxito en Sama de Langreo. Son huevos duros y decorados de diversas maneras.

# JAMÓN ASADO

---

## PREPARACIÓN

Se sazona el jamón con ajo y sal y se deja reposar hora y media. Pasada ésta se unta de manteca de cerdo o aceite y se coloca en una cazuela de barro, añadiendo cuatro cucharadas de agua para que no se queme la grasa. Se dora por completo. Para eso se le da la vuelta y se riega de vez en cuando con su grasa; necesita una hora de cocción por kilo de jamón. Una vez asado se deja reposar fuera del horno diez minutos; se sirve trinchado en lonchas delgadas y adornado con lechuga o patatas enteras hervidas y doradas en el jugo de la salsa.

# LACÓN COCIDO CON VINO BLANCO

---

## INGREDIENTES

**Un lacón fresco.—Media taza de aceite.—Dos patatas.—Una botella de vino blanco.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se limpia el lacón y se chamuscan todos los pelos, luego se adoba con sal y ajo y se deja toda la noche.

En una tartera se pone aceite a calentar. Cuando está bien caliente se echa el lacón. Se deja dorar bien por los dos lados, después se añade la botella de vino blanco, y se deja cocer tres horas, lentamente. Mientras dura la cocción se le da vuelta de vez en cuando. Pasadas las tres horas se pone a fuego fuerte para que consuma el jugo.

Después de peladas y lavadas, se fríen las patatas y a continuación se echan en la tartera. Se dejan reposar durante unos minutos. Se sirve todo ello, en una fuente alargada.

# LACÓN COCIDO CON PATATES

---

(Tiene importancia en los pueblos que lindan con Galicia)

## PREPARACIÓN

Se quitan los pelos al lacón, chamuscándolos con un hierro puesto al rojo, se pone en remojo toda la noche en abundante agua fría. A la mañana siguiente se saca el agua y se pone a cocer en agua hirviendo, con tres ajos puerros, sin quitarles la rama, unas hojas de berza. Se cuece a fuego lento, procurando que siempre tenga agua, hasta que esté tierno (unas tres horas, aproximadamente); entonces se retira del caldo, se envuelve en un paño blanco humedecido y se deja toda la noche con bastante peso encima. Esta operación se hace para que al cortarlo queden las rodajas enteras. Poco antes de servirlo, en el caldo de cocerlo, se ponen a cocer unas patatas cortadas en trozos grandes; cuando estén tiernas se escurren y se sirven calientes con el lacón.



# LACÓN FRESCO ESTOFADO

---

## PREPARACIÓN

Se limpia el lacón, chamuscándole bien todos los pelos y se coloca en una tartera, se le agrega una cebolla grande, cortada en dos o tres trozos, sal, unas ramas de perejil, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de pimentón, un vaso de vino blanco y un vaso de agua. Se tapa la tartera y se cuece lentamente hasta que esté tierno. Entonces se separa la salsa y se sirve cortado en trozos y con hojas de lechuga aliñada.

# LACÓN CON REPOLLO

---

## PREPARACIÓN

El lacón puede ponerse en remojo la noche anterior en agua fría. Se lavan los tres repollos, hoja por hoja y se pica menudo (aunque no mucho). En un puchero proporcionado, se coloca parte del repollo, encima el lacón entero, desalado, se pone el resto del repollo y se cubre de agua fría, cuando rompe el hervor se tapa y se deja cocer lentamente hasta que el lacón está tierno.

Si no puede ponerse todo el repollo de una vez, se cuece lo que quedo aparte y a medida que se vaya reduciendo se agrega. No debe quedar caldoso. Se sirve en una fuente con los trozos de lacón por encima. Se puede cocer el repollo por separado, escurrido y agregarlo al lacón para que termine de cocerse con él.

# LACÓN RELLENO

---

(Imprescindible en las buenas espichas)

## INGREDIENTES

**Un lacón fresco.—Dos pechugas de gallina.—Dos huevos crudos.—Tres huevos cocidos.—Dos zanahorias.—Tres pimientos de lata (pueden prescindirse).—Una copa de coñac.—Medio litro de vino blanco.—Una lata de aceitunas rellenas.—Ciento cincuenta gramos de jamón.—Una hoja de laurel.—Una cebolla.—Ajo, perejil y sal.**

## PREPARACIÓN

Se le quita la piel al lacón (se puede adquirir ya preparado), conservando ésta entera. La carne del lacón se despoja del hueso y se corta en trozos pequeños junto con las pechugas de gallina. Se sazona con ajo machacado y la copa de coñac, dejándolo reposar dos horas. A continuación se le agregan los huevos cocidos, cortados en trozos, las aceitunas cortadas a la mitad, los pimientos, cortados en tiras (si se quiere conservar el lacón varios días no se ponen), el jamón cortado en dados. Se sazona de sal y se añaden los huevos batidos, mezclándolo bien. La mezcla debe hacerse con las manos, para que resulte más perfecta. Una vez mezclado se rellena el lacón y se cose (como la piel de éste resultará dura, se agujerea antes de coserlo con una lezna de zapatero). Ya cosido se envuelve en un paño blanco (éste debe de estar bien aclarado) se cose el paño procurando dejarlo bien apretado, se coloca en una cacerola, se cubre de agua fría y se le añade el vino blanco, una cebolla cortada en trozos, dos dientes de ajo, un puñado de perejil, las zanahorias, el laurel, un chorro de aceite y sal. Se acerca al fuego y se deja cocer hasta que esté tierno (unas tres horas), procurando que no cese el hervor. Una vez cocido se separa del caldo y se coloca entre dos tablas con bastante peso encima, dejándolo prensar doce horas. Pasadas éstas se le quita el paño y los hilos de coserlo y se corta en rodajas finas

## LACÓN RELLENO (Otra fórmula)

---

### INGREDIENTES

**Un lacón fresco.—Cuatro huevos cocidos.—Tres dientes de ajo.—Una cebolla.—Una hoja de laurel.—Perejil.—Una copa de coñac.—Aceitunas sin hueso.**

### PREPARACIÓN

Se le quita la piel al lacón, ésta se conserva entera, se despoja la carne del hueso y se deja el trozo de carne entero; se sazona con ajo machacado y la copa de coñac dejándolo reposar durante toda la noche. A continuación se sazona de sal, se rellena el hueco donde estaba el hueso con los huevos enteros y las aceitunas, se coloca dentro de la piel, se cose, cuece y prensa como el anterior, poniéndole sal al cocer aunque se haya puesto en la carne. Una vez frío y después de prensado se corta en rodajas finas.

# LANGOSTA

---

## MANERA DE COCERLA Y PARTIRLA

La langosta se cuece viva y bien sujeta. Para ello se le dobla la cola y se ata, dándole varias vueltas al bramante.

Para una langosta de un kilo se ponen cuatro litros de agua, tres cucharadas y media de vinagre, sal, una rama de perejil y una hoja de laurel.

Cuando el agua está hirviendo se zambulle rápidamente la langosta y se tapa para que rompa a hervir de nuevo, enseguida. Cuando rompe el hervor, otra vez, se cuece durante veinte minutos si su peso es de un kilo, y media hora más, si su peso es de dos kilos. Los ingredientes para cocerla aumentan según su peso.

Transcurrido el tiempo de cocción se separa del fuego y se deja enfriar dentro del caldo de cocerla.

Para partirla se separa la cabeza del caparazón, se hace un corte en la parte de abajo de éste, a todo lo largo, y se saca la cola entera. Se sirve en rodajas delgadas (medallones), colocándolas en el mismo orden en que se han cortado. En una fuente ovalada se ponen la cabeza y el caparazón de manera que parezca una langosta entera, encima del caparazón se coloca la cola. Las partes sacadas de las patas y las pinzas se ponen alrededor de la fuente. Se sirven aparte, en salsa, mahonesa o vinagreta.

## LIEBRE ESTOFADA

---

**ADVERTENCIAS:** La liebre, para que resulte buena debe de ser joven; por lo tanto no debe pesar más de dos kilos y medio. Se tiene al sereno un día, antes de desollarla y destriparla. Una vez desollada se deja colgada de las patas de atrás otros tres días más, resguardada de la lluvia.

### INGREDIENTES

Una liebre.—Una cebolla.—Media hoja de laurel.—Una pizca de tomillo.—Medio vaso (de los de vino) de vino tinto.—Tres cucharadas de vinagre.—Un cuarto kilo de tomate natural bien maduro o media lata.—Un poco de nuez moscada.—Ajos.—Cuatro patatas medianas.—Aceite.—Sal.—Perejil.

### PREPARACIÓN

Se corta en trozos, se sazona con dos dientes de ajo machacado en el mortero y dos cucharadas del vino; y se deja reposar una hora, aproximadamente; a continuación se sazona de sal, se pone en una cazuela (mejor de barro); se le agrega la cebolla picada, el tomillo (poca cantidad), el laurel, un poco de raspadura de nuez moscada, el tomate machacado, el perejil picado, un chorro de aceite crudo, el vinagre y el vino; se tapa bien y se cuece, lentamente hasta que esté medio tierna; entonces se le ponen las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, se comprueba de sal, se rectifica si fuera necesario y se sigue cocinando hasta que esté todo tierno, procurando que las patatas queden enteras. Antes de servirla se deja reposar como un cuarto de hora, tapada.

# LOMO DE CERDO A LA MARINERA

---

## INGREDIENTES

Seis chuletas de lomo.—Trescientos gramos de almejas (aproximadamente).—Una cucharada de pan rallado.—Un limón.—Una cebolla.—Un pocillo de caldo.—Ajo, perejil y vino blanco.—Aceite y sal.

## PREPARACIÓN

Se sazona el lomo con ajo machacado y se deja reposar una hora. Pasada ésta se pone sal y se fríe hasta que quede dorado; colocándolo a medida que se va friendo en una cazuela de barro. En el aceite de freírlo (colado) se preparan las almejas a la marinera (véase fórmula). Cuando están en su punto se vierten con la salsa en la cazuela donde está el lomo y el pocillo de caldo. Se cuece todo durante un cuarto de hora a fuego lento. (Puede ponerse, si gusta, un poco de guindilla).

NOTA.— Si se quiere preparar en cazuelas individuales se coloca una chuleta en cada cazuela y se reparten las almejas con la salsa, proporcionalmente.

# LUBINA

---

## PREPARACIÓN

La mejor manera de preparar la lubina, si es grande es cocida en agua fría, con un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil, sal y un poco de laurel. Se sirve con salsa mahonesa o vinagreta.

Si la lubina es pequeña, se puede asar en el horno, colocada en una cazuela de barro, sazonada de sal, rociada de limón y con unos trozos de mantequilla fresca por encima.



# LUBINA AL CANTÁBRICO

---

## INGREDIENTES

**Seis rodajas de lubina (de unos doscientos gramos cada una).—Una patata mediana.—Tres yemas de huevo duro.—Media hoja de laurel.—Tres yemas de huevo frescas.—Unas ramas de perejil.—Un diente de ajo.—Dos cebollas medianas.—Doce cucharadas de aceite.—Tres cucharadas de vinagre.—Medio limón.—Una zanahoria.—Medio vaso de vino blanco.—Nueve cucharadas de agua tibia.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se pone una cacerola al fuego con agua (dos litros, aproximadamente), se le agrega la zanahoria, el limón, una cebolla cortada en trozos, el vino blanco y sal, se deja hervir durante tres cuartos de hora; a continuación se ponen los trozos de lubina y el laurel. Cuando rompe el hervor de nuevo, se aparta la cacerola para que continúe cociendo, apenas sin hervir, durante un cuarto de hora.

Se cuece la patata con piel. Mientras tanto se pica la otra cebolla muy fina y el perejil, se traslada a un mortero y se machaca, se añade la patata cocida (sin piel) y caliente, se continua machacando y se agrega una yema de huevo duro, se machaca nuevamente hasta mezclarlo todo y lentamente se va añadiendo hilo a hilo el aceite y de vez en cuando unas gotas de agua tibia y otras de vinagre; se continúa trabajando la salsa sin dejar de añadir el aceite, vinagre y agua hasta agotarlo. (El machacado de cebolla y patata en el mortero se hace por tandas).

Transcurrido el tiempo de cocción de la lubina, se retira el caldo, se escurre bien y se coloca en una fuente.

En un recipiente se baten las tres yemas de huevo frescas, se les va añadiendo lentamente la salsa que se machacó en el mortero removiendo si cesar, se sazona de sal y se vierte sobre la lubina.

Se espolvorea con las dos yemas de huevo duro, que quedaron, y perejil picado. Se sirve.

# LUBINA A LA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Una lubina de kilo y medio aproximadamente cortada en rodajas.—Media taza grande de aceite.—Dos cebollas pequeñas picadas.—Dos cucharadas de harina.—Dos vasos pequeños de vino blanco.—Media docena de almejas.—Media cucharada de pimentón dulce.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se rehogan los ingredientes juntos (excepto la lubina) durante un minuto, a continuación se añadirá la lubina, sazonada de sal y pimienta y se deja cocer a horno moderado durante media hora. Pasada ésta se saca del horno y se coloca en una fuente el pescado y las almejas, la salsa se pasa por el pasador y se vierte encima del pescado. Se vuelve a meter al horno cinco minutos y se sirve bien caliente.

## MANOS DE CERDO ESTOFADAS

---

### PREPARACIÓN

Se eligen las manos de delante que son las más carnosas. Generalmente se adquieren ya limpias, pero es necesario rasparlas, ahumarlas y lavarlas en varias aguas. Por lo menos necesitan unas tres horas de cocción. Para cocerlas se cortan por la mitad en todo su largo y se atan con un bramante para que conserven su forma durante la cocción. De esta manera se colocan en una cazuela cubiertas de agua fría, se acercan al fuego y se cuecen lentamente, bien tapadas para que no se consuma el caldo, hasta que estén tiernas; entonces se separan del caldo (éste se reserva) y se deja enfriar. Frías se les quita el bramante y los huesos largos, sin estropearlas. Se colocan en una cazuela añadiéndoles una cebolla picada muy menuda, media hoja de laurel, un diente de ajo muy picado, perejil muy picado, media cucharada rasa de harina, un poco de pimentón, medio vaso de vino blanco, sal, un chorro de aceite y guindilla (a gusto). Se cubren con el caldo de cocerlas, se tapa la cazuela, se acercan al fuego y se cuecen una hora o más tiempo, si lo necesitan. De vez en cuando se destapan para darles la vuelta y se les agrega si fuera necesario un poco más de caldo de cocerlas. Se comprueban de sal y se sirven muy calientes.

# MASA QUEBRADA

---

(Puede emplearse para preparar las empanadas)

## INGREDIENTES

Un pocillo de aceite desahumado y frío.—Cien gramos de mantequilla o margarina.—Un pocillo de vino blanco.—Una yema de huevo.—Una cucharadita de sal.—Dos cucharaditas de levadura Royal.—Harina (la que admita).—Sal.

## PREPARACIÓN

En una fuente se mezcla el aceite y el vino blanco, se le pone la sal y se bate hasta que quede como una crema; entonces se agrega la yema y la mantequilla o margarina, se mezcla y se añade poco a poco la harina hasta formar una masa que se pueda extender fácilmente con el rollo sin pegarse. No debe trabajarse mucho, sólo lo suficiente para unirlo. A continuación se extiende con el rollo y se le dan tres vueltas (como se quiera), se coloca en un plato espolvoreado de harina, se cubre con un paño humedecido y se deja reposar en sitio fresco (mejor en nevera) unas dos horas. Pasadas éstas puede emplearse.

# **MEDALLONES DE MERLUZA A LA ASTURIANA (Congelada)**

---

## **INGREDIENTES**

**Tres cuartos de kilo de merluza o pescadilla congelada.—Una lata de tomate grande.—Un octavo de lata de pimientos.—Dos dientes de ajo.—Un poco de harina.—Un huevo.—Una rama de perejil.—Medio limón.—Una lata pequeña de guisantes.—Medio vaso de vino blanco.—Una cebolla.—Aceite y sal.**

## **PREPARACIÓN**

Se descongela la merluza o pescadilla, a continuación se le quita la piel y las espinas y se pica menuda; se rocía con limón y se deja reposar unos diez minutos. Pasados éstos se sazona de ajo y perejil machacado, dejándolo así otros diez minutos, a continuación se le pone una cucharada de vino blanco y se remueve para mezclarlo. En la sartén con un poco de aceite se fríe media cebolla, picada menuda. Una vez frita (sin que se dore), se escurre bien y se junta con la merluza. A continuación se sazona de sal y se le agrega un huevo batido, se mezcla bien con las manos y con ayuda de la harina se forman unos filetes, aplastándolos un poco; se van colocando sobre la mesa. Cuando están hechos todos los filetes se fríen en aceite caliente hasta dejarlos dorados. Una vez fritos se les escurre el aceite y se van colocando en un plato.

En una sartén con un poco de aceite, de freír la merluza, se fríe la cebolla picada, cuando está tierna se le añade el tomate, se deja hacer un poco y se le agrega un diente de ajo con una rama de perejil machacado en el mortero y desleído con una cucharada de vino blanco, se le pone un pellizco de sal y un poco de azúcar, si se quiere corregir la acidez del tomate, se pica un pimiento (puede suprimirse si se quiere) y se agrega a la salsa, se deja cocer hasta que esté bien hecha y se pasa por el pasador. Se vuelve a colocar en la sartén y se le añade un poco más de aceite de freír la merluza, hirviendo. Se hierve un poco más. A continuación se pone la salsa en una fuente refractaria, se acerca ésta al fuego y cuando está hirviendo se introducen en la salsa los medallones, se colocan entre ellos unos guisantes y unos pimientos picados y se deja cocer lentamente diez minutos, regando los filetes de vez en cuando con la salsa.

NOTA.— Estos medallones no deben juntarse con la salsa hasta unos minutos antes de servirlos.

# MENESTRA DE TRUCHAS

---

## INGREDIENTES

**Doce truchas.—Una lata de guisantes.—Una lata de champiñones.—Media lata de espárragos.—Dos ajos puerros.—Un cuarto kilo de zanahorias.—Media lata de pimientos morrones.—Media lata de alcachofas.—Una cucharada de cebolla picada.—Dos dientes de ajo.—Dos tomates.—Ciento cincuenta gramos del tocino del jamón.—Cien gramos de jamón (hebra).—Unas ramas d perejil.—Media copa de vino blanco.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se pelan las zanahorias, se cortan en cuadrados pequeños y se cuecen en agua hirviendo con sal, cocidas, se escurren y se reservan. Los champiñones, guisantes y alcachofas se escurren.

En una sartén se deshace el tocino cortado en trozos, la grasa conseguida se pone en una cazuela de barro, en ella se rehoga la cebolla y los puerros cortados en rodajas; antes de que empiece a dorarse se añade el jamón cortado en dados, los guisantes, los champiñones, las alcachofas en trozos, las zanahorias, los pimientos picados con su jugo y los ajos muy picados, se rehoga todo, se espolvorea con el perejil picado y se agregan los espárragos cortados en trozos, se colocan encima las truchas limpias, unas al lado de otras, se sazona de sal, se rocía con el vino blanco y se ponen a horno fuerte veinte minutos.

Se sirven con las verduras.

# MERLUZA A LA CAZUELA

---

## INGREDIENTES

**Seis rodajas de merluza gruesa.—Un cuarto kilo de almejas.—Una lata de espárragos.—Cincuenta gramos de jamón.—Dos cucharadas de cebolla.—Una rama de perejil.—Una lata pequeña de guisantes.—Un vaso de vino blanco.—Tres dientes de ajo.—Azafrán.— Guindilla.—Un poco de caldo y un poco de harina.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se limpian las rodajas de merluza que han de ser gruesas. Se sazonan de ajo y sal y se colocan en una cazuela refractaria, rodeándola con las almejas bien lavadas.

En la sartén con el aceite caliente se fríe la cebolla, picada muy menuda, se echa guindilla picada (a gusto), se añade el jamón cortado en trozos pequeños; se le da vuelta a todo. En el mortero se machaca un diente de ajo con una rama de perejil, se deslíe con el vino blanco y se añade una cucharada rasa de harina, todo esto se echa en la sartén. Si no se dispusiera de caldo, se puede improvisar con una pastilla de caldo concentrado, se sazona el caldo, con azafrán, se hierve unos minutos para que se concentre bien el azafrán, seguidamente se cuele y se añade a la salsa; por último se ponen los guisantes escurridos, todo junto se le da un hervor y se vierte sobre la merluza, poniéndola a cocer a fuego vivo. Cuando rompe el hervor se separa un poco del fuego y se cuece durante un cuarto de hora, regándola a menudo con la salsa, se rectifica de sal y se le ponen las puntas de espárragos, se sirve en la misma cazuela, inmediatamente.

NOTA.— Si se preparan en cazuelas individuales se pone en cada una, una rodaja de merluza, unas almejas y unos espárragos. Se reparte la salsa entre todas. La salsa debe ser abundante.



## **MERLUZA A LA CAZUELA (Otra fórmula)**

---

### **INGREDIENTES**

**Seis rodajas de merluza.—Un cuarto de kilo, aproximadamente de almejas.—Un tomate natural.—Dos dientes de ajo medianos.—Medio vaso de vino blanco.—Media cucharada de harina.—Pimientos morrones.—Guindilla.—Perejil.—Un pocillo de caldo con azafrán.—Aceite.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se coloca la merluza sazonada de sal en cazuelas individuales o en una cazuela amplia (no debe estar amontonada ni muy apretada). Entre las rodajas se ponen las almejas, bien lavadas. Si se abren antes, el caldo se reserva para la salsa.

En una sartén se pone aceite y se fríen los ajos muy picados, el tomate, la guindilla (a gusto) y unas ramas de perejil picado; cuando esté hecho se agrega la harina y se rehoga unos minutos. A continuación se añade el vino y el caldo, se deja hervir un rato y se pasa por el pasador. Se pone sal a la merluza y se vierte sobre ella la salsa hirviendo; se cuece a horno fuerte o sobre la chapa unos diez minutos; pasados éstos se coloca un trozo grande de pimiento sobre cada rodaja y se sirve inmediatamente.

# MERLUZA A LA MARINERA

---

## INGREDIENTES

**Tres cuartos de kilo de merluza.—Un kilo de patatas.—Dos cucharadas de vinagre.—Cebolla y ajo.—Pimentón.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Peladas las patatas y cortadas en trozos grandes (cuatro cada una) se cuecen en agua y sal. La merluza se corta en rodajas y se adoba en ajo. Cuando las patatas están tiernas se les agrega la merluza y se sigue cocinando durante siete minutos más; pasados éstos se escurre y se reserva el caldo.

En una sartén con aceite (poca cantidad) se fríe una cebolla mediana y dos dientes de ajo, todo ello picado muy fino, cuando la cebolla esté tierna se agrega media cucharada de pimentón, tres cacillos de caldo de cocer la merluza y dos cucharadas de vinagre, se hierve y se le agrega esta salsa a la merluza con las patatas, se acerca al fuego y cuando rompe a hervir se sirve.

# MERLUZA A LA SIDRA

---

## INGREDIENTES

Seis rodajas de merluza.—Una cucharada de almendra molida.—Un huevo cocido.—Dos cucharadas de coñac.—Un pimiento de lata.—Un cuarto de kilo de almejas.—Una cebolla, ajo y perejil.—Un vaso de sidra.—Medio limón.—Aceite.

## PREPARACIÓN

Se preparan las rodajas de merluza, redondas y gruesas, seguidamente se rocían de limón y se dejan unos minutos, a continuación se sazonan de ajo y sal.

En la sartén se fríe una cebolla, picada muy menuda (debe freírse lentamente). Cuando está frita se le añade un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil, la yema de huevo cocida, media cucharada de harina, se deslíe todo con un poco de sidra, se añade la almendra y se sazona de sal, dejándolo hervir unos minutos. Pasados éstos se pasa la salsa por el pasador. Parte de esta salsa se coloca en una cazuela refractaria, sobre ella se colocan las rodajas de merluza, rodeadas de almejas bien lavadas; se vierte sobre la merluza el resto de la salsa, se salpica con pimiento muy picado (éste puede prescindirse si no gusta y aumentar la cantidad si se desea). Se rocía con el resto de la sidra y dos cucharadas de coñac y se cuece a buen fuego un cuarto de hora.

Se sirve en la misma cazuela, salpicada con la clara de huevo picada.

## **MERLUZA A LA SIDRA (Otra fórmula)**

---

### **INGREDIENTES**

**Seis rodajas de merluza de buen tamaño.—Doce almejas finas y grandes.—Una cebolla grande.—Medio kilo de tomate muy maduro (o el equivalente en conserva natural).—Cuatro patatas de tamaño regular.—Dos dientes de ajo que no sean demasiado pequeños.—Pimentón.—Un vaso (de los de vino) lleno de sidra natural.—Dos cucharadas de coñac.—Aceite.—Sal.—Guindilla (si se quiere).**

### **PREPARACIÓN**

Se cortan en rodajas las patatas, peladas, se les pone sal y se fríen hasta que estén tiernas; entonces se colocan como lecho en una cazuela de barro o de otro material que resista el fuego (lo más típico es barro), ha de ser proporcionada a la cantidad.

Se sala la merluza, se pasa ligeramente por harina y se fríe por los dos lados; a continuación se coloca sobre las patatas. En el mismo aceite (si fuera mucha cantidad se retira parte), se fríe la cebolla picada muy menuda, los ajos picados y la guindilla (si se pone); cuando esté tierna se agregan los tomate cortados en trozos y media cucharadita de pimentón dulce; se remueve todo hasta mezclarlo y cuando esté hecho se añade la sidra y el coñac, inmediatamente se retira del fuego, se pasa por el pasapuré y se cubre con esta salsa la merluza y las patatas. Se agregan las almejas, bien lavadas y se pone en el horno, fuerte, durante diez minutos.

NOTA.— Se puede preparar en cazuelas individuales, en este caso se distribuyen por igual todos los ingredientes.

# MENESTRA

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de guisantes desgranados.—Un kilo de alcachofas.—Un cuarto kilo de zanahorias.—Medio kilo de habas de mayo.—Un cuarto kilo de tomate.—Media lata de espárragos.—Un cuarto kilo de fréjoles.—Medio kilo de patatas nuevas, a ser posible pequeñas.—Medio kilo de carne de ternera.—Un puerro.—Un pimiento del tiempo.—Cien gramos de jamón en trozos.—Tres cucharadas de vino blanco.—Una lata pequeña de pimientos.—Dos huevos cocidos.—Cebolla y perejil.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

En una tartera con aceite caliente se rehoga la carne cortada en trozos pequeños, que se habrá sazonado con el ajo, cuando está dorada se le añade media cebolla picada, el tomate, el ajo y el perejil machacado en el mortero, desleído con el vino blanco y el pimiento en trozos y las zanahorias cortadas en cuadros. Se deja cocer hasta que esté tierno.

Se limpian los fréjoles y se cortan en trozos pequeños; a las habas de mayo se les quita la piel dura que tienen y se ponen a cocer junto con los fréjoles en agua hirviendo con sal. Una vez cocidos se escurren y se reservan (el agua no se aprovecha). Los guisantes se cuecen por separado en agua hirviendo con sal (es conveniente cocerlos destapados para que conserven el color verde) procurando que estén siempre cubiertos de agua para que no suelten la piel; una vez tiernos se separan a un lado y se reserva (no se escurren). En aceite caliente se fríe el jamón cortado en cuadrados y se añade a la carne cuando ésta está a media cocción. En el mismo aceite se doran las patatas que estarán sazonadas con ajo y se pondrán enteras si son pequeñas y en cuadrados si son de tamaño grande, una vez rehogadas se añaden a la carne, se mezcla todo y se agregan las verduras escurridas (los guisantes con el caldo de cocerlos), añadiendo, si fuera necesario, agua, hasta cubrirlo todo.

Las alcachofas, si son frescas, se limpian y se cuecen; una vez cocidas se escurren, se cortan en dos pedazos a lo largo y se colocan encima con los pimientos picados. Si fueran de lata se escurren y se colocan de la misma manera, se sazona de sal y se deja

cocer suavemente hasta que esté en su punto (una hora aproximadamente), a media cocción se colocan encima unos espárragos, se sacude la tartera y se sigue cociendo lentamente hasta que está en su punto. Entonces se aparta y se deja reposar unos minutos antes de servirla. Se sirve en una fuente adornada con espárragos y los huevos cocidos cortados en rodajas.

NOTA.— En la menestra deben conservarse todos los ingredientes enteros. Para evitar que se deshagan se cocerán, cuando están mezclados, muy despacio y sin tapar del todo. No deben quedar demasiado secos; el agua que se agrega será fría.

# MIGUES DE VAQUERU

---

**(Preparadas por los vaqueros en los montes de Infiesto)**

## **PREPARACIÓN**

Se hace la boroña como se ha explicado (véase fórmula en boroña); una vez fría se corta en tiras (igual que patatas fritas) se fríen en manteca fresca y se ponen en leche. Se sirven.

# MOLLEJAS A LA ASTURIANA

---

## PREPARACIÓN

Se ponen a remojo en agua fría, cambiándoles el agua cuantas veces sea necesario hasta conseguir que queden perfectamente limpias de sangre. Para que queden blancas es conveniente escaldarlas, para esto se ponen al fuego en una cazuela con abundante agua fría; cuando rompe el hervor se espuman y se dejan hervir tres minutos; pasados éstos, se pasan por agua fría y se les quitan los pellejos, sebo y nervios que tengan. De esta manera quedan perfectamente limpias y blancas. Para que queden de buena forma se colocan sobre un paño, se cubren con otro, se pone encima una tabla o un plato con peso durante una hora. Pasada ésta, se cortan en trozos, se rebozan en harina y se fríen; cuando están doradas se pasan a una tartera. En el aceite de freírlas se rehoga cebolla muy menuda y perejil picado, se agrega medio vaso de vino blanco y se vierte sobre las mollejas, se sazonan de sal y se cuecen hasta que estén tiernas.



# MORROS DE TERNERA A LA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Un morro.—Una pata de vaca o ternera.—Una mano de cerdo fresca.—Cien gramos de jamón.—Un vaso de vino blanco.—Una rodaja de pan frito.—Una cebolla.—Una cucharada de pimentón.—Una rama grande de perejil.—Dos dientes de ajo.—Dos nueces frescas.—Media hoja de laurel.—Guindilla.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se limpian y se cuecen los morros cubiertos de agua fría, cuando rompe el hervor se dejan tres minutos hirviendo fuertemente, pasados éstos se retiran, se escurren y pasan por agua fría. Seguidamente se ponen al fuego en una cacerola con abundante agua fría, se les añaden seis cucharadas de vinagre, dos de aceite, medio limón, una rama de perejil, media hoja de laurel, una cebolla en trozos y un diente de ajo; cuando empieza a hervir, se añaden —para que se conserven blancos— tres cucharadas de harina desleída en un poco de agua fría, se remueve y cuando rompe de nuevo el hervor se echan los morros partidos en trozos; se cuecen lentamente hasta que estén tiernos. Entonces se separan del caldo y se dejan enfriar.

La pata de vaca y la mano de cerdo se limpian y se cuecen hasta que estén tiernas, cuando estén cocidas se separan del caldo (éste se reserva) y se dejan enfriar.

Fríos morros y patas, se cortan en trozos pequeños y se ponen en una cacerola, se les agrega el caldo de cocer la pata y la mano de cerdo.

En el aceite necesario se fríe una cebolla picada muy menuda; a medio freír se le añade el jamón cortado en trozos pequeños, la guindilla y media hoja de laurel, se le da unas vueltas y se agrega el pimentón con cuidado de que no se queme. Se machaca en el mortero un diente de ajo con una rama de perejil, la tostada de pan frito y las nueces, se deslíe con el vino blanco y se añade al sofrito, se le da un hervor y se vierte sobre los morros, removiéndolos para que queden bien introducidos; se sazona de sal y se cuecen lentamente durante dos horas o más, si lo necesitan, cuidando que no se pegue al fondo. Deben quedar muy cocidos.

# MUÑACOS

---

**Los mismos ingredientes y preparación que los emberzados (véase fórmula).**

# NABOS

---

## PREPARACIÓN

Se ponen a cocer para seis personas, aproximadamente, cuatro o cinco kilos de nabos de mesa, cubiertos de agua fría; cuando llevan hirviendo un cuarto de hora se les agrega morcilla, chorizo, tocino y cabeza de cerdo desalada. Todos estos ingredientes deben de ser abundantes. Se cuece todo junto, lentamente, hasta que las carnes estén tiernas, entonces quedan los nabos muy cocidos y suaves.

NOTA.— Los nabos deben estar trasnochados; es conveniente, por lo tanto prepararlos el día anterior. Es necesario que estén dos días fuera de la tierra antes de prepararlos

## **NABOS (Otra fórmula)**

---

### **INGREDIENTES**

**Cuatro kilos de nabos.—Un cuarto kilo de carne de cerdo fresca (rabadal).—Un trozo de lacón.—Dos morcillas.—Dos chorizos de buena calidad.—Un trozo de tocino.—Azafrán.—Medio kilo de patatas.—Un cuarto kilo de carne de ternera (pecho).—Una pata de ternera.**

### **PREPARACIÓN**

Se pone la carne de ternera y la de cerdo en agua fría, cuando está hirviendo se espuma y se agrega la morcilla, el chorizo, el tocino, el lacón (que estará desalado en agua fría de la noche anterior), seguidamente se agregan los nabos, pelados y partidos en trozos. Se cuecen lentamente procurando que no se deshagan. Cuando están cocidos, pero enteros, se retiran del fuego y se dejan hasta el día siguiente (los nabos deben estar trasnochados).

Al día siguiente se vuelve a cocer hasta que las carnes estén en su punto, entonces se les pone azafrán y se les agrega agua para que queden caldosos; y cuando están hirviendo se separa el caldo para hacer sopa y se agregan las patatas cortadas en trozos, se cuece lentamente hasta que todo esté en su punto.

La sopa se prepara de pan.

## **PATATES A LA ASTURIANA**

---

### **INGREDIENTES**

**Un kilo y medio de patatas.—Un chorizo.—Un cuarto kilo de carne de ternera.—Cincuenta gramos de tocino magro.—Un pimiento del tiempo o de lata.—Un cuarto kilo de tomate o el equivalente en lata.—Un cuarto kilo de guisantes desgranados o una lata.—Un cuarto kilo de zanahorias.—Media cucharadita de pimentón, un poco de azafrán.—Aceite, ajo, cebolla y perejil.—Un chorro de vino blanco.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

En una tartera se pone el aceite necesario; cuando está caliente se echa la carne cortada en trozos y sazonada con ajo machacado, se rehoga, se agrega el tocino y el chorizo en trocitos, y un poco de cebolla picada, ya bien rehogado se añade el tomate sin piel, el pimiento picado, el ajo y perejil machacado en el mortero y desleído con un poco de vino blanco, por último un poco de pimentón, se deja cocer suavemente hasta que la carne esté tierna. Seguidamente se añaden las patatas cortadas en cuadrados, dándoles unas vueltas con la salsa y agregando los guisantes y las zanahorias, éstas cortadas en rodajas finas, se cubre con agua hirviendo preparada con el azafrán, se sazona de sal y se deja cocer suavemente hasta que todo esté tierno.

# **PATATES CON ARROZ**

---

## **INGREDIENTES**

**Medio kilo de patatas.—Dos pocillos de arroz.—Un trocito de laurel.—Pimentón.—Aceite, ajo y sal.**

## **PREPARACIÓN**

Se ponen las patatas cortadas en trozos, después de peladas, en una cacerola con abundante agua caliente y sal, se les agrega un diente de ajo machacado en el mortero y el laurel. Se hace un sofrito de aceite con un diente de ajo y pimentón, se tapan y se cuecen hasta que empiezan a ponerse tiernas, entonces se les agrega el arroz, se comprueban de sal y se cuecen veinte minutos más. Pasados éstos se retiran del fuego y se dejan reposar cinco minutos antes de servirlos. Deben quedar un poco caldosas.

# PATATES Y FABES

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de fabes.—Dos morcillas.—Dos chorizos.—Cien gramos de tocino.—Un kilo de patatas.—Un diente de ajo.—Azafrán.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se ponen las fabes a remojar en agua fría, la noche anterior. A continuación se pasan a una cacerola, proporcionada a las cantidades, añadiéndoles la morcilla, el chorizo y el tocino, se cubren de agua fría y se acercan al fuego, cuando rompe el hervor se espuman, se separan un poco de fuego y se dejan cocer lentamente un poco destapadas, añadiéndoles agua fría en pequeñas cantidades, siempre que lo necesiten. Cuando están cubiertas se les añaden las patatas picadas y el azafrán ligeramente tostado. En una sartén se pone un poco de aceite, cuando está caliente se fríe un diente de ajo; una vez frito se aplasta con un tenedor para sacarle todo el jugo y se separa, se vierte el aceite caliente sobre el conjunto y se sigue cociendo muy despacio, procurando que no queden secas. Una vez cocidas se sazonan de sal, se remueven y se dejan reducir a fuego muy lento. Cuando todo está bien cocido y en su punto se separa del fuego y se dejan reposar unos minutos antes de servir las. Para llevarlas a la mesa se pasan a una fuente, en fuente aparte se sirve la carne cortada en trozos.

# PATATES BRAVES

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de patatas (aproximadamente).—Una cebolla mediana.—Media hoja de laurel.—Una cucharada rasa de harina.—Una cucharadita de pimentón picante.—Guindilla.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

En un poco de aceite se fríe, lentamente, la cebolla picada fina con el laurel y la guindilla —ésta según el gusto—; cuando esté tierna se agrega la harina, se rehoga unos minutos; se pone el pimentón y se sigue rehogando unos minutos más, a fuego lento para que no se quemee; a continuación se agrega agua en pequeñas cantidades hasta conseguir una salsa, que debe quedar un poco espesa. Se sazona de sal, se hierve unos cinco minutos, se pasa por el pasador y se reserva.

Se escogen las patatas que no sean demasiado grandes y del mismo tamaño, se cortan, una vez peladas, en tiras largas y gruesas, se adoban de ajo y sal y se fríen, en pequeñas cantidades, con abundante aceite, a fuego lento, hasta que estén tiernas; entonces se ponen a fuego fuerte para que queden doradas. En su puno, se colocan en fuentes pequeñas y se salpican con la salsa muy caliente. Se sirven inmediatamente.

La gracia de este plato es que esté muy picante.



# PATATES CON RAU

---

## INGREDIENTES

**Un rabo de ternera.—Dos kilos de patatas (aproximadamente).—Una cebolla mediana.—Media hoja pequeña de laurel.—Una cucharada de pan rallado.—Media cucharada de pimentón dulce.—Tres cucharadas de vino blanco.—Ajo.—Perejil.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se corta el rabo por las articulaciones en trozos pequeños, se le quitan los gordos, se sazonan con ajo machacado en el mortero y se dejan reposar una media hora; a continuación se sazona de sal y se rehoga en aceite caliente hasta que esté dorado; entonces se echa la cebolla picada, el pimiento picado y el laurel; se rehoga un poco más y se agrega el pimentón, se sigue rehogando y se añade el ajo con una rama de perejil picado y machacado en el mortero, desleído con el vino; se echa un vaso de agua y se cuece hasta que esté muy tierno. Entonces se aparta a un lado y se deja reposar un rato (cuanto más mejor, puede dejarse de un día para otro). Hora y media antes de servirlo, se vuelve a poner al fuego, y cuando hierve, se agregan las patatas, peladas y cortadas en trozos grandes, se revuelve para mezclarlo, se espolvorean con el pan rallado, se cubren de agua hirviendo, se rectifica de sal y se sigue cocinando, lentamente, hasta que las patatas estén tiernas; entonces se separan del fuego y se dejan reposar, tapadas, unos diez minutos, antes de servir las. Si se quiere se pueden poner un poco picantes.

# **PATATES CON PESCADO**

---

## **INGREDIENTES**

**Dos kilos de patatas.—Unos trozos de cualquier clase de pescado.—Media cebolla.—Un poco de vino blanco.—Un poco de laurel.—Ajo y perejil.—Seis almendras tostadas.—Azafrán.—Aceite y sal.**

## **PREPARACIÓN**

Se cortan las patatas, después de peladas, en rodajas, se sazonan de ajo, se fríen y se van colocando en una tartera. Se preparan unos trozos de cualquier clase de pescado, sazonados con ajo y sal, se rebozan ligeramente en harina y se fríen, colocándolos encima de las patatas.

En el aceite de freírlo se hace una salsa con media cebolla picada fina y media hoja de laurel. En el mortero se machacan las almendras tostadas con un diente de ajo y una rama de perejil, se deslíe todo con un chorro de vino blanco y se agrega a la salsa, se vierte sobre las patatas y se rehogan, cubriéndolas seguidamente de agua con azafrán, se sazonan de sal y se dejan cocer muy despacio hasta que estén en su punto.

## **PATATES VIUDES**

---

### **INGREDIENTES**

**Dos kilos de patatas.—Un poco de cebolla.—Una rama de perejil.—Un poco de laurel.—Una cucharada de pan molido.—Un diente de ajo.—Un poco de vino blanco.—Una cucharadita de pimentón.—Aceite y sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se pone en una tartera el aceite necesario, cuando está caliente se rehoga un poco de cebolla picada, se añaden las patatas, que ya estarán preparadas, dándoles varias vueltas para que se rehoguen; en el mortero se machaca el ajo y el perejil, se deslíe con el vino blanco y se añade a las patatas, poniéndoles finalmente el pimentón, un poco de laurel y la cucharada de pan disuelta con un poco de agua. Se dejan cocer despacio. A media cocción se les pone sal.

## **PATATES CON PIXÍN (Rape)**

---

### **INGREDIENTES**

**Medio kilo de pixín.—Un kilo y medio de patatas.—Media cebolla.—Un diente de ajo.—Un trozo de laurel.—Una cucharadita de pimentón.—Guindilla (se puede suprimir).—Aceite.—Una rama de perejil.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

En una cacerola se pone el aceite a calentar y se rehoga la cebolla muy picada, removiéndola con una cuchara de madera y se agrega el pixín partido en trozos, se doran un poco y se añaden las patatas cortadas en cachos grandes, se dan unas vueltas y se pone el pimentón y la guindilla, a gusto, (se puede suprimir) se rehoga un poco más y se cubre de agua.

En el mortero se machaca el diente de ajo picado con el perejil; una vez machacado se disuelve con un poco de caldo. Se agrega al guiso así como el laurel. Se sazona de sal. Se mueve bien y se deja cocer a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas, sin deshacerse, aproximadamente una hora. Se rectifica de sal, si hace falta, se deja reposar unos diez minutos y se sirve.

## **PATATES Y SOPES**

---

### **PREPARACIÓN**

Se cuecen las patatas con abundante agua hirviendo, se les agrega un diente de ajo machacado en el mortero, sal, se hace un sofrito de aceite, con un diente de ajo y pimentón, se tapan y se cuecen hasta que estén tiernas. Entonces se les agrega un plato de sopas de pan, se sigue cocinando hasta que todo quede unido. Debe quedar un poco caldoso.

## **PAN DE PROBE**

---

**(Típico de Arriondas en días de matanza)**

Ingredientes y preparación, los mismos que para muñacos (véase fórmula).

# PANTRUQUE

---

(Para poner en los cocidos)

## INGREDIENTES

media cebolla (muy picada).—Cincuenta gramos de tocino (muy picado).—Un poco de pimentón.—Un huevo (sin batir).—Harina de maíz, la que necesite.—Sal.

## PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes y se trabajan con las manos humedecidas para que no se pegue a éstas, se forma un rollo y se fríe en aceite caliente hasta que quede dorado, entonces se agrega al cocido cuando ya está éste en su punto. Se hierve con el mismo un cuarto de hora.

# PERCEBES

---

## MANERA DE COCERLOS

Se lavan con agua fría. En una cacerola proporcionada a la cantidad se pone agua con sal, cuando empieza a hervir se echan los percebes, que deben quedar cubiertos, y se cuecen cinco minutos contados desde que rompe el hervor(hay que procurar que no resulten sosos). Pasados los cinco minutos se separan del fuego y se dejan enfriar un poco en el mismo caldo. Se sirven tibios, acompañando a la sidra.



## **PERDIZ ESTOFADA**

---

### **INGREDIENTES**

**Tres perdices.—Un pocillo de aceite.—Cincuenta gramos de tocino gordo.—Una rama de perejil.—Un trocito de laurel.—Una cebolla.—Dos zanahorias.—Dos dientes de ajo.—Un vaso de vino blanco.**

### **PREPARACIÓN**

Desplumada la perdiz se pasa por la llama de alcohol, se destripa y se limpia con un paño, por dentro y por fuera.

En una cazuela se pone aceite y el tocino, cuando éste se haya derretido se pone la perdiz y se dora por todas partes. Cuando esté dorada se añade la cebolla picada, la zanahoria en rodajas, el ajo machacado en el mortero con el perejil, el vino blanco y la sal, se tapa bien dejándolo cocer lentamente.

Para que la tapa ajuste bien y no deje escapar el vapor se coloca entre ésta y la cazuela un papel y peso sobre la tapadera.

Pasada una hora de cocción, si la perdiz fuera joven, tiene que estar ya cocida. Se comprueba que está cuando los muslos se desprenden fácilmente. Si estuviera, se trincha por la mitad en sentido horizontal, se coloca en una fuente calentada y se vierte encima la salsa pasada por el pasador, ésta debe estar espesa.

## **PITU CON ARBEYOS (Pollo con guisantes)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un pitu (pollo) de buen tamaño.—Un kilo de arbeyos sin desgranar.—Una copa de coñac.—Una cebolla pequeña.—Media lata de pimientos morrones.—Unas ramas de perejil.—Ajo.—Aceite.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Limpio el pollo, se corta en trozos regulares, se sazona con dos dientes de ajo, machacado en el mortero y se deja reposar una media hora; a continuación se sazona de sal y se rehoga en una sartén (por tandas) en aceite caliente hasta que queden muy dorados; a medida que se va dorando, se traslada a una cacerola y se agrega la cebolla, muy picada, los guisantes (si son frescos y no fueran muy tiernos, pueden cocerse antes, en ese caso se ponen escurridos, si fueran en conserva o congelados, no es necesario). Se machaca en el mortero un diente de ajo con el perejil picado, se deslíe con el coñac y se echa sobre el pollo; se vierte por encima un poco de aceite de haberlo frito colado; se tapa y se cuece, lentamente, hasta que todo esté tierno. Se comprueba de sal.

Para servirlo, se pone todo en un larguero, se riega con la salsa y se adorna con trozos de pimientos morrones.

# **PIMIENTOS RELLENOS CON ARROZ Y SALCHICHAS**

---

## **PREPARACIÓN**

Se escogen los pimientos pequeños (preferibles verdes) se les quita el corazón, éstos se reservan, y las semillas.

Se prepara un arroz blanco, cuando está a media cocción se rellenan los pimientos introduciendo entre el arroz una salchicha; se tapan con los corazones, se ponen en una tartera, se rocían con aceite y un poco de sal, se tapan y se cuecen lentamente hasta que los pimientos están tiernos, entonces se pasan a una fuente y se sirven con su jugo.

NOTA.— Se les pone poco relleno, ya que aumenta al terminar de cocer.

# PISTO

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de tomate.—Dos huevos cocidos y uno crudo.—Dos cebollas.—Un pimientos grande.—Cincuenta gramos de jamón.—Aceite y perejil.**

## PREPARACIÓN

En una sartén se fríe la cebolla, el jamón picado, todo ello muy menudo y el perejil, igualmente picado. Se asan los pimientos y se les quita la piel y las semillas, se cortan en trozos pequeños y se añaden a la sartén, dejándolo rehogar todo al lado del fuego, dándole vueltas de vez en cuando, por último se añade el tomate sin piel, partido en trozos, se sazona en sal y se deja freír todo. Cuando está en su punto se agrega, poco a poco, un huevo batido, sin dejar de removerlo, procurando que quede bien jugoso. Se sirve en una fuente y se salpica por encima con los huevos cocidos.

# PIXÍN LANGOSTADO

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de pixín de la parte de los lomos.—Tres cucharadas de pimentón.—Cinco cucharadas de aceite.—Un diente de ajo.—Una rama de perejil.—Un trozo de cebolla.—Media hoja de laurel.—Un poco de bramante.—Un pliego de papel de barba.—Sal.—Cuatro gambas grandes.**

## PREPARACIÓN

Se limpia el pixín, quitándole la espina central. Se corta en dos trozos alargados y se sazona de sal.

En un plato se ponen las cinco cucharadas de aceite y el pimentón introduciéndolo bien entre el aceite. Con esta mezcla se embadurnan dos trozos de papel, colocando en cada uno de ellos un trozo de pixín, envolviéndolos en forma alargada, como si fuera un paquete, recogiendo los extremos del papel hacia dentro, luego se atan con bramante y se colocan los paquetes en una cacerola, encima se ponen las gambas, se añade el laurel, el ajo, perejil, dos cucharadas de aceite, tres cucharadas de agua y un trozo de cebolla; se pone al fuego para que cueza al vapor, bien tapado. Durante media hora contada desde que se pone la cacerola al fuego. Pasado éste tiempo se separa de la salsa y se deja enfriar dentro del papel. Ya frío se le quita el papel, se corta en trozos (medallones) y se sirve con salsa mahonesa o vinagreta.

## **PIXÍN A LA MURENSE (Imitación centollo)**

---

### **INGREDIENTES**

**Tres cuartos kilo de pixín.—Tres yemas cocidas.—Una lata de mejillones.—Tres cucharadas de aceite.**

### **PREPARACIÓN**

En una cacerola se pone el pixín cubierto de agua fría con sal, la cebolla, el ajo y el perejil; se acerca al fuego y cuando rompe el hervor se cuece durante media hora; pasado ese tiempo se separa y se deja enfriar dentro del caldo. Cuando está templado se separa de éste y se deshace. En un plato se machacan los mejillones con las yemas y el aceite, se mezcla bien y se agrega el pixín removiéndolo todo. Se coloca en una fuente y se adorna con aceitunas, hojas de lechuga aliñada y unos espárragos (en el adorno puede suprimirse lo que no guste).

NOTA.— Si se quiere preparar más cantidad se aumentarán proporcionalmente todos los ingredientes.

## POTE ASTURIANO

---

### INGREDIENTES

**Medio kilo de fabes blancas corrientes.—Unas hojas de berza.—Dos morcillas.—Dos chorizos.—Un cuarto kilo de lacón.—Cien gramos de tocino.—Un diente de ajo.—Un poco de pimentón.—Medio kilo de patatas.—Aceite y sal.**

### PREPARACIÓN

Se remoja el lacón toda la noche en agua templada y les fabes en agua fría.

En una cacerola, proporcionada a las cantidades, se ponen les fabes, las morcillas, los chorizos, el tocino y el lacón, se cubre de agua fría y se acerca al fuego; cuando rompe el hervor se espuma, se separa un poco y se deja cocer lentamente durante dos horas.

Por separado se cuece la berza (después de lavada) media hora en agua hirviendo con sal, (la berza debe estar picada muy fina). A continuación se pasa por agua fría, se escurre bien y se junta con les fabes, se remueve para mezclarlo y se añaden las patatas picadas menudas. Si fuera necesario se agrega agua hirviendo, hasta que quede todo cubierto. En una sartén se pone un poco de aceite, cuando está caliente, se fríe un diente de ajo, una vez dorado se estruja con un tenedor para que suelte todo el jugo y se separa. Cuando el aceite está aún caliente se deshace el pimentón, cuidando de que no se queme y se vierte sobre el conjunto; se sazona de sal (teniendo en cuenta la carne salada). Se deja cocer lentamente hasta que todo está tierno y unido. No debe estar ni muy caldoso ni muy seco. Antes de servirlo se deja reposar unos minutos. Se sirve en una fuente con la carne cortada en trozos.

NOTA.— Puede suprimirse el lacón por huesos de jamón.

# POTE DE CASTAÑES MAYUQUES

---

## INGREDIENTES

**Trescientos gramos de castañas.—Un cuarto kilo de fabes blancas.—Dos morcillas.—Dos chorizos.—Cincuenta gramos de tocino.—Unas hojas de berza.—Cuatro patatas medianas.—Sal.**

## PREPARACIÓN

En una cazuela se ponen a cocer las fabes con la morcilla, el chorizo y el tocino; cuando empiezan a hervir se agregan las castañas. Por separado se cuece la berza picada, tierna, se escurre y se agrega al pote, se añaden las patatas picadas y sal — poca cantidad para no quitarle al plato el sabor un poco dulce de las castañas—. Se cuece todo junto hasta que esté en su punto.



## **POTE DE MIERES**

---

### **INGREDIENTES**

**Dos puñados de hojas de berza.—Un kilo y medio de patatas.—Medio kilo de carne de cerdo fresca (rabadal).—Dos chorizos.—Dos morcillas.—Cincuenta gramos de tocino.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se ponen a cocer en un puchero el rabadal, los chorizos y las morcillas.

Por separado se cuece, durante un cuarto de hora, en agua hirviendo con sal la berza picada; pasado este tiempo se escurre y se agrega al puchero donde está la carne, se añaden las patatas picadas, se rectifica de sal, y se cuece todo junto, lentamente, hasta que esté muy cocido y unido. Tiene que cocer durante mucho tiempo.

Se puede poner si se quiere un pequeño sofrito de aceite y ajo.

# POTAJE DE GRELOS

---

(Típico del municipio de Ibias)

Grelos es el cogollo de la nabiza, la rama del nabo, se usan en los pueblos que lindan con Lugo que es la zona de España por excelencia en grelos. En Asturias donde más se cosechan es en el municipio de Ibias.

## INGREDIENTES

**Seiscientos gramos de fabes.—Un trozo de lacón.—Dos morcillas.—Dos chorizos.—Un trozo de tocino.—Unos nabos.—Medio kilo de patatas.—Un puñado de grelos.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se cuecen las fabes con el lacón, el chorizo, la morcilla y el tocino; a media cocción se agregan los nabos cortados en trozos y las patatas picadas. Se cuecen aparte los grelos hasta que estén tiernos; entonces se escurren y se agregan al potaje; se rectifica de sal y se cuece todo junto lentamente hasta que esté en su punto.

# **POLLO ASADO CON MANZANAS**

---

## **PREPARACIÓN**

Se limpia el pollo, sin abrirlo, se sazona con ajo, se rocía de limón y se deja reposar una hora. Pasado este tiempo se limpia con un paño para quitarle el ajo y se le añade la sal.

Se pela una manzana grande, se corta en trozos y se rellena el pollo por abajo, se ata con un bramante para que quede buena forma y se coloca en una fuente de horno, se rocía con aceite hirviendo en el que se habrá frito un ajo. Se mete en el horno hasta que quede bien dorado, dándole vuelta de vez en cuando para que dore por todos lados. Cuando esté tierno se separa de la salsa y se deja enfriar. Ya frío se trincha y se sirve en una fuente con su jugo y los trozos de manzana.

# **POLLO EN SU JUGO**

---

## **INGREDIENTES**

**Un pollo.—Dos cebollas.—Tres dientes de ajo.—Unas hebras de azafrán.—Una lata de pimientos, pequeña.—Una copa de coñac.—Una rama de perejil.—Aceite y sal.**

## **PREPARACIÓN**

Limpio el pollo se pasa por la llama de alcohol, se limpia con un paño y se trincha, se sazona con ajo y se deja reposar media hora. Pasado ese tiempo se sazona de sal y se fríe en aceite caliente, procurando que quede muy dorado. Se coloca en una cacerola y se le añade la cebolla cortada en trozos. Se machaca en el mortero un diente de ajo con una rama de perejil y unas hebras de azafrán, se deslíe con el coñac y se agrega al pollo, dejándolo cocer lentamente hasta que esté tierno (aproximadamente una hora). Debe cocerse muy tapado. Cada vez que se le quite la tapadera las gotas de vapor acumuladas en ella han de caer sobre el pollo. De vez en cuando se rocía con su jugo y se rectifica de sal. Ya tierno se coloca en una fuente y se vierte por encima la salsa pasada por el pasador. Se sirve adornado con tiras de pimientos y unas patatas fritas muy gruesas.

# RAPA

---

(Típico del Occidente astur)

En un plato preparado con la masa de la boroña, en la que se introducen trozos de tocino en forma de grandes dados y a ser posible de las hojas de tocino fresco, de octubre a Navidad. Se envuelve en hojas de berza y se cuece a horno moderado.

# SALMÓN

---

## PREPARACIÓN

El salmón se puede preparar cocido, a la parrilla o frito. Puede servirse frío o caliente. Si se sirve caliente las salsas apropiadas son: salsa blanca, holandesa, mantequilla, etc.; y para servir frío: mahonesa, vinagreta, tártara, muselina.

Para preparar el salmón cocido se cuece en un caldo corto con un poco de vino blanco, un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil y un chorro de aceite. Debe cocer de veinte a veinticinco minutos por kilo de peso.

# SALMÓN A LA MODERNA

---

## PREPARACIÓN

Se unta con mantequilla o margarina, papel parafinado, se coloca encima la rodaja de salmón, sazonada de sal, sobre ella otra rodaja fina de jamón serrano, se envuelve bien, se ata, sujetándolo perfectamente el papel y se fríe en aceite muy caliente y abundante.

Para servirle se le retira el papel y se adorna con rodajas de limón.

# SALMÓN A LA RIBEREÑA

---

## PREPARACIÓN

Se fríe el salmón, después de sazonarlo de sal y cortarlo en rodajas, con aceite caliente; a continuación se unta cada rodaja por los dos lados con mantequilla, se colocan éstas en una cazuela refractaria, se les agrega una copa de champán o sidra y se ponen a horno fuerte durante un cuarto de hora.



# SARDINES A LA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Kilo y medio de sardinas.—Dos cebollas medianas.—Medio kilo de tomates.—Una hoja de laurel.—Medio vaso de vino blanco.—Un trozo de guindilla.—Ciento cincuenta gramos de manteca de cerdo.—Ajos y sal.—La manteca de cerdo se puede suprimir por aceite.**

## PREPARACIÓN

Se pica la cebolla fina y se fríe en un poco de manteca de cerdo o aceite, cuando está tierna, antes que se dore, se agregan los tomates cortados en trozos, sin piel ni semillas, los ajos picados y la guindilla, se sazona de sal y se deja hacer todo junto hasta que quede unido.

Se les quita la cabeza a las sardinas y se limpian.

En una cazuela de barro, amplia, se pone la mitad de la manteca restante o un chorro de aceite, se derrite y encima se van colocando la mitad de las sardinas apretadas unas contra otras, se les pone la sal y la mitad del frito, se pone encima el resto de sardinas, se sazonan de sal y se cubren con el resto de salsa, se echa por encima el vino y el resto de la manteca esparcida en trocitos o un chorro de aceite, se cubre con una tapadera y se cuece a fuego suave durante hora y media (pueden ponerse en horno suave).

# SARDINES A LA PLANCHA

---

## PREPARACIÓN

Se salan las sardinas sin quitarles la cabeza ni la tripa y se ponen sobre una plancha caliente, engrasada, cuando estén doradas por un lado se les da la vuelta para que se asen por el otro.

# SARDINES AL BODEGÓN

---

## PREPARACIÓN

Se limpian las sardinas y se colocan encamadas en una cazuela de barro, se les pone sal.

En un plato se deshace una cucharada de pimentón con cuatro cucharadas de vinagre y se extiende sobre las sardinas, a continuación se fríe cebolla, cuando está dorada se le añade tomate dejándolo cocer un rato, se agrega a las sardinas, después se rocían éstas con aceite fino, se acercan al fuego y se dejan cinco minutos, seguidamente se meten en el horno hasta que la salsa esté hecha.

NOTA.— Las sardinas quedan más sabrosas sin quitarles la espina.

## SARDINES SALONES CON CACHELOS

---

**Se toman muchos cachelos —cachos grandes de patata— en los Ayuntamientos que lindan con Galicia: Cangas de Narcea, Ibias, Castropol y Vegadeo.**

### **PREPARACIÓN**

Se ponen a cocer las patatas en trozos grandes, cubiertas de agua solamente, y sal; cuando estén tiernas se escurren y se sacuden suavemente para quitarles el vapor, se colocan en una fuente y se sirven acompañando las sardinas, limpias de tripa y cabeza y asadas sobre la chapa por ambos lados.

NOTA.— Los cachelos, cuando no son para acompañar a las sardinas, se cuecen con tocino o lacón desalado, y se sirven con éste cortado en trozos.

# **SARDINES A LA PARRA**

---

(Plato que preparan los marineros de Luarda)

## **PREPARACIÓN**

Se cubre el fondo de una cazuela de barro con hojas de parra, se coloca encima una capa de sardinas, con cabeza y tripas, encamadas; se pone sal, otra capa de hojas de parra, sardinas, sal, hojas de parra; se pueden poner varias capas. Se meten al horno fuerte durante media hora aproximadamente. Pasada ésta se retiran del horno, se quitan las hojas y se sirven.

## SOPA DE CANDÁS

---

### INGREDIENTES

**Trescientos gramos de pixín (rape).—Una docena de almejas o mejillones.—Un plato pequeño de sopas de pan tostadas en el horno.—Tres huevos duros.—Medio pocillo de sidra.—Una cucharada de cebolla picada.—Un diente de ajo.—Laurel y sal.—Azafrán.—Guindilla y perejil.—Un trozo de cebolla.—Una cucharada de tomate.—Dos cucharadas de vino blanco superior.**

### PREPARACIÓN

Se pone agua a hervir, unos dos litros, con un casco de cebolla, un ajo, unas ramas de perejil y el laurel; cuando el agua está bien caliente se echa el pixín limpio, sin la espina, y sal. Después de hervir un poco se añaden las almejas. Ya todo cocido (a la media hora), se retiran los pescados, se cuela el caldo y se ponen las sopas de pan dejándolo cocer un rato. En una sartén se fríe la cebolla; ya dorada se añade un ajo muy picado y el tomate. Preparada esta salsa se vierte sobre el caldo, se desmenuza bien el rape, se pican los huevos y se les quita la cáscara a las almejas o mejillones, echándolo en la sopa. La sartén en la cual preparamos la salsa se lava con la sidra y el vino blanco y se mezcla con el caldo. Por último se añade un poco de azafrán y la sal necesaria. Esta sopa resulta muy buena de un día para otro.

## **SOPES DE AJO**

---

### **PREPARACIÓN**

Se pone un puchero con agua al fuego y la sal necesaria. En el mortero se machaca un diente de ajo, se añade un chorro de aceite crudo y media cucharada de pimentón (puede ser dulce o picante), se deja hervir.

En una cazuela de barro se ponen las sopas de pan duro, picadas muy finas; cuando el caldo rompa a hervir se vierte sobre las sopas, se tapan y se dejan reposar durante diez minutos antes de servirlos. Conviene que queden, al ponerles el caldo, un poco caldosas, pues se secan al enfriar.

Puede casarse en las sopas, antes de echarles el caldo, uno o más huevos.

## **SOPES DE LECHE**

---

### **PREPARACIÓN**

Se prepara una sopa de manteca como la anterior, sin ponerle el huevo batido ni el ajo; cuando esté bien cocida y muy espesa se le agrega la leche, hasta que quede un poco caldosa, se deja hervir unos minutos más y se sirve.



## **SOPES DE PAN DE ESCANDA**

---

### **PREPARACIÓN**

Se pone una cacerola al fuego con agua y sal, se deja hervir y se agregan las sopas de pan de escanda picadas lo más finamente posible. Se deshace en la sartén tocino del jamón; cuando está completamente deshecho se fríe en la grasa obtenida un diente de ajo, se retiran los residuos del tocino y se pone un poco de pimentón, se deshace y se agrega hirviendo a la sopa. Se deja hervir hasta que está bien cocida. Se comprueba de sal.

# SOPA DE PESCADO

---

## INGREDIENTES

**Un cuarto kilo de pixín (rape).—Una cabeza de merluza.—Doscientos gramos de almejas.—Seis gambas.—Una cucharada de pan rallado.—Pimentón.—Guindilla (puede suprimirse).—Azafrán.—Uno o dos huevos cocidos.—Dos cucharadas de tomate.—Cebolla, ajo y perejil.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se pone a cocer el pixín y la cabeza de merluza en un litro de agua, durante media hora, con un trozo de cebolla, un diente de ajo, un rama de perejil y sal. Pasado este tiempo se separa el pescado del caldo, se deja enfriar y se cuela el caldo. Se deslíen dos cucharadas de pan rallado en un poco de agua fría, se agrega al caldo para espesarlo, se sazona de azafrán y se acerca al fuego. Se le quita a la cabeza de merluza la carne y se añade al caldo incorporando también el pixín deshecho.

Las almejas se ponen al fuego con un poco de agua; a medida que se van abriendo se sacan con una espumadera en un plato. El agua se cuela y se agrega al caldo, junto con las almejas desprovistas de cáscara.

Las gambas se lavan, se cuecen tres minutos en agua hirviendo (sólo cubiertas), se les quita la piel y se unen con los demás ingredientes. Todo junto se deja hervir. El caldo de cocer gambas se cuela y se agrega a la sopa. Las cabezas se pasan por el pasapuré y el jugo conseguido se junta con el caldo.

En la sartén se pone un poco de aceite, se fríe la guindilla y una cucharada de cebolla picada muy fina, cuando está frita se añade el tomate, se machaca un diente de ajo con una rama de perejil, se deslíe con dos cucharadas de vino blanco y un pellizco de pimentón y se vierte en la salsa, se le da a todo una vuelta y se agrega a la sopa, se rectifica de sal y se deja cocer muy despacio durante media hora. Al tiempo de servirla se pone el huevo o los huevos picados.

# SOPA DE MARISCOS

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de mejillones.—Un cuarto kilo de almejas.—Un cuarto kilo de gambas.—Seis andaricas.—Medio kilo de pixín (rape).—Un tomate mediano.—Una cucharadita de pimentón.—Dos cucharadas de cebolla picada.—Un diente de ajo.—Una rama de perejil.—Tres cucharadas de vino blanco.—Un plato se sopas de pan.—Guindilla.—Aceite.—Sal.—Uno o dos huevos duros (pueden suprimirse).**

## PREPARACIÓN

Se ponen las sopas de pan, que estarán muy finas, a tostar en el horno. En una cacerola con agua y sal se introduce el pixín, se acerca al fuego y se hierve durante veinte minutos; pasados éstos se agregan las almejas, lavadas; los mejillones, limpios, las andaricas y las gambas, se sigue cocinando diez minutos más y se separan del caldo todos los ingredientes; se deja enfriar. El caldo se cuela y se vuelve a poner en la cacerola al fuego. Las cabezas de las gambas y las andaricas se pasan por el pasapuré y el jugo conseguido se agrega a éste, se añaden las sopas y un sofrito preparado con aceite, la cebolla, el pimentón, dulce o picante, el ajo y el perejil machacado en el mortero, desleído con el vino blanco, se cuece hasta que las sopas estén deshechas, dejando el caldo un poco espeso —unos veinte minutos—, entonces se agrega el pescado desmenuzado, las andaricas sin piel y picadas, las almejas y mejillones sin la cáscara y las gambas, se rectifica de sal y se cuece diez minutos más. Al tiempo de servirla se pueden poner uno o dos huevos duros picados.

# SOPA DE BOROÑA

---

## PREPARACIÓN

Se ponen las sopas picadas finas en una cacerola con agua fría para que ablanden, se dejan cocer durante una hora (no deben estar muy caldosas). A media cocción se les agrega nata fresca o mantequilla.

# SOPA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Un plato de sopas de pan (picadas finas).—Ciento cincuenta gramos de chorizo.—Tres huevos duros.—Un litro y medio de caldo.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se ponen las sopas de pan a tostar en el horno, se colocan el fondo de una cacerola y el chorizo sin piel encima. Se agrega el caldo —puede ser de gallina, carne, etc.—. Se traslada la cacerola al lado del fuego para que vaya cocinando lentamente, durante media hora. Cinco minutos antes de retirarla del fuego se agregan los huevos cortados en rodajas. Pasado el tiempo se pone en la sopera y se sirve.

## **SOPA DE MANTECA DE VACA**

---

### **INGREDIENTES**

**Un plato de sopas de pan.—Una tajada de manteca de vaca.—  
Un huevo.—Un diente de ajo.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se pone una cacerola al fuego con agua, se le agrega el ajo machacado en el mortero —puede suprimirse—; cuando hierve se agrega sal, las sopas de pan picadas muy finas y la manteca, se tapan dejando la tapadera entornada y se hierven hasta que estén cocidas. Unos minutos antes de retirarlas del fuego se les agrega el huevo batido, se remueven para mezclarlo, se hierven un poco más y se sirven.

## **SOPA DE FEDAGU(Hígado)**

---

### **INGREDIENTES**

**Un cuarto kilo de hígado.—Un plato de sopas de pan.—Dos dientes de ajo.—Pimentón.—Aceite.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

En un puchero con agua hirviendo y la sal necesaria se ponen a cocer las sopas. Se corta el hígado en trozos muy pequeños y se sazona con ajo. En una sartén se pone aceite; cuando está caliente se fríe el hígado durante cinco minutos a fuego vivo, se le pone un poco de pimentón y se agrega a la sopa, se deja cocer durante media hora aproximadamente.

# SOPA CON TROPIEZOS

---

## INGREDIENTES

**Un trozo de gallina.—Un cuarto kilo de carne (chamón).—Un hueso de rodilla.—Menudos de pollo.—Un puerro.—Una zanahoria pequeña.—Un rama de perejil.—Pan duro cortado en cuadrados pequeños (un plato).—Dos huevos duros.—Azafrán.—Sal.**

## PREPARACIÓN

En un puchero con unos dos litros de agua fría se ponen las carnes, el puerro (sólo lo blanco), la zanahoria pelada fina, el perejil y la sal; se acerca al fuego y, cuando empieza a hervir se espuma cuidadosamente, se sazona de sal y se cuece, a fuego lento, hasta que las carnes estén cocidas (aproximadamente hora y media). Si al cocer se redujera el caldo demasiado se agrega más agua. En su punto se comprueba de sal y se cuela el caldo. Las carnes se dejan enfriar y se pican menudas, despojándolas de las partes grasas; se agregan al caldo y se conserva al calor.

Se fríen los cuadrados de pan hasta que estén churruscados sin que se quemen, se escurren bien y se reservan tapados. Cuando vaya a servirse la sopa se echan en la soperas los churruscos de pan y los huevos picados; se vierte el caldo y se sirve inmediatamente.



# TORTILLA DE AJOS

---

Los ajos para esta tortilla son los llamados «ajos puerros».

## PREPARACIÓN

Se cortan los ajos en rodajas, se sazonan de sal y se fríen lentamente, procurando que queden tiernos, sin quemarse, una vez fritos se escurren del aceite y se echa huevo batido —la cantidad de huevos depende de los ajos—. Se cuaja la tortilla y se sirve.

# TORTILLA DE ANGULAS

---

## INGREDIENTES

**Dos huevos.—Ciento veinticinco gramos de angulas.—Media cucharada de puré de tomate.—Aceite.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se baten los huevos sazonados con un pellizco de sal, se les agrega el tomate y se remueve para mezclarlo. En una sartén, que no sea muy pequeña, se pone un poco de aceite (sólo lo necesario para cubrir el fondo de ésta); cuando esté bien caliente se echa el batido, se deja cuajar, ligeramente, hasta que adquiera consistencia y al sacudir la sartén esté suelto; entonces se ponen las angulas, esparcidas, y se dobla sobre ellas el huevo formando una tortilla francesa. Se dora bien y se sirve, inmediatamente.

NOTA.— Las angulas, generalmente, se adquieren cocidas; para que resulten buenas deben ser blancas y gordas. No deben estar saladas, ni cocidas de varios días.

## **TORTILLA DE BONITO EN ESCABECHE**

---

**Se prepara en Pola de Siero el «Día de les Comadres». Acompaña en la merienda de ese día con el «Bollu de les Comadres». Sirviéndose de postre frisuelos o picatostes.**

### **INGREDIENTES**

**Cuatro o seis huevos.—Una o dos latas de bonito en escabeche (de ciento cincuenta gramos cada una).—Una cebolla grande o dos medianas.—Un pimiento verde (de tamaño mediano).—Aceite.—Sal.**

### **PREPARACIÓN**

Se pica la cebolla, se le pone un poco de sal, y se echa en una sartén o tartera y, bien tapada se cuece, lentamente; cuando esté tierna se escurre.

Se limpia la sartén y con el fondo cubierto de aceite, se acerca al fuego; en cuanto empieza a calentarse, se echa el pimiento picado menudo, se fríe lentamente unos minutos y se agrega la cebolla. Se sigue friendo hasta que todo esté tierno; entonces se agrega el bonito, escurrido y desmenuzado, se fríe todo un poco más, se comprueba de sal y se echa en un colador grande con un recipiente debajo; se deja que recuda bien la grasa sobrante.

En la sartén se pone un poco de aceite limpio (sólo cubierto el fondo). Se baten en una fuente honda los huevos con un poco de sal, se echa el bonito y con un tenedor se revuelve para mezclarlo. Se acerca la sartén al fuego y, cuando esté caliente se echa el batido. Se pone primero, a fuego lento, para que empiece a dorarse la tortilla, lentamente y, después a fuego un poco más fuerte. Cuando se nota dorada por debajo y al mover la sartén no se pega se le da la vuelta con ayuda de una tapadera o un plato llano; se vuelve a poner en la sartén un poco de aceite y, cuando está caliente se coloca de nuevo la tortilla por el lado que no se ha frito. Se dora como la otra pare y se sirve.

# TORTILLA CAMPERA

---

## INGREDIENTES

**Seis huevos.—Medio kilo de patatas.—Una lata de guisantes.  
—Un pimiento morrón.—Una lata de bonito.—Aceite y sal.—.**

## PREPARACIÓN

Se cortan finas las patatas y la cebolla, se sazonan de sal y se fríen lentamente en aceite caliente moviéndolas y picándolas con el filo de la espumadera para que queden jugosas. Una vez fritas se les agrega el pimiento picado y los guisantes escurridos, se rehoga todo unos minutos más y se pasa a un plato escurriéndole el aceite. Se baten los huevos, se les agrega todo lo frito y el bonito desmenuzado; se remueve para mezclarlo. En la sartén se pone un poco de aceite, cuando está caliente se cuaja la tortilla y se sirve.

# TORTILLA A LA GRUTA

---

## INGREDIENTES

**Cuatro huevos.—Cincuenta gramos de jamón magro.—  
Cincuenta gramos de gambas.—Media lata de guisantes.—  
Una patata mediana.**

## PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite se fríen las patatas cortadas en cuadrados pequeños (como dados), sazonadas de sal, cuando están bien fritas se agregan las gambas peladas y los guisantes escurridos, se rehoga todo junto unos minutos y se escurre en un plato. En una sartén amplia se pone un poco de aceite, se embadurna bien ésta y cuando está caliente se ponen los huevos batidos con un poco de sal, se deja que forme consistencia y en el centro se colocan los ingredientes fritos, se enrolla como una francesa y se sirve en una fuente con un poco de salsa de tomate por encima, adornada con lechuga.

## TORTILLA DE MERLUZA

---

### PREPARACIÓN

Si no se dispone de merluza preparada se fríe ésta o se cuece, como se prefiera; fría se desmenuza. Se pica una cebolla muy pequeña y un diente de ajo, también menudo, y se fríe lentamente con un poco de aceite; cuando esté tierna se le agrega la merluza y se rehoga con la cebolla lentamente; se comprueba de sal, todo bien mezclado se escurre el aceite y se echa el huevo o los huevos batidos —el número de éstos depende de la cantidad de merluza—. Se cuaja la tortilla y se sirve.

# TRUCHES

---

## PREPARACIÓN

Se limpian las truchas, sin lavarlas, quitándoles la tripa que llevan pegada a la espina; para quitarles esta tripa se abre solamente un trozo, se les quitan las agallas y se sazonan de sal. En una sartén se pone tocino del jamón, cortado en trozos, a freír hasta que suelte toda la grasa. A esta grasa se le añade el aceite —en partes iguales, mitad grasa de tocino y mitad aceite—. En la abertura que se les hizo para sacarles la tripa se introducen unas tiras de jamón. En la grasa preparada, bien caliente, se ponen a freír; cuando están doradas por un lado, se les da la vuelta por el otro. No conviene moverlas en la sartén hasta que no tengan la piel dorada para que no se deshagan.

Aparte se escurren unas tiras de la piel del tocino de jamón y se echan en la sartén con las truchas, cuando éstas están friendo. Una vez doradas se retiran de la grasa escurriéndolas bien y se sirven los torreznos (las tiras de la piel del tocino).

NOTA.— Si la trucha está recién pescada se le da vuelta en cuanto se coloca en la sartén, para que no se abra. Conviene tenerlas un día, una vez pescadas, sin freír, para que no se enrosquen.

## **TRUCHES A LA MODERNA**

---

**Véase salmón a la moderna y hágase igual.**



## EMBUTIDOS

Son muy pocas las casas de aldea de Asturias en las que no se cría cada año un cerdo, que transforman su mayor parte en embutido, y consume la propia familia que lo cebo. Existe gran variedad de tipos de embutido con los nombres: «morciella», morcilla; «llonganiza», longaniza; «llonganizu», chorizo pequeño para los niños; «morcillu», morcilla pequeña; también para los niños, chorizo, chorizo sabadiego, «xuanicu» y «andoya». Existe también la moscancia, morcilla de sebo, que se hace después de pasado el San Martín. Una vez hecho el embutido se cuelga del techo del hogar por medio de unas varas, y durante unas tres semanas se ahúma para que se cure debidamente.

## **ANDOYA**

---

**Es un trozo de lomo adobado, exactamente igual que el xuan y metido en una tripa (intestino del cerdo), se ata por los extremos, pinchándolo para sacarle el aire, y se le da unos atados con bramante por toda la tripa para que quede duro.**

## **CHORIZOS A LA ESTACA**

---

Se preparan en el campo

### **PREPARACIÓN**

Se envuelven los chorizos que deben estar tiernos, uno por uno en papel de estraza mojado, se clavan en un alambre uno al lado de otro y se prende fuego al papel; se dejan hasta que van soltando la grasa. Se colocan calientes entre dos trozos de pan tierno.

## CHORIZOS AL LLAR

---

Los preparaban los operarios en el mismo sitio de trabajo

Se envuelven en papel de estraza mojado y se introducen en ceniza caliente hasta que empiecen a soltar la grasa. Quedan exquisitamente fritos.

## **CHORIZOS A LA SIDRA**

---

**Se ponen los chorizos en una fuente refractaria, se les pone sidra, cubriéndolos hacia la mitad, se agregan unos trozos pequeños de laurel y se ponen en el horno o sobre la chapa, hasta que suelten bien toda la grasa (una media hora); de vez en cuando se les da la vuelta. Se sirven cortados en trozos.**

# CHORIZOS

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de carne de cerdo, aproximadamente.—Medio kilo de carne de vaca, aproximadamente.—Seis dientes de ajo grandes.—Una rama pequeña de orégano.—Cincuenta gramos de pimentón (mezclado dulce y picante).—Sal gorda.—Bramante para atar.**

ADVERTENCIA.— La carne de vaca se puede sustituir, aunque el embutido resulta muy bueno mezclando las dos carnes.

De la buena calidad del pimentón depende en gran parte el éxito del chorizo.

## PREPARACIÓN

Se pone orégano a tostar en el horno. Se pica, a máquina, la carne y se adoba con los ajos bien machacados en el mortero, se agrega el orégano deshecho y el pimentón mezclado, el picante se pone según se quiera más o menos picante, se sazona de sal y se envuelve todo bien para que quede unido, se deja en reposo unas veinticuatro horas; entonces se prueba rehogando en la sartén un poco de este picadillo para saber si está bien de sal. En su punto se mete en la tripa por medio de la máquina con un embudo destinado a este fin y se van atando a medida que van quedando hechos.

La longaniza es el chorizo que no se divide en chorizos, dándole un largo aproximado de treinta centímetros

# MORCILLA

---

## INGREDIENTES

**Kilo y medio de cebolla picada (aproximadamente).—Medio kilo de grasa de cerdo picada (aproximadamente).—Cien gramos de pimentón (dulce y picante).—Sal gorda.—Hilo de bramante para atar.—Un vaso de los de vino pequeño, de sangre.**

## PREPARACIÓN

Se mezcla bien la grasa con la cebolla, a continuación se agrega la sal, poca cantidad pues la cebolla admite poca sal, y el pimentón mezclado dulce y picante a partes iguales; cuando está todo bien mezclado se echa la sangre, se mueve sin darle muchas vueltas, para que la cebolla no suelte demasiada agua, y se mete en la tripa (que estará remojada en agua templada) por medio de un embudo, y se atan con el bramante; a medida que se van atando se pinchan para que suelten el aire. Cuando están terminadas se les da un hervor en un puchero con agua hirviendo, pinchándolas de vez en cuando para que no revienten.

El hervor de las morcillas antes de curarlas se les da con el objeto de que no suelten la grasa al tiempo de curarlas (esta operación puede suprimirse).

# MOSCANCIA

---

## PREPARACIÓN

Se pica cebolla muy menuda, se pone en una tartera y bien tapada se cuece lentamente; cuando esté tierna se recude y se deja enfriar; entonces se le agregan dos partes de grasa de cerdo en rama picada, por una cebolla, sangre hasta que quede jugoso, sal y pimentón, dulce o picante (según el gusto) se mezcla todo y con un embudo apropiado se mete en la tripa. Ésta debe estar remojada en agua tibia. Se atan y se cuecen en agua hirviendo durante cinco minutos pinchándolas con una aguja por diversas partes hasta que suelten la grasa.



## **MOSCANCIA (Otra fórmula)**

---

### **PREPARACIÓN**

Se pica la cebolla menuda, se mide y se le agrega la misma cantidad de grasa de cerdo en rama picada y sebo, también picado menudo (ambas cosas en partes iguales) se mezcla y se agrega sangre, sal y pimentón. Lo demás, igual que las anteriores.

# SABADIEGO

---

## PREPARACIÓN

Para estos chorizos se emplea la carne de peor calidad, la que está ensangrentada, el callo, la coraza, etc. Éstos son los que se ponen en los cocidos.

La preparación, exactamente igual que para los chorizos.

# XUAN

---

## PREPARACIÓN

Se pican a mano trozos de lengua y lomo.

Se machacan en el mortero unos cuatro ajos grandes, una rama pequeña de orégano tostada en el horno y deshecho. En un recipiente, preferible de barro, se pone la lengua y el lomo; se mezcla el majado del mortero con un vaso pequeño de agua, sal gorda y pimentón (un poco menos que para el chorizo), puede ser dulce y picante. Cuando la sal está deshecha se agrega todo a la carne, se envuelve y se deja en reposo unas veinticuatro horas, se embute en una tripa gorda, el intestino ciego del cerdo. Se le dan unos atados por toda la tripa para que quede bien duro y se pincha para sacarle el aire.

# POSTRES

# ARROZ CON LECHE

---

## INGREDIENTES

**un pocillo de arroz.—Un litro de leche.—Seis cucharas de azúcar.—Un trozo de canela en caña.—Una cáscara de limón.—Una cucharada de mantequilla.—Un poco de sal.**

## PREPARACIÓN

Se pone el arroz en una cacerola, se le añade agua fría hasta cubrirlo, se acerca al fuego moderado y se deja hasta que se seque, entonces se pasa el arroz a un escurridor y se refresca con agua fría, escurriéndolo bien. A continuación se vuelve a poner en la cacerola, ésta será proporcionada a la cantidad, y se le agrega la mitad de la leche, un pellizco de sal, la cáscara de limón y la canela, atada con un hilo para que no se suelte por el arroz; se acerca al fuego y se cuece lentamente, removiéndolo sin parar, con una cuchara de madera, llegando con ésta al fondo para que no se pegue. A medida que se va secando se le agrega el resto de la leche, caliente. Cuando ha consumido toda la leche y está cremoso, sin estar demasiado espeso, se le pone el azúcar, se le da un hervor más y se pone en una fuente, separando la canela y el limón, se espolvorea de azúcar y se dora con un hierro calentado al rojo.

NOTA.— Si se quiere aumentar la cantidad de arroz, deberán aumentarse proporcionalmente todos los ingredientes.

# ARROZ CON LECHE A LA CREMA

---

## INGREDIENTES

**Dos pocillos de arroz.—Dos litros de leche.—Una cucharada de mantequilla.—Un bote de melocotón.—Doscientos cincuenta gramos de azúcar.—Una cáscara de limón.—Dos huevos.—Canela en caña.—Un poco de sal.**

## PREPARACIÓN

Se prepara un arroz con leche como se explicó en la receta anterior. Una vez hecho se separa del fuego para que cese el hervor y pierda calor. En una taza se pone una cucharada de arroz, cuando está templado se le agregan las dos yemas, se mezclan y se agregan al arroz, cuando haya perdido el calor, para evitar que se corten las yemas. Se remueve bien, acercándolo de nuevo al fuego para que hierva un momento, seguidamente se vierte en una o dos fuentes alargadas separando la canela y el limón.

Con las claras y cuatro cucharas de azúcar, se prepara un merengue, se coloca en una manga con boquilla rizada y se marca alrededor del arroz un festón, sobre éste se colocan los melocotones cortados en tiras. En el centro, sobre el arroz, se pone una tajada de melocotón. Se sirve frío.

# BARTOLOS

---

## INGREDIENTES

**HOJALDRE:** (Véase explicación en casadielles al horno).

**RELLENO:** Un cuarto kilo de almendras molidas (sin tostar).—Un cuarto kilo de azúcar.—Dos yemas.—Dos cucharadas de coñac.

## PREPARACIÓN

Se hace el hojaldre (Véase manera de prepararlo en casadielles al horno).

Se pone en un cazo el azúcar con dos pocillos de agua, se acerca al fuego y se cuece, hasta que se consigue un almíbar a punto de hebra, se conoce cuando empieza a engordar, conviene mientras se está haciendo vigilarlo para que no se pase de cocción; en este punto se pone la almendra, se mezcla con cuchara de madera y se agregan las yemas y el coñac, si quedara demasiado espeso se agrega otra yema más.

Con la masa hojaldre se van forrando moldes de latón, alargados (de magdalenas), se rellenan con la pasta de almendra y se cuecen, a horno bastante fuerte. Si se doraran por arriba antes de cocerse se cubren para terminar la cocción con papel aluminio. Una vez cocidos, se conoce, cuando están dorados y la masa se suelta del molde; se retiran del horno y se dejan enfriar. Entonces se retiran los moldes.

En un cazo se ponen dos pocillos de azúcar y dos de agua, se cuece hasta que se consigue un almíbar espeso y empieza a ponerse blanco, se retira del fuego, se le agrega un chorro de limón y se bate un poco más; entonces se cubren los Bartolos, quedando glaseados.

# BRAZO DE GITANA

---

## INGREDIENTES

**(Para el bizcocho)**

**Cinco huevos.—Cinco cucharas de azúcar.—Cuatro cucharadas de harina.—Un papel blanco para el molde.—Mantequilla o margarina para engrasar.**

**(Para el relleno)**

**Medio litro de leche.—Cuatro cucharadas de azúcar.—Dos yemas.—Dos cucharadas de maizena.—Una cáscara de limón.**

**(Para el adorno)**

**Dos claras.—Cuatro cucharas de azúcar.—Unas gotas de limón.—Unas cerezas confitadas.**

**(Para el baño)**

**Un cuarto de litro de vino blanco.—Dos cucharadas de azúcar.**

## PREPARACIÓN

Se cubre el fondo de un molde alargado con un papel blanco y se engrasan las paredes del molde y el papel con mantequilla o margarina.

Se separan las claras en una fuente —las yemas se reservan— y se baten a punto de nieve, al empezar a batir conviene poner en éstas unas gotas de limón o vinagre; cuando están bien subidas, se agregan las yemas, sin dejar de batir, a continuación el azúcar, cucharada a cucharada y por último la harina, que se introduce sin batir. Se vierte rápidamente en el molde y se cuece a horno moderado. Se notará que está hecho, cuando se desprende del molde, a los veinte minutos, aproximadamente; en su punto se vuelca sobre un paño blanco, se aplasta un poco para dejarlo fino, y sin perder tiempo se enrolla, antes que el bizcocho tenga tiempo de enfriarse, pues al enfriarse se endurece y corre el peligro de partirse. Se deja envuelto hasta que esté completamente frío; entonces se desenrolla y se rellena con la crema fría; se coloca sobre un plato, se baña con el vino, que se habrá puesto a fuego con el azúcar. Se cortan los extremos para dejarlo de buena forma.



Con las claras y el azúcar se prepara el merengue y se adorna colocándole las cerezas, a gusto.

### **MANERA DE PREPARAR LA CREMA PASTELERA**

Se separa del medio litro de leche un pocillo y se reserva, el resto se pone en un cazo, se le añade la cáscara de limón, el azúcar y se acerca al fuego, dejándolo hervir durante unos cinco minutos. En un tazón se ponen las dos yemas y la maizena, se remueven para mezclarlas y se agrega poco a poco la leche fría que se reservó y se remueve con cuchara de madera hasta que no quede ningún grumo; entonces se agrega la leche hirviendo, se remueve sin parar con la misma cuchara y se cuece durante cinco minutos. Pasados éstos se separa del fuego y se traslada a un recipiente de loza o porcelana para que se enfríe removiéndola, mientras se está enfriando, con frecuencia con la cuchara de madera que se dejará dentro de la crema. Una vez fría se utiliza.

NOTA.— Se cambia de recipiente para enfriarla, para evitar que se forme en la superficie corteza muy difícil de quitar. La crema pastelera admite cuantas yemas quieran ponerse, sin que por ello se altere la cantidad de azúcar y de maizena.

# BORRACHINOS

---

## INGREDIENTES

**Tres huevos.—Medio litro de vino blanco.—Un cuarto de kilo de azúcar.—Una taza de miga de pan (aproximadamente).—Un trozo de canela en caña.—Aceite.**

## PREPARACIÓN

La miga de pan, que debe ser sin tostar, se deshace con las manos hasta dejarla bien fina. Para esto es conveniente que el pan tenga algunos días.

En una fuente se baten las claras a punto de nieve, cuando están subidas se agregan las yemas, dos cucharadas de azúcar, se sigue batiendo y se añade poco a poco la miga de pan (debe quedar una masa blanda), se mezcla bien y se deja en reposo durante dos horas. Pasadas, se forman los borrachinos, se fríen en abundante aceite bien caliente y se colocan en una cacerola; se cubren de vino, se les agrega un pocillo de azúcar y un trozo de canela en caña. Se acerca al fuego y se dejan cocer lentamente durante media hora. Se les añadirá vino cada vez que lo necesiten. Deben estar siempre cubiertos. Se les pueden poner, si gustan muy dulces, más azúcar. Se sirven fríos o calientes con su caldo.

Los borrachinos se forman cogiendo pequeñas porciones con una cuchara y con la ayuda de otra se dejan caer en la sartén.

# BUÑUELOS DE MANZANA

---

## INGREDIENTES

**Dos huevos.—Cien gramos de azúcar.—Trescientos gramos de harina.—Catorce cucharadas de leche.—Dos copas de coñac.—Tres manzanas medianas.—Azúcar glas para espolvorear.—Aceite.**

## PREPARACIÓN

Se mondan las manzanas y se cortan en rodajas finas, se colocan en un recipiente hondo, se rocían con el azúcar y las dos copas de coñac y se dejan en maceración durante una hora.

En un cazo se ponen las yemas y un poco de sal, se les agrega la leche fría y se remueve hasta mezclarlas; a continuación se agrega poco a poco la harina removiendo con cuchara de madera para que no se formen grupo. Cuando ha quedado una pasta fina y cremosa se agregan las claras batidas a punto de nieve y se mezcla bien.

Transcurrida la hora de maceración de las manzanas, se escurren, se secan con un paño, se pasan por harina y se reservan.

Se pone aceite abundante en la sartén. Cuando está bien caliente se van echando una a una las manzanas en la pasta preparada sacándolas con una cuchara y echándolas en la sartén. Se fríen hasta que estén dorados, se espolvorean con azúcar glas y se sirven.

# CARAJITOS

---

## INGREDIENTES

**Veinte cucharadas de avellana molida.—Cuatro cucharadas de azúcar.—Una clara de huevo (aproximadamente).**

## PREPARACIÓN

La avellana debe estar muy fina, se le agrega el azúcar y se mezcla; a continuación se va agregando poco a poco la clara hasta conseguir una masa; ésta no debe estar ni demasiado blanda, ni demasiado seca. Algunas veces la clara no es necesario ponerla toda y en cambio otras hay que poner una segunda clara. Esto depende del tamaño de los huevos. Conseguida la masa, se engrasa un papel blanco con mantequilla, se forman bolas pequeñas y se colocan sobre éste separadas unas de otras. Se meten a horno fuerte, hasta que empiecen a dorarse, solamente unos minutos.

# CARBAYONES

---

## INGREDIENTES

**(Para la masa)**

**Un cuarto kilo de margarina.—Un cuarto kilo de harina.—Un pocillo de agua fría.—Una cucharadita de sal.—Un poco más de harina para espolvorear.**

**(Para el relleno)**

**Doscientos gramos de almendra molida sin tostar.—Cuatro yemas de huevo.—Dos claras.—Un poco de ralladura de limón.—Doscientos gramos de azúcar.—Media copa de vino de Jerez.**

**(Para el baño) dulce de yema**

**Cuatro yemas.—Cuatro cucharadas de agua.—Cien gramos de azúcar.**

**(Para el baño blanco)**

**Dos pocillos de agua.—Tres pocillos de azúcar.—Unas gotas de limón.**

## PREPARACIÓN

Con los ingredientes de la masa se prepara el hojaldre (véase fórmula explicada en «casadielles» de horno). Para el relleno se mezclan en una fuente la almendra, el azúcar y un poco de ralladura de limón, se agregan las claras, un poco batidas, con las yemas y el vino.

Preparada la masa de hojaldre se van estirando pequeñas porciones con el rollo y se cubren los moldes, que serán como barquitas (moldes de la lata de magdalenas alargados), se rellenan con la crema, se meten a horno fuerte, sin exceso y se cubren para que no se tueste el relleno, con una tapadera. Cuando el hojaldre está bien tostado se sacan del horno y se reservan.

Para el dulce de yema se pone en un cazo el azúcar y agua, se acerca al fuego y se deja hervir hasta que se consigue un almíbar a punto de hebra fuerte. En otro cazo, que no sea de aluminio, (éste altera el color de los huevos) se deslíen las yemas y se va agregando poco a poco el almíbar templado, se acerca al fuego y se remueve de

prisa con las varillas hasta que espese. Entonces se retira del fuego y se cubren los carbayones; con la hoja de un cuchillo se extiende por toda la superficie, se deja enfriar.

Para el baño blanco se pone el azúcar y el agua al fuego y se prepara un almíbar, a punto de hebra fuerte; cuando empieza a ponerse blanco, se retira del fuego, se agregan unas gotas de limón y con una cuchara de madera se bate fuertemente hasta que quede blanco, con mucha rapidez se bañan los carbayones.

Se ponen el moldes de papel rizado alargado.

# CASADIELLES DE CUNA AL HORNO

---

Se destacaron en una Feria de Santa Apolonia, en el Pedroso, donde se expendían en numerosos puestos públicos casadielles y frisuelos.

## INGREDIENTES

(Para la masa de hojaldre)

Un cuarto kilo de mantequilla muy fresca o margarina.—Un cuarto kilo de harina.—Un pocillo de agua fría.—Una cucharadita de sal.

## ADVERTENCIAS

Es necesario preparar el hojaldre en una habitación fresca. Resulta mucho más fácil de realizar en invierno que en verano (no disponiendo de nevera o sitio fresco en esta época es casi imposible hacerlo).

El hojaldre para que no se recaliente y se ponga correoso requiere ser trabajado muy deprisa y poco sobado. La mantequilla o margarina tiene que estar fría, sin exceso, en este caso se ablandará un poco con las manos, antes de preparar el hojaldre

No debe utilizarse el hojaldre nada más prepararlo. Es conveniente darle un reposo en nevera o sitio muy fresco, de dos o más horas, para que tenga tiempo a enfriarse bien, ya que la mayor parte del éxito del hojaldre consiste en que la masa esté muy fría cuando se introduzca en el horno. Al tiempo de utilizarlo para tartas, pastelillos, etc., se espolvorea la mesa y la pasta así como el rollo con harina, sin trabajarlo demasiado, sólo lo imprescindible.

## PREPARACIÓN

Existen dos maneras de preparar el hojaldre, la fórmula que doy a continuación es de fácil realización, con resultados positivos.

En un lado de la mesa se pone un poco de harina (ésta no entra en el peso). En una fuente el agua, la sal y la mantequilla o margarina fría; se ablanda un poco ésta con la mano, introduciéndola en el agua y se agrega toda la harina (el cuarto kilo) mezclándolo todo. Cuando está unido se vuelca sobre la mesa y se recoge,

amasándolo ligeramente hasta conseguir una bola, si quedará seco (se nota cuando no une bien) se pone un poco de más de agua, todo esto debe de hacerse con rapidez, sin manipularla mucho, entonces se coloca en el centro de la mesa, espolvoreándola antes con harina.

Se coloca la masa en el centro de la mesa, para que la mantequilla o margarina quede repartida por igual al aplanarla, pues si se empezara por un extremo de ésta y no tiene espacio suficiente llegaría a reventar. Se espolvorea igualmente la bola de masa y se coloca el rollo también enharinado en el medio de la masa, agarrándolo por los extremos y haciéndolo girar, siempre con igual presión (suavemente) primero hacia arriba, volviendo a colocarlo en el centro y luego hacia abajo, espolvoreando la mesa y la masa cuantas veces corra peligro de pegarse al rollo o a la mesa. Se estira la masa cuidando que vaya muy derecha sin salientes, lo que quede desnivelado se empujara hacia dentro con un cuchillo. Cuando la masa haya quedado bien extendida (en una aproximación de unos cincuenta centímetros de largo por treinta de ancho) se calcula la tira en tres partes, se le dan dos dobleces cogiéndola por la parte de arriba, doblando la primera parte sobre la segunda y la tercera sobre la primera; a continuación se dobla a la mitad de derecha a izquierda, entonces se le da la vuelta de manera que la abertura del libro, aspecto que presenta la masa después de doblada, quede a nuestra derecha, quedando terminada así la primera vuelta. Una vez colocada la masa en esta posición, se raspa la mesa recogiendo la harina que se haya pegado, dejando ésta bien limpia se vuelve a espolvorear, se presiona con el rollo pegando los dobleces y se volverá a estirar de la misma manera que la primera. Dadas las cinco vueltas (todas igual que la primera), se coloca sobre el plato espolvoreado de harina, se cubre con un paño humedecido en agua fría y se coloca en nevera o sitio muy fresco durante dos o más horas. Cuanto más tiempo, mejor. Una vez reposada se utiliza.

NOTA.— Si se mete para darle reposo, en nevera, no debe ponerse sobre hielo (creyendo hacerlo mejor) pues no conviene que la masa se ponga demasiado dura, porque al estirar luego la masa, para preparar la receta, ésta endurecida haría resistencia y podría reventar la masa.

## **INGREDIENTES**

**(Para el relleno)**

**Los mismos que para las «casadielles» fritas. (Véase receta).**

## **PREPARACIÓN**

Léase preparación de «casadielles» fritas y hágase igual. Éstas no deben hacerse excesivamente grandes. Ya preparadas se colocan en una placa ligeramente



espolvoreada de harina, se untan suavemente por la parte de arriba con huevo batido (sin exceso) y se cuecen a horno fuerte. Antes de ponerlas en el horno, después de barnizarlas con huevo, para evitar que revienten se pinchan por dos o tres sitios con un cuchillo puntiagudo. Al colocarlas en la placa se pondrán separadas unas de otras, pues aumentan de tamaño al cocer. Ya doradas, se sacan del horno, se colocan en una bandeja y se espolvorean de azúcar glas.

# CASADIELLES FRITES

---

## INGREDIENTES

**(Para la masa)**

**Medio pocillo de aceite.—Un pocillo de vino blanco.—Una cucharada de mantequilla o margarina.—Una yema.—Harina (la necesaria).—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se desahúma el aceite, si no fuera de muy buena calidad y se deja enfriar perfectamente.

En una fuente se mezcla el aceite, el vino blanco y una cucharadita de sal, se bate con un tenedor hasta dejarlo como una crema, a continuación se agrega Royal, la mantequilla o margarina y la yema, se mezcla y se va agregando poco a poco harina, hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos (debe manipularse poco). Conseguida la masa se forma una bola, se coloca sobre la mesa espolvoreada de harina, se extiende con el rollo, también espolvoreado y se le dan dos o tres vueltas (de la manera que se quiera), se coloca sobre un plato espolvoreado de harina, se cubre con un paño ligeramente humedecido y se deja reposar en nevera o sitio fresco durante dos horas aproximadamente.

## INGREDIENTES

**(Para el relleno)**

**Una taza de nuez molida.—Media taza de azúcar.—Una copa de anís corriente.—Media copa de agua.**

## PREPARACIÓN

Se mezcla la nuez, el anís, el azúcar, el agua y se reserva.

Reposada la masa se van cortando trozos pequeños (pues resulta más fácil enrollarlas) y se extiende con el rollo enharinado dejando la masa fina.

Entonces se coloca sobre ella el relleno, se enrolla dándole una vuelta, se unta el

borde con un poco de agua para que se pegue y se le da otra vuelta. Se corta con un cuchillo o cortapastas y con las puntas de un tenedor, se pegan los extremos, para que no salga el relleno y para evitar que se revienten al freírlas, se pinchan con un cuchillo puntiagudo en dos o tres sitios. Cuando están todas preparadas se van friendo en abundante aceite bien caliente, procurando empezar a freír por las primeras que se prepararon. Deben quedar muy doradas. En este punto se escurren bien, se colocan en una bandeja y se espolvorean con azúcar.

El aceite debe colarse con frecuencia para que siempre esté limpio, de lo contrario las «casadielles» quedan de mal aspecto.

NOTA.— Si se quiere hacer más cantidad se aumentarán proporcionalmente todos los ingredientes de masa y relleno.

# CASADIELLES DE POLA DE LENA

---

## PREPARACIÓN DE LA MASA

Con un cuarto kilo de mantequilla o margarina, medio kilo de harina, dos pocillos de agua y dos cucharitas de sal. Se prepara una masa Medio Hojaldre (véase preparación Hojaldre, en Casadielles al Horno y hágase igual).

## RELLENO

**Diez cucharadas de azúcar.—Medio vaso de Jerez seco (el vaso pequeño de vino).—Cien gramos de mantequilla fresca.—Un kilo de nueces.**

## PREPARACIÓN

Se deslíe la mantequilla y se introduce en ella el Jerez y el azúcar; luego se añade la nuez molida removiéndolo todo hasta hacer una pasta. Si quedase duro se añade un poco de agua.

Estas Casadielles se fríen (véase Casadielles fritas y hágase igual).

# CONSEJOS PASERINOS O ROSQUILLINES

---

(Típicos de Mieres)

## INGREDIENTES

**Medio kilo de harina.—Un cuarto kilo de mantequilla.—Un cuarto kilo de azúcar.—Un huevo.—Un pocillo de leche (aproximadamente).**

## PREPARACIÓN

Se mezcla en una fuente la mantequilla, el azúcar y el huevo, se agrega la harina, se revuelve todo y se va añadiendo poco a poco la leche hasta que se consigue una masa fina. Con las manos espolvoreadas de harina se forman rosquillas pequeñísimas y bolas del tamaño de media nuez (aproximadamente), se colocan en una placa engrasada, se les pasa por encima una pincelada con huevo batido y se meten a horno fuerte al principio, disminuyendo lentamente el calor hasta que empiecen a dorarse. Aproximadamente necesitan, si el horno está en condiciones, un cuarto de hora.

## CASTAÑES

---

Hay en Asturias gran variedad de castañas y abundan las de buena calidad. La fama de las mejores estuvo en los montes de Valduno y en la sierra del Escamplero. Más tarde se extendió a las de Tineo, Cangas del Narcea y a la vertiente de Luarca.

Otra gran zona castañera eran los bosques de Turón.

Se toman cocidas las llamadas PULGUINES. Éstas deben prepararse en pote de barro, bien lleno de ellas para que no se muevan al hervir evitando así que se deshagan. El agua debe cubrirlas. Se les pone sal al cocer.

Las asadas en el horno, se abren con un cuchillo, en un extremo, para evitar que revienten dentro de éste.

Las AMAGOSTADAS o asadas al tambor, se ponen en una caldera agujereada, con barras de leña debajo de ella. Se les va dando vueltas hasta que queden tostadas.

# CUAYA DE URBIÉS

---

## PREPARACIÓN

Se deja la leche, sin hervir, hasta que se cuaja; entonces se pone a escurrir en una fardela, hasta que cae todo el suero. Tarda aproximadamente, veinticuatro horas. Se sirve con azúcar.

## DULCE DE MANZANA

---

### PREPARACIÓN

Se les quita la piel a las manzanas y se ponen a cocer en abundante agua fría, ya cocidas se pasan por el tamiz. Se mide todo lo pasado, (puede emplearse para ello un tazón). La cantidad que se haya medido se pone la misma de azúcar (ósea tantos tazones de azúcar como de manzana haya pasada). Se pone todo en un puchero de porcelana con el esmalte nuevo y se cuece a fuego fuerte, sin dejar de removerlo con cuchara o paleta de madera, durante una hora. Pasada ésta se retira del fuego y para comprobar si está en su punto se pone un poco en un plato. Si no desprende vuelve a acercarse al fuego y se cuece más tiempo, comprobando de la misma manera. En cuanto el dulce se desprenda con facilidad del plato se deja enfriar, removiéndolo con frecuencia con la cuchara o paleta, que se dejará dentro del dulce. Una vez frío se coloca en tarros de cristal. Se dejará secar durante unos días al aire para que se forme en la superficie una corteza dura que los preserve de la fermentación. Conseguido se taparán los frascos herméticamente.

NOTA.— Pueden aprovecharse para conservar el dulce los tarros de cristal, cuyo cierre sea hermético.



## **DULCE DE MANZANA (Otra fórmula)**

---

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente se pone por cada kilo de manzanas peladas y cortadas en trozos, tres cuartos de kilo de azúcar y una caña de canela, se deja toda la noche en maceración. Al día siguiente se cuece hasta que la manzana esté deshecha, entonces se coloca en los tarros de cristal y se deja secar al aire.

## **DULCE DE CIRUELAS**

---

### **PREPARACIÓN**

Se escogen las ciruelas muy sanas y maduras, se parten por la mitad y se deshuesan, a continuación se ponen a cocer con abundante agua fría. Cuando están cocidas se escurren y se pasan. Se mide con un tazón el puré obtenido y se pone por cada tazón de puré de ciruela, tazón y medio de azúcar, se vuelven a cocer las ciruelas pasadas, sin el azúcar, sin dejar de removerlo con cuchara o paleta de madera, hasta que espese y vaya tomando color verde, entonces se agrega el azúcar reservado y se sigue cociendo durante media hora más. Pasada ésta, se separa del fuego y se deja enfriar removiéndolo con frecuencia con cuchara de madera o paleta.

El resto, véase fórmula de dulce de manzana hasta el final y hágase igual.

# FORMIGOS DE IBIAS

---

## PREPARACIÓN

Se fríen rebanadas de pan rebozadas en huevo; cuando están doradas se separan del aceite, escurriéndolas bien. Se envuelven en azúcar y se dejan un rato tapadas para que queden suaves.

## FRISUELOS (o fayueles)

---

### INGREDIENTES

**Doscientos gramos de harina.—Cincuenta gramos de mantequilla.—Un limón.—Cuatro huevos.—Medio litro de leche.—Dos cucharadas de azúcar.—Sal.**

### PREPARACIÓN

En un recipiente se pone la leche, la harina, la raspadura de limón, los huevos batidos y sal, se remueve todo para mezclarlos y se pasa por un colador para que no queden grumos.

Una vez hecho se puede emplear enseguida o esperar (según convenga) en este caso se reserva en sitio templado y tapado.

Para freír los frisuelos se prepara una sartén pequeña, se pone una cucharada de aceite fino y se extiende bien por toda la sartén para que ésta sólo quede untada, pues esta pasta no ha de freírse. Cuando la sartén está caliente se pone una o dos cucharadas de pasta (según el tamaño de ésta). Se mueve la sartén para que se extienda rápidamente por todo el fondo.

Cuando está cuajada se le da la vuelta, pasándoles por debajo una espumadera, para que se dore por el otro lado.

Una vez en su punto se van colocando sobre un plato, espolvoreándolos de azúcar, uno sobre otro, hasta que estén todos hechos, repitiendo para todos la misma operación.

Se pueden servir de este modo, calientes, bien enrollados o doblados en cuatro.

## FRESAS DE CANDAMO

---

### PREPARACIÓN

Las fresas de Candamo, con nata o *chantilly*, es uno de los postres más populares de Asturias, y una de las formas más conocidas de tomar esta fruta. Otros prefieren tomarlas con vino, con leche, con zumo de naranja, etc.

Se limpian bien las fresas, lavándolas lo necesario pero sin remojarlas mucho, pues de lo contrario pierden su aroma y se quedan blandas; se parten en trozos, se colocan en una fuente de cristal o en copas individuales, se espolvorean con azúcar y se dejan macerar una hora. Se prepara la nata o *chantilly* y se adornan las fresas, sirviéndolas frías.

Se calcula para un kilo de fresas medio kilo de nata, que se puede aumentar con dos claras batidas de merengue.

# GALLETES CON NATES

---

## INGREDIENTES

**Un tazón de natas muy escurridas.—Media taza de aceite.—  
Una taza de azúcar, que no esté muy llena.—Una copita de  
anís.—Un sobre de Royal.—Harina, la que admita.—.**

## PREPARACIÓN

Se mezclan las natas, el aceite, el anís, el azúcar y el royal en una fuente, se trabaja hasta formar una crema fina; seguidamente se le va añadiendo harina hasta formar una pasta que se pueda trabajar con las manos, procurando que no quede demasiado dura. Se van formando las galletas y se ponen en una placa engrasada con mantequilla o margarina, procurando que queden un poco separadas unas de otras y se cuecen, a horno fuerte, hasta dorarlas; entonces se retiran del horno, se despegan con un cuchillo y se conservan, tapadas.

NOTA.— Quedan las galletas más suaves conservando la masa durante un día cubierta con un paño húmedo, en sitio fresco o en la nevera.

## GRÑISPOS

---

**Son los residuos que quedan cuando se derriten las grasas del cerdo para formar la manteca del cerdo. Reciben este nombre en la parte occidental de Asturias, en otros sitios se llaman «turrios» o «torrendos» y «chicharrones». Estos griñispos, después de bien exprimidos, (para esto se pone en un trapo blanco y se exprimen con la mano para que apuren bien toda la grasa) se emplean para algunos platos de dulce.**

# HELADO PRINCIPADO

---

## INGREDIENTES

**Seis huevos.—Ciento cincuenta gramos de azúcar.—Una cáscara de naranja.—Un trozo de vainilla.**

## PREPARACIÓN

Se ponen en un cazo ocho cucharadas de agua, cincuenta gramos de azúcar, la vainilla, la canela y la piel de naranja, se acerca al fuego y se cuece durante cinco minutos, pasados éstos se separa del fuego y se espera hasta que quede templado; sólo entonces se pone en una fuente las seis yemas y con las varillas se baten siempre para el mismo lado, agregando el almíbar templado; sin dejar de batir, hasta que engorda. Ya gordo se prepara hielo y se coloca la fuente sobre éste y se sigue batiendo para que acabe de espesar. Se baten las claras a punto de nieve, cuando están bien subidas se les agrega cien gramos de azúcar, se sigue batiendo hasta que esté duro, entonces se mezcla con las yemas, moviéndolo (sin batir). Se forra un molde, con tapa (es apropiado el molde de budín con tapa), con papel fino (es apropiado el de seda de cajas de galletas) y se pone en el todo batido, colocándolo seguidamente en el congelador hasta que se congele (aproximadamente cinco horas).



# LECHE FRITA

---

## INGREDIENTES

**Medio litro de leche.—Tres yemas de huevo.—Dos cucharadas llenas de maizena.—Cuatro cucharadas de azúcar.—Una cáscara de limón.—Un huevo (para rebozar).—Pan rallado.—Aceite y sal.**

## PREPARACIÓN

Se separa del medio litro de leche un pocillo, el resto se pone al fuego con la cáscara de limón y las cuatro cucharadas de azúcar, se hierva lentamente cinco minutos. En la leche fría se deslíen las yemas y la maizena y se agrega a la leche cuando están hirviendo, se remueve sin parar y se cuece durante cinco minutos. Pasados éstos se vierte sobre un plato y se deja enfriar. Cuando está completamente fría se corta en cuadrados (como dados) se pasan por huevo batido y se envuelven en pan rallado, se fríen en abundante aceite cuando éste está bien caliente, hasta que estén bien dorados, entonces se sacan del aceite, se espolvorean de azúcar y se sirven.

NOTA.— Pueden suprimirse las yemas.

# MANZANES A LA CREMA

---

## INGREDIENTES

**Seis manzanas.—Un litro de leche.—Una lata de melocotón.—Cuatro cucharadas de maizena.—Un cuarto kilo de azúcar (aproximadamente).—Una cucharada de mantequilla.—Tres huevos.—Dos copas de coñac.—Seis cerezas confitadas.—Una cáscara de limón.**

## PREPARACIÓN

Se eligen las manzanas del mismo tamaño, se lavan y con el ahuecador de las patatas o un cuchillo se saca el corazón. En el hueco se pone una cucharadita de azúcar, otra de coñac y una bola de mantequilla. Se colocan en una placa en la que se habrán puesto tres cucharadas de agua, se meten a horno hasta que estén bien asadas.

Con la leche, las tres yemas de huevo, la maizena, ocho cucharadas de azúcar y la cáscara de limón se hace una crema pastelera (véase fórmula en «brazo de gitana»), una vez hecha se separa del fuego y se vierte sobre un plato grande, reservando unas cucharadas. Cuando las manzanas estén asadas se coloca una en el centro del plato y las demás haciendo círculo sobre la crema, se rellena con la crema reservada el hueco de las manzanas; se tapa el hueco con medio melocotón boca abajo. Con las tres claras se prepara un merengue y se adornan las manzanas, sobre cada una se pone una cereza, se hace un cordón de merengue alrededor del plato. Se sirve el relleno con medio melocotón boca abajo.

## MANZANES ASAES CON «PONCHE ASTURIANO»

---

### PREPARACIÓN

Se lavan las manzanas y con un cuchillo de punta o aparato especial se ahuecan, quitándoles las semillas; se colocan en una fuente que resista el horno, se les pone en cada una un pellizco de mantequilla o margarina y una cucharada rasa de azúcar, se riegan con «Ponche Asturiano» y se ponen a horno moderado hasta que estén bien asadas.

Se sirven en platos individuales regadas con su jugo.

NOTA.— No conviene ponerlas en horno demasiado fuerte, pues se consumiría el jugo que sueltan, que es con lo que se sirven.

# MARAÑUELAS

---

## INGREDIENTES

**Para un kilo de harina.—Cinco huevos.—Trescientos gramos de azúcar.—Doscientos gramos de manteca cocida.—Cincuenta gramos de levadura prensada.—Una copa de anís dulce.—Sal.**

## PREPARACIÓN

Se echa la harina en una fuente y en el centro los huevos, azúcar, manteca, anís y levadura deshecha en un poco de leche con la sal. Se amasa durante media hora aproximadamente y si la pasta está un poco dura, se le unta con agua tibia hasta que se vaya suavizando. Si es sólo un kilo, basta amasarlo por la mañana para la tarde; si pasa de uno es conveniente hacerla por la noche para que repose lo suficiente dejando la masa en sitio templado para que no coja frío y fermente. Se forman las marañuelas (como bollos pequeños) y se cuecen a horno suave veinticinco minutos.

# NATILLES A LA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Cuatro yemas.—Dos claras.—Cuatro cucharadas de azúcar.—  
Cuatro pocillos de leche hervida y fría.—Un poco de cáscara  
de limón y vainilla en polvo.**

## PREPARACIÓN

Se baten las yemas, las claras y el azúcar hasta que ésta se deshaga; después se añade la leche, la vainilla y la ralladura de limón, poco a poco.

Se cuece toda la mezcla al baño María, removiéndolo durante la cocción y siempre para el mismo lado. Cuando las natillas ya no tengan espuma es que están cocidas, entonces se sacan en una fuente, dejándolas enfriar.

Las dos claras que sobraron y dos cucharadas de azúcar se baten a punto de nieve y se coloca, después, en forma de cucurucho sobre las natillas. Puesto el merengue sobre las natillas, se introduce la fuente en el horno para que se dore el merengue, procurando sacarlas rápidamente para que no se quemem. Se sirven frías.

# NATILLES CON FRESES DE CANDAMO

---

## INGREDIENTES

**Una yema.—Una cucharada llena de azúcar.—Un trocito de vainilla.—Un pocillo de leche.—Un cáscara de limón.—Medio kilo de fresas.**

## PREPARACIÓN

Se pone a hervir la leche con la corteza de limón y un trozo de vainilla. Una vez hervida se separa del fuego y se conserva al calor. En un cazo, que no sea de aluminio, se ponen la yema y el azúcar, se remueve bien (siempre para el mismo lado) con una cuchara de madera y se va echando la leche a chorrito, sin dejar de remover. Seguidamente se ponen a cocer al baño María, removiéndolas sin parar para que no se corten (haciéndolo siempre para el mismo lado).

Las natillas no deben llegar a hervir (al hervir se cortan). Se notará que están en su punto cuando desaparece de la superficie la espuma y se empaña la cuchara. Entonces se retiran, se pasan a un recipiente de cristal o porcelana y se dejan enfriar, mientras enfrían se mueven de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se les forme nata en la superficie. Se sirven frías con fresas de Candamo picadas.

NOTA.— Agregando a las natillas media cucharadita de maizena, cuando se deslíen las yemas con el azúcar, no se cortan. Si se quiere hacer más cantidad se aumentarán proporcionalmente todos los ingredientes.

# PANCHÓN

---

(Típico del concejo de Aller)

## INGREDIENTES

**Un kilo de harina de escanda.—Medio kilo de harina de trigo.—Diez gramos de levadura prensada.—Medio kilo de mantequilla fresca, aproximadamente (cocida).—Trescientos gramos de azúcar aproximadamente.—Un vaso de vino blanco.**

## PREPARACIÓN

Se deslíe la levadura en un poco de agua templada, se mezclan las dos harinas. Se les agrega levadura con el agua y se amasa todo con agua templada. Con la masa se prepara una torta gruesa y se cuece en el «llar».

Se pueden cocer igualmente en el horno de la cocina. Para esto se colocan en una tartera unas hojas de berza, forrando ésta y se pone sobre ellas la masa, cubriéndola con otra hoja de berza. Una vez cocido, bien sea en el horno de la cocina o en el «llar», se deja enfriar y se deshace en migas, éstas se bañan con un vaso pequeño de vino blanco. En una sartén se pone la mantequilla cocida, se le agrega el azúcar (a gusto); cuando esté desleída se pone el panchón y se rehoga hasta que quede todo bien mezclado.

NOTA.— El mejor panchón es el preparado con harina de escanda solamente.

# PAN DE PASCUA

---

## INGREDIENTES

**Un kilo de harina.—Un cuarto kilo de mantequilla fresca.—  
Seis yemas de huevo.—Tres claras.—Un cuarto kilo de azúcar.  
—Un cuarto litro escaso de leche.—Un poco de levadura  
prensada.**

## PREPARACIÓN

Se disuelve la levadura en un poco de leche templada. Se pone la harina en la mesa, se abre un hueco en el centro y se agrega la levadura deshecha, las yemas, las claras sin batir, la mantequilla y el azúcar; se mezcla todo y se amasa con la harina agregando poco a poco la leche hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos (si no fuera necesaria toda la leche no se pone) entonces se forma una bola, se coloca en una fuente espolvoreada de harina, se cubre bien y se coloca en sitio templado para que fermente. Se notará que está en su punto cuando levanta (tarda unas dos horas aproximadamente).

Para preparar el pan se toma una parte de masa, se enrosca con las manos para formar una tira larga, se dobla dándole forma de herradura alargada; en el centro se coloca otra tira y se trenza con las tres tiras una coleta; al final se aplasta un poco la masa y con una tijera se le dan tres cortes. Se cuece a horno moderado hasta que quede dorado.



# PASTEL COVADONGA

---

## INGREDIENTES

**(Para el bizcocho)**

**Un cuarto kilo de almendra molida.—Seis claras.—Un cuarto kilo de azúcar.**

**(Para la crema pastelera de chocolate)**

**Seis yemas.—Tres cuartos de litro de leche.—Seis cucharadas de azúcar.—Media cucharada de mantequilla.—Media libra de chocolate.—Una cáscara de limón.**

**(Para la crema de naranja)**

**Cuatro yemas.—Un pocillo de jugo de naranja.—Ocho cucharadas de azúcar.**

**Para el merengue (adorno)**

**Cuatro claras.—Ocho cucharadas de azúcar.—Unas gotas de limón o vinagre.**

## PREPARACIÓN BIZCOCHO

Se unta un molde alargado con mantequilla (debe estar todo muy bien engrasado) y se espolvorea de harina, colocando a continuación el molde boca abajo para que caiga la harina sobrante.

Se baten las seis claras a punto de nieve, poniéndoles al empezar a batir, unas gotas de limón o vinagre, cuando estén bien subidas se les agrega poco a poco el azúcar, se sigue batiendo hasta que esté bien introducida, se mezcla entonces la almendra. Se vierte todo sobre el molde preparado, extendiéndolo (debe quedar una placa delgada). Se cuece a horno moderado hasta que esté dorado (debe quedar muy tostada). Cuando haya cogido color la superficie se tapaná el molde con un papel engrasado para evitar que se queme. Bien dorado se saca del horno y se deja enfriar dentro del mismo molde. Se conoce que está cocido cuando se separan las paredes del molde y se desprende del fondo

## **CREMA PASTELERA Y DE CHOCOLATE**

Con las seis yemas el azúcar, la leche, la cáscara de limón y la maizena se prepara una crema pastelera de la siguiente manera: Se separa de la leche un pocillo y se reserva. El resto se pone en un cazo, se le añade el azúcar, la cáscara de limón y se acerca al fuego, dejándolo hervir durante unos cinco minutos. En un tazón se ponen las yemas y la maizena, se agrega la leche fría que se reservo y se remueve con una cuchara de madera hasta que no quede ningún grumo, entonces se mezcla con la leche hirviendo, se remueve con las varillas o cuchara de madera y se cuece durante cinco minutos. En un cazo se pone la mantequilla con el chocolate y medio pocillo de agua, se acerca al fuego hasta que se deshaga y quede el chocolate líquido y se remueve para que no se formen grumos. Cuando la crema pastelera está en su punto se vierte un poco menos de la mitad sobre el chocolate y se remueve bien para mezclarla, formándose así la crema de chocolate. El resto de la crema pastelera se pone a enfriar en un recipiente al igual que la crema de chocolate.

## **CREMA DE NARANJA**

En un cazo de porcelana, con esmalte nuevo, se juntan las yemas con el azúcar, se trabaja con cuchara de madera hasta que esté cremoso y se añade el pocillo de zumo de naranja pasado por un colador sin dejar de removerla. Se cuece al baño María, removiéndola siempre para el mismo lado, cuando empieza a espesar se vierte en un recipiente y se deja enfriar completamente. (No debe hervir).

Ya frío el bizcocho se saca del molde, si no se desprendiera de éste se le pasa alrededor una punta de cuchillo, se coloca el molde boca abajo y se le dan unos golpes. Se corta en tres partes, horizontalmente, se coloca una de ellas sobre un plato de repostería y sobre ella se pone la crema de chocolate, extendiéndola bien en todas direcciones, procurando que quede igualada. Se cubre con otra de las partes cortadas y se pone sobre está la crema pastelera, se tapa con la última parte cortada y sobre ella se extiende la crema de naranja (ésta debe estar muy fría), pues esta crema espesa al enfriarse y si se pone blanda sobre el pastel, se escurre y se le estropea el adorno.

## **MERENGUE**

Con las cuatro claras, ocho cucharadas de azúcar y unas gotas de limón se prepara el merengue muy consistente y se adornan a capricho las paredes del pastel.

## PEGARATA DE PAN

---

### PREPARACIÓN

El nombre de Pegarata, se da en Asturias al bollo o torta que reciben los ahijados de sus padrinos por Pascua.

Esta torta, concretamente, se hace con masa de pan y formando como una torta en la que se incrustan huevos cocidos, que pueden ser cuatro, seis, e incluso doce, pues todo depende del tamaño de la pegarata.

Es una costumbre que está desapareciendo; al tener un más alto nivel de vida nuestra región tales regalos se han sustituido por otras cosas, como tartas de confitería o las famosas «Monas» de Pascua.

# PICATOSTES

---

## INGREDIENTES

**Seis rebanadas de pan duro.—Dos huevos.—Un cuarto litro de vino blanco.—Un cuarto litro de leche.—Seis cucharadas de azúcar.—Aceite.—Un trozo de canela en caña.**

## PREPARACIÓN

Se ponen a remojar las rebanadas de pan en la leche fría, a continuación se bañan en huevo batido y se fríen en aceite caliente, hasta que estén doradas.

A medida que se van friendo se colocan en una tartera. Cuando están todas fritas se le pone el azúcar, la canela y el vino blanco, se acercan al fuego y se cuecen unos minutos. Se sirven con su jugo.

## QUESU DE CABRALES

---

No hay una noticia concreta del origen del Queso de Cabrales, y como tantos hallazgos, sería debido al espíritu de observar algún día, como la leche cuajada y llevada, o guardada en la Cueva de los primeros pobladores, que usaban esa cueva como vivienda, fue adquiriendo lo que con los medios de hoy se ve en el interior de la masa del queso; esos líquenes, que son los que le dan el colorido y el sabor característico agridulce, si tiene la sal en su debida proporción.

La topografía del municipio de Cabrales, donde se elabora dicho Queso de Cabrales, tiene una zona baja pero en muy pocos metros. Los perfiles de la montaña adquieren unas proporciones de una elevación muy pronunciada y está en casi su totalidad compuestas las montañas de roca caliza, que es la nota más destacada del Macizo Central de los Picos de Europa, donde está ubicado el concejo de Cabrales en la parte suroriental de la provincia de Oviedo.

Apuntando este dato de la roca caliza de los pastos, que aprovechan los ganados de la zona; vacas, ovejas y cabras, con las leches de las tres clases de ganado que se elabora el Queso, le dan unas condiciones peculiares a la leche. En la actualidad se usan alfalfas secas de Castilla y demás piensos con los que el ganado conserva unas proporciones de mejor alimentación, que se refleja bien a la hora de la producción de la leche y mejor asimilación al aprovechar los tiempos propicios para el pastoreo.

La leche como elemento único para el Queso, tiene su tiempo mejor en los meses de primavera y verano y, entonces el ganado se sitúa en alturas superiores a los mil metros, donde se cumple lo dicho antes, de los pastos de calidad extraordinaria y muy especial de la comarca; y así la leche ordeñada, la primera condición que guardan los pastores, es el reposo total y en un sitio lo más fresco posible y con las horas necesarias, se procede a darle la temperatura conveniente para hacer la cuajada. El mejor cuajo es el que se consigue de los cuajares de cabrito o cordero, sacrificado después de tomar la leche de su madre y, extraído antes de la digestión; una vez cerradas y secas al humo las cuajares, en tiempo oportuno, se diluye en agua caliente y, separándole los elementos útiles, se conserva cerrado en botellas o garrafas para su uso oportuno.

Ya tenemos la leche, el cuajo y la cuajada, hecha en su Arnio, aro circular donde se deposita la cuajada, para que consiga el endurecimiento suficiente, para poder añadirle sal en toda su circunferencia y planos, con unas cuarenta y ocho horas de

permanencia. Si la pieza es de buen tamaño, puede llegar al peso de cuatro kilos.

Ahora a esperar el buen secado del suero, con un buen fuego que deje el aire sin humedad y llega el momento de llevarlo a la CUEVA, para que los hongos y líquenes den el último toque de gracia a tan exquisita preparación (seis meses, aproximadamente).

Una vez que empieza a estar untoso, se le pegan las hojas de Plégamu (en castellano Arce), que primero se ponen a secar en el corredor y, después, se lavan y remojan en agua caliente. De esta manera queda listo para venta. Total: leche de vaca, ovejas y cabras; pastos de roca caliza; queso seco y más de seis meses de cueva ¡SABOR MARAVILLOSO DE LOS PICOS DE EUROPA!

El Queso Gamoneo se distingue del Cabrales en que está menos tiempo en las Cuevas y éstas son distintas, por este motivo el hongo actúa de distinta manera y no queda tan untoso.

Para ponerlo a la venta, no se envuelve con nada.

## QUESU DE AFUEGA EL PITU

---

### PREPARACIÓN

Se pone la leche sin desnatar en una tartera, se le agrega un poco de «cuayu» (se adquiere en la farmacia), se mete dentro de la leche una espumadera (de esta manera se cuaja la leche antes) y se coloca en sitio templado sin que le de calor. A medida que se va cuajando, con una garcilla, se le va sacando el suero. Ya seca la leche se pone en una cesta cubierta con un paño, para que recuda, se deja colgada en un sitio alto durante tres días. Pasados éstos se amasa con las manos agregándole un poco de sal. Se forman los quesos y se dejan al aire sobre una tabla, hasta que se sequen.

# QUESO DE URBIÉS

---

## PREPARACIÓN

Se pone la leche a cuajar, y una vez cuajada se traslada el cacharro, con la leche, a un sitio templado para que se separe el suero; después se recude bien (puede ser un colador de agujeros grandes o una fardela). Bien recudido se echa en un cacharro de barro o madera y se sazona de sal, removiéndolo siempre para el mismo lado.

Se preparan los quesos en forma de bola y se pone cada uno en un trapo blanco y muy aclarado, para que no transmita mal sabor. Se cuelga y se deja hacer por lo menos dos meses. A cada menguante hay que revolverlo.

La mejor época para prepararlo es de noviembre a febrero.



# ROSCÓN DE PASCUA

---

## INGREDIENTES

### (Para la masa)

**Un cuarto kilo de harina.—Un cuarto kilo de mantequilla o margarina.—Un poco más de harina para espolvorear.—Un pocillo de agua.—Una cucharadita de sal.**

### (Para el relleno)

**Doscientos gramos de almendra molida sin tostar.—Un huevo.—Tres cucharadas de vino blanco.—Ciento cincuenta gramos de azúcar.—Ralladura de limón.**

### (Para el adorno)

**Un pocillo de azúcar.—Un pocillo de agua.—Cincuenta gramos de cerezas confitadas.**

## PREPARACIÓN

Con los ingredientes de la masa se prepara el hojaldres (véase fórmula en «casadielles al horno»).

Se mezclan en un recipiente la almendra y el azúcar, se les pone un poco de ralladura de limón, el vino y el huevo, se mezclan y se reserva.

Reposada la masa de hojaldre se extiende con el rollo espolvoreado de harina, procurando que la masa esté también espolvoreada, se forma una tira alargada de 55cms. aproximadamente por unos 20cms. de ancho —el largo depende del tamaño del molde—. Hacia la tercera parte de la tira conseguida se va colocando el relleno proporcionalmente, se cubre con la parte pequeña de la masa y se unta el borde con un poco de agua, se tapa con la parte ancha —que al estar ligeramente húmeda se queda pegada—, se le da la forma de rosca, se pegan los extremos humedeciéndolos y se coloca en un molde redondo, se barniza con huevo batido y se pone al horno fuerte hasta que esté en su punto. (Aproximadamente media hora).

Fuera del horno y del molde se barniza con un almíbar flojo para que quede brillante. El almíbar se prepara con un pocillo de agua y otro de azúcar dejándolo hervir hasta

que esté a punto de hebra floja. El molde no debe de untarse.

# SUSPIROS DE PAJARES

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de mantequilla.—Un cuarto kilo de azúcar.—  
Ochocientos gramos de harina (aproximadamente).—.**

## PREPARACIÓN

Se cuece la mantequilla, se cuela y se deja enfriar hasta que quede cuajada (esto debe hacerse con anticipación).

Completamente fría la mantequilla, se deslíe un poco al calor (solamente hasta que se ablande). Cuando está blanda se mezcla el azúcar, se bate y se agrega el huevo entero, se sigue batiendo y por último se agrega la harina. (La cantidad indicada es una aproximación). Debe quedar la masa más bien blanda.

Se hacen unas bolas un poco mayores que nueces, se aplastan un poco y se colocan en una placa de horno. Se cuecen a horno suave. Cuando estén dorados se sacan. Bien tapados se conservan buenos varios días.

# SUSPIROS DE GRIÑISPOS

---

## INGREDIENTES

**Una taza de azúcar.—Una taza de griñispos.—Harina la necesaria.**

## PREPARACIÓN

Se mezcla el azúcar con los griñispos y se va agregando, poco a poco, harina hasta conseguir una masa suave. Se preparan con las manos unas bolas como nueces, se colocan en una placa engrasada con mantequilla, separados unos de otros se cuecen a horno moderado hasta que estén dorados; en este punto se saca la plancha del horno, se dejan enfriar un momento y con el cuchillo se separan los suspiros. Se espolvorean con un poco de azúcar.

NOTA.— Pueden prepararse los griñispos, también, como el hígado encebollado.

# TARTA ASTURIANA

---

## INGREDIENTES

**Cinco huevos.—Una copa de Jerez.—Un tubo de vainilla.—Cinco cucharadas de harina.—Medio pocillo de mantequilla.—Seis cucharadas de azúcar.—Raspadura de limón.—Un cuarto kilo de avellanas tostadas.—Una cucharada de Royal.**

**(Baño y adorno)**

**Un trozo de canela en caña.—Unas gotas de limón.—Cuatro cucharadas de azúcar.**

## PREPARACIÓN

Se preparan cincuenta gramos de avellanas, el resto se muele y se mezcla con las cinco cucharadas de harina. Se deshace la mantequilla y se reserva.

Se baten las claras a punto de nieve. Cuando están bien subidas se les agregan las yemas y el jerez. Se sigue batiendo, se agregan las seis cucharadas de azúcar, la raspadura del limón y la vainilla. Se bate unos minutos más y se mezclan las avellanas con la harina y el Royal. Por último se mezcla poco a poco la mantequilla y se cuece a horno moderado.

Se ponen al fuego dos pocillos de agua, dos cucharadas de azúcar y un poco de canela en caña, se cuece unos minutos y se baña la tarta, una vez cocida y colocada en un plato.

Con la dos claras, ocho cucharadas de azúcar y unas gotas de limón se prepara un merengue. Se coloca en manga y se marca en el centro de la tarta un redondel ovalado, éste se rellena con las avellanas reservadas picadas. Se forma un dibujo alrededor y se salpica de avellanas picadas.

# TARTA DE ALMENDRA

---

## INGREDIENTES

**(Para la masa)**

**Doscientos gramos de mantequilla.—Doscientos cincuenta gramos de harina.—Un pocillo de agua.—Una cucharadita de sal.—Harina para espolvorear.**

**(Para el relleno)**

**Un cuarto kilo de almendras.—Ralladura de medio limón.—Un cuarto kilo de azúcar.—Seis yemas y tres claras.**

**(Para el adorno)**

**Dos claras.—Cincuenta gramos de cerezas confitadas.—Un cuarto litro de vino ajerezado para bañarlo.—Cuatro cucharadas de azúcar.—Canela en polvo para espolvorear.**

## PREPARACIÓN

Se tuestan las almendras de la siguiente forma: se ponen las almendras en agua hirviendo y se tienen en ella hasta que suelten la piel, entonces se pasan por agua fría y se pelan; a continuación se secan con un paño y se meten en el horno separadas, hasta que tomen color, removiéndolas para que se tuesten por igual. Una vez tostadas se muelen.

Con la mantequilla, la sal, el agua y la harina se prepara un hojaldre (véase fórmula en «casadielles al horno»). Una vez hecho se pone en nevera o sitio fresco y se deja reposar el tiempo que se quiera (una hora o más). Reposada la masa de hojaldre se espolvorea la mesa, se coloca encima de la masa, se espolvorea ésta y el rollo, y se extiende hasta dejarla fina. Se cubre con ella un molde redondo y se reserva preparado en sitio fresco, o nevera.

Se baten las tres claras (del relleno) a punto de nieve, cuando están subidas se agregan las yemas y seguidamente la ralladura de limón, el azúcar, se sigue batiendo hasta mezclarlo todo y se van echando, poco a poco, las almendras, removiéndolo para introducirlo. Se vierte en el molde preparado (conviene que sea amplio para que

la tarta resulte más bien baja que alta) y se cuece a horno suave, al principio, después se aumentará el calor para que se cueza bien la masa. Se vigilará con frecuencia para que no se queme la superficie. En cuanto coja color se tapará con papel fuerte. Debe cocerse hasta que al pincharla con una aguja salga ésta completamente limpia. Si se pone en molde desmontable se le quita el aro y se comprueba si está en su punto la masa, si no estuviera bien cocida ésta se tapa la superficie para que no se queme y se vuelve a meter al horno para que termine de cocerse. Si no se prepara en molde desmontable hay que asegurarse antes de sacarlo del horno que la masa está cocida. Ya cocida se enfría y se saca del molde.

Se pone el vino en un cazo con las dos cucharadas de azúcar, se acerca al fuego, cuando empieza a hervir se baña la tarta, pinchándola por diversas partes para que el vino penetre por todo el relleno. Una vez bañada se deja secar y se espolvorea con la canela (ésta se coloca en un colador para espolvorearla).

Con las claras y el azúcar se prepara un merengue, se coloca en manga pastelera con boquilla rizada y se adornan las paredes de la tarta, colocando alrededor en el mismo borde un cordón. Se colocan sobre éste unas cerezas (antes deben ponerse en agua para quitarles el azúcar).

## TARTA DALIA O JARDÍN DE MIERES

---

Se preparaba en algunas confiterías de Mieres.

Por su trabajo, complicado, completamente artesano, hoy se sigue preparando (sólo sobre encargos) en algunas de las antiguas confiterías.

Su preparación es a base de un fondo (sin ninguna masa) de almendra. Como adorno, en la superficie, lleva unos pétalos hechos de yema y fritos en almíbar que forman una gran Dalia.

De ahí el nombre de la famosa tarta «Dalia o Jardín de Mieres». Según canta la copla: en Mieres del camino Jardín de Flores...



# TARTA DE AVELLANA

---

## INGREDIENTES

**(Para el bizcocho)**

**Cinco huevos.—Cinco cucharas de harina.—Cinco cucharadas de azúcar.—Dos cucharaditas de Royal.—Un papel blanco para el molde.—Mantequilla para engrasarlo.**

**(Para el adorno)**

**Dos claras.—Cincuenta gramos de cerezas confitadas.—Cuatro cucharadas de azúcar.**

**(Para la cobertura)**

**Un cuarto kilo de avellanas tostadas y molidas.—Tres claras y ralladura de limón.—Cuatro yemas.—Ocho cucharas de azúcar.**

**(Para el baño)**

**Un cuarto kilo de vino de jerez dulce.—Dos cucharadas de azúcar.**

## PREPARACIÓN

Con los ingredientes se prepara un bizcocho sencillo y se cuece a horno moderado unos quince minutos. Pasado este tiempo se pone la mano encima para comprobar si ofrece resistencia, entonces se retira del horno.

En una fuente se mezclan las cuatro yemas con las ocho cucharada de azúcar, un poco de raspadura de limón y las avellanas molidas. Ya mezcladas se agregan las tres claras batidas a punto de nieve (deben estar subidas) se une todo y se coloca sobre el bizcocho, se extiende con la espátula por toda la superficie y se mete al horno hasta que se cueza (se comprobará pinchándolo con una aguja que debe salir limpia), entonces se retira del horno, se saca del molde, se coloca en un plato de repostería y se deja enfriar.

Se pone el jerez con las dos cucharadas de azúcar al fuego. Cuando empieza a hervir se baña, pinchándola por diversas partes para que quede jugosa.

Con las claras y el azúcar se prepara un merengue, se coloca en manga pastelera con

boquilla lisa y se forma en la superficie unos cuadrados, con el resto se adornan los bordes. En cada cuadrado se coloca una cereza (se pondrán antes en agua para quitarles el azúcar).

# TARTA DE AVELLANA Y NUEZ

---

## INGREDIENTES

**(Para la masa)**

**Doscientos cincuenta gramos de mantequilla.—Doscientos cincuenta gramos de harina.—Un pocillo de agua.—Una cucharadita de sal.—Harina para espolvorear.**

**(Para el relleno)**

**Ciento veinticinco gramos de avellanas tostadas y molidas.—Ciento veinticinco gramos de nuez molida.—Ralladura de limón.—Un cuarto kilo de azúcar.—Seis huevos.**

**(Para el adorno)**

**Mermelada de ciruela.—Dos claras.—Cincuenta gramos de cerezas confitadas.—Un cuarto litro de vino ajerezado para bañarlo.—Cuatro cucharadas de azúcar.**

## PREPARACIÓN

Con la mantequilla, la sal, el agua y la harina se prepara un hojaldre (véase fórmula en «casadielles al horno»). Una vez hecho se pone en nevera o sitio muy fresco y se deja reposar el tiempo que se quiera. Reposada la masa hojaldre se espolvorea la mesa, se coloca encima la masa se espolvorea ésta y el rollo y se extiende hasta dejarla fina. Se cubre con ella un molde redondo y se reserva preparado, en sitio fresco o nevera.

Se baten las seis claras (del relleno) a punto de nieve, cuando están bien subidas se agregan las yemas y seguidamente la ralladura de limón, el azúcar, se sigue batiendo hasta mezclarlo todo y se van echando poco a poco, las avellanas y la nuez, removiéndolo para introducirlo. Se vierte en el molde preparado (conviene que sea amplio para que la tarta resulte más bien baja que alta) y se cuece a horno suave, al principio, después se aumentará el calor para que se cueza bien la masa. Se vigilará con frecuencia para que no se queme la superficie. En cuanto coja color se tapará con un papel fuerte. Debe cocerse hasta que al pincharla con una aguja salga ésta completamente limpia. Si se pone en molde desmontable se le quita el aro y se

comprueba si está en su punto la masa; si no estuviera bien cocida ésta se tapa la superficie para que no se queme y se vuelve a meter al horno para que termine de cocerse. Si no se prepara en molde desmontable hay que asegurarse antes de sacarlo del horno, que la masa está cocida. Ya cocida se deja enfriar y se saca del molde.

Se pone el vino en un cazo con dos cucharadas de azúcar, se acerca al fuego, cuando empieza el relleno. Una vez bañada se deja secar y se cubre con la mermelada de ciruela.

Con claras y ocho cucharadas de azúcar se prepara un merengue, se coloca en manga rizada y se adornan las paredes de la tarta, colocando alrededor en el mismo borde un cordón. Se colocan sobre éste unas cerezas (antes debe ponerse en agua para quitarles el azúcar).

# TARTA DE MANZANA

---

## INGREDIENTES

**(Para la masa)**

**Cien gramos de mantequilla.—Dos huevos.—Medio pocillo de agua.—  
Dos cucharadas de azúcar.—Harina (la que admita).—Ralladura de  
limón.**

**(Para la crema)**

**Medio litro de leche.—Cuatro cucharadas de azúcar.—Una cáscara de  
limón.—Dos cucharadas de maizena.**

**(Para el relleno)**

**Tres cuartos de kilo de manzanas.—Una copa de coñac.—Un trozo de  
canela en caña.—Trescientos gramos de azúcar.**

## PREPARACIÓN

Se pelan las manzanas, se les quitan los corazones, se cortan en rodajas finas y se cuecen con el coñac, una copa de agua y las nueve cucharadas de azúcar. (Se cocerán muy lentamente para que se conserven las rodajas enteras). Cuando estén tiernas se separan del fuego y se reservan.

Con los ingredientes de la crema se prepara una crema pastelera (véase fórmula en «brazo de gitana»). Los corazones y peladuras de las manzanas se cuecen una hora, el agua de cocerlos se cuele y se mide; se pone en un cazo y se le agrega la misma medida de azúcar, se acerca al fuego y se hace con ella un almíbar fuerte.

Los ingredientes de la pasta se ponen en una fuente; la mantequilla, los huevos, el agua, la ralladura de limón, se mezcla todo y se va agregando la harina poco a poco hasta conseguir una masa blanda, se extiende con el rollo y se forra el molde, sobre la masa se coloca crema pastelera, a continuación las manzanas haciendo círculo hasta cubrirla completamente, se enrollan los bordes se coloca alrededor una tira de masa húmeda (humedecida con agua) para rematarla, se pinta ésta con huevo batido y se cuece a horno fuerte. Antes de sacarla del horno debe comprobarse si la masa está cocida. Fuera del molde se baña con el almíbar.

# TERESITES

---

## INGREDIENTES

### (Para la masa)

**Un vaso pequeño de vino blanco.—Cien gramos de mantequilla o margarina.—Una cucharadita de levadura prensada.—Una cucharada sopera (rasa) de azúcar.—Harina (la que admita).**

### (Para la crema)

**Medio litro de leche.—Dos cucharadas (colmadas) soperas de maizena.—Cuatro cucharadas (soperas) llenas de azúcar.—Una corteza de limón.**

## PREPARACIÓN

Se hace la crema pastelera con los ingredientes indicados (véase manera de prepararla en «brazo de gitana»). Se deja enfriar.

Se pone a fuego el vino y la misma cantidad de agua, un pellizco de sal, la mantequilla y el azúcar. Cuando se caliente, se retira y se agrega la levadura, se deshace y se deja enfriar hasta que está un poco tibio; entonces se pone en una fuente y se va agregando, poco a poco, harina, hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos; a continuación se coloca sobre la mesa espolvoreada de harina y se extiende con el rollo, espolvoreándola; se pone la mantequilla partida en trozos, se dobla, dejándola dentro, y se trabaja, dándole unas dobleces, hasta que la mantequilla quede introducida y, espolvoreando de harina, cada vez que la masa tiende a pegarse al rollo. No es necesario trabajarla mucho. Se deja reposar, cubierta con un paño húmedo en sitio fresco o en el frigorífico una hora, aproximadamente. Pasado este tiempo, se extiende un trozo, espolvoreando la mesa con harina, hasta dejarla bastante fina; se cortan tiras de unos 6 cms. de ancho y el doble de largo (esta medida es aproximada), se coloca en una parte un poco de crema (muy fría) y se cubre con la otra parte de la masa, que se habrá untado, ligeramente, con un poco de agua, dándole forma cuadrada y cerrando los extremos, aplastándolos con un tenedor. Cuando están todas preparadas, se van friendo, en abundante aceite, bien caliente, hasta que queden doradas. Se escurren bien y se espolvorean de azúcar.

# TORTA DE GRIÑISPOS

---

## INGREDIENTES

**Un cuarto kilo de azúcar.—Una taza de griñispos.—Dos huevos.—Harina (la necesaria).**

## PREPARACIÓN

Se mezclan en un recipiente el azúcar, los griñispos, muy desechos, después de exprimidos y los huevos, se mezcla todo y se va agregando poco a poco la harina hasta conseguir una masa, entonces se espolvorea la mesa con harina, se forma la torta y se cuece a horno moderado hasta que esté dorada (cuarenta minutos, aproximadamente).

# TOCINILLO

---

## INGREDIENTES

**Diez yemas.—Trescientos gramos de azúcar cortadillo.—Una clara.—Un trozo de vainilla.**

## PREPARACIÓN

Se necesita un molde con tapa que ajuste, de no disponer de él sirve una fiambarrera con tapadera de grapas.

En un cazo se pone el azúcar, un vaso pequeño de agua y el trozo de vainilla. Se acerca al fuego y cuando empieza a hervir se le quita la espuma, se cuece lentamente durante unos minutos hasta darle el punto de hebra floja.

Se baten las yemas con la clara, un poco (lo justo para mezclarlas). Cuando el almíbar tiene el punto de hebra se separan ocho cucharadas y el resto se echa hirviendo sobre las yemas (antes se separa la vainilla), se mezcla bien y se reserva a un lado.

Las ocho cucharadas de almíbar se hierven un poco más y cuando tienen punto muy fuerte se baña el interior del molde, se echan las yemas preparadas, se tapa el molde y se hierve cinco minutos, contados desde que rompe el hervor, entonces se mete a horno fuerte dentro del agua, tapado.



# VENERA

---

## INGREDIENTES

**Medio kilo de almendra molida.—Medio de azúcar.—Dos huevos.—Oblea o papel blanco.**

## PREPARACIÓN

La almendra tiene que ser sin tostar. Se mezcla la almendra el azúcar, dos yemas, una clara (la otra si hace falta se agrega con cuidado). Se trabaja hasta que se consigue una masa, entonces se cubre un molde redondo con oblea o papel blanco. Se cogen porciones de pasta y se hacen unos rollos como si fueran churros y se van formando dibujos a capricho. Conviene que la pasta no esté ni dura ni blanda. Se ponen en el molde y se meten a horno moderado. Se sacan en cuanto tomen color.

# GUÍA GASTRONÓMICA

## AVILÉS

Anguilas a la cazuela  
Sardinas a la plancha  
Mariscos del tiempo  
Congrio con guisantes  
Marañuelas  
Hombrinos con vinagre (boquerones)

## ALLANDE

Sopa de fédagu (hígado)

## ALLER

Truchas  
Menestra de truchas  
Panchón  
Fabada

## CANDÁS

Caldereta

## CANGAS DE ONÍS

Boronchu

## CAMPO DE CASO

Queso de «Afuega el pitu»  
En Tanes, arroz con leche  
Natillas  
Pote asturiano

## CABAÑAQUINTA

Panchón  
Truchas

## COLLANZO

Fabes con almejas  
Menestra de truchas  
Fabada

CUDILLERO	Bonito en rolo Rulada de bonito Caldereta Pescados y mariscos del tiempo al estilo marinero
CORNELLANA	Carne empanada Natillas Arroz con leche
COLUNGA	Tortilla de patata Bonito al horno
GIJÓN	Sardinas a la plancha Merluza a la cazuela Langosta a la asturiana Merluza a la marinera Tortilla de ajos Chipirones rellenos
GRANDAS DE SALIME	Pulpo
MUROS DEL NALÓN	Pixín a la murense Dulce de manzana
NOREÑA	Callos Picatostes Productos derivados del cerdo
EL ENTREGO	Cebollas rellenas
EL BERRÓN	Callos Productos derivados del cerdo
GRADO	Tocinillo Tarta de almendra

	Carajitos Cachopo
IBIAS	Formigos Cachelos con sardinas Pote de grelos
INFIESTO	(En los montes) Migues del vaqueru
LASTRES	Congrio con guisantes Sardinas a la plancha o fritas Bonito con tomate, al horno, etc. Centollo Langosta Besugo a la espalda
LAVIANA	Roscón de Pascua Morros con patatas
LUANCO	Arroz a la marinera Casadielles Marañueles
LUARCA	Empanada Langosta a la asturiana Erizos Pulpo Centollo Caldereta
LLANES	Pantruque Muñacos
LLANOS DE SOMERÓN	Arbejos
MIERES	Sopa con tropiezos

Pote mierense con rabadal  
Conejo escopetero  
Patates con rau  
Arroz caldosu con pitu  
La andoya  
El futiellu  
La cuayá gueriana  
El cuayu  
El quesu de Urbiés  
Chorizu a la brasa  
Manzanes asaes con Ponche Asturiano  
Casadielles de cuna  
Tarta Dalia o Jardín Mieres  
Consejos paserinos  
Castañes al tambor

#### NAVIA

Angulas  
Almejas  
Veneru

#### OVIEDO

Cachopo  
Desarme  
Carbayones  
Tortilla de merluza  
Fabada  
Tortilla a la Gruta

#### PAJARES

Suspiros

#### PROAZA

Pan de Pascua  
Nabos

#### POLA DE LENA

Callos  
Manos de cerdo  
Casadielles  
Borrachinos  
Tortilla de dulce  
Pote asturiano

	Fabada Sopa de hígado en días de matanza
PRENDES	Arroz con leche Fabada Tortilla de bonito en escabeche
POLA DE SIERO	Torrijas Productos derivados del cerdo Huevos pintos Bollos de les comadres
QUIRÓS	Fabada Sopa de hígado en días de matanza Fréjoles con patatas
SOTRONDIO	Nabos Callos
SALAS	Carajitos
TINEO	Lacón cocido Chorizos Jamón
TAZONES	Toda clase de pescados del tiempo, sus fórmulas Mariscos
TAPIA DE CASARIEGO	Empanada de congrio, de chorizo, de carne
VEGADEO	Empanada de pollo, de chorizo, de carne



MARÍA LUISA GARCÍA SÁNCHEZ, nació en Figaredo (Mieres), cocinera y experta en gastronomía, cursó estudios en la Escuela de Especialidades Julio Ruiz de Alda, de Madrid.

Impartió cursos de cocina en casi toda Asturias, así como por Centros Asturianos de todo el mundo.

Durante la visita de Juan Pablo II a Covadonga, el arzobispado de Oviedo le encomendó la preparación de las comidas de su Santidad y todo sus acompañantes.

Conocida por sus publicaciones culinarias: *El arte de Cocinar*, *Platos típicos de Asturias* y *El arte de la Repostería*; podría presentarse a esta asturiana con la definición de José María Alfaro: «Un gastrónomo es el hombre que ha convertido la necesidad de alimentarse en el arte entre pantagruélico y sutil, de la cocina y de la mesa. La gastronomía se nos presenta pues, como u paradigma de la creación cultural. Elevar el apetito primario a maestría civilizada. En cierto modo, una operación contigua a la del amor».

Colaboró también en *El libro de oro de la cocina española*, revistas y programas de radio.

Entre sus numerosos galardones figuran el Urogallo del Centro Asturiano de Madrid o la Insignia de Oro de la Hostelería de Asturias.

María Luisa García Sánchez falleció en Avilés el 17 de febrero de 2011.