



Cocina regional española

Las recetas de los amigos de Amiloquemegustaescocinar

Esta obra está bajo licencia de Creative Commons



© amiloquemegustaescocinar 2008

1ª edición: Julio 2008

Idea original: amiloquemegustaescocinar

Recetas y fotos: amigos de amiloquemegustaescocinar

COCINA REGIONAL ESPAÑOLA

La cocina tradicional es parte integrante de la cultura de un pueblo. Recetas que pasan de padres a hijos y que tienen su origen en la historia más profunda de cada país.

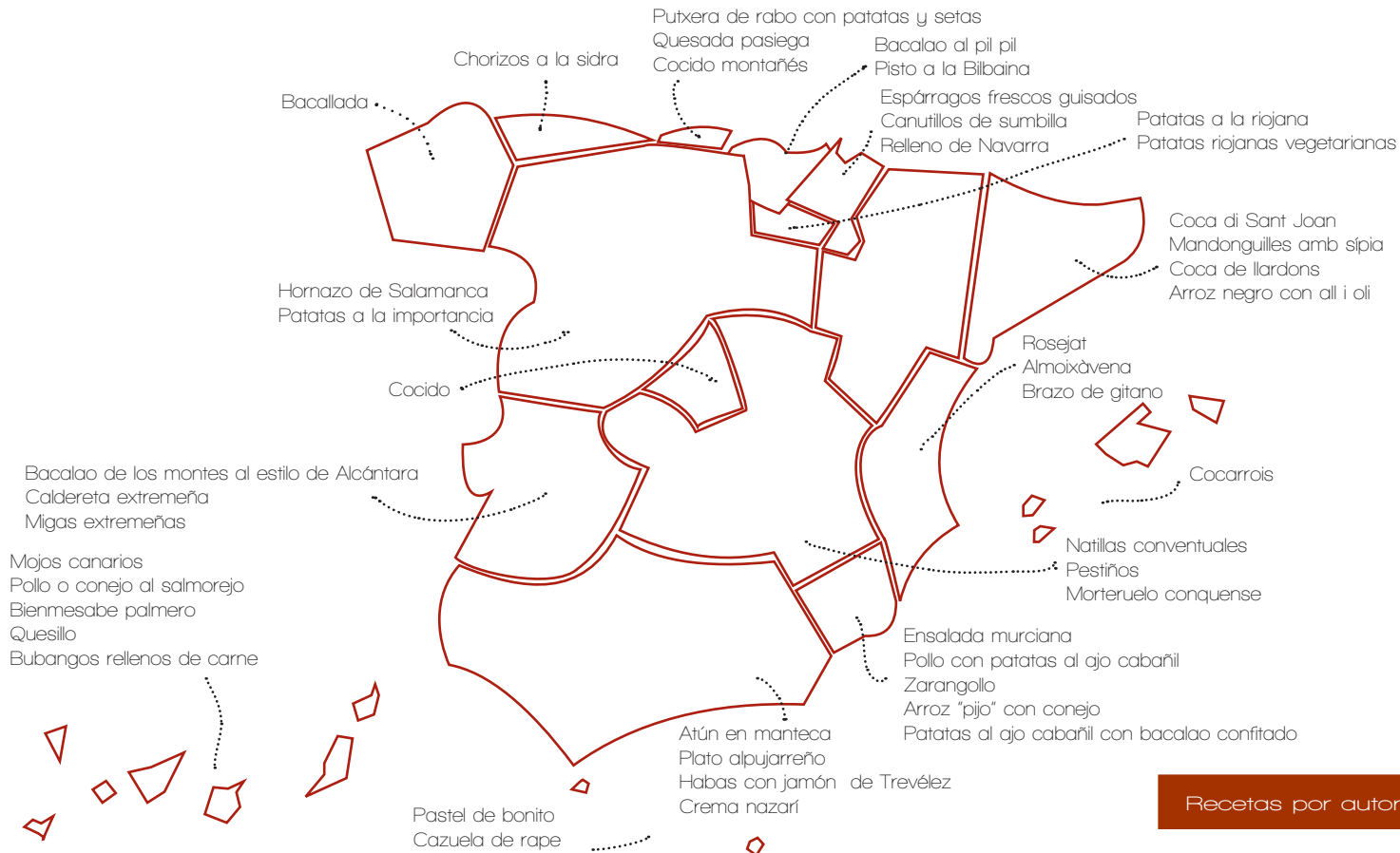
Los alimentos autóctonos, las necesidades de cada momento, las costumbres y los gustos de todo un pueblo se reflejan en estas recetas.

En una época en la que se ha puesto tan de moda visitar, reinventar y desestructurar miremos atrás y no olvidemos nuestros platos más típicos porque el progreso no puede estar reñido con la tradición y porque donde se ponga un buen cocido que se quiten todas las espumas y modernas esferificaciones... o quizás no? ;)

Una vez más **MUCHAS GRACIAS** a todas las personas que habéis participado en este libro que sois muchas y tenéis mucho arte!

Marga, Dalila, Manuel, Astrid, Begoña, Canela, Raquel, Rosa, Cristina, Su, Sonia, Anna, Elo, Marta, Marianquirós, Mercedes, Cristina Méndez, Alejandra, Nely, Alicia, Caty, Manuel Santiago y Jonay

Recetas por comunidad autónoma



Recetas por autor por orden de aparición

Marga Rodríguez - Acibechería

Bacallada
Patatas al ajo cabañil con bacalao confitado

Polta - De vericuetos, cacerolas y chascarrillos

Cocido montañés
Chorizos a la sidra

Manuel Cagigas - La Puchera

Quesada pasiega
Putxera de rabo con patatas y setas

Astrid - La loca cocina

Bacalao al pil pil
Caldereta extremeña
Arroz negro con all i oli

Begoña - Las recetas de Marichu y las mias

Pisto a la bilbaina
Patatas a la Riojana

Canela - Canela y Chocolate

Patatas riojanas versión vegetariana

Raquel Fraguas

Espárragos frescos guisados
Patatas a la importancia

Rosa - Bocados dulces y salados

Canutillos de Sumbilla

Garbancita - I+D en mi cocina

Relleno di Navarra

Susana Pérez - Webos Fritos

Moruelo conquense
Cocido madrileño
Natillas conventuales
Pestiños

Sonia Santos y Álvaro

Coca de Sant Joan

Anna Moreno

Mandonguilles amb súpia
Coca de llardons

Elo - La cocina de mi casa

Hornazo de Salamanca

Marta Pla - Los fogones de mi casa

Rosejat
Almoixàvena
Brazo de gitano

Marianquirós - La cocinita de Quiros

Bacalao de los monjes al estilo Alcántara

Mercedes - Honey Bunny Flying Free

Migas extremeñas

Dolita - Las recetas de mis amigas

Ensalada murciana
Pollo con patatas al ajo cabañil

Cristina Méndez - La cocina de Crinch

Mojos canarios
Pollo o conejo al salmorejo
Zarangallo

Alejandra Marín

Arroz "pijo" con conejo

Nely Ruiz

Atún en manteca

Alicia Aldaya

Plato alpujarreño

Alicia Mañas - Amiloquemegustaescocinar

Crema nazarí
Habas con jamón de Trevélez
Pastel de bonito
Cazuela de rape

Caty Ruiz

Cocarros

Manuel Santiago

Bienmesabe palmero

Jonay Noda - La cocina del Perenken

Quesillo

Ajonjolí - La flor del calabacín

Bubangos rellenos de carne

Recetas por comunidad

Bacalada

Ingredientes para 4 personas

Bacalao (desalado) 2 trozos por persona
2 ó 3 patatas
1 cebolla hermosa
2 ó 3 tomates
4 pimientos morrones
Aceite
Pimentón dulce (y / o picante, al gusto)
2 hojas de laurel
Sal

Preparación

Las patatas, peladas y cortadas en rodajas como de 1 cm., la cebolla en juliana muy fina, el tomate pelado y en rodajas, los pimientos en tirillas.

En una cazuela amplia cubro el fondo con las patatas, encima la cebolla, ahora el tomate, el pimiento morrón y el rey de la fiesta, el bacalao. He ido salando un poco cada capa, la del bacalao no es necesario decir que no la necesita.

Por encima pongo pimentón dulce, aunque se puede añadir un poco de picante. El laurel y un buen chorro de aceite de oliva. Lo tapo y al fuego.



Dejo que cueza muy lento hasta que las patatas estén tiernas, y esto es todo.

A la hora de servirlo he frito unas rodajitas de pan y he añadido por encima un chorrito de aceite de perejil que le ha dado un punto agradable. Esto ya no es muy gallego, es el aporte "moderno".

CHORIZO A LA SIDRA

Ingredientes

Es esencial que el chorizo sea asturiano, con un ligero sabor ahumado, y tierno. Y la sidra natural.

Preparación

Corto los chorizos en rodajas de un par de dedos, los pongo sobre la sartén durante un par de minutos y les doy la vuelta, otro par de minutos. Añado un buen chorretón de sidra, hasta casi cubrirlos. Dejo reducir la sidra, durante 15 minutos, a fuego suave y sirvo.

También se pueden hacer enteros, pero yo los pongo como aperitivos y así son más cómodos de comer.



COCIDO MONTAÑÉS

Ingredientes

Cebolla, 4 tomates, 2 buenos puñados de alubias blancas, medio chorizo picante, 1 hoja de laurel, 2 morcillas de cebolla y 1 hoja de berza

Preparación

Pongo la cebolla en rodajas a pochar en una olla con un chorretón de aceite de oliva, cuando está empezando a transparentar añado los tomates, pelados y troceados. Dejo pochar.

Agrego las alubias blancas tiernas, el chorizo picante en rodajas y el laurel, rehogo y cubro con agua fría. Dejo cocer a fuego vivo hasta que comience a hervir, bajo el fuego y espero 20 minutos.

Añado las morcillas y la berza, muy picada. Dejo cocer durante una hora y media más. A fuego muuuuu lento.

Pruebo la dureza de la alubia y si está ya hecha, salo y apago. Dejo reposar un buen rato. Si es de un día para otro el cocido gana un montón.

Quito la hoja de laurel y sirvo.



QUESADA PASIEGA

La Quesada, dulce tradicional de la zona de los Valles Pasiegos de Cantabria (Comprenden las poblaciones de la parte alta de los valles por los que discurren los ríos Miera, Pas y Pisueña) y que se elabora a partir de una pasta compacta hecha con queso pasiego fresco (leche cuajada), mantequilla, huevos, miel (azúcar), harina, cascara de limón, canela y un poquito de sal y horneado en horno de leña.

No se dispone de datos documentales del inicio de la elaboración de la Quesada. Siendo la base de esta el queso pasiego o "queso de las pasiegas", muy extendido por todas las comarcas pasiegas y actualmente por toda la comunidad de Cantabria. Es un queso elaborado con leche de vaca fresca que se cuajaba, para luego trocearlo en pequeños pedazos. La cuajada pasaba, una vez escurrida, a una tabla hasta quedar por completo sin suero.

Existen diversas recetas sobre la quesada, que en la actualidad difieren bastante del modelo original. Así mismo, la comercialización también ha contribuido a que la actual quesada a igual que el sobado pasiego, se distancie de su primitivo sabor y textura; Pero destaco aquí esta receta como la más cercana a la original (Receta procedente del Libro "Cocina Cantabra" de Concepción Herrera de Bascuñan - Edt. Everest - que según detalla la autora data del año 1895):

QUESADA PASEGA (la receta)

Ingredientes

1 kilo de leche cuajada (queso pasiego fresco) sin suero (1 litro de leche buena de vaca y 2 cucharas de cuajo)
350 gramos de azúcar
150 gramos de harina
3 huevos
100 gramos de mantequilla
1 cascara de limón
1 cucharada de zumo de limón
canela molida
sal

Preparación

Mezclamos la leche (calentada a unos 36°) con las dos cucharaditas de cuajo, revolvemos bien y dejamos reposar de 4 a 6 horas, hasta que se obtiene una leche cuajada.

Se mezcla la leche cuajada desmenuzada con la harina, el azúcar, los huevos batidos y la mantequilla. Se amasa hasta obtener una pasta completa homogénea .

Se añade la ralladura de limón, un pizca de sal y la cucharadita de zumo de limón. Se remueve energicamente para que no queden grumos.



Se echa en un molde, (en cazuela de barro, porcelana o aluminio), al cual previamente se ha untado bien con 30 gramos de mantequilla, añadiéndole canela molida por encima. Luego se pone al horno y se hornea primero a temperatura alta y luego unos 50 minutos a media temperatura y así hasta que se dore bien.

Dejamos después unos minutos el horno apagado y la quesada dentro.

Antiguamente, según algunos estudiosos del mundo pasiego, se empleaba miel en vez de azúcar y se cocían en horno de leña, después de haber fabricado el pan, lo que les proporcionaba una gracia especial.

En la actualidad existen diferencias en los ingredientes para la elaboración de las Quesadas pasiegas, disponiendo de diferentes recetas en los variados libors de cocina cantabra. Unos sustituyen la base de queso pasiego por yogur, otras lo sustituyen por queso de Burgos o cuajada vasca; la mantequilla, azúcar, huevos, harina y limón (tanto en raspadura como en zumo) son siempre empleados y la harina de tirgo a veces se sustituye por harina de maíz refinada .

Yo personalmente recomiendo utilizar el queso fresco de "Las Garmillas" queso artesanal que se elabora en la zona Ampuero (Cantabria) .



PUTXERA DE RABO CON PATATAS Y SETAS (Olla Ferroviaria de Rabo de Buey con Patatas y Setas)

Puchera (Putxera) u Olla Ferroviaria, artificio usado por los antiguos maquinistas ,fogoneros y guardafrenos del Ferrocarril de la Robla, hoy en día FEVE - Ferrocarriles de Vía Estrecha (www.feve.es). En sus inicios se conectaba al vapor de la locomotora, luego mas tarde se ideó el utilizar la escoria ardiente del carbón y así realizar la cocción poco a poco, durante el trayecto en el vagón de cola, que por aquel entonces podían durar las jornadas de 12 a 14 horas. Las calidades de estos guisos y sus excelencias pronto se expanden a lo largo de la línea ferroviaria y en localidades como Mataporquera (Cantabria) y Balmaseda (Vizcaya) pronto ven expandirse esta costumbre y aparecen cientos de ollas. Hoy en día la difusión de estos guisos por Cantabria y Vizcaya es grande y existen fiestas donde ya es tradicional el concurso de ollas y su degustación, así como diversos restaurantes donde es guiso estrella de la carta.

Por mi tradición generacional ferroviaria y el gusto por los guisos este es el nombre que lleva este blog, "LA PUCHERA", club que a partir de ahora esta abierto a todo aquel que con buena voluntad y ganas de cocinar quiera entrar. Que decir tiene que en la Puchera a igual que infinidad de hábitos culinarios, es de obligatorio cumplimiento la regla de compartirla siempre tanto a la mesa, como en la elaboración, siendo un guiso para disfrutar en agradable compañía.



Ingredientes para 6 personas

Patata roja de Valderredible (Cantabria), Chorizo para guisar de Potes (Cantabria), Rabo de Ternero Tudanco de Treceño (Cantabria), Setas (Senderuela - Marasmius oreades) Mataporquera (Cantabria), Aceite de Oliva de Navarra, Pimientos rojo de Isla (Cantabria), Pimientos verdes de Calahorra (La Rioja), Puerros y Zanahorias (de mi huerta), Pimentón de la Vera (Cáceres), Ajos morados de las Pedroñeras (Cuenca), Cebolla Roja de León, Vino Blanco de la Nava (Nava del Rey-Valladolid), Laurel (de mi huerta), agua, pimienta, sal marina gorda



Preparación

Encendemos el fuego, utilizaremos carbón vegetal de buena calidad para que no de humos ni olores. Una vez encendido esperaremos a que baje la llama y tenga suficiente brasa para colocar la olla y empezar a guisar.

Picamos menudo las verduras (cebolla-ajo-puerro-pimientos-zanahoria) y ponemos 3 cucharadas de aceite en la olla y el ajo. Una vez blanqueado añadimos cebolla, puerro, zanahoria, pimientos, añadimos una vez blanqueado el laurel y perejil sazonomos y dejamos pochar.

Una vez hecha la verdura, (unos 10 minutos), salpimentamos la carne y la añadimos a la olla, junto con un vaso de vino blanco, cocemos unos minutos para quemar el vino y añadimos un poco de agua. Tapamos y lo dejamos guisando durante unas tres a cuatro horas.

Vigilaremos el fuego, por si hay que añadir algo más de carbón, así como el agua que habrá que añadir de vez en cuando.

Al cabo de este tiempo podremos ver que la carne ha bajado de su hueso y esta en su punto; Añadimos las setas (Yo he usado esta vez seta de cardo por no disponer de otras) y a continuación las patatas, el pimentón y condimentamos.

Damos un par de vueltas a la patatas para que se liguén con la carne y añadimos el agua hasta cubrir la patata, mantenemos al fuego unos 20 minutos más hasta que la patata se haya hecho.

Resultado final, creo que después de reposado nos chupamos los dedos. Como veréis no hay prisas con esta olla, su cocción lenta hace de este guiso un resultado inmejorable, podemos sumar casi unas cuatro y media horas en total que esta al fuego, pero diremos en su defensa que no necesita tampoco mucha atención, solamente controlar el fuego y el agua. Y como es un guiso para compartir podemos disfrutar de un buen aperitivo y tertulia al calor de l fuego mientras se va haciendo.



BACALAO AL PIL PIL

Ingredientes para 3 personas:

Lomos de bacalao 750 gr, 300 ml de aceite virgen extra, 6 dientes de ajo, un trozo de guindilla

Preparación

La forma tradicional de hacerlo, era con cazuela de barro, porque es importante hacerlo en un sitio que conserve el calor. Yo tengo cazuelas de hierro, y la verdad es que me van muy bien para esta receta.

Lo primero que debemos hacer es, cortar los ajos en rodajas y colocar el bacalao encima de papel de cocina para eliminar el agua sobrante. Yo he usado lomos de bacalao congelados al punto de sal, y debemos quitar ese exceso de agua del proceso de descongelación.

Cuando el aceite ha cogido temperatura, ponemos el ajo y dejamos que se doren un poco, que será el momento en el que añadiremos un trozo de guindilla (ojo que para nada se pongan los ajos muy oscuros porque amargarían el aceite y no lo podríamos usar). En ese momento retiramos y reservamos tanto los ajos como la guindilla.

Ahora no tenemos más que colocar los lomos de bacalao (con la piel para abajo) en el aceite que retiraremos del fuego unos 5 minutos porque no nos interesa "freir" el bacalao, sino que se hagan a unos 80°. En cuanto hemos colocado los lomos, la temperatura del aceite baja y lo pondremos otra vez a fuego, esta vez suave. Enseguida empezamos a mover la cazuela con movimientos circulares. Al cabo de unos minutos veremos que van saliendo unas burbujas y unas bolitas blancas. Es la gelatina que va soltando la piel del bacalao y lo que hará que nuestra salsa emulsione perfectamente.

Yo pongo los lomos con la piel boca abajo por un motivo.... el bacalao se hace enseguida y se empiezan a "abrir" los lomos, que es el síntoma de que está en su punto. Por eso, si lo pongo con los lomos boca abajo y luego les doy la vuelta, corro el riesgo de que se rompan porque son muy delicados.

Antes se hacía en la cazuela todo el rato el bacalao y siempre con esos movimientos. En la actualidad, la tendencia es a hacer menos los pescados, es por eso que en unos 5 minutos, retiro los lomos para reservarlos y sigo haciendo la salsa.



PISTO A LA BILBAINA

Ingredientes

1,5 Kgs. Calabacines

1 Cebolla Grande

3 Pimientos Verdes Grandes

200 cc Salsa de Tomate

4 Huevos

Aceite de Oliva

Sal

Preparación :

Se pican las verduras en trozos pequeños. Los calabacines se pelan y se cortan en cuadraditos. A los pimientos se le quitan las pepitas y se trocean también en cuadraditos.

Se pone aceite en una cazuela a fuego medio-fuerte y se echa la cebolla. Se rehoga y se echan los calabacines y el pimiento. Se mezcla todo bien, se echa sal y se deja cocer a fuego medio una hora aproximadamente. Se remueve constantemente con la ayuda de una cuchara de palo, para que quede con una textura triturada. Tienen que estar las verduras muy tiernas y evaporarse el agua que sueltan.

Si cuando las verduras estén listas todavía tienen mucha agua, se elimina el líquido. Se añade la salsa de tomate y se deja cocer otros diez minutos. Se batan los huevos y se añaden a la mezcla. Se rehoga todo bien y se dejan cuajar, sin que lleguen a secarse.

El pisto es un plato que se prepara en muchas regiones de España y del resto de Europa (El famoso Ratatouille). En otros lugares se suele hacer también con Berenjenas y Pimientos Rojos. Lo que diferencia al Pisto a la Bilbaina es que se cuaja con huevos, como un revuelto y queda bastante seco, no del todo, pero mucho más que otras recetas de Pisto que mantienen todo el líquido de las verduras.



PATATAS A LA RIOJANA

Ingredientes

- 1 Kg. Patatas nuevas
- 2 Chorizos
- 1 Cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 Pimiento rojo asado
- Pimentón
- Aceite de Oliva
- Sal
- 1 Guindilla (opcional)

Preparación

Se pone aceite en una cazuela y se echa la cebolla picada muy fina. Se deja pochar 5 minutos y se añade el ajo en láminas y el pimiento rojo cortado en tiritas. Se sazona.

Se pelan las patatas y se rompen en trozos, partiéndolas, no cortándolas con el cuchillo. Se añaden a las verduras de la cazuela y se echa el chorizo cortado en rodajitas.

Se cubre todo con agua, se añade el pimentón y la sal al gusto y la guindilla, si queremos que quede picante. Se deja cocer durante 40 minutos a fuego moderado y se sirve.

Esta receta la he subido para colaborar otra vez con la recopilación de recetas regionales de amiloquemegustaescocinar. Le faltan algunas regiones, que espero se completen.

Esta receta es simple pero deliciosa y con productos típicos de la tierra. Es la típica receta de comida casera y de productos de la huerta. se rompan porque son muy delicados.

Antes se hacía en la cazuela todo el rato el bacalao y siempre con esos movimientos. En la actualidad, la tendencia es a hacer menos los pescados, es por eso que en unos 5 minutos, retiro los lomos para reservarlos y sigo haciendo la salsa.



PATATAS A LA RIOJANA VERSIÓN VEGETARIANA

Ingredientes para 2 personas

500 grs. de patata, ½ cebolla, ½ pimiento verde, ½ guindilla, 3 dientes de ajo, 2 cucharaditas de carne de pimiento choricero, 1 cucharadita de pimentón, 2 hojas de laurel, perejil, sal marina, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen, agua.

Elaboración

Picar la cebolla, el pimiento verde y los ajos. Sofreírlo todo hasta que quede dorado, pero sin quemarse.

Pelar y cortar la patata. Hacerlo introduciendo la punta del cuchillo para que haga como un chasquido al partirla. Es la típica manera de hacerlo. Rota así, la patata sacará el almidón y el caldo quedará meloso y suave. Mezclarlas con el sofrito y removerlo todo.

Añadir la carne de pimiento choricero, los aritos de guindilla, el pimentón, el laurel y cubrirlo todo con el agua. Salar.

Dejar cocer 5' a fuego fuerte y después 30' a fuego medio bajo. Yo las remuevo como si fuera un bacalao al pil pil, sin meter la cuchara, sólo moviendo en círculos la tarterera de barro. De esta forma sale una salsita excelente y las patatas no se rompen. A la hora de servir espolvorearlas con el perejil picado fino y ya estarán listas.



ESPARRAGOS FRESCOS GUISADOS

Ya dice el refranero... furtos de abril para mi, de mayo para el amo y de junio para ninguno.

Los espárragos frescos son una verdadera delicia en cualquiera de sus preparaciones... esta destaca por lo fácil uno de esos sabores sencillos que ofrecen los platos de cuchara de toda la vida.

Ingredientes

1 kg de espárragos frescos, agua, sal, 1/2 cebolleta fresca, 1 ajo, un poco de perejil fresco, 1 cucharada de harina, 1 loncha de jamón, 1 docena de huevos de codorniz (o 1 huevo gallina por persona), aceite de oliva



Preparación

Para cocinar el espárrago, antes se ha de pelar desde la punta hasta la base mejor con un pelador de verduras, se suele quebrar la parte final que es mas leñosa y lavarlos.

Lo normal sería cocerlos atados en manojos y con las puntas hacia arriba sin tocar el agua, como van partidos la parte de la cocción que es la mas complicada se aligera bastante... se puede poner una cazuela con agua con sal a la que se puede añadir una cucharada de harina, también un poco de azúcar y opcionalmente unas gotas de limón o una hoja de laurel para aromatizar (a mi personalmente no me gusta añadir limón).

Como los tallos son mas duros son los que añadiremos primero y cuando ya estan casi cocidos se ponen las yemas para que se hagan sin estropearse; no es la forma mas ortodoxa de cocerlos como ya he dicho, pero para este plato si que facilita mucho las cosas.

El tiempo variará según la calidad del espárrago por lo que es mejor ir comprobandolo pero puede estar entre 10 y 15 minutos.

Una vez cocidos se dejan enfriar en el mismo caldo.

Hacer un sofrito de cebolleta fresca y añadir una picada de ajo y perejil (no mucho solo un poco para alegrar un poco el guiso) rehogar una cucharada de harina y unir con los espárragos y parte del caldo de cocción, la que admita para que queden en una salsa melosa.

Añadir con cuidado un poco de jamón serrano frito y escurrido

Espárragos - continuación

en papel absorbente (digo con cuidado por controlar el punto de sal) y un poco antes de servir añadir unos huevos de codorniz o normales para que se escalfen en la salsa... hay que servirlo cuando todavía están blandos por dentro para que al comer se abra la yema y este líquida.

El resto del caldo de la cocción se puede usar para enriquecer un arroz de verduras, una crema... pudiéndose congelar en cubiteras.



CANUTILLOS DE SUMBILLA

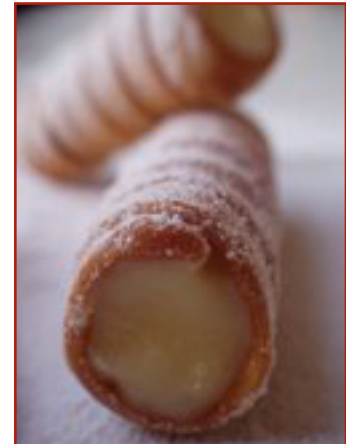
Un encantador pueblo rural situado al norte de Navarra, en la zona del Baztán-Bidasoa

Ingredientes para los canutillos

350g de harina
125ml de leche
70g de mantequilla
1 chorrito de anís
2 cucharadas de azúcar
Un pellizco de sal

Ingredientes para la crema pastelera

500 ml de leche
3 yemas de huevo
100g de azúcar
40g de harina
25g de maicena
la corteza de un limón
1 vaina de vainilla
1 ramita de canela



Preparación de los canutillos:

Colocar la harina en un cuenco, en forma de volcán y verter en el centro la mantequilla derretida, la leche, el azúcar la sal y el anís. Mezclar.

Cuando todo esté bien mezclado, aunque no debe haberse trabajado mucho, dejar reposar durante un rato.

Trabajar la masa hasta obtener unas tiras muy finas con las que envolver los moldes de canutillos.

A continuación freírlos en aceite muy caliente.

Tras desprenderlos de los moldes o cañas, rellenar de crema pastelera muy fina y aromatizada con limón.

Preparación de la crema pastelera:

Mezclar en un bol amplio la harina tamizada con la maicena y el azúcar. A continuación incorporar las yemas, medio vaso de leche y batir bien con ayuda de unas varillas.

Poner a calentar la leche restante con la canela, la piel de limón y la vaina de vainilla sin dejar que hierva. Cuando la leche esté bien caliente, retirar la canela, la piel de limón y la vaina de vainilla e incorporar el preparado del bol.

Cocer a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese. Rellenar con esta crema los canutillos

Presentación

Servir crujientes, con la crema templada, y espolvoreados de azúcar glas.

RELLENO DE NAVARRA

Ingredientes:

1 Relleno de Larrasoaña
1 bote de pimientos de piquillo
1 bote de tomate natural triturado
Aceite de oliva virgen extra
Ajos
Cebolla
Sal
Azúcar

Preparación de la receta tradicional:

Por un lado se prepara una salsa de tomate, para lo que se pica finamente una cebolla y se pone a pochar en una cazuela. Cuando este blandita y antes de que comience a tomar color, incorporamos el tomate triturado, una pizca de sal y una cucharadita de azúcar, y dejamos reducir hasta que la salsa espese. Si se desea se puede triturar para que quede más fina.

Los pimientos los confitaremos lentamente en aceite de oliva, con una pizca de sal y unos ajos enteros, durante 30-45 min. dependiendo lo finos que sean. Al relleno le quitaremos la piel, lo cortaremos en rodajas de 2 o 3 cm de grosor y las freímos con un poco de aceite hasta que estén doradas.

Servimos las rodajas de relleno sobre la salsa de tomate y acompañamos con los pimientos confitados. En receta tradicional-maternal-ancestral se hace una salsa que ya incorpora los pimientos cortados en tiras y el relleno se cocina unos minutos en dicha salsa.

Os remito a su [blog](#) para ver la preparación de la receta vanguardista con los mismos ingredientes



COCA DE SANT JOAN

La coca es un postre que se toma en la "revetlla" (verbena) de Sant Joan, el 23 de junio. Tradicionalmente era una especie de roscón y el agujero central representaba el sol, con el tiempo ha ido derivando y en la actualidad casi todas son de forma ovoidal. Se trata de un briox con fruta confitada y piñones aunque gana muchos adeptos la de crema y las rellenas de chocolate, de nata o gusto de la casa. Compite en las pastelerías y cada vez más, en los lineales del supermercado con la coca de "llardons" (chicharrones) y es gracioso ver en la verbena cómo la gente o es de una coca o es de otra (este país es así). Bien, la nuestra es particular, te cuento: soy alérgica a un montón de "cosas" a mí que me encanta comer! Bueno, eso, que soy alérgica a la mayoría de ingredientes de la coca original, así que como dice mi hijo "he tuneado" a nuestra necesidad y gusto. Así que no lleva fruta confitada ni piñones. Tradicionalmente la revetlla se hace en las terrazas, en los patios o en la playa; es decir al aire libre, se reúnen los amigos y familiares y después de estar un buen rato tirando petardos se cena. No suele haber tradición respecto a la cena, casi siempre es pan con tomate, embutido, queso... algo para ir picoteando y no dejar de charlar con los amigos. La coca se toma de postre acompañada de cava.



Noticia extraída del diario "La Vanguardia" <<< Barcelona. (EFE).- Los gremios de pastelería de Catalunya prevén vender el próximo lunes 23 de junio, verbena de Sant Joan, 1.700.000 cocas, unas 50.000 más que el año pasado, pero estiman que la oferta de tortas industriales para estas fiestas ya supera a la artesana.

El presidente de la Federación Catalana de Pastelería, Joan Turull, ha explicado a Efe que la demanda de cocas crece simplemente porque la población va en aumento y la coca de Sant Joan forma parte de la verbena, una fiesta con gran tradición en Catalunya y que habitualmente se celebra con la familia o amigos.>>>

COCA DE SANT JOAN - LA RECETA

Ingredientes:

125 ml de leche tibia, 300g harina de fuerza, 75g mantequilla pomada, 1 ½ sobre levadura, piel naranja rallada, 1 huevo, 125g azúcar blanco, 1 pellizco de sal, 1 cucharadita de extracto de vainilla, 1 cucharadita de agua de azahar

Preparación:

Empezaremos preparando la masa madre, mejor la noche anterior pero no hay problema si es por la mañana. Mezclamos en un bol 100g de harina, la levadura correspondiente y 100ml de leche tibia. Tapamos con papel film y dejamos reposar, mejor en la nevera.

Si tenemos amasadora o máquina de pan procederemos a mezclar el resto de los ingredientes añadiendo en el último lugar la masa madre que habremos dejado a temperatura ambiente. Una vez amasada, la dejaremos levar hasta que haya aumentado de volumen. La sacamos, la boleamos con cuidado y la dejamos otra vez aumentar de volumen. Ahora nos queda por fin, darle forma, que normalmente es de ovalada. Pincelamos con cuidado por toda la superficie con aceite de oliva y tapamos con papel film. Dejamos levar hasta que aumente de volumen.

En una manga pastelera ponemos la crema, que hemos hecho previamente y dejado enfriar (en esta época es mejor hacer un sucedáneo, tipo industrial, hace mucho calor y la noche es muy larga, ja,ja aunque no sea cierto) y sobre la superficie de la coca hacemos un enrejado con cuidado. Espolvoreamos con azúcar blanco por todos los "rombos" que nos quedan a elección nuestra; normalmente 2 o 3 cucharadas. Adornar con fruta confitada, en este caso con ralladura de naranja confitada y hornear a 180 grados aproximadamente 20 minutos (vigilar mucho el horno porque se hace bastante rápido).

MANDONGUILLES AMB SÍPIA

La cocina catalana combina, sabiamente, productos del mar, la montaña y la huerta, fruto de la influencia del paso de distintas civilizaciones anteriores (romanos, griegos ...) siendo muy típicos los platos llamados "mar y montaña" como el pollo con gambas de Palamós, el conejo con caracoles o las típicas albóndigas con sepia entre otras.

Ingredientes para la masa de las albóndigas:

400 gr. de carne picada (de ternera o cerdo o mezclada al 50%)

1 huevo

1 diente de ajo picado

3 cucharadas de pan rallado

2 cucharadas de leche

1 pellizco de sal y de pimienta

Ingredientes para la picada:

5 gr de chocolate negro

1 diente de ajo pequeño

10 avellanas o almendras

1 cucharadita de perejil picado (fresco o seco)

½ cucharadita de canela molida (o 1 ramita

pequeña de canela entera, no la majéis).

Resto de ingredientes:

2 Sepias medianas

Aceite de oliva

4 o 5 cucharadas de harina para rebozar las albóndigas



50 gr. de guisantes frescos o congelados
1 cebolla mediana
2 tomates pequeños y maduros
½ vaso de vino blanco
1 vaso de fumet de pescado, caldo o agua con ½ pastilla de caldo

Elaboración:

Troceamos las sepias en trozos medianos o a tiras y la ponemos en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva, freímos hasta que se evapore completamente el agua que pudiesen soltar y adquieran un color dorado. Reservar.

En un recipiente amplio mezclamos todos los ingredientes para la masa de las albóndigas. Se forman pequeñas bolas, se rebozan con la harina y se doran ligeramente en una sartén o cacerola con 8 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio (se trata de dorarlas aunque no estén hechas por dentro, ya que se acabarán de hacer en su salsa) Reservar. En el mismo aceite freímos durante unos 3 minutos los guisantes sin descongelar. Reservar.

Pelar y cortar finamente la cebolla y añadirla a la cazuela. A continuación le añadimos los tomates rallados y se fríen junto con la cebolla durante unos 6-7 minutos a fuego medio. Seguidamente añadimos el ½ vaso de vino blanco, esperamos un par de minutos a que evapore el alcohol del vino y añadimos el caldo, fumet o agua y lo dejamos hervir a fuego medio durante varios minutos mientras preparamos la picada: en un mortero majamos todos los ingredientes de la picada, añadiendo un poco de líquido de la cazuela para ligar la picada, mezclamos y añadimos a la cazuela. Dejamos hervir a fuego medio-bajo, es decir, que haga un chup-chup "tranquilo" para que no se nos evapore demasiado los líquidos y lo herviremos durante unos 10-15 minutos. Añadimos las albóndigas, sepia y guisantes que tenemos reservados, mantenemos a fuego medio durante unos 8-10 minutos para que se mezclen los sabores y servimos bien caliente.

COCA DE LLARDONS

Solsticio de verano: noche mágica de brujas y fuego, hogueras, petardos, verbena, música, coca y cava... es Sant Joan. No puede faltar la coca de Sant Joan, que se suele comer al raso, con los dedos, un trago de cava y bastante pólvora en el ambiente en la noche mas corta y mágica del año.

Ingredientes:

100 grs agua, 100 grs leche, 150 grs de manteca de cerdo, 50 grs de buena mantequilla, 400 grs de harina, 20 grs de levadura prensada o fresca de panadería, 1 pizca de sal, 300 grs de chicharrones, 100 grs de piñones azúcar para espolvorear

Preparación:

Trocear chicharrones: meterlos en una bolsa de plástico y aplastarlos con un rodillo o botella de vidrio hasta que queden trocitos pequeños.

Se pone la leche, el agua, la manteca y mantequilla a entibiar (al fuego o al microondas) atención, no ha de estar ni frío ni caliente, SOLO TIBIO (de 37 a 40°) justo para poder deshacer las mantecas, esto es importante porque la levadura fresca es delicada con las temperaturas. Se añade levadura y se remueve hasta deshacerla.

Se añade la harina y la pizca de sal y se amasa durante unos minutos. Se añaden los chicharrones a la masa hasta integrarlos del todo. Se estira con las manos (si se engancha o está pegajosa, bastara con embadurnarse bien las manos con aceite) y se pone en la bandeja del horno previamente engrasada, se echan piñones humedecidos con agua para que se peguen a la masa y se esparce generosamente el azúcar por encima de la coca, unos dos o tres puñados azúcar. Finalmente la ponemos en el horno previamente precalentado y se cuece a 180° durante unos 25 minutos o hasta que se dore.



ARROZ NEGRO CON ALL I OLI

Ingredientes para 2/3 personas:

2 sepias de playa, 1 vaso de arroz tipo arborio (unos 250 gr), 400 ml de caldo de pescado hecho con espinas, cabezas, una cebolla y una hoja de laurel, 250 ml de agua o caldo vegetal, un vaso pequeño de vino blanco, 1 cebolla y 2 dientes de ajo, 2 tintas de calamar congeladas mas las naturales de la sepia, aceite de oliva, sal, 2 cucharadas de tomate rallado natural

Para el all i oli:

3 dientes de ajo, 200 ml de aceite de oliva virgen extra, sal

(1 huevo si no lo hacéis a mano y preferís la manera fácil con batidora)

Preparación:

Picar la cebolla finita y rehogarla en cuatro cucharadas de aceite de oliva. Limpiar las sepias y cortarlas en tiras y luego en cuadraditos. Reservar los tentáculos para el final. Añadir la sepia a la cebolla y saltear un par de minutos a fuego fuerte. Añadir el vaso de arroz y dar vueltas. Enseguida echar el vino y dejar evaporar.

Añadir el tomate rallado y la mitad del caldo de pescado. Remover de vez en cuando a dejar evaporar. Volver a echar agua, la otra parte de caldo. Seguir cociendo y dejar evaporar. Al final acabar de echar los 200 ml de agua o caldo finales, rectificar de sal. En total ha de cocer unos 16 minutos. Apagar y dejar reposar 5 minutos antes de emplatar. No ha de quedar muy seco.

En el momento de servir, pasar por la sartén los tentáculos 2 minutos a fuego fuerte.

Decoramos el plato con salsa de calamar ayudándonos de unos aros de emplatar pequeños. He hecho ya varias veces este arroz, y siempre intento decorarlo de manera diferente





COCIDO MADRILEÑO

Esta receta me parece un plato estrella de la cocina casera de invierno. En cada zona hay peculiaridades sobre los ingredientes —que ya me contaréis—, pero, básicamente, es una olla magnífica para el frío y con precio moderado

Ingredientes:

300 grs. de garbanzos, 1 trozo de morcillo —zancarrón—, 1 hueso de jamón que tenga jamón, 1 hueso de ternera —de caña si se tiene—, 1 cuarto de gallina —sin piel—, un poco de tocino de cerdo fresco, si tuviéramos alguna carcasa de pollo no estorba, 1 patata, 1 zanahoria, un puñado de judías verdes, 1 puerro, 1 cebolla —opcional—, 1 pequeña hoja de apio —si os gusta el sabor—, sal, agua

Acompañamiento:

1 chorizo, 1 morcilla, 1 repollo, 1 diente de ajo, aceite de oliva

Preparación:

Poner los garbanzos en remojo la víspera.

Cocer los ingredientes bien limpios en una cazuela hermosa con agua caliente —en la olla sale también muy rico— Los garbanzos siempre se añaden al cocido con el agua hirviendo, para que no se encallen.

Poner un puñado de sal.

Cuando el cocido empiece a hervir, hay que desespumar bien, para que nos quede un caldo limpio.

Dejar cocer a fuego no muy fuerte una hora y media — en olla, una media hora—.

Comprobar el punto de sal.

Colar el caldo y servir el resto de los ingredientes como más os guste.

Ideas para el cocido:

En casa no nos gusta el caldo muy claro. Para que coja ese color que véis en la foto, que es limpio pero no transparente, podéis hacer de la siguiente forma: Mientras empieza a hervir el cocido y desespumamos, en una sartén sin aceite pongo a freír la cebolla partida por la mitad. Tiene que quedar muy tostada, pero no quemada. Cuando lo esté, se le añade al caldo hasta el final de la cocción. Queda con un color estupendo.

Si escaldamos el chorizo y la morcilla aparte no se aporta tanta grasa innecesaria al caldo, y seguimos teniendo un acompañamiento excelente para las carnes y las verduras.

Siempre pongo un repollo cocido aparte y rehogado con un diente de ajo, para acompañar a los garbanzos.

Con el caldo tan maravilloso que sale se pueden hacer diferentes tipos de sopa: de fideos, de arroz, de picadillo —con la gallina del cocido picadita, huevo duro y trocitos pequeños de pan frito—, y consomés estupendos que saben fenomenal cuando hace tanto frío y que te dan la vida cuando estas resfriado... ¿O no os acordáis del de vuestras madres?

Con los garbanzos: se pueden sofreír con un poco de pimentón dulce, o revueltos con huevo si os apetece variar, o utilizarlos otro día para hacer unas croquetas de garbanzos y servir las con tomate frito si hay niños. Esta legumbre congela bien.

Con la carnes: Picar la carne de morcillo y la gallina, pochar una cebolla, añadir la carne y tomate frito casero, darle un toque de pimienta negra molida, o si os apetece más, guardarla ya picada para hacer unas croquetas de cocido, junto con lo que podamos aprovechar de la carne del hueso del jamón. A estas croquetas se le añadirá cuando hagamos la bechamel un cazo de caldo del cocido —sin comentarios como están—

Y la verdura es una maravilla pasada por la sartén o simplemente con un chorrito de aceite de oliva.

Es importante, como en todos estos platos, la calidad de la legumbre, que la carne sea jugosa, y que la patata no se deshaga.

Por último, si lo vais a comer como en la foto, no dejéis los ingredientes muy secos a la hora de servirlos, echar un poco de caldo por encima, para que la textura al comerlo sea agradable.

Este es el plato rey del aprovechamiento —en casa sólo tiro los huesos pelados—

Estoy segura que cada uno de vosotros lo hace de una manera especial, así que contadme como lo hacéis en vuestra tierra, voy a aprender mucho.

Fa-cí-li-si-mo.

Sa-ní-si-mo —si tienes colesterol o sobrepeso, suprime el tema del choricito y la morcillita—.

Ba-ra-ti-si-mo —bueno ¡razonablemente barato!—



HORNAZO DE SALAMANCA

Un plato exquisito en cualquier época del año, aunque la tradición es comerlo en el campo en compañía de familia y amigos el lunes de aguas (lunes siguiente al lunes de Pascua), en el campo charro. Su receta no es compleja, yo he seguido la que se da en los cursos de cocina tradicional de la Diputación de Salamanca.

Ingredientes:

400 ml. de leche, 300 gr. de manteca de cerdo, 150 gr. de levadura prensada que se llama también de panadero, 400 ml. de aceite de oliva hervida, Harina la que admita (Kilo y medio mas o menos) 6 yemas de huevo, un pellizco de sal.

Relleno:

Huevo cocido, chorizo, lomo en filetes o embuchado, jamón serrano, las proporciones de los ingredientes del relleno son al gusto del cocinero.

Preparación:

Se mezcla la leche , el aceite (frío) , y se echa la sal deshaciendola.

Echamos la manteca y se amasa hasta que se ablande. Ponemos la levadura deshaciéndola muy bien por que es importante que no queden grumos. Las yemas de huevo y seguimos mezclando. Añadimos toda la harina que admita pero sin pasarnos por que si no se cuartea la masa. Amasar , estirar la masa con el rodillo y hacer dos mitades iguales una ponerla en la parte de abajo del horno (que sea un poco mas grande para cerrar el hornazo) y la otra para la parte de arriba. Colocar en la bandeja del horno la mitad mayor,añadir el relleno por capas de materiales, taparlo con la otra y cerrarlo. Meter al horno precalentado y hornear a 210 grados durante 45 o 50 minutos. Pintar con clara de huevo al sacarlo del horno.

PATATAS A LA IMPORTANCIA "DE MI MADRE"

Ingredientes:

800 gr de patata
3 huevos
Harina para rebozar
Ajo
Perejil
Aceite de oliva
Leche o caldo
Cebolla
Una hoja de laurel
Sal (pimienta opcional)



Ingredientes:

Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas de algo menos de 1 cm. , sazonar y reservar.
Poner harina en un plato, y batir los huevos en otro y pasar las patatas por harina y a continuación por los huevos batidos.
Freír en abundante aceite caliente.

Hacer un majado con el ajo, el perejil y una pizca de sal.

En una cazuela ancha y baja pochar la cebolla picada muy fina, cuando este lista colocar las patatas y añadir el majado, la leche o el caldo y la hoja de laurel. Dejar cocer a fuego suave durante al menos 20 minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando.

Apartar del fuego y espolvorear con perejil picado. Servir muy caliente.

NATILLAS CONVENTUALES CON PESTIÑOS

Ingredientes para las natillas:

2 huevos enteros, más dos yemas de otros
600 grs. de leche entera
120 grs. de azúcar
1 cucharada de azúcar vainillada
1 cucharada de maicena
Para el adorno, canela en polvo

Elaboración:

Poner la leche, el azúcar y la vainilla en una cazo. Cuando hierva, retirar. Mezclar con los huevos, las yemas batidas y la maicena. Poner al fuego, sin dejar de remover, y cuando esté a punto de hervir, retirar del fuego. Espolvorear con canela al gusto y poner a enfriar.

Ingredientes para los pestiños:

500 grs. de harina, 125 ml. de vino blanco de mesa, 125 ml. de aceite de oliva virgen, un poco de sal, matalahúva, ajonjolí, miel pura, aceite de girasol para freír. **Para el baño de miel:** 250gr de agua, 2 cucharadas de azúcar, 125 grs. de miel pura

Preparación:

Se baten el vino, el aceite, la sal, un poco de matalahúva, el ajonjolí y la harina, empezando siempre por los ingredientes líquidos y después se añaden los sólidos. El resultado tiene que ser una masa manejable y compacta.

Dejar en reposo media hora como mínimo.

Estirar bien con un rodillo la masa, y cortarla con un cortamasa redondo —si no se tiene con un vaso de cristal valdrá—.

Se doblan dos puntos de la masa enfrentados diametralmente hacia el mismo centro, y quedará un lazo redondeado. Apretar bien el punto de unión. En la fritura hay que vigilarlo bien, para que no se suelte. Nosotras sujetamos con las pinzas el pestiño dentro del aceite, hasta que empezó a freírse, de esa manera no pierden su forma —cuidadín con este tema, que tienden a abrirse—.

Una vez que tenemos los pestiños hechos hay que freírlos con abundante aceite de girasol, sin perder tiempo para que la masa no se quede en exceso blanda con el calor de la cocina. Freír en tandas, y dejar escurrir.

Para preparar el baño de miel, se ponen los ingredientes a hervir unos minutos en un recipiente hondo. La textura que debe quedar cuando pasa este tiempo es como la de un jarabe espeso.

En este jarabe se van metiendo los pestiños en tandas y que hiervan 2 minutos totalmente sumergidos.

Sacar y escurrir en una rejilla —con un plato debajo para no pringar todo—. Servir con las natillas.



MORTERUELO CONQUENSE

Este es el plato estrella de la gastronomía conquense, una región en la que la caza, el bacalao y la comida de antecedente pastoril como las migas o el gazpacho pastor son el plato fuerte de las mesas de esta zona centro de España.

Ingredientes:

½ liebre o conejo de campo, 1 perdiz, ¼ kg. de gallina, ¼ kg. de jamón serrano, ¼ kg. de hígado de cerdo, ¼ kg. de panceta, 300 grs. de pan rallado., 200 ml. de aceite de oliva virgen extra, sal, 1 cucharada de pimienta negra, ½ cucharada de pimienta blanca, 1 cucharada de alcaravea, ½ cucharada de clavo, ½ cucharada de canela molida, 1 cucharada de pimentón dulce y un punto de pimentón picante

Preparación:

Poner a cocer todas las carnes durante 3 horas en una cazuela grande (en olla unos tres cuartos de hora).

Una vez cocidas, sacar y limpiar bien los huesos y piel de las aves, y cortar fino a cuchillo. Reservar el caldo de la cocción.

En una sartén grande, poner a calentar el aceite. Cuando esté caliente, poner el pimentón y freír unos 5 segundos con cuidado de que no se nos queme.

Añadir el caldo de la cocción, poner las especias y la sal —ojo que el jamón aporta la suya—. Cuando empiece a hervir poner el pan rallado lentamente, y dejar cocer cinco minutos.

Añadir las carnes picadas y dejar cocer durante veinte minutos a fuego lento, moviéndolo para que no se pegue. Rectificarlo de sal.

Listo para comer. Servir caliente. Se come con tenedor y acompañado de un trozo de pan.

La textura es extraordinaria. No os podría explicar a qué se parece. Cuando alguien me pregunta "...y eso del morteruelo ¿qué es?", pues le comento que es como un paté rústico, con la textura no muy triturada. Es un plato muy sabroso, y extraordinariamente solicitado.



ROSEJAT

Receta típica de la comarca de "La costera" en Valencia

Otra forma de aprovechar los restos del cocido "mas light" es hacer lo que en mi zona se llama Rosejat. Se hace únicamente con el caldo del cocido y las albóndigas.

El procedimiento no puede ser más simple, una cebolla bien pochadita, dos tazas de caldo por cada una de arroz, las albóndigas del cocido y un puñado de piñones. Al horno fuerte hasta que se evapore el caldo.

Variante del Rosejat

Ingredientes (para cuatro personas)

2 tazas de arroz, 4 tazas de caldo de cocido, la carne sobrante del cocido, los garbanzos sobrantes del cocido, una cucharada de tomate triturado, una cucharadita de pimentón rojo, dos cucharadas de aceite

Preparación

Se pone en el centro de la cazuela, formando un montoncito, el arroz.

Se echa por encima una o dos cucharadas de tomate triturado y una cucharadita de pimentón rojo.

Calentar el aceite en una sartén pequeñita y se echa por encima del arroz, el tomate y el pimentón y se mueve bien con una cuchara. De esta manera se rehoga un poco el arroz y sale mejor.

Añadir la carne y los garbanzos. Añadir el caldo. (Siempre el doble que de arroz)

Cocinar en horno precalentado a 250° durante 45 minutos aproximadamente (hasta que vemos que ha desaparecido el caldo)



ALMOIXÀVENA

Ingredientes:

200 grs. de agua, 100 grs. de harina, 100 grs. de aceite, 4 huevos, un poco de manteca de cerdo, azúcar, canela

Preparación tradicional:

Se pone el agua y el aceite a hervir, cuando hierve se añade la harina (sin que llegue a hervir la harina), se remueve bien, se deja enfriar un poco, se batan los huevos y se mezcla todo.

Se unta la bandeja con aceite y se espolvorea con harina (para que no se pegue). Se esparce la masa por la bandeja (sin dejar huecos). Se esparcen Puñados de azúcar por encima, se espolvorea canela y se ponen cucharadas de café de manteca de cerdo por encima. Se mete al horno a 170 °, 30 minutos.

Preparación en thermomix:

Poner en el vaso del Thermomix, el agua y el aceite y programar 5 minutos, 100°, velocidad 1.

Cuando termine añadir la harina y amasar 20 segundos en velocidad 6, si es necesario, bajar con la espátula la masa de las paredes del vaso y repetir la operación.

Dejar enfriar unos minutos la masa.

A continuación, se añaden los huevos uno a uno, siempre amasando en velocidad 6.

Untar una bandeja de horno con mantequilla y espolvorear con harina. Extender la masa con la espátula, debe quedar una masa fina, poner encima unas bolitas de manteca de cerdo, y espolvorear con bastante azúcar y canela.

Meter en el horno (previamente calentado) a una temperatura media hasta que esté dorada la Almoixavena.



BRAZO DE GITANO

Ingredientes

4 huevos
130 gr de azúcar
170 gr de harina
2 cucharaditas de levadura
Un pellizco de sal
Azúcar glass para la terminación

Preparación

Ponga la mariposa en las cuchillas y vierta en el vaso los huevos y el azúcar. Programe 2 minutos, temperatura 40°, velocidad 3. Deje sin programar temperatura y bata 2 minutos a la misma velocidad para que esponje.

Incorpore la harina y la levadura, junto con la sal y programe 5 segundos a velocidad 3.

A continuación, vierta esta mezcla en la bandeja del horno, previamente engrasada, teniendo cuidado de que quede bien extendida con una altura máxima de 1/2 cm. Introdúzcala en el horno, precalentado a 180°, durante 10 o 15 minutos, aproximadamente.

Desmolde sobre un paño húmedo, enróllelo y déjelo enfriar.

Cuando esté casi frío, desenrolle el bizcocho, extienda la crema sobre el bizcocho, enróllelo de nuevo, espolvoree con azúcar glass y adorne al gusto.

Nota: Si el brazo de gitano lo va a rellenar de salado, ponga la mitad del azúcar y la mitad de la levadura. Yo lo relleno normalmente de dulce de leche o de cabello de ángel.

No se sabe si se llama brazo de gitano por lo moreno o de gitana por los adornos que lleva.



BACALAO DE LOS MONJES ESTILO ALCÁNTARA

Al bacalao antiguamente también se le llamaba abadejo, quizá porque debido a su humildad se sospechaba que era alimento de abades pobres y de monjes con escasas posibilidades de abastecimiento. Es un alimento de penitencia monacal y de penitencia cuaresmal porque, como decía San Benito, la vida del monje ha de ser una Cuaresma permanente. Hoy, el bacalao es plato de mesas ricas y de paladares selectos.

Ingredientes:

4 Lomos de bacalao (desalado), 200 g de espinacas frescas tiernas, 4 patatas medianas, 100 g de almendras, 2 huevos cocidos, 4 dientes de ajo, ¼ l de leche, 1 puerro, pimienta, aceite, sal

Preparación:

Se cuecen las espinacas durante 2 minutos y se escurren bien. Después se saltean y se rectifican de sal y pimienta. Se reservan aparte.

Se confitan los lomos de bacalao en aceite de oliva durante unos 8 minutos a 60°C.



Se elabora una crema en la batidora con el ajo, las almendras y la leche; luego se incorpora el aceite de oliva y se monta como si se tratara de una mayonesa. Seguidamente se rectifica de sal y pimienta.

Las patatas y el puerro, cortado en rodajas finas, se pochan en el mismo aceite en el que se ha confitado el bacalao.

Finalmente, en una fuente de horno se disponen las patatas y el puerro; sobre éstas se coloca el bacalao, las espinacas salteadas y el huevo cortado en rodajas.

Seguidamente, se cubre todo en la crema de ajo y almendras, y se mete en el horno a 150° C durante 6 minutos.

(esta receta ha sido copiada del libro :COCINA EXTREMENA editorial everest)

CALDERETA EXTREMEÑA

Ingredientes para 4 personas:

1 y 1/4 de cordero (que no sea lechal)
4 dientes de ajo (sin el germen interior)
el hígado del animal (o en su defecto un trozo de hígado de cerdo)
1 hoja de laurel (traído de Carbojo, Cáceres)
media cebolla grande
1 vasito vino blanco - 175ml
1 cucharada de café de harina
1 pimiento rojo asado o hervido
aceite de oliva virgen extra (del pueblo), tomillo, sal, pimienta negra, pimentón de la Vera



Preparación:

Lo primero que tenemos que hacer es pelar los ajos, quitarles el germen interior que es el que hace que a veces no siente bien, y en una cazuela de barro o de hierro (que mantienen bien el calor), los ponemos al fuego junto con unos 200 ml de aceite de oliva virgen extra. En este caso he usado el aceite que me trajo en garrafa mi suegra de su pueblo cacereño, Carbojo, así que esta receta, tiene aires extremeños auténticos, porque también el laurel es del pueblo.

Mientras los ajos se van dorando (nunca demasiado porque amargarían el aceite), limpiamos muy bien el cordero de las posibles esquirilas de hueso -incluso quitando algún hueso pequeño-, lo salpimentamos, y espolvoreamos por encima tomillo. Tenemos que impregnarlo por todos los lados. Retiramos los ajos (los reservamos), así como el hígado del cordero, y en el mismo aceite sofreímos el cordero. En el momento de que ya esté más o menos hecho, hacemos un hueco en la sartén para poner media cebolla grande picadita fina. La rehogamos unos 5 minutos dándole vueltas y echamos la hoja de laurel.

Entonces echamos en la cazuela media cucharada de café de pimentón de la Vera. Enseguida ponemos el vasito de vino blanco y seguidamente la cucharada de harina espolvoreándola por encima para que no se hagan grumos.

Damos unas vueltas y terminamos echando caldo vegetal o agua hasta casi cubrir el cordero.

Mientras lo dejamos cocer unos 45 minutos, preparamos el majado con los dientes de ajo que habíamos reservado junto con el hígado del cordero. También le añadiremos el pimiento rojo.

Cuando ha cocido ese tiempo, añadimos el majado y lo dejamos 10 minutos más.

Emplatamos o llevamos la cazuela a la mesa para servirlo allí.

MIGAS EXTREMEÑAS

Ingredientes:

1 pan asentado, del día anterior
4 dientes de ajo
200 g de chorizo extremeño
200 g de tocino, panceta veteadada
1 cucharada de pimentón de la Vera
1 pimiento rojo (nosotros le ponemos también verde)
sal
aceite de oliva

Preparación:

En una sartén honda con aceite sofreímos los ajos machacados, el tocino veteadado, el chorizo y el pimiento rojo troceados. Una vez sofrito, retiramos del aceite y lo reservamos. Añadimos el pimentón en el aceite, con cuidado de que no se queme, y agregamos las migas previamente remojadas (no empapadas) y un poco de sal. Lo dejamos a fuego lento, moviéndolo constantemente, hasta que las migas queden sueltas y ligeramente crujientes por fuera.

Acabado del plato:

Mezclamos las migas calientes con los ingredientes que teníamos reservados y lo servimos en cazuelitas individuales



ENSALADA MURCIANA

Para hablar de la cocina típica de la Región de Murcia hay que hacer referencia obligatoria a las ensaladas. Ocupan un lugar importante en la cocina murciana debido a la importancia de la huerta tradicional muy vinculada al cultivo de verduras, frutas y hortalizas.

La ensalada murciana es la ensalada por excelencia de las muchas que se elaboran en la región.



Se trata de una ensalada que se consume durante todo el año. Es un plato sencillo, nutritivo y sin ninguna sofisticación. Acompaña a los aperitivos en tostadas o a un primer plato fuerte.

Ingredientes:

Tomates de pera maduros pero firmes o tomates de pera en conserva, cebolla tierna, atún, huevo duro, aceitunas negras, aceite de oliva, vinagre y sal.

Preparación:

Preparar una fuente con los tomates troceados, la cebolla tierna en juliana, los huevos duros a rodajas, el atún desmenuzado y las aceitunas negras. Aliñar la ensalada con sal, aceite y vinagre

Servir muy fría y acompañar con rebanadas de pan tostado.



POLLO CON PATATAS AL AJO CABAÑIL

Para chuparse los dedos, literalmente. Es una receta muy extendida en la Region de Murcia que se hace principalmente con conejo o con cabrito. El secreto es utilizar un buen aceite de oliva y un vinagre no demasiado acido. Recomiendo que el pollo sea a trozos pequeños, toma mucho mejor el sabor.

Ingredientes:

Pollo en trozos
Patatas
Ajos
Vinagre
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Una pizca de pimenton (opcional)

Preparación:

Pelamos y partimos las patatas a rodajas de medio centimetro y las freimos hasta que esten tiernas, no crujientes. Reservamos.

En una sarten freimos los trozos de pollo salpimentados, dejandolos doraditos.

Hacemos un majado con los ajos, le añadimos el vinagre, removemos y lo volcamos sobre el pollo. Rehogamos todo (en este punto podemos echarle una puntita de

pimentón) y le ponemos las patatas.
Un par de vueltas y el plato esta listo.

Se sirve frio o caliente. Evidentemente, el sabor mas o menos sabroso dependera de la cantidad de ajo o de vinagre, eso a nuestro gusto. Otra opcion es usar brotes de ajos tiernos.



ZARANGOLLO

El Zarangollo es uno de los platos más típicos de la cocina murciana, donde ocupa un lugar destacado. Se trata de uno de los platos huertanos por excelencia, completo y rico en cuanto a los hidratos de carbono que proporcionan sus ingredientes.

Si por algo se caracteriza la gastronomía murciana es por la degustación de sus platos típicos elaborados con los frutos de su huerta. A lo largo de los siglos el huertano ha sabido sacar el máximo provecho a todos aquellos productos que le ofrecía la tierra en la que vivía, añadiéndoles una dosis importante de imaginación y creatividad que han confluído en una completa y sabrosa cocina.

La sal, pimienta y orégano que visten el zarangollo proporcionan el toque exacto para hacer de él uno de los bocados más representativos del recetario murciano.(Fuente: www.regmurcia.com)

Ingredientes:

1 kg de calabacines, 3 patatas, 2 cebollas grande
3-4 huevos, sal, orégano, pimienta negra molida, aceite de oliva

Preparación:

Cortamos las cebollas en juliana, y la ponemos a pochar en una sartén con aceite caliente o cazuela de barro.

Cortamos los calabacines y las patatas en rodajas finas, salpimentamos, añadimos a la sartén con la cebolla y dejamos cocinar hasta que todo esté tierno.

Batimos los huevos y los añadimos a la sartén removiendo hasta que cuajen.

Por último espolvoreamos orégano.

ARROZ "PIJO" CON CONEJO

Ingredientes:

2 vasos de arroz (preferiblemente de Calasparra, para que sea aún más típico)

5 vasos de caldo de verduras o de pollo

Unas hebras de azafrán

Una pizca de colorante alimentario

1 conejo en trozos

1 puñado de judías verdes

1 calamar o unas gambitas (opcional)

½ pimiento rojo

3 dientes de ajo

¾ vaso de tomate triturado o 2 tomates grandes rallados

Aceite y sal

Preparación:

Limpia y trocea el conejo. Salpimentar y freír en una sartén honda con poco aceite. Reservar.

Limpia y trocea las judías verdes. Freírlas en la misma sartén, en el aceite sobrante de freír el conejo, hasta que estén un poco tostaditas. Reservar.

Limpia y trocea el calamar, y repetir la operación: lo freímos en el aceite y reservamos.

Hacemos el sofrito para el arroz, poniendo en la misma sartén el pimiento rojo y el ajo picado. Cuando empiece a dorarse, añadimos el tomate y dejamos que sofría todo junto.

Pasamos el sofrito a la paella (o paellera) y añadimos el caldo, dejamos que rompa a hervir y añadimos el azafrán, el colorante, el conejo, las judías verdes y el calamar, y dejamos cocer una media hora.

Añadimos el arroz, dejamos cocer hasta que esté hecho (como una paella) y servimos caliente. Lo suyo es comerlo de la propia paella (sin servir en platos, yo creo que sabe más rico aún...).

Nota:

El nombre de "pijo" le viene por una expresión que se utiliza mucho en Murcia, y con la que al final "bautizamos" al arroz con conejo que siempre comemos en casa de mis abuelos (que son de Caravaca de la Cruz-Murcia).

Yo creo que esta es la receta básica, pero mi abuela cada vez le añade un ingrediente: le van muy bien unas alcachofas, unas gambas, un puñado de garrafón (alubias grandes)... yo al gusto de cada uno.



PATATAS AL AJO CABAÑIL CON BACALAO CONFITADO

He utilizado el ajo cabañil para patatas, con pollo, pescado, espléndidas también con chuletas de cordero. Hoy las he preparado con unos lomos de bacalao confitado. Es una receta super sencilla, el resultado es un plato único muy rico.

Ingredientes:

3 lomos de bacalao desalado
3 patatas picadas como para tortilla
2 ó 3 dientes de ajo
Perejil y un poco de romero
1 vasito pequeño de vinagre de vino
1 vaso grande de agua
Sal y aceite de oliva virgen

Preparación:

El bacalao lo pongo a confitar con el aceite de oliva a fuego lentísimo. Cuando lleva unos minutos apago el fuego y dejo que se termine de hacer dentro de la sartén.

Las patatas las voy friendo a fuego lento como si fueran para tortilla.

Mientras machaco el ajo, el perejil y el romero con una pizca de sal, añado en el mismo mortero el vinagre y el agua, lo reservo. Cuando están bien fritas, les quito prácticamente todo el aceite y en la misma cazuela añado la mezcla que tengo en el mortero, dejo que cueza unos minutos, pocos. Encima coloco el bacalao, tan sólo para que absorba el aroma que desprende la mezcla que apenas debe cubrir las patatas, ya que no tiene que tocar el caldo de cocción.

Ahora al bacalao, le quito la piel y separo sus lascas. Voy montando el plato. Pongo una base de patatas, otra de bacalao, otra de patata, más bacalao y la última de patatas. Por encima un poco del aceite de bacalao que he ligado un poco, sin llegar al pil pil, y otro poquito del ajo cabañil. No pecaré de falsa modestia y os diré que estaba buenísimo.

Una aclaración, ya se que en la mayoría de los libros de recetas, el ajo cabañil no lleva ni perejil ni romero, pero a mi así me lo contó Ricardo y así me gusta hacerlas, y sinceramente creo que quedan más sabrosas.



ATÚN MECHADO EN MANTECA

Ingredientes:

1/2 Kg. de atún
400g. de manteca de cerdo
200 grs. de tocino ibérico entrevero
1 vaso de vino blanco (75 cl.)
6 dientes de ajo
Dos cucharaditas de orégano
2 hojas de laurel
Sal
Pimienta

Preparación:

Poner la manteca a calentar en una cacerola grande para que se vaya derritiendo.
En un cuenco aparte, mezclar el tocino muy picado, el ajo, el orégano, la pimienta y la sal. Mechear los trozos de atún con el dedo.
Poner el trozo de atún en una cacerola con la manteca caliente, ya derretida.
Freírlo un poco por los dos lados.
Agregar el vino blanco, sazonar (que esté muy sabroso), añadir las hojas de laurel y el resto del majao (tocino con las especias).
Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego suave durante unos cuarenta minutos.
Apartar en un molde en el que quede encajadito. Cubrir con la manteca y dejar templar.
Dejarlo enfriar durante un día en la nevera.
Desmoldar y acompañar con pan tostado o biscotes.
Buen provecho



PLATO ALPUJARREÑO

Ingredientes:

Patatas para freír
pimientos verdes para fritos
chorizos atados y morcilla
huevos
jamón de Trevélez
sal y aceite de oliva virgen extra

Preparación:

En una sartén honda y con bastante aceite se fríen las patatas en rodajas finas con los pimientos en trozos grandes, con sal y a fuego lento. Cuando esté bien blanditas se sacan a escurrir para quitarles un poco el aceite que sobra.

En ese aceite se fríe la morcilla y el chorizo; y si se quiere los huevos, que se pueden freír también en aceite limpio para que no tomen el sabor de los embutidos.

El plato se prepara en una fuente individual:

unas pocas de patatas (papas) con pimientos, un trozo de chorizo, otro de morcilla, una loncha de jamón y según me dijeron en Trevélez la primera vez que fui!



CREMA NAZARÍ

Ingredientes:

3 pimientos rojos, 1 filete de pechuga de pollo
1 cebolla, 1 litro de caldo de pollo, pimentón dulce,
miel de caña, leche, aceite de oliva, sal

Preparación:

Asar los pimientos en el horno, dejarlos enfriar,
pelarlos y cortarlos en tiritas.

En una cazuela, sofreír la cebolla picada fina; añadir
el pollo cortado en trocitos y cuando éste tome
color añadir una punta de pimentón. Salar.

Añadir los pimientos, sofreír dos minutos.

Incorporar el caldo y la leche. Batir con la batidora hasta obtener una crema homogénea. Ajustar de sal.
Servir caliente con un chorreoncito de miel de caña.



HABAS CON JAMÓN DE TREVÉLEZ

Una de las recetas más típicas de Granada hecha con habas de la Vega y jamón serrano de Trevélez. Un lujo.

Ingredientes:

Habas verdes, cebolleta, jamón serrano de Trevélez, un buen vino blanco, aceite de oliva, sal

Preparación:

En una olla exprés sofreír la cebolleta pelata y cortada fina en abundante aceite. Añadir el jamón serrano cortado grandecico y las habas desgranadas. Remover y salar. Esfumar con el vino blanco y cocer hasta que las habas estén tiernas; el tiempo dependerá de cada olla.

COCARROIS

Horno 180° - Tiempo de cocción 30 minutos

Ingredientes para la masa:

- 1 Kilo de Harina
- 1 Taza de Aceite de Oliva
- 1 Taza de Agua Tibia
- 1 Taza de Manteca de Cerdo (Disuelta)

Ingredientes para el relleno:

- 1 Manojó de Espinacas
- 1 Manojó de Acelgas
- 1 Hojas de col
- 1 Manojó de Cebolletas
- 50 Gramos de Pasas
- 100 Gramos coliflor
- Pimentón
- Aceite de Oliva
- Sal y Pimienta negra



Preparación:

Comenzamos mezclando en un bol todos los ingredientes para hacer la masa mezclamos muy bien primero, amasamos después y dejamos reposar una hora. Cortamos las verduras muy pequeñitas las vamos pasando a un bol y añadimos las pasas, esparcimos el pimentón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta negra, al gusto, mezclamos muy bien, hacemos bolitas con la pasta y aplanamos quedando círculos no muy gruesos (el tamaño depende de cada persona), ponemos un poco de relleno en el centro, doblamos y hacemos un "dobladillo con las manos en la parte superior", vamos al horno a 180 grados 30 minutos.

MOJOS CANARIOS

Los mojos son las salsas típicas utilizadas en las islas canarias.

Existen muchas variedades de mojos, mojo rojo o colorado (dulce), mojo picón, mojo verde de cilantro o de perejil, mojo de pimiento verde, mojo de queso, mojo de tomates asados, mojo de vino etc.

Se suelen acompañar de papas arrugadas.

Los más conocidos son el mojo rojo o picón y el mojo verde.

Lo típico es consumir el mojo rojo con la carne y el verde con pescado, pero eso va en gustos!! de cualquier manera están deliciosos.

Ingredientes para el mojo rojo:

4-5 ajos, ½ cucharadita de cominos, una pizca de sal gorda, ½ vasito (de los de vino) devinagre, la carne de un pimiento choricero, 1 cucharadita de pimentón dulce, ¾ vasito de aceite de oliva, 2 cucharadas de agua

Preparación:

Pelar,cortar los ajos por la mitad, añadir cominos, sal gorda, vinagre,la carne del pimiento seco choricero (que habremos puesto en remojo un par de horas, y después sacado su carne),pimentón dulce, aceite de oliva y agua.

Triturar todo junto con la batidora (también podemos hacerlo en el mortero) y listo.

Si le añadimos una pimienta picona o guindilla tendrá el toque picante.



Ingredientes para el mojo verde:

Dos o tres dientes de ajo, cominos enteros, un manojo de Perejil fresco (o cilantro), sal, un Pimiento verde (opcional), vinagre, aceite de oliva

Preparación:

Ponemos en el mortero o en el vaso de la batidora,

Un par de ajos, una cucharadita de cominos, perejil fresco picado, una cucharadita de sal , un pimiento verde troceado (si nos gusta) , un chorreón de vinagre, un buen chorreón de aceite de oliva.

Con la batidora trituramos bien,

Si lo hacemos con el mortero, vamos machacándolo por partes, los ajos, la sal y los cominos, luego con el perejil picado y finalmente el pimiento verde muy picadito, de ésta manera se notan más los trocitos, eso va en gustos



POLLO O CONEJO AL SALMOREJO

Ingredientes:

- 1 pollo o conejo troceado
- 5 dientes de Ajo
- Pimienta negra en grano
- 1 cucharadita de Cominos
- Sal gorda
- Orégano
- Tomillo
- 1 cucharada de Pimentón dulce
- 1 vasito de vino blanco o tinto
- 1 vasito de vinagre
- Aceite de oliva



Preparación:

En el mortero, machacar los ajos, la pimienta negra en grano, los cominos y la sal gorda.

Añadir al pollo junto con el orégano, el tomillo, el pimentón dulce, un chorreón de vinagre o vino y un buen chorro de aceite de oliva.

Dejar macerar la noche de antes.

Al día siguiente, sacar los trozos de carne (y guardamos el jugo de la maceración) y freírlos en abundante aceite caliente deben quedar muy doraditos y tostados.

Cuando estén hechos los ponemos en una sartén con fondo o una cazuela baja y le añadimos todo el jugo de la maceración, y también parte del aceite de freír y hervimos un rato para que tome su sabor y la carne quede tierna. Se puede utilizar los higadillos machacados para espesar la salsa.

Se acompaña con papas arrugadas.

BIENMESABE PALMERO

Ingredientes:

1/2 Kg. de almendras
3/4 Kg. de azúcar
3 yemas de huevo
1/2 litro de agua
Canela molida
Limón verde rallado

Preparación:

Se hace un almíbar diluyendo el azúcar en el agua caliente y se le añaden las almendras peladas y molidas, la canela y la ralladura de limón.

Se pone a fuego lento, removiendo sin parar, hasta que quede bien espeso y se deja enfriar.

Cuando esté frío le añadimos las yemas batidas, sin dejar de remover, y se coloca nuevamente al fuego hasta que hierva.

A la hora de servir, podemos acompañarlo de helado de vainilla o comerlo solo. Está rico de cualquier manera.

QUESILLO

Ingredientes:

5 huevos
1 lata de leche condensada
La medida de la lata de leche condensada, pero de leche entera
Extracto de limón
6 cucharadas soperas de azúcar
2 cucharadas de agua

Preparación:

Se precalienta el horno a 180° C

En una sartén, se pone el azúcar con el agua y se hace el caramelo, tiene que quedar con un tono doradito oscuro, pero cuidado de que no se queme.

Una vez este hecho lo pasáis rápidamente al molde elegido, una flanera o quesillera si tenéis es lo mejor, o donde hacéis los plum cake, alargado como en la foto.

Lo reparáis bien por toda la base y un poco por los laterales pero sin cubrir. Dejar enfriar el caramelo.

Por otro lado, en un bol, se batien los huevos enteros con un tenedor, procurando no crear mucha espumita, cuando estén bien batidos se añade la leche condensada y se sigue batiendo con el tenedor hasta que este bien mezclada, después se añade la leche y se mezcla bien.

Por último se le añade una cucharada de extracto de limón (al gusto) y se bate bien con el tenedor. Se dan unos golpes al bol contra la mesa (colocar un pañito debajo, no vayáis a romper algo... que yo no pago eh...) para eliminar las posibles burbujitas de aire que tengan y se hecha al molde.

Se tapa el molde con papel de aluminio por arriba y que quede bien selladito.

Se mete al baño María durante 45 min. aproximadamente o hasta que al meter un cuchillo o palillo, este salga limpio.

Dejar enfriar en la nevera un par de horas, aunque lo ideal es de un día para otro (como hice yo) para que adquiera más consistencia y desmoldar a la hora de servir.

Otras variantes pueden ser sustituyendo el extracto de limón por café (quesillo de café), Amaretto, vainilla, naranja... se adapta a todo tipo de gustos.



BUBANGOS RELLENOS DE CARNE

Son un plato típico de los guachinches, que son unas casas de comidas que abren durante la temporada en la que se produce el primer vino tras la vendimia, y que sirven comida casera (lo que toque, no suelen tener carta) y vino joven del país.

Ingredientes:

5 bubangos
1/2 kg de carne picada
1 cebolla
sal y aceite

Preparación:

Hay que vaciar los bubangos (con un cuchillo y luego con ayuda de una cuchara) dejando más o menos las paredes con 1 cm de grosor. Precalentar el horno a 150°. Salar los bubangos vaciados y pincelar el interior con aceite de oliva (virgen extra). Meterlos en el horno durante unos 15 minutos, hasta que estén doraditos y blanditos. Es importante lavarlos bien y, a ser posible, que sean ecológicos porque los bubangos se comen con piel y todo.

Mientras se doran en el horno hacer la carne que hemos sacado del bubango bien picadita, con la cebolla picada. Sacarla de la sartén. Volver a calentar la sartén y hacer la carne picada, y cuando esté hecha añadir la carne de bubango con cebolla hasta mezclarlo todo bien. Se rellenan los bubangos, se meten de nuevo en el horno, y se pone pan rallado por encima. Se dejan en el horno unos 10 minutos, y si hace falta se pone el grill hasta que el pan rallado empiece a estar doradito.

En España, además, como todos sabemos, comer es un acto social. Y estos bubangos fueron degustados en muy buena compañía



PASTEL DE BONITO

Ingredientes para 6 personas:

300 gr. de bonito en aceite 1 dl. de leche 2 Cebollas picadas Aceite 6 Huevos 1 dl. de salsa de tomate 2 Cucharadas soperas de pan rallado Un pellizco de azúcar Sal Pimienta

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite sofreír las cebollas muy picadas, cuando estén transparentes, agregar el bonito, dar un par de vueltas y retirar de la sartén. Batir los huevos con la leche o la nata, el tomate, el pan rallado, sal, pimienta y un pellizco de azúcar. Añadir el bonito y volver a batir. Colocar la mezcla en un molde alargado, untado con un poco de mantequilla y cocer en el horno al baño María hasta que al pincharlo con una aguja, ésta salga limpia.

Presentación:

Se sirve con salsa rosa, salsa mayonesa, salsa tártara.

Fuente [www.spain.info]

CAZUELA DE RAPE

Ingredientes para 4 personas:

2 Kg. de cola de rape 1/2 litro de caldo de cabeza de rape 1 Kg. de tomates maduros 1/2 Kg. de pimientos verdes 1 cabeza de ajos 1 ramillete de perejil 1 vasito de aceite de oliva 1/2 cucharadita de cominos 1 pellizco de pimienta negra molida 2 ñoras 1 papelillo de colorante Un puñado de guisantes

Preparación:

En una cazuela de barro se pone el aceite mezclado y se doran las ñoras. Después se apartan. En la cazuela, con el mismo aceite, se pone el ajo (excepto 2 dientes que se reservan aparte) y el perejil, picados, hasta que empiecen a dorarse, para a continuación añadirle los pimientos cortados en tiras y los tomates bien picados. Se deja que se haga un buen refrito a fuego lento. Se pasan por la batidora las ñoras, con un poco de sal, el colorante, los dos dientes de ajo que se reservaron en crudo, el comino, la pimienta molida y un cucharón de caldo. A mitad del refrito se apartan 5 ó 6 tiras de pimientos. Cuando el refrito esté terminado se pasa por un pasapurés y se deja aparte. El rape, ya deshuesado, se trocea, dejándolo en un punto de sal mas bien suave. En la cazuela se colocan los trozos de rape y se le agrega un poco de caldo. Se enciende el fuego a media marcha, y cuando empiece a calentar, se le agrega el refrito, las especias y un poco más de sal (a gusto). Cuando el guiso empiece a evaporar, se le agregan los pimientos morrones cortados en tiras, los pimientos verdes que se apartaron del refrito y los guisantes.

Servir bien caliente.

Fuente [www.spain.info]

Cocina Regional Española

se terminó y publicó en [amiloquemegustaescocinar](#) el día 9 de julio de 2008