

ALUBIAS AL PIMIENTO ROJO

Ingredientes:

400 g de judías blancas
4 pimientos rojos morrones
150 g de panceta fresca
1 cebolla
1 ramita de perejil
Aceite
Sal

Elaboración

La noche anterior ponemos las alubias en un bol a remojo, ponemos las judías en una cazuela con agua fría, llevamos a ebullición y las cocemos a fuego lento durante una hora y media, al final salamos ligeramente.

En una sartén con aceite caliente, sofreímos la panceta cortada en trocitos pequeños, cuando esté dorada añadimos la cebolla y el perejil bien picaditos.

Envolvemos los pimientos en papel de aluminio y los asamos en el horno hasta que estén tiernos, los retiramos, pelamos y retiramos las semillas, los cortamos en pedazos y los añadimos al sofrito.

Cuando las judías estén tiernas, escurrimos el caldo sin dejarlas demasiado secas, y las añadimos al sofrito.

Removemos con una cuchara de madera, rectificamos el punto de sal, cocemos a fuego lento durante 10 minutos, retiramos del fuego y dejamos reposar unos minutos antes de servir.

ALUBIAS AL VINO TINTO

Ingredientes:

500 gr. alubias

1 cebolla

2 clavos

50 gr. carne magra

20 gr. mantequilla

15 gr. harina

250 ml. vino tinto

Preparación:

Ensartar los clavos en la cebolla y cortar la carne a dados. Tostar la harina en la mantequilla. Añadir la carne, el vino e igual cantidad de agua. Incorporar la cebolla. Dejar cocer media hora larga. Cuando la salsa esté espesa, echar las judías y dejar cocer 10-15'.

ALUBIAS ARROCINAS CON CODORNICES EN ESCABECHE

Ingredientes

*300 g de alubias arrocinas
4 codornices
1,5 litros de fondo de ave
1 hoja de laurel
3 dientes de ajo
1 zanahoria
1 cebolla
1 ramita de tomillo
1 vaso de aceite de oliva
Medio vaso de vinagre de Jerez
unos granos de pimienta
sal*

Preparación

Las alubias arrocinas, tras haberlas dejado en remojo, se cuecen aproximadamente 1 hora en el fondo de ave con la cebolla y la zanahoria peladas, un diente de ajo y laurel. Una vez cocidas, se rectifican de sal.

Los muslitos y las pechugas deshuesadas de las codornices se doran por ambos lados en una sartén con dos dientes de ajo, tomillo y pimienta. Se añade el vinagre, se deja reducir y se retira del fuego.

En cada plato de alubias arrocinas con su caldo se sirve una codorniz, con un poco de su jugo.

ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS Y SETAS

Ingredientes

400 g de alubias blancas

1 zanahoria

1 puerro

media cebolla

2 dientes de ajo

200 g de setas

150 g almejas

Preparación:

Poner las alubias a remojo la noche anterior.

Poner todos los ingredientes a cocer menos las setas.

Cuando la alubia esté cocida, separar la zanahoria, el puerro y el ajo.

Picar la cebolla y saltearla, echar las setas y saltearlas.

Añadir las almejas y echar las alubias.

Rociar con aceite verde y un poco de caldo de bacalao.

Ligarlo todo como si fuese un pil-pil para que se espese la salsa.

Consejo:

Servir el plato con cebollina picada por encima.

ALUBIAS BLANCAS CON CALAMARES

Ingredientes:

300 g de alubias

4 calamares

1 cebolla

4 dientes de ajo

2 tomates

1/2 pimiento verde

Elaboración

Pon en remojo las alubias la noche anterior y cuece en agua con sal y un chorro de aceite durante una hora. Escurre y reserva.

Pica las verduras en juliana y rehógalas. Incorpora los calamares, cortados en aros. Sala y saltea 2 o 3 minutos a fuego fuerte. Añade las alubias y guísalo unos 5 minutos más.

ALUBIAS BLANCAS CON FAISÁN

Ingredientes:

600 g de alubias blancas
1 faisán
1 cebolla
12 cebollas francesas
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 tomate
1 zanahoria
1 trozo de codillo
1/2 cucharadita de pimentón dulce
Vino blanco
Pimienta en grano

Elaboración

Ponemos a estofar el faisán en una cazuela con todos los ingredientes, una vez que esté dorado añadimos el vino blanco y el caldo, cuando esté tierno lo sacamos y desmenuzamos en trozos pequeños.

Pasamos todos los ingredientes (menos el faisán) por el chino y los volvemos a poner con el faisán troceado.

Ponemos las judías a cocer en un cazo con agua y una chorro de aceite, el laurel y el trozo de codillo, cuando alcance el punto de cocción deseado añadimos éstas a la salsa del faisán junto con las cebollitas francesas y la zanahoria troceada.

Sazonamos y dejamos cocer unos minutos para que ligue bien.

ALUBIAS BLANCAS Y ATÚN

Ingredientes:

800 g de alubias blancas cocidas

100 g de atún en aceite

2 cebollas

1 diente de ajo

12 aceitunas negras

1 cucharadita de mostaza

perejil

aceite

vinagre

sal

pimienta

Elaboración

Escurremos las alubias y las ponemos en una ensaladera, las mezclamos con una cebolla, el ajo y una ramita de perejil picado todo ello muy finamente, y el atún desmenuzado.

Batimos 6 cucharadas de aceite de oliva con las tres cucharadas de vinagre y la mostaza.

Sazonamos con la sal y la pimienta y lo echamos por encima de las alubias.

Lo dejamos macerar durante 60 minutos, removiéndolo de vez en cuando.

A la hora de servir ponemos las aceitunas, y la cebolla cortada en tiras.

ALUBIAS BLANCAS

Ingredientes

Alubia blanca 500 gr.
Chorizo de cocido 100 gr.
Panceta de cerdo 100 gr.
Costilla 250 gr.
Tocino 100 gr.
1 Puerro
3 Zanahorias
4 Patatas

para Salsa vizcaína básica:

2 Cebollas
1 Pimiento choricero

Preelaboraciones verduras

Las alubias se ponen a remojo el día anterior. Las patatas se pelan y se cascan. Zanahoria y puerro se pican en medias lunas. La cebolla de la vizcaína de condimentación se pica en juliana y los pimientos se rehidratan en agua.

Preelaboraciones carnes

Panceta, costilla y tocino se cortan en dados, el chorizo se deja entero.

Elaboraciones preliminares

Elegimos el material que vamos a necesitar, marmita fija, remos, baños maría etc. Ponemos a cocer todos los ingredientes a la vez desde agua fría, por expansión, salvo la patata que tiene un tiempo de cocción más reducido y que añadiremos al final de la cocción. Aparte en un rondón ponemos a pochar la cebolla para hacer una vizcaína básica de condimentación. El hervor debe ser lento y continuado para que la alubia no se rompa. Una vez que la alubia esta tierna ponemos a punto de sal y espesor.

Sacamos el chorizo entero y lo cortamos en rodajas y lo dividimos en tantas partes como plazas gastronómicas de alubia tengamos que sacar.

ALUBIAS CON ALMEJAS

Ingredientes:

Para 4 personas:

1/2 Kg. de alubias blancas,

1/2 kilo de almejas,

1 cebolla grande,

aceite de oliva,

una rama de perejil,

2 dientes de ajo,

sal fina,

laurel,

agua o caldo hasta llenar casi el puchero

un poco de vino blanco.

Preparación

Se ponen las alubias a remojo la noche anterior. Al día siguiente se les quita el agua y en un puchero de barro se pone un poco de aceite con abundante cebolla picada, buen machado de ajo y perejil, un poco de vino blanco, las alubias y las almejas. Se rehoga todo junto, removiendo con una cuchara de madera. A continuación se le echa el caldo y el agua con un poco de sal fina y el laurel. Se tapa el puchero, dejando parte de la boca descubierta y se pone a cocer a fuego lento, si puede ser a la lumbre mejor. Se deja al fuego hasta que se hagan las alubias y quede el caldo espeso.

ALUBIAS CON CALABAZA

Ingredientes:

500 g de alubias negras

2 cebolletas

1 puerro

1 zanahoria

3 dientes de ajo

400 g de calabaza

Elaboración

Pon a cocer las alubias en agua fría con sal, junto con las verduras picadas y añade un chorro de aceite. Cuando empiece a hervir, tapa y deja cocer las alubias 1 hora. Después añade la calabaza sin piel. Espera otros 15 minutos. Si hace falta puedes añadir un poco más de agua. Añade un refrito de ajo.

ALUBIAS CON CODORNIZ

Ingredientes:

500 g de alubias negras

1 pimiento verde

2 pimientos morrones

2 codornices

1/2 cabeza de ajo

Elaboración

Pon en remojo las alubias la noche anterior. Y cuece en agua fría con sal y un chorro de aceite durante una hora aproximadamente a fuego suave tapadas.

Rellena el pimiento morrón con la codorniz, y el pimiento verde con media cabeza de ajo, y añadelo a las alubias.

Deja cocer una hora más, procurando que no se queden sin agua.

Haz tiras la carne de las codornices, y pasa por el pasapurés el pimiento verde, el ajo y el pimiento morrón. Luego mezcla con las alubias.

ALUBIAS CON COSTILLA DE CERDO

Ingredientes:

400 g de alubias blancas
1/2 Kg. de costilla de cerdo fresca
1 morcilla de arroz
1 morcilla de verdura
1 pimiento verde
1 puerro
1 zanahoria

Elaboración

La noche anterior, pon en remojo las alubias.

Cuece las alubias junto con la verdura troceada con un chorrito de aceite y sal y añade las costillas también troceadas. Cuece todo a fuego bajo durante 1 hora. Después pasa las verduras por el pasapurés y vuelve a añadirlas.

Fríe la morcilla de arroz y cuece la morcilla de verdura, sirviéndolo junto con las alubias.

ALUBIAS CON LIEBRE

Ingredientes:

*500 gramos de alubias gordas,
1 liebre grande, laurel,
1 cebolla, varias zanahorias,
perejil,
una guindilla,
harina,
aceite
una cuchara sopera de pimentón.
Una liebre grande y limpia, reservando la sangre del animal,
una cebolla,
una copa de vino tinto,
una zanahoria,
aceite,
sal,
pimienta,
nuez moscada,
una copa de brandy
perejil picado.*

Preparación

Procederemos de igual manera que para las alubias con almejas. Paralelamente, estofaremos la liebre y la añadiremos. Una vez estofada, al momento de servir, procurando que dé un hervor por homogeneizar el plato. En una cazuela ponemos la cebolla y la zanahoria picadas, en crudo añadiremos la liebre troceada, la copa de vino, la copa de brandy y la sangre del animal. Salpimentamos, cubrimos de agua y añadimos el perejil, la nuez moscada y cocemos 1 hora aproximadamente.

ALUBIAS CON PASAS

Ingredientes:

1/2 Kg. de judías blancas

150 g de pasas

Laurel

4 dientes de ajo

1 zanahoria

Aceite

1 cebolla

Pimentón

1 chorizo tierno

Elaboración

Poner en remojo las judías blancas en remojo la noche anterior. Escurrir y poner en una olla.

Añadir el laurel, los dientes de ajo, el chorizo y la zanahoria pelada y partida en rodajas. Cubrir con agua y dejar cocer a fuego lento.

Mientras sofreír la cebolla picada en 2 cucharadas de aceite y añadir 1 cucharada de pimentón.

Cuando las judías estén tiernas, verter el sofrito de cebolla. Agregar a la olla las pasas y cocer 10 minutos más.

Sacar el chorizo, cortarlo en rodajas y volver a poner en la olla. Quitar el laurel y servir, bien caliente.

ALUBIAS CON SACRAMENTOS

Ingredientes:

Para 4 personas

- 400 Gramos Alubias pintas, de las mejores que os permita el bolsillo.
- 200 Gramos Patatas
- 200 Gramos Chorizo
- 200 gramos Tocino
- 200 Gramos Costilla de cerdo
- 200 Gramos carne de cerdo
- 1 Trozo hueso jamón
- 1 Morcilla
- 1 cebolla
- 3 ajos
- 1 Zanahoria mediana
- 50 Gramos Calabaza roja
- Chorrito de aceite
- Sal al gusto

Preparación

Las alubias las habréis puesto a remojo la noche anterior de la siguiente manera:

1º.- Les daréis un vistazo para quitar todas las alubias que estén picadas, deformes o en mal estado, también quitareis alguna piedrecilla si las hubiera.

2º.- Las lavareis bien para quitarles todo el polvo y en esta fase quitareis las alubias que floten.

3º.- Las pondréis a remojo en una cazuela esmaltada o de acero inoxidable, cubriéndolas bien de agua y las dejareis hasta el día siguiente en un lugar templado de la cocina.

Nota: Como el tiempo de cocción de los ingredientes es diferente (alubia/carnes), se empezara la preparación como sigue.

En un puchero con abundante agua, ponéis a cocer el chorizo, tocino, costilla de cerdo y morcilla hasta que estén tiernos, esto se nota cuando son atravesados fácilmente con una aguja, al pinchar se nota que el tocino o la costilla están gelatinosos o fofos. Durante esta cocción le

pondréis la sal necesaria, pero sin pasarse, mas vale que este soso que salado. Si usáis la olla, con 20 minutos será más que suficiente, a no ser que pongáis carne de pescuezo. La morcilla no la meteréis en la olla a presión, pues se deshace, la cocéis cuando pongáis las patatas a cocer o un poco antes.

En la olla rápida o en un puchero pondréis un chorrito de aceite, pero no mucho pues los ingredientes cárnicos os proporcionaran grasa, aunque como veréis, tenéis que quitar parte de esta grasa, al fuego, sofreiréis la cebolla y la zanahoria, cuando la cebolla se ponga rubia le añadiréis las alubias con el agua del remojo, si esta es mucha, reservareis alguna, por si fuera necesario añadir mas liquido durante la cocción, se añaden los ajos sin pelar, pues no os gustan. Si usáis la olla rápida, pondréis a cocer las alubias solas durante 20 minutos aproximadamente (necesitareis mas tiempo, si la calidad de la alubia no es buena). Si las alubias las preparáis en un puchero las pondréis a cocer hasta que las alubias se puedan aplastar, a partir de este punto procederéis de igual manera, añadiréis a las alubias, que no han de estar muy caldosas, la calabaza cortada en tacos, las patatas cortadas en trozos pequeños y las carnes que previamente las habéis cocido, como las alubias las tendréis poco caldosas le añadiréis liquido de la cocción de las carnes, pero tendréis mucho cuidado de añadir agua y no la grasa que esta flotando en el liquido aunque siempre os ira algo de grasa. Lo tendréis cociendo hasta que las patatas y calabaza estén tiernas, moveréis el puchero para engordar la salsa, probareis por si fuera necesario añadirle sal.

Cuando vayamos a servir le quitareis los ajos y presentareis las alubias en una fuente de servir

legumbres y los SACRAMENTOS bien calientes en otra fuente. Cada uno se servirá a su gusto mezclando los ingredientes o comiéndolos por separado.
Serviréis para acompañar guindillas verdes en vinagre.

ALUBIAS CON ZANCARRON DE CORDERO

Ingredientes:

6 granos de pimienta negra o molida.)
2 zancarrones de cordero
3 puerros
500 grs. de alubias negras
agua
sal

Pon a cocer las alubias en una olla a presión con agua fría y el puerro finamente picado. Añade la pimienta y un poco de sal. Con un cuchillo muy bien afilado, deshuesa los zancarrones y guarda los huesos en el congelador para otro día. Ata los zancarrones con la cuerda por separado, sálalos y añádelos a las alubias. Tapa la cazuela y déjalo cocer a fuego lento durante unos 30 minutos. Si lo cueces en un cazuela normal, deberás alargar el tiempo a una hora y media (1 hora las alubias solas, y los últimos 30 minutos, agrega el zancarrón). Pasado este tiempo saca los zancarrones y déjalos enfriar para poder quitarles las cuerdas. Rectifica de sal, sirve las alubias y añade el zancarrón cortado en lonchas.

ALUBIAS ESTOFADAS

Ingredientes:

*1/2 Kg. de alubias blancas,
100 gr. de tocino blanco,
150 gr. de morcilla,
250 gr. de oreja de cerdo,
100 gr. de chorizo,
1 cabeza de ajos,
1 cebolla
sal.*

Preparación

Dejar las alubias a remojo toda la noche. Pelar y triturar la cebolla y los dientes de ajo, cortar el chorizo a rodajas, trocear el tocino y la oreja. Poner las alubias remojadas al fuego en una olla con agua fría. Cuando rompa a hervir, cambiar el agua y empezar a cocerlas de nuevo junto con la oreja de cerdo. A los quince minutos de ebullición agregar la cebolla, unos dientes de ajo, el chorizo, el tocino y la sal. Cuando las alubias estén casi hechas añadir la morcilla.

ALUBIAS NEGRAS

Ingredientes:

Para 8 personas

- *1 Kg. de alubias negras.*
- *6-8 litros de agua.*
- *1 cebolla.*
- *4 dientes de ajo*
- *Aceite de oliva.*

Preparación

Poner las alubias en un puchero con agua fría. Añadir el 2 cucharadas de aceite de oliva y media cebolla. Hacerlas hervir con fuego muy fuerte, cuando empiece a hervir, se baja el fuego para que hierva lentamente. A media cocción se calienta en una sartén aceite para hacer un refrito, al que se añade los dientes de ajo pelados, que se retiran cuando estén dorados, añadiendo a continuación la otra media cebolla picada. Cuando esta se empieza a dorar se añade el refrito al puchero de las alubias. Después de cocer 4 ó 5 horas moviendo de vez en cuando, se añade la sal y se deja reposar media hora.

ALUBIAS ROJAS DE TOLOSA

Ingredientes:

Para 8 personas

- *400 gr. de alubias rojas de Tolosa.*
- *200 gr. de tocino*
- *4 chorizos*
- *1 cebolla*
- *6 dientes de ajo*
- *1 puerro*
- *Aceite de oliva*
- *berza*
- *sal*

Preparación

Lavar bien las alubias y el tocino. Poner las alubias de Tolosa en una olla de fondo grueso, cubiertas escasamente de agua fría, junto con el tocino, 1/2 cebolla y un chorro de aceite. Dejar hirviendo unos minutos a fuego vivo, luego bajar el fuego y dejar cocer lentamente. Cuando hayan cocido aproximadamente una hora y media, añadir los chorizos y dejar cocer lentamente hasta que las alubias estén blandas; si se evapora mucha agua, añadir un poco más, pero que sea caliente. El tiempo de cocción depende mucho de si las alubias son nuevas o viejas. Cortar pequeña la otra media cebolla, el puerro y los ajos. En un cazo, poner un chorro de aceite, cuando esté caliente, rehogar la verdura picada, dejar que tome un poco de color y verter en la olla con las alubias. Comprobar el punto de sal. Servir con berza hervida aparte.

ARROZ AMB FESOLS I NAPS

Ingredientes:

*½ Kg. de arroz bomba
¼ Kg. de fesols (alubias blancas)
400 gr. de garreta
1 oreja de cerdo
1 manita de cerdo
200 gr. De tocino salado entreverado
2 blanquets (longaniza de cerdo)
2 morcillas de cebolla
6 u 8 colinabos
1 tomate maduro
pimentón dulce
Unas hebras de azafrán*

Preparación

Primeramente pondremos a cocer en tres litros de agua fría las alubias o fesols que previamente habremos tenido a remojo durante diez horas, junto a las alubias pondremos también el jarrete o garreta, la oreja de cerdo, la manita y el tocino, dejando que cueza a fuego moderado. Justo a mitad de la cocción, añadiremos los blanquets, las morcillas y los nabos o colinabos cortados en tres o cuatro porciones.

Cuando esté en su punto de cocción lo sacaremos y reservaremos en un plato. A continuación pondremos el pimentón dulce molido y rectificaremos de sal, añadiremos también el tomate rallado que previamente habremos sofrito en un poco de aceite y finalmente echaremos el arroz junto a la carne y los nabos que teníamos apartados en el plato.

Cocerlo todo ahora por espacio de unos veinte minutos calculando bien el agua que echamos ya que el arroz debe quedar en un punto meloso es decir con apenas caldo.

A la hora de servirlo el arroz debe comerse tras unos pocos minutos de reposo de reposo a fin de que absorba algo de caldo pero sin que llegue a quedar pegado.

CALDERETA DE BERZA CON ALMEJAS

Ingredientes:

1 Kg. de berza de invierno
300 g de almejas
2 patatas
2 tomates bien maduros
1 cebolla grande
1 ajo
1 pimiento choricero
2 huevos cocidos
1 vasito de vino blanco
caldo vegetal
50 ml de aceite de oliva
sal, pimienta, perejil

Paso 1

Dejar en remojo las almejas seis horas antes con agua salada (cambiando dos veces el agua). Lavar y limpiar la berza, retirando los tallos gruesos y picar ligeramente. En una cazuela con aceite, rehogar la cebolla picada; añadir los tomates pelados y troceados y las patatas cortadas de forma irregular; dar unas vueltas con una cuchara de madera y salar, añadiendo la berza. Taparlo y dejar cinco minutos a fuego suave

Paso 2

Poner el pimiento choricero a remojo; retirar las semillas y triturar en un mortero, con el ajo, el perejil y un poco de aceite hasta lograr una pasta fina. En una sartén saltear la pasta anterior junto con las almejas, hasta que se abran, regándolas con el vino. Salpimentar y retirar del fuego.

Paso 3

Cubrir la berza con el caldo y poner a cocer a fuego vivo durante 30 minutos. Añadir las almejas en su jugo y las yemas de huevo picadas. Dejar durante diez minutos a fuego suave. Retirar del fuego y reposar antes de servir. Comprobar el punto de sazón e incorporar las claras picadas antes de templarlo de nuevo. Servir bien caliente.

CALDERETA DE GARBANZOS Y CORDERO

Ingredientes:

*500 g garbanzos pequeños
500 g costillitas de cordero
1 cebolla grande
1 puerro
300 g calabaza
2 patatas medianas
1 diente de ajo
50 ml aceite
romero fresco
1 cucharada comino en grano
sal
pimienta blanca*

Paso 1

Poner la vispera a remojo los garbanzos. Entonces colar y pasar por agua. Ponerlos en una olla cubierta con dos litros de agua con sal a cocer. Cuando rompa el hervor, comenzar a espumar hasta dejar el agua bien limpia.

Añadir los cominos y el puerro pelado y cortado en dos. Continuar cociendo a fuego medio y destapado.

Paso 2

Añadir las costillas al caldo y continuar espumando. Pelar las patatas y partir de forma irregular sobre el puchero. Echar sal y el romero en rama y continuar a fuego medio.

Paso 3

Mientras tanto, pelar la cebolla y picar en juliana fina. Saltear en una sartén con aceite y dejar ablandar. Pelar la calabaza y cortar en cubos; añadir a la sartén junto al ajo laminado.

Darles unas vueltas con una cuchara y añadir a la cazuela. Rectificar el punto de sal y pimienta y dejar cocer a fuego suave hasta que los garbanzos estén bien tiernos (al menos dos horas de cocción). Servir bien caliente (si se deja reposar 24 horas retirar la capa de grasa que se formará en la superficie).

CALDERETA DE PASTORES

Ingredientes:

*Cebolla,
ajo,
perejil,
pimienta,
tomillo salsero,
laurel,
cabrito,
sal,
aceite,
vino tinto
agua.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Hacer un picadillo de cebolla, ajo, perejil, unos granillos de pimienta, un toque de tomillo salsero y una hojilla de laurel. Se echa a un caldero junto a unos cachos de tajo bajo, de cabrito, ya sazonados. Rociar con un buen chorretón de aceite, un vaso de vino tinto y otro de agua. Tapar bien y dejar hacer a fuego manso hasta que la carne esté enternecida. Se cata de sabor y, cucharada y paso atrás.

CALDERETE RIBEREÑO

Ingredientes:

1 Kg. de conejo (separar el hígado)
1 Kg. de caracoles limpios
200 ml. de aceite
1 cebolla
5 dientes de ajo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 tomate
1 chorizo
150 gr. de tocino de jamón
1/2 Kg. de patatas
1/4 de litro de vino blanco
1 pimiento choricero
1 guindilla caldo de carne
harina,
orégano
sal.

MODO DE PREPARACION:

En una cazuela de hierro, freír la cebolla y los ajos picados en un poco de aceite. Sazonar el conejo cortado a trozos y rehogar en la cazuela, removiendo con una cuchara de madera; retirar y reservar la carne. En la misma cazuela, añadir los pimientos troceados, el pimiento choricero, previamente puesto en remojo durante 1 hora en agua tibia, rascando la pulpa y desechando la piel. Añadir una pizca de harina y remover hasta que todo esté dorado. Agregar el conejo y las patatas peladas y troceadas en "cachelo" (hundiendo el cuchillo un poco y tirando hacia arriba de forma que se arranque el trozo). Sofreír durante 6 ó 7 minutos. En una sartén aparte, preparar un sofrito con el hígado de conejo y un par de dientes de ajo. Escurrir el aceite y triturar el majado con la batidora añadiendo el vino blanco. Añadir este majado a la cazuela anterior elevando el fuego durante 2 minutos. Agregar los caracoles, el tomate pelado y troceado, el chorizo en trocitos y el tocino de jamón. Cubrir con el caldo, sazonar el guiso, tapar y dejar cocer durante 10 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Dejar reposar antes de servir.

CALDERO MURCIANO

Ingredientes:

*1 Kg. pescado del mediterráneo (mujol, salmonete, dorada)
1/4 de arroz tipo calasparra
2 ñoras (pimientos secos picantes)
3 dientes de ajo
1/2 Kg. de tomates rojos
200 ml aceite de oliva
laurel y granos de pimienta negra
1 cebolleta, un apio y perejil en ramo
1 y 1/2 l agua con sal*

Paso 1

Lavar y cortar el pescado en trozos, reservando los filetes de carne de pescado limpio; con todos los desperdicios (cola, cabeza y espinas) se elabora un caldo de la siguiente manera: en una cazuela con 100 ml. de aceite se van friendo los restos de los pescados hasta dorarlos. Luego se añade la cebolleta pelada, el apio, el perejil, el laurel y los granos de pimienta. Remover con una cuchara y agregar el caldo. Salar ligeramente y dejar cocer a fuego suave durante 30 min. Entonces colar este caldo y reservar.

Paso 2

Mientras tanto, en otra cazuela baja, con el resto de aceite, freír los lomos de pescado sazonados con sal. Machacar los ajos en un mortero junto a las ñoras y echarlo en la sartén; remover con una espumadera y sofreír suavemente; agregar el tomate pelado y picadito y saltear moviendo para que no se pegue; pasados 5 minutos, añadir el caldo del pescado y dejar cocer 10 minutos más. Retirar ahora el pescado y mantener templado en un poco de caldo.

Paso 3

Este caldo resultante debe quedar fino (o bien se cuela por un chino) y se pone de nuevo a hervir en un caldero. Añadir entonces el arroz (lavado 1 vez) y cocer a fuego medio, unos 20 minutos aproximadamente en platos individuales, dándoles forma redondeada y con los pescados templados aparte.

CAPARRONES (ALUBIA ROJA)

Ingredientes (para 4 personas)

- - *½ k. de caparrones*
- - *200 g de tocino*
- - *200 g de chorizo*
- - *Tropiezos (en este caso 1 pata y ½ oreja de cerdo,*
- *½ jarrete de cordero)*
- - *1 cebolla*
- - *1 zanahoria*
- - *Aceite*
- - *Sal*
- - *½ cucharada de pimiento molido*
- - *Guindillas asadas*

Preparación

- Ponemos los caparrones, en un puchero, cubrimos de agua y arrimamos al fuego, cuando rompa a hervir añadimos el tocino y los tropiezos.
- Dejamos hacer a fuego lento con el puchero semitapado, a falta de aproximadamente 1 hora para terminar, incorporamos la zanahoria, ½ cebolla y el chorizo.
- El tiempo de cocción dependerá de los caparrones, unas dos horas aproximadamente, la sal se echa al final. Si durante la cocción hiciese falta añadiremos agua fría.
- Para que los caparrones estén en su punto deben de quedar un poco tiesos, enteros y el caldo espeso.
- En una sartén a parte, sofreímos la otra mitad de la cebolla finamente picada, cuando esta este transparente añadimos media cuchara de pimiento molido, todo ello lo vertemos sobre los caparrones para su apañó.
- Al momento de servir retiramos los tropiezos, y los incorporamos a una fritada, echa anteriormente, que nos servirá de segundo plato.
- Para terminar servimos los caparrones acompañados de unas guindillas asadas.

CARABINEROS CON GARBANZOS

Ingredientes para 8 personas:

Caldo de pescado

1/2 Cebolla

Tomate maduro. Uno y medio.

Pimentón (una cucharadita de postre)

Vino tinto. 250 cl.

Ajos. Tres dientes.

Perejil

Sal y pimienta

Carabineros 8

Garbanzos 1.5 kilos

Preparación

Se prepara un caldo de pescado el día anterior. Los garbanzos se dejan a remojo en agua fría, con una pizca de sal y una cucharadita de moka de bicarbonato la noche anterior.

Se sofríe la cebolla hasta que quede dorada. Se añade el tomate, la sal, la pimienta y los ajos enteros con piel, habiéndoles hecho un corte previamente.

Se añaden los carabineros y el pimentón. Se rehogan y se añade el vino. Se deja cocer a fuego lento durante 2 minutos. Se sacan los carabineros para evitar que pierdan su punto.

Se añaden los garbanzos en el fondo anterior, con el caldo de pescado que cubra los garbanzos, dejándolos hervir 1/2 hora o tres cuartos (dependiendo de la dureza del garbanzo)

Ya está listo para servir. A la hora de hacerlo se rehogan los carabineros nuevamente 2 minutos.

Maridaje recomendado:

Vino blanco

Bárbara de Grial DO Valencia (Semillón blanc)

Lagar de Cervera DO Rías Baixas (Albariño)

Aura DO Rueda (Verdejo)

COCIDO ANDALUZ

Ingredientes:

- *1/2 Kg. de garbanzos*
- *1/4 Kg. de habichuelas verdes*
- *1/4 Kg. de calabazas*
- *200 grs. de tocino*
- *200 grs. de carne de cerdo*
- *200 grs. de morcilla.*
- *1/4 Kg. de pollo*
- *1/4 de tocino añejo*
- *1/4 Kg. de patatas*

Preparación

Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior en agua con sal. Por la mañana poner 1 litro de agua templada en una olla y añadir los garbanzos, el tocino, la carne, la morcilla y el tocino añejo. Dejar hervir una hora. Cuando los garbanzos están tiernos se le agregan las habichuelas, las patatas, las calabazas y se deja cocer un cuarto de hora.

Servir recién hecho

COCIDO CASTELLANO

Ingredientes:

*1/2 Kg. de garbanzos
100 g de tocino salado
1 trozo de jamón
1/2 Kg. de carne
100 g de chorizo
1 berza o repollo
1/2 Kg. de patatas
75 g de pasta para sopa
1 cabeza de ajos
Aceite
Sal*

Para el relleno:

*4 cucharadas de migas de pan
2 cucharadas de caldo de cocido
1 diente de ajo
Perejil
Aceite
Sal*

Elaboración

Poner el tocino, la carne y el jamón en un puchero con dos litros de agua fría. Poner al fuego y espumar con cuidado.

Al romper el primer hervor, echar los garbanzos, sazonar con sal y dejar que la cocción continúe lentamente durante unas 3 horas. Añadir agua hirviendo si es necesario.

Cuece el chorizo aparte.

En otro puchero, cuece la verdura en agua hirviendo con sal. Una vez escurrida, añade un sofrito de aceite con ajo y reservar al calor.

Media hora antes de servir, saca el caldo de los garbanzos, dejando un poco para cocer las patatas, si son grandes se cortan en 4 trozos. Cuece con el resto del puchero.

Prepara el relleno batiendo los huevos. Añade el ajo picados, perejil muy menudo, unos trozos pequeños de tocino, la mitad del chorizo y un poco de carne todo menudísimo. Agrega la miga de pan remojada en caldo del tocino y escurrida. Amasar todo dando forma de rollo y freír en aceite caliente hasta que se dore. Echa en el cocido, con las patatas a medio cocer y dejar hervir un rato.

Con el caldo del cocido, se prepara una sopa de fideos, que debe hervir 10 minutos.

En una sartén grande, poner los garbanzos, totalmente escurridos, las patatas a un lado y la verdura al otro.

En una fuente aparte, servir los demás ingredientes con el relleno.

COCIDO DE ACELGAS, Y APIO

Ingredientes:

*½ Kg. de alubias blancas,
50 gr. de tocino,
100 gr. carne de cerdo,
100 gr. de chorizo,
¼ Kg. de pencas de acelgas,
¼ Kg. de patatas,
1 rama de apio,
1 cucharada de pimentón.*

Preparación:

En una cacerola con agua se ponen a cocer las alubias, junto con el tocino y la carne, hasta que estén tiernas. Seguidamente se le añaden las pencas de acelga y el apio previamente troceado, además de las patatas cortadas a cuadraditos, los chorizos y una cucharada de pimentón. Se continúa la cocción hasta que se reduzca el caldo y quede espeso.

COCIDO DE CHÍCHAROS Y HABAS

Ingredientes:

*½ Kg. de garbanzos,
¼ Kg. de patatas,
50 gr. de tocino fresco,
100 gr. de chorizo,
cardillos,
¼ Kg. de chícharos,
¼ Kg. de habas,
unas hojas de lechuga,
pimentón,
sal.*

Preparación:

En una olla con agua se ponen a cocer los garbanzos (que previamente han estado en remojo) junto con el tocino, hasta que estén tiernos (una hora aproximadamente). Seguidamente se añade toda la verdura troceada, el chorizo y una cucharada de pimentón. Se continúa con la cocción hasta quedar poco caldo.

COCIDO MARAGATO

Ingredientes:

*300 gr. de lacón,
300 gr. de cecina,
500 gr. de carne de morcillo,
1/2 gallina con los menudillos,
1 oreja de cerdo,
100 gr. de tocino,
3 chorizos,
6 patatas pequeñas,
1 Kg. de repollo,
1 puerro,
2 zanahorias,
500 gr. de garbanzos remojados
sal.*

Para el relleno:

*3 huevos,
pan rallado,
3 dientes de ajo
50 gr. de jamón.*

MODO DE PREPARACION:

La noche anterior, poner en remojo los elementos conservados en salazón, mudando el agua. En una olla de barro con 3 litros de agua, poner los chorizos, la carne de morcillo, la cecina, el lacón, la oreja de cerdo y el tocino. Dejar cocer unos 15 minutos. Añadir la carne de gallina, la zanahoria, el puerro y los garbanzos. Sazonar y dejar cocer el tiempo necesario para que todo esté en su punto. En otra cazuela, poner el repollo y cuando esté medio cocido, añadir las patatas, peladas y enteras. Mientras, preparar el relleno: Batir los huevos en una fuente, junto con los menudillos de la gallina, el jamón, un poco de chorizo, unos dientes de ajo y un poco de pan rallado. Amasar hasta conseguir una masa homogénea y formar unas croquetas grandes o unas pelotas. Echar en la olla del caldo. Colar el caldo y hacer una sopa de fideos, de pan o de arroz. Presentar las carnes, las verduras y las patatas acompañadas con el repollo y por último la sopa (ya que es la particularidad de este cocido).

COCIDO MONTAÑÉS

Ingredientes:

100 g de alubias blancas
100 g de chorizo casero
100 g de morcillas
1 hueso de rodilla
250 g de costilla adobada
200 g de tocino fresco
1 trozo de oreja de cerdo
1 berza
1 nabo fino de mesa
2 patatas medianas
500 g de carne de cerdo adobado

Elaboración

En un puchero amplio se ponen a cocer en agua fría las alubias con el hueso de rodilla, la oreja de cerdo, el chorizo, la costilla, la carne y le tocino, todo ello previamente lavado.

Por otro lado se lava y se pica la berza, las patatas y el nabo, raspado y pelado y cortado en trozos pequeños.

Cuando los ingredientes del cerdo están ligeramente tiernos se incorpora la berza, el nabo y las patatas, dejando que vaya cociendo todo a fuego lento, para que no se pegue, y tome la berza el gusto del resto de los ingredientes.

Tiene que quedar ligeramente cubierto por el agua.

Cuando todo esté cocido se sazona con la sal y se añaden y pinchan las morcillas con un tenedor para que no se revienten., y se termina de hacer cociendo todo junto durante 10 ó 15 minutos.

Retiramos del cocido los ingredientes y los cortamos en trozos.

Lo servimos.

CONEJO GARBANCERO

Ingredientes:

*Conejo,
sal,
aceite,
cebolla,
laurel,
ajo,
tomillo salsero,
vino blanco,
aceite
garbanzos.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Se coge un conejo y se trocea, sazona y rehoga en una sartén con aceite acompañado de unos cascotes de cebolla, una hoja de laurel, un par de ajos pelados, una pizca de tomillo salsero, un vaso de vino blanco y un chorrito de aceite. Aparte se han cocido unos garbanzos: se añaden a la cazuela y se dejan que cojan saborcillo.

ESCUDELLA I CARN D'OLLA

Ingredientes:

*500 g de carne de ternera
1/4 de gallina
1 pollo y los menudillos
200 g de oreja y morro de cerdo
1/2 pie de cerdo
1 hueso de jamón seco
100 g de tocino
1 hueso de espinada
1 hueso de rodilla de ternera
150 g de butifarra blanca
150 g de butifarra negra
250 g de garbanzos remojados
250 g de patatas
1 col
1 nabo, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 rama de apio
Para la "pilota": 150 g de carne de cerdo picada
150 g de carne de ternera picada
150 g de tocino veteadado, picado
1 huevo
Miga de pan remojada en leche
1 ajo
Perejil, sal, canela en polvo y harina
Para la sopa:
300 g de "galets" grandes (pasta para sopa)*

Elaboración

"Pilota":

Poner en un cuenco las carnes picadas y el tocino.

Añadir el huevo, perejil y el ajo, todo picado, también la miga de pan con leche. Salpimentar y echar un poco de canela.

Trabajar primero con un tenedor y luego puede seguirse con las manos, hasta que todo quede amalgamado

Formar entonces la pelota (pilota), en forma un tanto ovalada, enharinar y poner al caldo.

Poner los garbanzos en remojo durante 12 horas con agua tibia.

Limpiar, chamuscar y lavar el pie de cerdo, la oreja, el morro, la gallina y el pollo.

Poner una olla al fuego con 4 litros de agua. Añadir todas las carnes y huesos y llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, espumar bien, quitando todas las impurezas que suben a la superficie. Echar los garbanzos y dejar hervir un rato.

Añadir la zanahoria, nabo, apio y puerro y volver a espumar. Dejar hervir, aproximadamente, durante 90 minutos, con lo que las carnes ya estarán bastante blandas. Añadir la col, las patatas cortadas a trozos, las butifarras y la "pilota" (que habremos preparado con anterioridad). Dejar hervir media hora y rectificar de sal.

Cuando esté todo bien cocido, colar el caldo. Preparar la sopa con el caldo colado y la pasta, que echaremos cuando el caldo hierva, dejándolos cocer unos 12 minutos. Se sirve la sopa bien caliente.

En una fuente se ponen las verduras y en otra, las carnes, cortadas a trozos, retirando los huesos.

ESTOFADO DE GARBANZOS

Ingredientes:

*500 gr. garbanzos; cocidos
1 hueso jamón
250 gr. carne de ternera; en un trozo
150 gr. chorizo fresco
1 muslo gallina
1 cebolla
2 puerros
2 zanahorias
100 gr. pasta de sopa
orégano
sal*

Preparación:

Pelar y trocear los puerros y la zanahoria, cortar la cebolla a cuartos. Poner los garbanzos, hueso de jamón, carne, puerros, zanahoria, chorizo, muslo de gallina, cebolla, sal y orégano y cubrir con agua. Cocer hasta que el garbanzo se deshaga al presionar entre dos dedos. Colar y reservar el caldo para cocer la pasta de sopa. En una fuente de servir, poner los garbanzos de una parte y las carnes de otra.

FABADA ASTURIANA

Ingredientes:

*1/2 Kg. de fabes
2 morcillas asturianas
300 g de lacón
2 chorizos
200 g de panceta (tocino)
1/2 vaso con aceite de oliva
azafrán
sal*

Elaboración

Ponemos las fabes en remojo en agua fría, la noche anterior, y el lacón y la panceta en abundante agua para desalarlos y después de este tiempo se escurren.

Ponemos en una olla las fabes, el chorizo, la morcilla, la panceta y el lacón y lo cubrimos todo de agua fría y lo llevamos al fuego.

Cuando comience a hervir se dejan cocer a fuego lento un poco destapadas, procurando que estén siempre cubiertas de agua.

Añadiremos de vez en cuando agua fría.

Casi al final de la cocción se añade el azafrán ligeramente tostado y deshecho y rectificamos la sal.

Observaciones

Se sirven por separado las fabes y la carne.

FABADA

Ingredientes:

1 Kg. de fabes
3 chorizos
3 morcillas
1 trozo de panceta
1 trozo de lacón
Azafrán
Cebolla
Sal
Ajo
Perejil

Elaboración

Poner a remojo las fabes, la panceta y el lacón la noche anterior.

En una cazuela proporcionada a las cantidades, se ponen las fabes, los chorizos, morcillas, panceta, cebolla cortada en cuatro trozos, un ajo y el perejil atado; se cubre todo con agua fría y se pone al fuego, espumándolo cuidadosamente.

Cuando empiece a hervir se ponen a fuego lento un poco destapadas, se cuidará que siempre estén cubiertas de agua, pero nunca excesiva, añadiendo de vez en cuando agua fría en pequeñas cantidades.

A media cocción se le añade el azafrán.

Una vez cocidas se salan y se dejan reposar media hora, se les retira la cebolla y el perejil y se sirven en dos fuentes: en una las fabes y en la otra el "compangu".

Se aconseja dar un hervor al chorizo antes de echarlo a la fabada, para que esté menos grasienta. También puede echarse un poco de tocino para hacerla más suave.

FRIJOLES CON ARROZ Y SEPIA

Ingredientes:

1/2 Kg. de frijoles negros

2 sepias

2 cebollas

1 pimiento rojo

5 dientes de ajo

1 tomate

Elaboración

Ponemos los frijoles a remojo la noche anterior.

Preparamos un sofrito con ajo, cebolla, pimiento verde y aceite de oliva, cuando empiece a dorarse añadimos el tomate pelado sin pepitas.

Añadimos al sofrito la sepia cortada en trozos y la salteamos, salpimentamos y ponemos los frijoles, los cubrimos con abundante agua fría y lo llevamos a ebullición con fuego fuerte y luego durante 1-2 horas a fuego más suave.

la forma de comprobar cuando están hechas es ir mirando de vez en cuando:

Vamos añadiendo agua a medida que se vaya consumiendo la de la cazuela.

Cuando los granos estén blandos dejamos reposar durante una o dos horas si queremos que el caldo esté más espeso.

Observaciones

El vino más adecuado para este tipo de comida es un tinto joven de la Mancha, al llevar pescado también puede aceptar un vino blanco (Verdejo de Rueda).

GARBANZOS A LA CATALANA

Ingredientes:

*500 Gr. de garbanzos,
50 gr. de manteca de cerdo,
1 cebolla grande,
4 tomates,
150 gr. de butifarra,
4 huevos cocidos,
50 gr. de piñones,
pimienta
sal.*

MODO DE PREPARACION:

Poner a remojo la noche anterior los garbanzos. Preparar una olla al fuego con agua y, cuando rompa el hervor, echar los garbanzos, dejar hervir durante unos minutos y echar sal. A media cocción, quitar todo el caldo que se reservará en otro recipiente. En una sartén al fuego poner la manteca de cerdo, y freír en ella la cebolla cortada fina. Una vez esté casi dorada, añadir el tomate pelado y cortado en trozos, freír lentamente y, antes de que termine de freírse, incorporar los piñones y la butifarra, rehogar todo y pasarlo a una cazuela de barro, que pondremos al fuego agregando los garbanzos. Rehogar de nuevo durante unos minutos y cubrir con el agua donde había medio cocido los garbanzos. Rectificar de sal y pimienta. Cocer destapados y muy lentamente hasta que estén cocidos y el agua muy menguada. Retirar y dejar reposar durante unos momentos. Servir con los huevos duros pelados y picados sobre ellos.

GARBANZOS AL CURRY CON GAMBAS

Ingredientes:

*400 g garbanzos
250 g gambas (se pueden utilizar congeladas)
1 puerro
2 zanahorias
laurel y perejil
2 cucharadas aceite
curry al gusto
sal y pimienta*

Paso 1

Poner a remojo 12 horas antes los garbanzos lavados previamente. Pasado este tiempo, ponerlos en una olla cubiertos con agua fría y llevarlos a ebullición, retirar la espuma que suelten y tirar el agua de cocción.

Volver a cubrir de agua con una zanahoria en cubitos y un puerro bien picado. Dejar cocer en hervor suave y siempre destapado, añadiendo laurel y sal.

Paso 2

Pelar las gambas y reservar las gambas en un cuenco en la nevera. Sofreír las cáscaras con una cuchara de aceite y laurel y cubrir con dos tazas de agua.

Hervir 10 minutos y colar este líquido.

Paso 3

Picar ligeramente las gambas y agregar al caldo de marisco. Salpimentar al gusto y agregar el curry. Dejar cocer dos minutos e incorporar a los garbanzos cuando comiencen a estar tiernos (después de una hora de cocción).

Continuar en hervor suave unos 30 minutos más, hasta que los garbanzos estén cocidos pero enteros. Conviene dejarlos reposar durante una hora con la olla tapada.

GARBANZOS CON ALMEJAS

Ingredientes:

300 g de garbanzos

1 cebolla

1 zanahoria

1 pimiento verde

Sal

Aceite

300 g de almejas

Salsa de tomate

3 dientes de ajo

Perejil picado

Elaboración

Pon los garbanzos en remojo el día anterior.

En agua hirviendo, pon la cebolla pelada, la zanahoria, el pimiento y los garbanzos. Añade sal y un chorro de aceite. Deja cocer hasta que estén tiernos, y pasa la verdura por el pasapurés.

Dora los ajos fileteados, y agrega las almejas, remueve hasta que se abran.

Escurre los garbanzos, añade unas 3 cucharadas de salsa de tomate y el puré de verduras, espolvorea con perejil picado y guísalo a fuego lento unos 3 minutos.

GARBANZOS CON CORDERO

Ingredientes:

3/4 Kg. de carne de cordero
350 g de garbanzos
4 huevos
4 patatas
Media cebolla sin pelar
1 diente de ajo
Media cucharadita de comino
Sal

Elaboración

Ten en remojo los garbanzos. Trocea la carne y ponla en una olla con agua, junto con los garbanzos, la cebolla sin pelar y el ajo pelado y picado, añade la sal, y el comino, lava los huevos e incorpora con la cáscara. Pela las patatas, trocea y agrega. Tapa y cuece a fuego lento durante una hora. Luego mete la cazuela en el horno y cuece de 6 a 8 horas.

GARBANZOS CON CHIRETAS

Ingredientes:

- *Garbanzos*
- *Chiretas (pelota de despojos)*
- *Tajo bajo*
- *Corteza de jamón*
- *Patatas*
- *Chorizo*
- *Longaniza*
- *1 huevo duro*
- *Almendra*
- *Aceite y sal*

Para la chireta :

- *Tripa de cordero*
- *Intestinos, liviano y corazón de cordero*
- *Falda de cordero*
- *Arroz*
- *Ajo y perejil*
- *Cebolla y especias*

Preparación

Haremos en primer lugar la chireta, desmenuzando la carne y especándola. Mezclamos con el arroz y rellenamos con esta farsa la tripa de cordero. Cosemos la chireta y la ponemos a cocer en agua hirviendo hasta que el arroz esté hecho. Reservamos. Pondremos a cocer los garbanzos, que habremos tenido a remojo desde la noche anterior. A media cocción añadimos el tajo bajo de cordero, la chireta y la corteza de jamón. Dejamos cocer. Añadir una patata, cortada a cuadritos. En una sartén pochamos una cebolla picada. Añadimos ajo, perejil y tomate, e incorporamos un poco de chorizo, longaniza y un huevo duro. Majar en el mortero las almendras y añadirlas a los garbanzos. Dejar dar un hervor todo junto y servir.

GARBANZOS CON CHORIZO (MICROONDAS)

Ingredientes:

Para 2 personas:

- *1 bote de garbanzos cocidos en su jugo*
- *200 gr. de choricitos de cantimpalo*
- *1 cebolla mediana*
- *2 dientes de ajo, tres si son pequeños*
- *1 cucharada generosa de aceite*
- *1 ramita frondosa de perejil*
- *2 hojas de laurel*
- *1 pizco de pimentón*

Preparación

En cazuela de barro se pone el aceite a calentar dentro del horno microondas y a máxima potencia durante 5 minutos. Mientras tanto picaremos ajos, cebolla y perejil. Transcurridos los cinco minutos echamos a la cazuela todo el picadillo, la tapamos y sofreímos durante 3 minutos. Pasados estos, añadiremos al sofrito los chorizos el laurel y la pizca de pimentón, dejando hacerse 3 minutos más, transcurridos los cuales incorporaremos los garbanzos con todo su jugo y dejaremos cocer durante 5 minutos. Dejaremos reposar 5 minutos más antes de servir.

GARBANZOS CON ESPINACAS OTRA RECETA

Ingredientes:

400 g de garbanzos

600 g de espinacas

1/2 cebolla

1 hoja de laurel

Sal

Para hacer el majado:

3 rebanadas de pan frito

1 cucharada de pimentón

1 cucharada de comino

1 chorrito de aceite

3 dientes de ajo

Elaboración

Ponemos los garbanzos a remojo en un bol de agua con sal durante la noche.

En una cazuela de barro con agua salada ponemos la hoja de laurel y la cebolla pelada, lo llevamos a ebullición, añadimos los garbanzos escurridos y los cocemos a fuego lento durante 2 horas, quitamos los tallos y las hojas amarillas de las espinacas, las lavamos y las troceamos.

Añadimos las espinacas a los garbanzos y dejamos que se hagan durante 15 minutos más.

En un mortero machacamos el pan frito, los ajos pelados, el pimentón, el comino y el aceite de oliva, mezclamos todo bien.

Vertemos el majado sobre los garbanzos y los cocemos durante 5 minutos más.

GARBANZOS CON ESPINACAS

Ingredientes:

(Para 4 raciones)

*250 gr. de garbanzos,
200 gr. de espinacas,
100 gr. de beicon en lonchas,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
harina,
1 cucharadita de pimentón,
aceite,
1 cucharadita de sal.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Remojar los garbanzos desde la víspera. Calentar 1 litro de agua en un puchero y cuando hierva echar los garbanzos escurridos del remojo. Cuando vuelva a hervir, reducir el fuego y cocer despacio durante una hora. Añadir las espinacas limpias y troceadas y la sal. Cocer 30 minutos más. Poco antes de terminar, dorar en una sartén con un poco de aceite el beicon troceado, retirar y añadir a los garbanzos. En la grasa del beicon, rehogar la cebolla y los ajos picados. Una vez dorados retirar la sartén del fuego, añadir el pimentón y un poco de harina. Remover y verter el potaje.

GARBANZOS CON GAMBAS

Ingredientes:

*500 g de garbanzos lechosos
300 g de gambas grandes (pueden utilizarse congeladas)
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1 zanahoria grande
5 cucharadas de aceite
2 hojas de laurel y perejil fresco
granos de pimienta negra y azafrán
sal*

Paso 1

Poner a remojo durante 24 horas los garbanzos cubiertos con agua fresca. Entonces colar y echarlos en una olla cubierta con agua y sal. Llevar al fuego y dejar cocer al menos 45 minutos (en hervor suave).

Paso 2

Mientras tanto pelar las gambas y reservar las colas; saltear las cáscaras con unos granos de pimienta, una pizca de sal, laurel y una cucharada de aceite, removiendo con una cuchara durante diez minutos.

Cubrir con 1 de litro de agua y hacer hervir a fuego medio durante 20 minutos. Triturar con batidora eléctrica y pasar por un chino, agregando el caldo resultante a los garbanzos, que continuarán cociendo hasta que estén tiernos (tapar la olla). Agregar el azafrán.

Paso 3

Preparar un sofrito con aceite y la cebollita muy picada; añadir los ajos prensados y la zanahoria en cubitos. Dejar rehogar a fuego suave durante diez minutos con una pizca de sal y añadir a los garbanzos.

Por último saltear las gambas en el aceite del sofrito con perejil y una pizca de sal. Agregar al puchero cinco minutos antes de terminar la cocción. Servir bien caliente y reposado.

GARBANZOS CON PIÑONES

Ingredientes:

1/2 Kg. de garbanzos
150 g de piñones
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
2 cebollas
250 g de tomates
1 diente de ajo
1 cucharada de perejil picado
Azafrán
Sal
pimienta
Nuez moscada

Elaboración

Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior, al día siguiente los lavamos y los ponemos en agua caliente con sal y los cocemos hasta que estén blandos, los escurrimos y los ponemos en una cazuela añadiendo los piñones.

Hacemos una salsa calentando un poco de aceite, añadimos las cebollas picaditas y el ajo picado, cuando la cebolla se ponga transparente añadimos el perejil y le damos unas vueltas con una cuchara, añadimos los tomates pelados a los que les hemos quitado las pepitas y pasado por el pasapurés, un poco de azafrán, pimienta, nuez moscada y un cucharón del caldo de cocer los garbanzos, echamos esta salsa sobre los piñones.

Tapamos y lo ponemos a cocer al fuego muy suave durante 20 minutos, servimos.

GARBANZOS CON SALSA DE YOGUR

Ingredientes:

240 ml de yogur natural desnatado
75 g de pimientos rojos y verdes
75 g de pepinos en trozos
2 cebollas picadas
285 g de garbanzos en lata escurridos
1/2 cucharadita de guindilla en polvo
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de semillas de comino molidas
1 cucharadita de edulcorante artificial
Sal
Pimienta al gusto
1 cucharada de menta seca
2 cucharadas de hojas de cilantro, menta fresca o cebollino picado

Elaboración

Bate de 75 ml a 90 ml de agua con el yogur para diluirlo.

Lava los pimientos, seca y corta en trozos.

Añade los garbanzos al yogur. Incorpora la guindilla en polvo, el ajo, las semillas de comino, el edulcorante, la sal y la pimienta, y mezcla todo bien.

Agrega las hortalizas y la menta seca, y remueve de nuevo. Decora el plato con el cilantro, la menta o el cebollino picados, y deja enfriar en el frigorífico antes de presentarlo a la mesa.

Observaciones

Cocina India

GARBANZOS ESTOFADOS

Ingredientes:

para 4 personas

- 320g de garbanzos
- 100g de bacalao seco desmigado
- 100g de champiñones
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Pimienta de Cayena
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- Aceite
- Sal

Preparación

1.- Ponga los garbanzos en remojo toda la noche. Luego, se hierven en una olla con agua, a fuego lento, hasta que estén tiernos. Sazónelos con sal en el último momento.

2.- En otra cazuela, ponga un poco de aceite, y fría la cebolla picada no

muy fina. Cuando empiece a ablandarse, incorpore los pimientos cortados en dados, luego la berenjena también en dados y los champiñones en cuartos.

Por último, añada los tomates troceados pequeños, sin piel ni semillas.

3.- Pasados 10 minutos, añada los garbanzos y el bacalao desalado, y cúbralo todo con un poco de caldo de cocción de los garbanzos. Sazónelo con una pizca de pimienta de Cayena y sal, y déjelo a fuego lento durante 15 minutos.

4.- Servir caliente.

GUISADILLO MADRILEÑO

Ingredientes:

*Carne de vaca,
cebolla,
ajos,
laurel,
pimienta negra,
perejil,
pimentón dulce,
orégano,
sal,
aceite,
vinagre,
patatas
caldo.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Se corta en pequeños trozos la carne de vaca. Se ponen en un puchero de barro con una cebolla partida en cuatro, una cabeza de ajos, una hojita de laurel, un par de granitos de pimienta negra, una rama de perejil, una punta de cuchillo de pimentón dulce, una pizca de orégano y sal. Se rocía con un chorro de aceite y un culito de vaso de vinagre. Se tapa bien el puchero, para que no pierda el aroma, y se deja cocer a su aire hasta que esté en su punto. Conviene remover de vez en cuando el puchero para que no se pegue. Pero antes se añaden unas patatas cortadas a trozos y si lo pide, se puede echar como medio cacito de caldo. Y cuando estén tiernas, a la mesa en una fuente honda caliente.

Guiso campestre

Ingredientes:

- 600 grs de roast beef,
- 3 cdas de harina,
- 1 cebolla,
- 2 zanahorias,
- 1 pimiento morrón rojo,
- 2 dientes de ajo,
- 2 tomates,
- 100 grs de pasta corta (dedalitos),
- 2 cubitos de caldo de verdura,
- 1 cdita de pimentón,
- 2 cdas de aceite,
- sal y pimienta a gusto.

Elaboración:

Cortar la carne en cubos, sazonar, enharinar y reservar. Picar finamente la cebolla y el ajo, cortar el morrón en juliana y la zanahoria en cubos. Rehogar la carne con aceite en una cacerola, incorporar la cebolla, el morrón y la zanahoria, rehogar unos minutos más. Agregar los tomates, los cubitos de caldo desmenuzados y 4 tazas de agua caliente. Cocinar a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Dejar hervir hasta que se consuma el líquido, y luego incorporar los fideos. Si es necesario, agregar más agua. Por último, echar el pimentón disuelto en un poco de agua fría y cocinar unos minutos más. Servir en cazuelas o en plato hondo, espolvoreado con perejil picado.

HUMUS (PATÉ DE GARBANZOS)

Ingredientes

1 taza de garbanzos cocidos

Zumo de un limón

1 ajo

1 cucharada de tahín (puré de sésamo).

Agua

Elaboración

- Mezclamos los garbanzos con el resto de los ingredientes en un recipiente y lo pasamos por el turmix (tritadora o mezcladora).
- Le añadimos más limón o más ajo, al gusto.
- Lo servimos sobre algo crujiente (galletas, verduras duras, pan...)

Nuestro consejo

- Para las personas que no le gustan mucho los garbanzos, es una manera de comerlos con un sabor diferente.

JUDIAS BLANCAS CON ALAS DE PATO

Ingredientes:

4 alas de pato

1 cebolla

1 puerro

sal

agua

500 grs. de judías blancas

1 pimiento verde

perejil

1 tomate

Pon las judías blancas a remojo la víspera. Coloca en una olla rápida las judías junto con la verdura troceada, el agua y la sal. Cierra y deja cocer 10 minutos a la máxima presión. Transcurrido este tiempo, abre la olla y añade las alas, deja cocer todo nuevamente durante otros 10 minutos. Por último, añade perejil y sirve.

JUDIAS BLANCAS CON OREJA

Ingredientes:

Para cuatro personas:

400 grs. de judías blancas

50 grs. de chorizo en un trozo

1 oreja de cerdo

1 cebolla

3 dientes de ajo.

Preparación

Las judías que han de ser de buena calidad, se ponen a cocer en agua fría. A la media hora de cocción se les añade la oreja de cerdo en un trozo, y al cabo de media hora más se pone la cebolla cortada en dos, los dientes de ajo enteros y el chorizo. Se deja cocer a fuego lento hasta que las judías estén tiernas. El guiso ha de quedar caldoso.

JUDIAS DE FIESTA

Ingredientes:

*Un conejo de 1400 gr.,
1 cebolla,
1 zanahoria,
1 tomate,
3 dientes de ajo,
1 copa de coñac,
tomillo,
orégano,
nuez moscada,
50 gr. de butifarra,
50 gr. de tocino,
1/4 k. de judías blancas,
aceite,
perejil,
almendras tostadas
sal.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Trocear el conejo y macerar con el coñac, las verduras, las especias un día antes de la cocción. Freír el tocino, la butifarra. Después dorar el conejo añadir a continuación la salsa de la maceración. Dejar cocer a fuego lento 1 y 1/2 h. Echar el ajo picado, el perejil, las almendras y dejar cocer 1/2 h. Mezclar en la misma cazuela las judías cocidas aparte y servir.

JUDIAS ESTOFADAS – JOSEFA

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana entera

1 chorizo

1 cabeza de ajos mediana entera

1 cucharadita de pimentón

1 hoja de laurel

un poco de pimienta (opcional)

judías puestas en remojo la noche anterior

Poner en la olla rápida todos los ingredientes y casi cubrir de agua, cerrar y tener 10 a 12 minutos. Abrir, corregir de sal y dejar hirviendo hasta que estén espesas.

En vez de chorizo se pueden hacer con oreja o panceta o lo que te guste.

JUDIAS PINTAS CON OREJA

Ingredientes:

*500 Gr. de judías,
200 gr. de oreja de cerdo,
100 gr. de chorizo,
1 codillo de jamón,
1 pimiento verde,
1 tomate duro,
1 cebolla,
1 diente de ajo,
salsa de tomate,
pimentón dulce,
harina,
aceite y sal.*

MODO DE PREPARACION:

Se ponen las judías en remojo desde el día anterior. En una olla de barro con agua, se echan las judías, la oreja, el chorizo, el codillo, el pimiento, el tomate y el diente de ajo. Se pone a fuego muy lento durante un mínimo de 2 horas. Por otro lado, en una sartén con poco aceite, se sofríe la cebolla hasta que se dore bien; a continuación se agrega una cucharadita pequeña de harina y media de pimentón dulce y se remueve bien para que no se pegue. Inmediatamente después se incorpora un vaso de salsa de tomate y se sigue removiendo. Cuando las judías estén a punto, se añade el sofrito a la olla y se deja al fuego durante unos minutos.

JUDIAS POCHAS

Ingredientes:

*Alubias,
tomates,
pimiento verde,
ajos,
guindilla seca,
aceite,
sal,
chorizo
costillas de cerdo.*

MODO DE PREPARACIÓN:

En un puchero de barro de boca ancha y con agua fría se va echando todo en crudo un puñado de alubias , un par de tomates rajados, medio pimiento verde , una cabeza de ajos, un trocito de guindilla seca, un chorro de aceite y la sal necesaria. Poner el puchero a fuego lento dejándolas hacer lentamente, para que el caldo salga gordo. Acompañarlas con un chorizo de la olla y unas costillas de cerdo

JUDIAS ROJAS DE SANGÜESA

Ingredientes:

*1 Kg. de judías,
1/2 Kg. de tocino fresco rosado,
2 chorizos,
2 tomates maduros,
1 cebolla,
2 cabezas de ajo,
pimentón dulce,
1 berza o repollo,
1 morcilla,
harina
aceite de oliva.*

MODO DE PREPARACION:

Dejar las judías en remojo la noche anterior. En una cazuela con abundante agua fría, poner las judías, los tomates pelados y troceados, las cabezas de ajo, media cebolla picada, los chorizos y el tocino. Dejar cocer, a fuego lento, durante 1 hora, primero tapadas y, al final de la cocción, destapadas para que "engorde" el caldo. En una sartén con aceite, sofreír la cebolla restante, con una pizca de harina y de pimentón dulce. Remover hasta que se dore y echar una taza del agua de las judías. Dar un hervor y añadir a la cazuela de las judías y remover para que ligue. En una olla aparte con agua y sal, cocer la berza, lavada y troceada. Agregar a la olla la morcilla, dejando que cueza con la berza durante 5 minutos. Sacar la morcilla y darle una vuelta en una sartén con aceite para que se dore la piel. Escurrir la berza y rehogarla en una sartén con aceite y un ajo picado. Cortar la morcilla en rodajas y servir junto a la berza. Poner las judías en cazuelitas de barro individuales a la hora de servir.

LEGUMBRES CON ESPECIAS

Ingredientes:

1 tarro de lentejas al natural
1 tarro de alubias cocidas al natural
1 bote de tomates pelados y triturados
8 hojas de gelatina
1 anís estrellado
1 dl. de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de jerez
1 cucharadita de oloroso dulce
Tomillo molido
Romero molido
Sal

Para la guarnición:

1 calabacín
1 zanahoria
9 tomatitos de cereza
6 huevos de codorniz cocidos
6 langostinos cocidos

Elaboración

Batimos el tomate hasta que obtengamos un puré fino, sazonamos y reservamos, escurrimos las legumbres y reservamos por separado.

Remojamos la gelatina en agua fría, calentamos medio vaso del jugo de tomate, lo llevamos casi a ebullición e infusionamos el anís estrellado, retiramos el anís, desleímos en el jugo la gelatina.

Una vez que esté disuelta, mezclamos con el resto del jugo de tomate, dejamos enfriar.

Emulsionamos los ingredientes del aliño, reservamos.

En una cazo con agua hirviendo escaldamos la juliana de calabacín y de zanahoria, partimos los huevos y los tomatitos por la mitad, colocamos la guarnición en el centro y regamos con la gelatina de tomate.

Disponemos alrededor de las legumbres y las aliñamos.

LENTEJAS A LA VINAGRETA

Ingredientes (4 porciones):

150 gr. de lentejas pardinas
1 cebolla
1/2 cabeza de ajos
Un ramillete de hierbas
Sal marina fina

Para el aliño:

1 tomate maduro y fuerte
1 pimiento verde pequeño
1 calabacín pequeño
1/2 pimiento rojo
1 cebolla tierna
1 o 2 cucharadas de vinagre al estragón
5 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración

- Poner las lentejas lavadas a fuego fuerte dentro de un cazo cubiertas con agua, la cebolla, los ajos y el ramillete de hierbas.
- En cuánto rompan a hervir, bajar el fuego y dejar que prosiga la cocción lentamente procurando que no queden secas y salándolas cuándo estén tiernas.
- Ecurrir y reservar repartidas sobre una bandeja grande o en platos individuales.
- Preparar una vinagreta colocando dentro de un recipiente con tapa el vinagre con la sal y la pimienta, tapar y agitar hasta disolver la sal, a continuación agregar el aceite, volver a tapar el recipiente y agitar nuevamente para emulsionar la vinagreta.
- Hacer una "brunoise" (cortar en pequeñísimos dados) con la cebolla, el calabacín, los pimientos y el tomate limpio de piel y semillas, colocándolos dentro del tarrote la vinagreta.
- Montar el plato aliñando con la vinagreta reservada.

Si se reserva el plato un tiempo en el frigorífico quedando de esta forma las lentejas en maceración con la vinagreta, será mucho más apetitoso y además esto tiene la ventaja de poderlo preparar con antelación

LENTEJAS AL HORNO

Ingredientes:

½ Kg. de lentejas

Un muslo y entremuslo de pollo.

½ conejo de la parte inferior

1 cebolla

1 cabeza de ajos

2 dientes de ajo

Pimentón rojo

1 tomate maduro

2 huevos duros

Una hoja de laurel

Sal

Piñones

Pan frito

Paso 1

Se ponen las lentejas a remojo la noche anterior

Paso 2

Se escurren las lentejas y se ponen a cocer con el pollo y el conejo sin trocear, con una cabeza de ajos y una hoja de laurel. Se añade sal.

Una vez cocidas se sacan las lentejas y se escurren, se saca la carne y se desmenuza. Reservando el caldo.

Paso 3

En una cazuela de horno, se ponen las lentejas y la carne desmenuzada. Añadiendo un sofrito que elaboraremos con la cebolla picadita, 2 ajos picados y el tomate picado y troceado y una cucharadita de pimentón rojo. Este sofrito se mezclará bien con las lentejas y la carne.

Una vez mezclado y repartido uniformemente por la cazuela se colocan encima de las lentejas rodajitas de pan frito y rodajas de huevo duro y se espolvorea con abundantes piñones.

Se añade un poco de caldo de cocer las lentejas y se mete al horno hasta que el caldo se reduce.

LENTEJAS AL VINO

Ingredientes:

400 gr. chalotas pequeñas

2 C. aceite

1 C. azúcar

1/2 litro vino tinto

1 hoja laurel

5 hojas enebro

1 rama romero

4 ramas tomillo

1 diente ajo

300 gr. lentejas

3/4 litro caldo de ave

2 C. salsa de tomate

1 manzana

sal

canela

3/4 C. vinagre balsámico

Preparación:

Cocer las chalotas sin pelar 2 minutos. Quitarles la piel y freírlas en aceite, espolvorearlas con el azúcar, añadir el vino, laurel y enebro. Retirar al cabo de unos 5' el enebro y laurel. Trinchar el tomillo y romero, prensar el ajo. Pasar las lentejas un momento por aceite, incorporar el caldo y cocerlas 40'. Añadir el resto de ingredientes. Cortar la manzana a dados y echarla en el puchero un par de minutos antes de acabar la cocción. Sazonar con sal, canela y vinagre.

LENTEJAS BURGALASAS

Ingredientes:

600 g de lentejas
2 chorizos
2 morcillas
1/4 Kg. de costillas de cerdo
1 trozo de oreja
1 trozo de careta de cerdo
relleno
1/2 cebolla
2 dientes de ajo

Elaboración

Se dejan a remojo los trozos de carne de cerdo la noche anterior.

Al día siguiente, se dejan cocer 15 minutos y después se pasan a una olla grande, se añaden las lentejas limpias y lavadas, los chorizos y las morcillas.

Lo cubrimos todo con agua templada y lo dejamos cocer despacio.

Cuando estén en su punto se les añade un sofrito preparado de cebolla y ajo. Se prepara el relleno con miga de pan, perejil, un poco de tocino partido y dos huevos batidos

El relleno se añade al final, se deja unos momentos en el fuego y se retira.

Se sirve bien caliente y en una fuente aparte se ponen las carnes troceadas y el relleno. Las morcillas se añaden al final de la cocción.

LENTEJAS CASTELLANAS

Ingredientes:

1 rebanada de pan duro
1 cucharada pimentón dulce
sal
laurel
tomillo fresco
1 huevo
600 g lentejas
100 g oreja de cerdo
100 g chorizo picante
3 dientes de ajo
1 cebolla
50 g manteca de cerdo

Paso 1

Poner a remojo una hora antes las lentejas. Mientras tanto, en una olla cocer dos litros de agua con la oreja de cerdo y el chorizo cortado en ruedas. Cuando rompa el hervor añadir un puñadito de sal, laurel y comenzar a espumar.

Paso 2

Pelar las cebollas y cortar en cubos pequeños. Saltear en una sartén con la manteca de cerdo y el tomillo. Añadir el ajo prensado y dejar un minuto a fuego suave. Retirar del fuego y mezclar con una cucharita de pimentón.

Cuando el caldo lleve una hora de cocción, agregar las lentejas y el sofrito y remover con cuidado. Dejar al fuego y continuar cociendo, destapada la olla durante una hora.

Paso 3

Desmigar la rebanada de pan en un cuenco; agregar un poco de caldo y el huevo entero; batir ligeramente con un tenedor y echar en la olla.

Mover despacio con una cuchara y dejar cocer diez minutos más. Dejar reposar antes de servir y rectificar el punto de sal. Es preferible servirlo en cuencos de loza o barro individuales con tapa.

LENTEJAS CON CASTAÑAS

Ingredientes:

400 g de lentejas
250 g de castañas peladas
100 g de beicon
1 zanahoria
1 vasito de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de pimentón dulce
Sal

Elaboración

Lavamos las lentejas y eliminamos las que están rotas, las ponemos a remojo dos horas antes en agua fría, en una cazuela ponemos las lentejas, la zanahoria raspada y entera, y agua que las cubra por encima de su volumen.

Las cocemos a fuego mediano, a los 30 minutos, añadimos las castañas peladas y sal, cuando ya estén suaves bajamos el fuego al mínimo.

En una sartén ponemos el aceite y a fuego mediano freímos el beicon cortado en trozos, añadimos el pimentón, removemos rápidamente, retiramos del fuego la sartén y agregamos el vinagre.

Vertemos todo el contenido de la sartén sobre las lentejas.

Mantenemos la cocción hasta que el caldo de las lentejas esté trabado, hay que removerlas varias veces para que no se peguen.

LENTEJAS CON JENGIBRE

Ingredientes:

*175 g de lentejas
2 cucharaditas de jengibre rallado
Una pizca de cúrcuma
1/2 cucharadita de sal
15 g de mantequilla
25 g de cebollas en trozos
3 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de semillas de comino
2 o 3 guindillas secas
1/2 cucharadita de guindilla en polvo
1 o 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas*

Elaboración

Limpia las lentejas, y lávalas. Deja en remojo con agua durante 30 minutos.

Añade el jengibre, la guindilla en polvo, la cúrcuma y la sal, y lleva el agua a ebullición. Baja el fuego y deja cocer 30 minutos.

Mantén la cocción hasta que las lentejas queden espesitas.

Funde la mantequilla en una sartén y agrega la cebolla y sofríe. Añade el ajo, las semillas de comino y las guindillas verdes. Pasado medio minuto, incorpora la mezcla a las lentejas.

Remueve todo y cuece unos minutos más.

Observaciones

Cocina India

LENTEJAS CON MANZANA

Ingredientes:

200 g de lentejas
4 manzanas peladas
3 cucharadas de pan rallado
1 zanahoria
1 cebolla blanca
100 g de beicon
2 cucharadas de aceite de oliva
2 ramitas de romero fresco
3 hojas de salvia
Sal
Pimienta

Elaboración

Remojar las lentejas durante 30 minutos. Escurrir, y enjuagar. Hervir en agua salada con la zanahoria y la cebolla cortada en rodajas.
Dorar el beicon, cortado a dados, en un poco de aceite. Agregar el romero y la salvia picados y dejar cocer, a fuego lento, unos 10 minutos. Añadir el pan rallado, mezclar y retirar del fuego.
Cortar las manzanas en trozos pequeños y echar las lentejas después de 15 minutos de cocción.
Cocer otros 10 minutos y verter el sofrito, mezclar y dejar en el fuego 5 minutos más.
Espolvorear con un poco de pimienta y servir caliente.

LENTEJAS CON PERDÍZ

Ingredientes:

*2 perdices
1 pimiento picado
1 tomate picado
1 puerro picado
1 zanahoria picada
1 cebolla picada
1 rama de apio picada
200 g de lentejas
Cebolla
Puerro
1 cabeza de ajo
Laurel
Zanahoria
Aceite de oliva virgen
1 copa de vino tinto
Sal gorda*

Elaboración

Limpiamos las perdices, las ponemos a asar a fuego lento con las hortalizas y las perdices enteras, salpimentamos y asamos durante 30 minutos.

Ponemos a cocer las lentejas con la cebolla, el puerro, la zanahoria, la cabeza de ajo, el laurel, el pimiento verde y un poco de sal.

Sacamos las perdices del horno y las añadimos al caldo de cocer las lentejas durante 10 minutos, con las verduras horneadas hacemos un desglaseado con vino tinto y dejamos cocer durante 5 minutos, pasamos por la batidora y colamos, añadimos las lentejas.

LENTEJAS CON SETAS

Ingredientes:

400 g de lentejas
150 g de morcilla de cebolla
200 g de setas variadas
4 cucharadas de sofrito de tomate
2 puerros
1 cubito de caldo
1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel
aceite
sal

Elaboración

Ponemos las lentejas en una cazuela con un litro de agua, el cubito de caldo, la cabeza de ajos cortada por la mitad y la hoja de laurel. Cocemos durante una hora y media a fuego suave.

Rehogamos en un poco de aceite los puerros picados, añadimos el sofrito de tomate, las setas cortadas en trozos y la morcilla desmenuzada.

Sazonamos con la sal.

Lo freímos todo junto durante unos minutos y se lo añadimos a las lentejas durante 15 minutos.

LENTEJAS CON VERDURAS

Ingredientes:

500 g de lentejas

2 ajos

Aceite

1 calabacín

1 cebolla

1 puerro

1 pimiento verde

1 zanahoria

2 tomates

1 hoja de laurel

Pimienta negra

Elaboración

Ten en remojo las lentejas durante unas 10 horas.

Rehoga durante unos 10 minutos la verdura limpia y troceada, el calabacín, la zanahoria, el puerro, el pimiento verde, los dientes de ajo y los tomates. Luego añade la pimienta, una hoja de laurel y las lentejas. Cubre con agua y deja cocer a fuego suave unos 30 minutos. Pon a punto de sal.

LENTEJAS DE LA ARMUÑA

Ingredientes:

*400 gramos de lentejas de La Armuña,
Dos puerros,
150 gramos de setas,
una cebolla,
Dos tomates,
Un hueso de jamón,
Dos morcillas,
Sal a discreción,
0,5 decilitros de aceite de oliva*

Preparación

Poner las lentejas a remojo durante doce horas. Escurrir el agua del remojo y después se ponen a cocer, cubiertas con agua y el hueso del jamón. En una sartén, con el aceite de oliva, rehogar los puerros cortados en rodajas finas, la cebolla cortada en láminas, las setas cortadas en trozos, el tomate pelado y cortado pequeño, y las morcillas en rodajas. Cuando las lentejas estén en su punto de cocción, se agrega el sofrito y se deja cocer durante diez minutos. Servirlas calientes.

LENTEJAS DE NOCHEVIEJA

Ingredientes:

300 g de lentejas
600 g de butifarra
2 cebollas
2 zanahorias
1 hoja de laurel
Aceite
Sal

Elaboración

Ponemos las lentejas en remojo la noche anterior, las escurrimos bien y las pasamos a la cazuela.

Pelamos y picamos finamente las cebollas y la zanahoria, calentamos el aceite en una sartén y freímos las cebollas y las zanahorias hasta que estén tiernas.

Añadimos este sofrito a la cazuela de las lentejas junto con el laurel.

Cubrimos de agua, cocemos a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas y sazonamos al gusto.

En una olla con agua, cocemos el embutido durante 30 minutos, retiramos del fuego, cortamos en rodajas y lo servimos acompañado de las lentejas.

Observaciones

Receta típica navideña italiana.

LENTEJAS EN COSTRA

Ingredientes:

200 g de lentejas

2 huevos

2 zanahorias

1 trozo de cebolla

1 diente de ajo

1 cucharadita de harina

1/2 cucharadita de pimentón

4 cucharadas de salsa de tomate

Sal

Aceite

Elaboración

Ponemos la noche anterior las lentejas a remojo, las ponemos en una olla con agua, echamos las zanahorias raspadas y cortadas en rodajas, el diente de ajo picado, la hoja de laurel y regamos con un chorrito de aceite, cocemos a fuego lento hasta que estén tiernas.

En una sartén echamos un poco de aceite, añadimos la cebolla picada y rehogamos hasta que esté blanda, retiramos la sartén del fuego y añadimos la harina y el pimentón, vertemos el refrito sobre las lentejas y les añadimos la sal, cocemos 5 minutos.

Las pasamos a una cazuela de barro, las pasamos por el pasapurés, cubrimos con los huevos batidos y metemos a gratinar 5 minutos.

LENTEJAS ESTOFADAS CON JAMÓN

Ingredientes:

Para 4 personas

- *400 gr. de lentejas*
- *2 tomates maduros medianos*
- *200 gr. de jamón*
- *1 diente de ajo*
- *1 cucharadita de pimentón*
- *1 cebolla mediana*
- *1 vasito de vino blanco*
- *1/2 dl. de aceite*
- *Sal y pimienta*

Preparación

Escoger las lentejas y poner a remojar unas 4 horas. Escurrirlas y ponerlas en una olla a cocer, bien cubiertas de agua. Una vez arrancado el hervor dejar cocer a fuego suave.

En una sartén, freír el jamón cortado a cuadros y la cebolla picada. Una vez que ésta toma color dorado añadir el ajo picado, remover un instante e incorporar los tomates pelados, exprimidas las semillas, y picados. Continuar rehogando hasta que el tomate haya perdido el agua. Echar el pimentón y el vino, hervir unos minutos y añadir las lentejas. Sazonar si se desea.

Dejar continuar la ebullición lenta hasta que las lentejas estén hechas; si por efecto de la cocción se redujese demasiado el agua, añadir algo más. Una vez cocidas deben quedar algo espesas, pero no secas.

LENTEJAS ESTOFADAS.

Ingredientes:

1/2 Kg. de lentejas.

1 hueso de jamón.

1 trozo de cebolla.

1 puerro.

2 zanahorias.

1 diente de ajo.

1 hoja de laurel.

1 pellizco de pimentón.

Sal y aceite.

Preparación:

Lavar las lentejas y ponerlas a remojo un par de horas antes. Una vez escurridas del agua se pasan a una cazuela, se le les añaden el hueso, el puerro, las zanahorias, el ajo, y el laurel. Se cubren de agua fría y se dejan cocer lentamente durante una hora más o menos según el tipo de lentejas, agregándoles cada vez que sea necesario agua fría en pequeñas cantidades.

Ya cocidas, se prepara un sofrito con la cebolla muy picada en un poco de aceite, se añade el pimentón. Viértelo sobre la cazuela.

Sazonar. Dejar dos o tres minutos más y servir muy caliente.

LENTEJAS MANCHEGAS

Ingredientes:

1/2 Kg. de lentejas

2 huevos

1 cebolla grande

Aceite

Vinagre

Perejil

Pimienta

Sal

Elaboración

Pon las lentejas en remojo el día anterior.

Pela y tritura la cebolla y pica finamente el perejil

Cuece lentamente las lentejas en una cazuela con agua fría, salpimentar y escurrir. Conserva el caldo.

Rehoga la cebolla y el perejil en una cazuela con aceite caliente.

Añade las lentejas escurridas y rehoga unos instantes. Rocía con un poco de caldo y deja a fuego lento durante unos 15 minutos.

Aparte, separa las yemas de los huevos y bate con una cucharada de vinagre.

Echa la mezcla sobre las lentejas antes de retirarlas del fuego y sirve en la misma cazuela.

LENTEJAS POSADERAS

Ingredientes:

Aceite

2 yemas de huevo

1 cebolla

1 pimiento verde

400 grs. de lentejas cocidas

perejil

pimienta blanca

chorro de vinagre

Cuece las lentejas en agua con un chorrito de aceite, sal y un pimiento verde (1 hora aproximadamente a fuego lento). En una sartén rehoga la cebolla picada y salpimentada. Vierte este sofrito a las lentejas cocidas, espolvorea con perejil picado y deja cocer 5 minutos más. Bate las yemas con un chorrito de vinagre e incorpora todo a la cazuela de las lentejas. Mezcla bien y deja reposar 3 minutos. Sirve y adorna con la ramita de perejil.

LENTEJAS VIUDAS

Ingredientes:

*250 gramos de lentejas,
3 dientes de ajo,
1 hoja de laurel,
1 litro de agua,
aceite de oliva,
sal,
pimienta blanca,
4 patatas
pimentón dulce.*

Preparación

Pelar los dientes de ajo y triturarlos. Poner en una olla las lentejas una vez remojadas con un litro de agua, los ajos triturados, el laurel, un chorro de aceite, el pimentón y la sal y la pimienta. Dejarlas 30 minutos al fuego. Mientras pelar las patatas y cortarlas en cuadraditos. Colocar las patatas en la olla, junto con las lentejas, y cocer unos 20 minutos. Dejarlas reposar y servir las calientes.

OLLA CORTIJERA

Ingredientes:

500 g de garbanzos

1 cebolla

1 repollo

100 g de tocino

2 cabezas de ajos

Aceite

Sal

Elaboración

Poner los garbanzos en agua hirviendo, después de haber sido remojados previamente y añadir la cebolla picada, el ajo, el aceite y la sal

Después de una hora de cocción, añadir el tocino, dejando cocer todo hasta que los garbanzos estén tiernos.

Incorporar la verdura limpia y cortada. Continuar la cocción durante una hora más, hasta que la verdura esté en su punto.

Servir con el tocino cortado a trozos.

OLLA GITANA

Ingredientes:

- *400gr.de garbanzos remojados*
- *200gr.de judías verdes en trozos*
- *150 gr. de calabaza en trozos*
- *3 peras en trozos*
- *1 cebolla picada*
- *2 tomates maduros pelados y picados.*
- *2 dientes de ajo*
- *15gr.de almendras tostadas y peladas*
- *1 rebanada de pan frito*
- *1 cucharadita de pimentón*
- *1 vaso de caldo de ave*
- *pizca de pimienta negra*
- *1 hoja de laurel*
- *aceite y sal*

Preparación

Poner en una olla los garbanzos cubiertos de agua con el laurel. Cocerlos 45´ a fuego suave. Salar a media cocción. En una sartén con aceite, dora la cebolla y añade el pimentón y el tomate. Sofríe unos minutos. En un mortero, machaca los ajos con el pan y las almendras. Añade el vaso de caldo al mortero y mezcla. Agrega las judías, las peras y la pimienta a la olla. Deja 45´ a fuego suave. Vierte el sofrito y el majado del mortero a la olla y cuece 40´ más. Si el agua de tu zona tiene mucha cal, añade una pizca de bicarbonato para que los garbanzos se cuezan bien.

OLLA PODRIDA

Ingredientes:

*300 gr. de alubias,
1/2 k. de rabillo,
1/2 k. de costillas de cerdo,
1/2 oreja,
1 pata,
150 g. de tocino,
1/2 morro,
3 chorizos
3 morcillas.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Poner en remojo las alubias, el rabillo, las costillas, la oreja un día antes. Cubrir las alubias con agua fría añadir las costillas, el rabillo, la oreja, el tocino y el morro. En el momento que rompa a hervir cortarlo con un chorrillo de agua fría y cuando vuelva a hervir bajar el fuego y dejar que se haga durante 2 h. Media hora antes de terminar la cocción añadir los chorizos y las morcillas para evitar que se rompan.

PATATAS A LA LOGROÑESA

Ingredientes:

*1 Kg. de patatas,
150 gr. de chorizo,
2 dientes de ajo,
perejil,
1 vaso de vino blanco,
sal,
pimienta,
1 hoja de laurel
50 gr. de manteca de cerdo.*

MODO DE PREPARACION:

Poner el chorizo, cortado en ruedas, en la cazuela, con manteca de cerdo, dar unas vueltas y añadir las patatas peladas y cortadas en trozos. Rehogar bien y cubrir con el vaso de vino y el agua suficiente. Sazonar con sal y pimienta, la hoja de laurel y los ajos y perejil, bien majados en el mortero. Dejar cocer lentamente durante 30 minutos. Las patatas deben quedar blandas y casi sin caldo.

PATATAS A LA RIOJANA

Ingredientes:

*1 Kg. de patatas,
aceite,
sal,
200 gr. de lomo fresco,
pimienta negra,
pimentón,
guindilla,
1 diente de ajo
8 huevos.*

MODO DE PREPARACION:

Cortar las patatas exactamente a como se hace para freírlas, pero más gruesas. Poner una sartén con abundante aceite y, cuando esté bien caliente, verter las patatas y el lomo cortado en pedacitos. Freír bien ambas cosas. Machacar en el mortero un poco de pimienta negra, una cucharadita de pimentón, un poco de guindilla y el diente de ajo, agregar luego un poco de agua y diluir con el mango del almirez el contenido, vertiéndolo después sobre las patatas, a las que previamente habremos quitado parte de su grasa. Sazonar con sal y servir con los huevos cocidos, pelados enteros y calientes (deben salir humeando).

PATATAS CON COSTILLAS

Ingredientes:

*1 Kg. de patatas,
1/2 Kg. de costillas de cerdo,
1 cebolla,
2 ajos,
100 gr. de arroz,
aceite,
sal,
perejil
pimentón.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Pelar las patatas. Poner en la cazuela el aceite a calentar y rehogar las costillas, cuando estén doraditas, retirar. Añadir la cebolla muy picada. Cuando esté un poco dorada, añadir los ajos y a continuación las costillas, el pimentón, el perejil y cubrimos de agua, dejándolo cocer lentamente. Cuando la carne está casi tierna, añadimos las patatas y el arroz y lo dejamos cocer lentamente. Salarlo y servirlo, después de dejarlo reposar. Se puede hacer en cazuela de barro.

PATATAS CON CHIRLAS

Ingredientes:

*Aceite,
3 dientes de ajos,
1 pimiento verde,
perejil,
sal,
chirlas o almejas
4 o 5 patatas.*

MODO DE PREPARACIÓN:

Se pone un chorro de aceite en una cazuela, se echan los 3 dientes de ajos, el pimiento verde bien picadito y el perejil y se rehoga hasta que se doren los ajos, cuando estén dorados se le echan las chirlas y se las tapa un rato para que se abran. Luego se le añaden las patatas a rodajas como de un dedo de gruesas, se las cubre de agua, se les echa una pizca de sal y se las deja cocer unos 40 minutos a fuego medio.

PATATAS CON CHORIZO

Ingredientes:

*3/4 Kg. de patatas peladas y cortadas a lo largo,
2 chorizos cortados en rodajas,
1 cebolla mediana picada,
6 dientes de ajo picados,
50 gr. de manteca de cerdo
sal.*

MODO DE PREPARACION:

Calienta la manteca en una cazuela y dora en ella la cebolla y los ajos. Cuando hayan tomado color agrega el chorizo y rehógalo durante 1 ó 2 minutos. Luego añade las patatas, sálalas y cúbre las con agua. Remueve bien y déjalas cocer hasta que estén a punto.

POCHAS CON ALAS DE PATO CONFITADAS

Ingredientes:

1/2 Kg. de pochas (alubias blancas)

8 alas de pato confitadas

1 zanahoria

1 tomate

Cebolla

2 dientes de ajo

Sal

Aceite de oliva

Elaboración

Pon a cocer en agua fría las pochas, con la zanahoria, el tomate y un poco de sal. Debes hacer la cocción a fuego lento para que las pochas no se rompan.

Haz un refrito con cebolla, ajo y tomate. A los 20 minutos de cocer incorpora el refrito y deja que siga cociendo a fuego lento otros 20 minutos más. Por último añade las alas de pato y deja cocer otros 10 minutos.

POLLO AL CHILINDRON

Ingredientes:

*2 pollos medianos,
200 gr. de jamón serrano,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
4 pimientos rojos,
pimienta en grano,
aceite y sal.*

MODO DE PREPARACION:

Freír los ajos en una sartén con medio vaso de aceite, quitarlos luego y freír en el mismo aceite los pollos bien limpios y cortados en 8 pedazos cada uno. Salpimentar y cuando empiezan a dorarse añadir la cebolla y el jamón picados y, por último, los pimientos cortados en cuatro trozos a lo largo. Dejar cocer hasta que el pollo está bien cocido.

POTAJE CASERO

Ingredientes:

*Garbanzos,
ajos,
hierbabuena,
aceite,
espinacas,
bacalao,
pan,
perejil,
cebolla,
huevo,
pimentón,
cominos,
caldo,
sal,
canela
azafrán.*

MODO DE PREPARACIÓN:

En un puchero de barro con agua templada echar unos garbanzos, en remojo desde la víspera, una cabeza de ajos, un tallo de hierbabuena y un chorro de aceite. Cuando lleven así como una hora cociendo se agregan unas espinacas muy picadas, previamente escaldadas para ablandarlas, y unas tajadas de bacalao remojado. Mientras se va haciendo, en una sartén con aceite se fríe una rebanadita de pan y se reserva. En ese aceite se rehoga un diente de ajo, una ramita de perejil y como media cebolla picada. Se pasa a un mortero, se agrega el pan, una yema de huevo duro, un poquito de pimentón, una pizca de cominos y una vez bien majado, un poco de caldo hasta hacer como una pasta. Se quita agua del puchero, ya que debe quedar espeso y con poco caldo, se echa el aliño, sal, un poquito de canela y unas hilachas de azafrán. Se deja cocer un poco más y, al servir, se espolvorea con una clara de huevo cocido partida a trocillos.

POTAJE CON CARDOS

Ingredientes:

1 Kg. de alubias rojas
1 hoja de laurel
1 rama de perejil
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 tarro de cardos
1 lata de anchoas en aceite
Perejil picado
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Se ponen las alubias en remojo toda la noche, se escurren y se cubren con agua fría, junto con la cebolla, el laurel, el perejil, un diente de ajo picado y 1/2 dl. de aceite.

Se calienta a fuego suave, y cuando hierva, se aparta unos segundos y se continúa cociendo a fuego lento 2 horas.

Se escurren los cardos y se cortan en juliana, se rehogan unos 5 minutos y se sazonan con sal.

En el mismo aceite se rehogan los ajos pelados y cortados en láminas.

Añadir las anchoas troceadas y los cardos, mezclar.

Se quita la cebolla y el laurel de las alubias y se agregan los cardos, espolvorear con perejil.

POTAJE DE BINEFAR

Ingredientes:

*300 g alubias
100 g arroz
3 patatas
100 gr. jamón
2 chorizos frescos
3 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
laurel, pimentón picante
aceite, sal*

Paso 1

Dejar las alubias en un recipiente con agua fría la noche anterior. Pelar y picar los ajos y la cebolla. Reservar. Poner en una olla en el fuego con las alubias, el jamón, el chorizo, la cebolla, e pimentón, los ajos, dos cucharadas de aceite de oliva, dejar cocer a fuego medio.

Paso 2

Cuando las alubias estén a medio cocer agregar las patatas previamente peladas y troceadas. Añadir la sal al potaje, seguir la cocción media hora más y añadir el arroz.

Paso 3

Retirar la olla cuando el arroz esté en su punto. Servir en una cazuela con el jamón y los chorizos cortados en trocitos.

POTAJE DE GARBANZOS CON RAPE

Ingredientes:

*1/2 Kg. de garbanzos
100 gr. de arroz
50 gr. de acelgas
300 gr. de rape
300 gr. de almejas
3 huevos cocidos
cebollas
ajos
pimientos
1 puerro
perejil
aceite de oliva*

Preparación

El día antes habremos puesto en remojo los garbanzos con una pizca de sal y otra de bicarbonato.

Al hacerlos lavaremos previamente los garbanzos bajo el chorro de agua y los ponemos a cocer en una cazuela con agua abundante. Seguidamente le añadiremos un puerro, unos ajos enteros con la piel y una cebolla entera.

Iremos añadiendo agua preferiblemente fría removiendo de vez en cuando. Cuando haya hervido por espacio de media hora o cuarenta minutos le añadiremos dos tazas de arroz.

Mientras rehogaremos el rape junto con unos trozos grandes de cebolla añadiéndole una fritada de tomate natural que reservaremos hasta la preparación de los garbanzos.

Igualmente rehogamos también aparte las almejas guardándolas hasta el final. Le añadimos a los garbanzos unas hojas de acelga en trozos pequeños y, una vez que estén cocidos les añadimos una majada de ajos y perejil, así como el rape y las almejas sazonándolo todo.

Ahora freiremos dos ajos en una sartén con aceite y se lo añadimos junto con un poco de pimienta. También les añadimos unos huevos cocidos.

Dejamos continuar la cocción a fuego moderado durante unos minutos y servimos. Los garbanzos han de quedar bastante caldosos.

POTAJE DE GARBANZOS CONVENCIONAL

Ingredientes:

500 g de garbanzos
300 g de apio blanco
100 g de judías tiernas
1 cebolla
40 g de harina
25 g de almendras tostadas
1 pizca de nuez moscada
Aceite
Sal

Elaboración

El día anterior ponemos a remojo los garbanzos en un bol con agua salada, los escurrimos. Ponemos los garbanzos en una olla con agua hirviendo y dejamos cocer a fuego lento durante 2 horas, mientras vamos limpiando el apio y las judías, los cortamos a trozos y los añadimos a la olla con una pizca de sal para que hiervan 40 minutos más.

Pelamos y picamos la cebolla y sofreímos en una sartén con aceite, cuando esté dorada añadimos la harina y la nuez moscada, mezclamos todo bien sin dejar de remover.

Añadimos la mezcla anterior a los garbanzos, removemos con una cuchara de madera, picamos las almendras y las añadimos a los garbanzos, hervimos durante 5 minutos, retiramos del fuego y dejamos reposar 5 minutos más.

POTAJE DE GARBANZOS Y ROMERO

Ingredientes

200 gr. de garbanzos

Cebolla, judías, ajo y apio

Sal y aceite

Romero

Elaboración

- Dejamos los garbanzos toda la noche en remojo. Los escurrimos y los dejamos hervir durante 1 hora, hasta que estén blandos, aunque no completamente hechos ya que luego volverán a cocerse.
- Ponemos el ajo a freír y le añadimos las judías verdes y el apio. Al rato, le añadimos la cebolla, y a los cinco minutos, le ponemos un vaso grande de agua.
- Añadimos los garbanzos y lo dejamos 20 minutos cociéndose. Si hace falta, le ponemos más agua, la sal y el romero y lo dejamos 10 minutos más.

Nuestro consejo

- Podemos ponerle otras verduras, las que más nos gusten, así como vino o sidra.

POTAJE DE VIGILIA

Ingredientes:

Para cuatro personas:

400 grs. de garbanzos

600 grs. de espinacas

2 tomates

1 cebolla

3 dientes de ajo

3 patatas grandes

1 huevo duro

25 grs. de piñones

perejil

azafrán

pimentón

vinagre

pan

Preparación

Se ponen los garbanzos a remojo el día anterior. En una olla se ponen a hervir y cuando están medios cocidos se añaden las espinacas y las patatas en trozos pequeños. En la sartén se fríe una rebanada de pan, se retira y en el mismo aceite, se sofríe la cebolla picada y los tomates, y se le añade un poco de pimentón. En el mortero se machacan los ajos, los piñones, el perejil, el azafrán, el pan frito que se apartó, que se habrá mojado en vinagre, y el huevo duro. Se mezcla este machacado con el sofrito y se diluye con agua de cocer los garbanzos. Se Escurren los garbanzos, junto con las espinacas y las patatas, y se añade la salsa. Se comprueba de sal y se agrega un poco de caldo de los garbanzos, según como se quiera de espeso el potaje.

POTAJE

Ingredientes:

*Garbanzos,
judías,
bacalao (en salazón),
espinacas,
cebolla,
ajo,
laurel,
azafrán.,
cominos
pimienta (en bolas)
aceite de oliva.*

MODO DE PREPARACIÓN:

El día anterior se pone en agua el bacalao. Igualmente, y en cuencos diferentes, se ponen en agua los garbanzos y las judías con un poco de sal y bicarbonato (esto último en el caso de que el agua sea algo dura). Al día siguiente se echan en una olla con agua las judías, los garbanzos y el bacalao y se pone a cocer con unos trozos de cebolla, una hoja de laurel y una cabeza de ajos. Cuando está cocido, en una sartén se rehogan las espinacas y se añaden a la olla. En una sartén se echa el aceite y se dora en él cebolla picada, y un poco de harina, añadiéndose todo a la olla. Se machaca un ajo, azafrán, pimienta y cominos en un mortero, añadiéndolo a la olla y dejándolo cocer un rato.

POTAJE

Ingredientes:

*1/4 Kg. de garbanzos.
1/4 Kg. de patatas.
1/2 Kg. de espinacas.
150 gr. de bacalao.
1 cucharada de harina.
Vinagre.
2 tomates.
1 cebolla.
2 huevos duros.
Pan frito.
Pimentón.
Aceite y sal.*

Preparación:

Cocer en una olla grande con agua caliente los garbanzos remojados, a fuego lento durante 40 minutos, añadir las espinacas lavadas o congeladas y las patatas cortadas a trocitos.

En una sartén, con abundante aceite, freír la cebolla y los tomates a trocitos, cuando esté frito añadir la harina y el pimentón, sazonar y verter en la olla.

El bacalao una vez remojado (sin espinas) se trocea, se fríe y lo añadimos a la olla.

Las yemas cocidas se pican y se machacan con un trozo de pan frito remojado en vinagre y se añade a la olla momentos antes de retirar del fuego.

Se sirve muy caliente decorado con trocitos de clara de huevo.

POTE ASTURIANO

Ingredientes:

200 g de "fabes"
100 g de jamón magro
2 chorizos
100 g de tocino
1 diente de ajo
1 cebolla
Pimienta
Aceite
Sal

Elaboración

Poner el día anterior las "fabes" en remojo en agua fría.

Cocer las judías hasta que estén tiernas. Pelar y picar la cebolla y el diente de ajo. Cortar el tocino y el chorizo. Escurrir las judías ya cocidas y reservar el caldo.

En un pote con aceite hirviendo, sofreír la cebolla, el ajo, el jamón, el chorizo y el tocino. Cuando empiece todo a tomar color, añadir las judías y 1/4 de litro de caldo.

Salpimentar y dejar a fuego lento durante media hora.

POTE ASTURIANO

Ingredientes:

*500 Gr. de judías blancas,
1 berza,
2 morcillas,
2 chorizos,
1/4 Kg. de huesos de jamón secos,
100 gr. de tocino,
1 diente de ajo,
1 cucharada de pimentón encarnado dulce o picante,
1/2 Kg. de patatas,
aceite
sal.*

MODO DE PREPARACION:

Remojar las judías en agua fría durante unas 8-10 horas. En una cazuela, proporcionada a las cantidades, echar las judías, las morcillas, los chorizos, el tocino y los huesos. Cubrir con agua fría y poner sobre el fuego. Una vez rompa a hervir, espumar, bajar el fuego un poco y dejar cocer, lentamente, por espacio de 2 horas, salar. Cocer por separado la berza picada con las patatas peladas y cortadas en trozos (en muchos pueblos de Asturias la cuecen en el mismo pote después de estar cocidas las judías). Una vez cocidas la berza y las patatas, escurrir, pasar por agua fría, escurrir nuevamente y unir con las judías. Remover para mezclarlo. Si fuera necesario, agregar agua hirviendo hasta que quede todo cubierto. En una sartén con un poco de aceite freír el diente de ajo, pasarlo a un plato una vez dorado y estrujar con un tenedor para que suelte todo el jugo y reservarlo. En el mismo aceite caliente deshacer el pimentón, cuidando de que no se queme (pues en ese caso quedaría negro) y verter pimentón y ajo picado sobre el conjunto. Sazonar de nuevo, teniendo en cuenta los huesos de jamón salado que se han puesto. Dejar cocer lentamente hasta que todo esté bien tierno y unido. No debe estar ni muy caldoso ni muy seco. Dejar reposar, antes de servirlo, durante unos minutos y presentarlo en una fuente honda con la carne cortada en trozos.

POTE GALLEGO

Ingredientes:

1 tazón de alubias blancas
1 trozo de lacón
1 trozo de tocino añejo
1 trozo de manteca de cerdo
Hojas de berza
3 patas grandes
1 diente de ajo
Aceite
Sal

Elaboración

Poner las alubias en remojo la noche anterior en agua fría, y el lacón en agua templada.

Cocer, en una cazuela grande, con bastante agua fría, las alubias, el lacón y el tocino. Con las alubias medio cocidas, añadir la berza picada.

Después de cocer las alubias, echar las patatas cortadas en trozos grandes.

Derretir la manteca de cerdo en una sartén, dorar el ajo y añadir todo el caldo. Sazona con sal y deja cocer una hora más. Debe quedar todo muy caldoso.

PUCHERETE

Ingredientes:

*4 Trozos de morcillo de vaca de 50 gr. cada uno,
4 puntas de jamón de 30 gr. cada una,
2 longanizas de 100 gr. cada una cortadas en mitades,
2 chorizos butagueños o cantimpalos de 100 gr. cada uno cortados en mitades,
4 patatas,
100 gr. de repollo,
1 zanahoria grande,
1 nabo de 100 gr.,
1 cebolla mediana,
1 rama grande de apio,
2 dientes de ajo picado muy finos,
1 guindilla fresca
sal.*

MODO DE PREPARACION:

Usar 4 pucheros de barro individuales y en cada uno poner 1 trozo de morcillo, 1 de jamón, 1/2 longaniza, 1/2 cantimpalo, y 1/2 taza de agua y cocerlos durante 2 horas a fuego suave y añadiendo más agua si fuese necesario. Añadir a cada puchero 1 patata y una cuarta parte de las verduras picadas y continuar cociendo otra hora más. Agregar sal, un trozo de guindilla fresca y agua suficiente para llenar el puchero hasta la mitad, sirviéndolo en los mismos pucheros.

PUCHERO CANARIO

Ingredientes:

Para 4 personas comilonas

- 500 grs. de carne de vaca con hueso
- 300 grs. de carne de cerdo
- 250 grs. de carne de carnero
- 200 grs. de tocino
- 1/4 de gallina
- 2 morcillas
- 2 chorizos
- 1/4 de Kg. de garbanzos de Fuerteventura
- 250 grs. de calabaza
- 2 peras enteras (no muy maduras)
- 400 grs. de col verde
- 2 piñas de millo (o sea, 2 mazorcas de maíz)
- 3 dientes de ajo
- 2 sobres de azafrán
- 3 zanahorias no muy grandes
- 6 papas medianas
- 3 batatas
- 1/4 de Kg. de judías verdes (atadas en mazo con un hilo)
- 500 grs. de bubango (un a modo de calabacín, algo menos alargado, que allí tienen)
- 1 chayota (también llamada pantana, que es una especie de pepino con una sola semilla en su interior)
- Cilantro y/o perejil, al gusto
- Laurel

Preparación

Los garbanzos estarán en remojo desde la noche anterior. En un caldero de capacidad suficiente poner a hervir las carnes. Espumar por dos veces cuando se inicie la cocción. Añadir los garbanzos, las mazorcas de maíz troceadas, la cebolla y las zanahorias. Transcurridos 45 minutos de cocción, añadir el chorizo, la morcilla, el tocino, las judías verdes, la col, una hoja de laurel, la chayota -descortezada- y las peras duras partidas longitudinalmente (no transversalmente) por la mitad. 10 minutos después añadir la calabaza, las papas, la batata, el bubango, y un majado de ajos, perejil y/o cilantro y azafrán. (Si se mezcla este majado con una fritada de tomate -que también se puede-, se le llama "tiempla"). Dejarlo cocer muy "dulcemente" (expresión literal del chef). Cuando ya esté hecho, dejar reposar 15 minutos antes de servir. Se sirve primero la sopa (en nuestro caso fue de fideos), con una hojita de hierbabuena. Al borde del plato acompañaban unas "pimientas" (guindillas verdes frescas) que se cortan y se frotan en el fondo del plato (nada impide comérselas, salvo que son pura dinamita).

Luego se presentan 4 fuentes: en una van los garbanzos; en otra las carnes; en una tercera: las verduras; en la última: las papas, las batatas, el maíz y las peras.

También un espléndido aceite de oliva virgen extra para quien gustara -un servidor, por ejemplo- de regar con él los garbanzos.

Asimismo presentar unos platitos con mojo picón para quien lo quisiera.

Servir con un Viña Ardanza (La Rioja Alta, S.A.), profuso y riquísimo.

PUCHERO DE GARBANZOS CON HINOJO

Ingredientes:

*1/2 Kg. de garbanzos extra
100 g de panceta fresca
1 hinojo mediano
2 zanahorias
1 puerro
1 cebolla grande
1 cucharadita de granos de anís, azafrán
aceite de oliva
perejil, sal y pimienta blanca*

Paso 1

Dejar en remojo 12 horas antes los garbanzos. Pasado este tiempo, lavarlos y ponerlos a cocer con agua fría con un poco de sal y unos granos de anís hasta que rompa el hervor. Espumar durante 15 minutos y retirar del fuego, dejándolos en el agua.

Paso 2

Pelar y picar el puerro y la cebolla. Ponerlos en una cazuela con un fondo de aceite a rehogar a fuego muy suave; añadir la panceta cortada en tiras y remover con una cuchara de madera. Pelar y picar el hinojo también menudo y agregar a la cazuela. Raspar las zanahorias y cortar en cubitos. Añadir a la cazuela y salar ligeramente; dejar a fuego suave cinco minutos más.

Paso 3

Agregar los garbanzos (sin el agua) y cubrir de nuevo con agua templada. Sazonar con sal, pimienta blanca recién molida y azafrán. Dejar cocer a fuego suave hasta que los garbanzos estén tiernos (espumar cuando sea necesario). Antes de servir, espolvorear con perejil picado.

PUCHERO DE JUDÍAS BLANCAS Y CALABAZA

Ingredientes:

*250 g judías blancas
2 hojas laurel
250 g calabaza
100 g repollo
1/2 cebolla
2 patatas
100 ml tomate natural triturado
1 punta de jamón serrano
sal y pimienta
4 rebanadas de pan
2 dientes de ajo
una ramita de perejil*

Paso 1

Dejar las judías en remojo la noche anterior en un recipiente con agua para que se ablanden. Quitar la cáscara de la calabaza y cortar en dados. Lavar, escurrir y cortar en juliana el repollo. Pelar y picar la cebolla.

Paso 2

En una olla cocer las judías cubiertas con agua fría y laurel durante 15 minutos. Seguidamente escurrir y devolver a la olla. Agregar las verduras, el jamón, los cominos, salpimentar, cubrir con agua y puré de tomate, tapar y dejar que cuezan a fuego medio hasta que las judías estén tiernas.

Paso 3

Pelar los ajos y picar el perejil. Tostar as rebanadas de pan, restregarlas con el ajo y espolvorear con perejil. Presentar los platos con el guiso y una rebanada de pan como guarnición.

PUCHERO DE LENTEJAS Y BRÉCOL

Ingredientes:

250 g lentejas
200 g brécol
3 zanahorias
1 nabo
10 cebollitas pequeñas
40 ml sidra
1/2 cuchara de cominos
2-3 clavos
una pizca de canela
sal y pimienta
60 ml aceite de oliva
100 g arroz de grano largo
200 g jamón dulce en una loncha

Paso 1

Poner la noche anterior las lentejas en un recipiente con agua para que se ablanden. Lavar y escurrir el brécol. Pelar y partir en dados los nabos. Pelar y cortar en juliana fina la cebolla. Cortar en dados el jamón.

Paso 2

Preparar una olla con un fondo de agua hirviendo e incorporar las lentejas, las verduras, la sidra, salpimentar, tapar y dejar que cuezan hasta que las lentejas estén tiernas.

Paso 3

Añadir el aceite, el arroz, las especias y prolongar la cocción 10 o 15 minutos más, a fuego lento y moviéndolas de vez en cuando para que no se peguen. Servir las lentejas en recipiente de barro con una guarnición de jamón dulce por encima.

ROVELLONES CON PATATAS

Ingredientes:

*1 Kg. de rovellons,
1 Kg. de patatas,
1 cebolla,
½ guindilla,
aceite,
sal,
tomillo,
4 hojas de laurel,
1 cucharada de pimentón dulce,
4 dientes de ajo,
2 cucharadas de harina
caldo de carne.*

MODO DE PREPARACION:

Limpiar los rovellons y cortarlos en trozos grandes. Pelar y trocear las patatas. Pochar en una cazuela la cebolla troceada y la guindilla con aceite y sal. Añadirle las patatas, los rovellons. Rehogar 5 minutos. Añadir el tomillo, el laurel, el pimentón, los ajos y la harina. Darle a todo un par de vueltas y cubrirlo con el caldo. Dejar cocer durante 20 minutos a fuego suave sin tapar el puchero. Comer muy caliente.

SOPA MORUNA DE CÁDIZ

Ingredientes:

*100 gr. de lentejas,
2 huevos,
1 cebolla,
azafrán,
3 cucharadas de manteca,
1 cucharadita de levadura,
50 gr. de carne picada,
1 limón,
pimienta,
perejil,
sal
agua.*

MODO DE PREPARACION:

Poner la manteca a derretir en una cazuela sobre el fuego con la carne picada y la cebolla asimismo picada. Echar sal y rehogar bien. Dejar enfriar un poco y añadir las lentejas que estarán ya remojadas desde el día anterior. Echar la pimienta, el perejil picado y el azafrán más bien en abundancia, así como dos litros de agua. Cocer hasta que la carne y las lentejas estén en su punto; ponerle entonces la levadura disuelta en un poco de agua y el zumo del limón. Cocer durante unos 10 minutos y, al tiempo de servirla, incorporar los huevos batidos. Esta sopa se servirá bien caliente.