

## Crema catalana

Para 6-8 raciones: medio litro de leche ● 300 gramos de azúcar ● las yemas de ocho huevos ● 2 cucharadas de harina de maíz ● la raspadura de medio limón.

Mezclar todos los ingredientes con una batidora eléctrica. Ponerlos a fuego lento removiendo hasta que la crema adquiere consistencia. Una vez retirada la crema del fuego, verterla en cazuelitas individuales. Espolvorearla con azúcar y que-



marla con una plancha especial hasta conseguir una capa fina y dorada de caramelo.  
Vino: moscatel catalán.

¿SABIAS  
QUE...?

## Para todos los públicos

2

El bacalao ha sido y es el *Alma Mater* de la cocina bizkaína, pero gracias a su versatilidad, cada región tiene recetas propias que cautivan a todos. Es el caso del ajoarriero navarro, la sanfaina o llauna catalana, las empanadas de bacalao con pasas de los gallegos o las variantes fritas de los andaluces. Mención aparte requieren las múltiples preparaciones de los portugueses. En todos los casos, el bacalao es una apuesta segura.

## BUÑUELOS DE BACALAO

### Ingredientes para 4 personas:

*300 grs. de bacalao desmigado, 1/4 de l. de agua, 50 grs. de mantequilla, 5 grs. de sal, 150 grs. de harina, 3 huevos, 1 cebolleta de ensalada, aceite.*

### Modo de actuar:

Se pone a hervir el agua con la pizca de sal y la mantequilla. Cuando esté hirviendo se echa de golpe la harina tamizada y se trabaja con la espátula de madera.

Se retira el recipiente del fuego y se sigue trabajando bien hasta que toda la harina esté incorporada.

Una vez que la harina se haya mezclado bien, se vuelve a exponer la cazuela al fuego para que la pasta se seque un poco y se despegue de las paredes.

Se retira la cazuela del fuego y se añaden los huevos a la masa de uno en uno.

En un cazo con un poco de aceite se rehoga la cebolleta finamente picada, se añade el bacalao desmigado y bien desalado y se saltea, deshaciéndolo con un tenedor.

Se incorpora el salteado a la pasta choux que se ha confeccionado al principio y con unas cucharadas se depositan porciones en una sartén con aceite hirviendo. Se deja que se doren bien y se hinchen. A media cocción se les da la vuelta a los buñuelos con una espumadera.

A medida que se hacen se trasladan a una fuente con un paño o papel absorbente. Se sirven calientes.

¿SABIAS  
QUE...?

## Cocina de película

3

En la película "comer, beber, amar," del director chino Ang Lee, la cocina taiwanesa asume el protagonismo de la comedia. Ang Lee, entusiasta de la auténtica cocina de su tierra natal, no ha escatimado en recursos para afianzar el estrellato de la culinaria china. En el rodaje tres cocineros trabajaban a diario para elaborar el centener de recetas que se muestran en la cinta.

### Ingredientes para 4 personas:

*1 aguja de ternera de 1 kg; tocino en tiras para mechar; aceite o manteca de cerdo; mirepoix de cebolla, puerro, zanahoria y una pizca de apio; 100 grs. de champiñones; 1 chalota; 2 zanahorias en dados; 1 patata en dados; 100 grs. de guisantes; 1 cl. de oporto; caldo o agua.*

### Modo de actuar:

Mechar carne consiste en introducir un cuerpo graso, normalmente tocino o jamón, dentro de la pieza, para darle más sabor o hacerla más jugosa.

Para ello, se utiliza una aguja de mechar en la que se sujetan las tiras de tocino o de jamón. Esta aguja se pincha en la pieza de carne de modo que la grasa quede en el interior de la carne. Después se retira la aguja.

Se introducen, por tanto, las tiras de tocino en la carne, se sazona la pieza y se dora en una cazuela con un poco de manteca o aceite ya caliente.

Cuando la carne ya tiene la superficie dorada, se retira de la cazuela el exceso de grasa y se añade la mirepoix de verduras. Se deja rehogar la verdura con la carne y se moja con el caldo hasta casi cubrirla, durante dos horas, hasta que la carne quede tierna. Se retira la pieza, se cuele la salsa y, si es preciso, se liga un poco.

En una sartén con una pizca de chalota picada, se saltean los champiñones fileteados. Se añaden los dados de zanahoria y patata y los guisantes, cocidos. Se rehoga todo junto y se añade el oporto junto con un poco de la salsa.

Para terminar el plato se corta la carne y se napa con la guarnición de la salsa.

TERNERA  
MECHADA

¿SABIAS  
QUE...?

## Aroma esencial

4

El tomillo, junto con la pimienta y el laurel, es uno de los aromas básicos que encontramos en los ramilletes de aromáticos. Esta planta de flores lilás y forma de zarzal se presenta bien como hierba aromática en asados de carne y platos de tomate, o bien como esencia de cocción, imprescindible para sazonados de carnes y fondos de cocina. Si se emplea con prudencia garantiza el éxito en las recetas.

POLLO  
RELLENO

### Ingredientes para 4 personas:

*1 pollo grande con sus interiores, 1 filete de jamón serrano gordo, 2 higaditos de pollo, 2 chalotas, 1 huevo, 2 petit suisse naturales, 2 cebollas y 1 diente de ajo, 1/2 Kg. de tomates, 1 pimiento rojo, 1 rama de tomillo y 1 hoja de laurel, 2 copas de jerez, 1/2 l. de caldo, sal y pimienta.*

### Modo de actuar:

Se vacía el pollo, se limpia la molleja y se retira la piel del hígado.

Para preparar el relleno: se limpian las chalotas y se trocea el jamón. En la picadora se trituran los higaditos de pollo, la molleja, el jamón y las chalotas. Se añade un huevo entero, una pizca de tomillo y los petit suisse. Se sazona con sal y pimienta. Se mezcla bien y se rellena el pollo con esta farsa. Se cose la abertura y se brida el pollo.

Se pelan las cebollas y se cortan en rodajas. Se escaldan los tomates, se pelan y se pican. Se lava el pimiento, se le quita el pedúnculo y se corta en tiras. Se pela el ajo y se aplasta. Se deposita todo en una cazuela al fuego con una hoja de laurel y la rama de tomillo. Se rñoja con el jerez, se coloca el pollo encima y de sazona con sal y pimienta.

Se tapa la cazuela y se introduce al horno en frío. Se deja calentar hasta que alcance los 220°. A partir de ese momento se deja cocer durante 1 hora y 15 minutos, añadiéndole poco a poco el caldo.

Se sirve muy caliente, con la salsa y con unas patatas salteadas.

**¿SABIAS  
QUE...?**

## Arena y sal

**5**

Si no se limpian bien las almejas antes de cocinarlas, es muy posible que al ingerirlas nos encontremos con la molesta arenilla. Para evitarlo, basta con dejar las almejas varias horas a remojo cubiertas con agua de mar o con agua sazónada de abundante sal. De esta manera, soltarán toda su arenilla y quedarán bien limpias.

### **Ingredientes para 4 personas:**

*1,5 kgs. de almejas, 10 dl. de aceite, 4 dientes de ajo, guindilla seca, un chorro de vino blanco seco o txakoli, 1/2 dl. de fumet de pescado, perejil fresco, pan rallado.*

### **Modo de actuar:**

En una cazuela de barro con un poco de aceite se rehoga ajo picado. Se añaden las almejas bien lavadas y se saltean. Se puede espolvorear un poco de harina en este momento, o añadirla al final, para ligar la salsa.

Se añade un trozo pequeño de guindilla y un chorro de vino blanco.

Se vierte el fumet de pescado sobre el conjunto. Se tapa la cazuela hasta que las almejas se abran bien. No deben cocerse excesivamente, sino lo justo para que se abran. Se espolvorea perejil fresco recién picado.

Si no ha ligado la salsa en el momento de añadir las almejas, se retiran abiertas a un recipiente y se vierte sobre ellas la salsa hirviendo con pan rallado y se remueve. De esta manera, ligará sin dejar sabor a harina cruda.

Se vierte la salsa sobre las almejas y se sirven.

**ALMEJAS  
A LA  
MARINERA**

**¿SABIAS  
QUE...?**

## De Perú llegó un barco... **6**

...cargado de patatas.

♣ La primera cosecha de patatas en suelo europeo se realizó en un hospital sevillano en 1552.

♣ Acusada de ser causante de la lepra, su consumo no se popularizó hasta finales del siglo XVIII, cuando - gracias al farmacéutico Parmentier - merecieron ser servidas en la mesa del rey de Francia.

**PATATAS  
POBRES  
CON  
GUISANTES**

### **Ingredientes para 4 personas:**

*1 kg. de patatas de buena calidad, 2 rebanadas de pan, 1 diente de ajo, 1 ramito de perejil, 1 lata de guisantes pequeña, 1/2 dl. de aceite para freír el pan, sal y pimienta blanca molida.*

### **Modo de actuar:**

Se fríen las dos rebanadas de pan con aceite muy caliente y se sacan a un plato. tras pelarlas y aclararlas se cortan en rodajas gordas y se ponen a hervir en una cazuela con agua sazonada con sal.

Se machacan en un mortero al pan frito, el diente de ajo pelado, las hojas de perejil sin rabos, sal y pimienta.

Cuando las patatas estén casi cocidas se les quita el exceso de agua y se añade la mezcla del mortero. Después de unos minutos más al fuego, y cuando las patatas estén hechas, se añaden los guisantes el tiempo justo para que den un hervor con el conjunto.

**¿SABIAS  
QUE...?**

# Blanquear alimentos **7**

Blanquear un producto es saltearlo o escaldarlo - puede hacerse en grasa o en agua - sólo para que pierda el color de crudo y sin que llegue a cocinarse ni a tomar color dorado.

**MOLLEJAS  
DE TERNERA  
BRESEADAS  
AL OPORTO**

## **Ingredientes para 4 personas:**

*4 mollejas de ternera, 2 cebollas hermosas, 2 zanahorias, 1 puerro, un bouquet de aromáticos, 1 copa de coñac o brandy, 2 tomates maduros, 1 vaso de oporto, sal, pimienta, harina y agua o caldo o fondo de carne de ternera.*

## **Modo de actuar:**

Se dejan las mollejas de víspera en agua fría con sal en el frigorífico para que se desangren bien. Al día siguiente se blanquean en agua hasta el primer hervor, se limpian y se les quita toda la grasa. Se secan, se sazonan de sal y pimienta, se pasan por harina y se doran en la sartén.

Se incorporan sobre un fondo de verduras bien picadas - hecho con las cebollas, las zanahorias, el puerro - y el bouquet de aromáticos. Se tapan y se doran bien. Una vez hechas, se flambean con una copa de coñac o brandy y se añade un vaso de oporto. Se deja reducir y se añaden los tomates picados.

Se moja con agua, caldo o fondo de carne de ternera. Se cuece durante 30 minutos a fuego suave. Se sacan las mollejas, se cuele la salsa, se hierve y se le da el punto de sazonamiento.

Se cortan las mollejas en escalope, se cubren con la salsa y se sirven acompañadas de unos guisantes a la francesa u otra verdura.

**¿SABIAS  
QUE...?**

## Cocinero galardonado **8**

Pedro Subijana, dos estrellas en la guía Michelin, es uno de los cocineros españoles más premiados. Entre otros premios fue galardonado con el Premio Nacional de Gastronomía al mejor cocinero en 1979 y el Premio Club de Gourments al Mejor Cocinero de España en 1982. En 1986 fue nombrado Comisario General de la Comunidad Europea de Cocineros en España.

**ANCHOAS  
REBOZADAS  
CON SALSA  
DE BERROS**

### **Ingredientes para 4 personas:**

*3/4 kg. de anchoas abiertas, 1 dl. de bechamel, 3 ó 4 manojos de berros, 1 dl. de caldo, 1 cl. de vino blanco, 1 dl. de nata doble, mantequilla, sal, harina, huevo y aceite de oliva.*

### **Modo de actuar:**

Se limpian bien los berros. Se reduce el caldo con el vino blanco, se añaden los berros, reservando unas hojitas, y se da un hervor. Se incorpora la nata doble y se mezcla bien.

Se tritura en un vaso triturador y, en el último momento, se liga con unos trocitos de mantequilla. Se pone a punto de sazonomiento y se reserva.

Se sazonan las anchoas abiertas. Se toman de dos en dos y se ponen una encima de la otra con unas hojitas de berros y una cucharadita de bechamel en medio.

Se pasan por harina y huevo y se fríen en aceite de oliva. Una vez fritas, se sacan a una fuente con papel absorbente.

Se colocan en la fuente de servir acompañadas de la crema de berros.

**¿SABIAS  
QUE...?**

## 207.000 caracoles

Según el libro Guinness, la mayor caracolada fue cocinada en Lleida el 8 de mayo de 1988 por la Federació de Colles de Lleida: 207.000 caracoles que fueron degustados por 12.000 personas.

**HUEVOS  
CON COULIS  
DE TOMATE  
Y HIERBAS**

### **Ingredientes para 4 personas:**

*8 huevos, 3 tomates maduros, 2 cl. de aceite de oliva, el zumo de medio limón, 8 ramitas de cilantro, 20 grs. de mantequilla, 1/2 cucharada sopera de concentrado de tomate, tabasco, sal y pimienta.*

### **Modo de actuar:**

Con un cuchillo fino se hace una incisión en forma de cruz en la parte superior de los tomates. Una vez escaldados en agua hirviendo durante 10 segundos, se pasan por agua fría, se pelan, se cortan en cuatro partes y se les quita las semillas para triturarlos durante 5 ó 6 segundos nada más.

Se incorpora a este coulis de tomate unas hojas de cilantro picadas finamente, el aceite de oliva, el zumo de limón, el concentrado de tomate, unas gotas de tabasco, sal y pimienta, y tras mezclarlo bien con la varilla se guarda en el frigorífico.

Se untan ocho ramiquís (pequeños boles de cerámica) con la mantequilla, y tras sazonar los fondos con sal y pimienta, se casca un huevo en cada uno. Se introducen los ramiquís en una placa de horno, con agua hirviendo hasta la mitad de los recipientes. Se mete en un horno a 210º para hacer un "baño María" durante 10 minutos.

Se dejan enfriar los huevos. Para servir se cubren individualmente con el coulis de tomate, y se espolvorea perejil picado. Se sirve frío.

## Comer tiene su historia

10

¿SABIAS  
QUE...?

Hasta la Edad Media los modales en la mesa brillaban por su ausencia. Se comía con los dedos, se chupaba la grasa de las manos, y tirar los huesos al suelo sin dañar a nadie era signo de distinción. En el Renacimiento al menos se utiliza el mantel como servilleta, e incluso aparecen algunos utensilios en la mesa. Por fin el XVIII traerá las normas del comensal que hoy conocemos.

### Ingredientes para 4 personas:

*1 dorada de 1 Kg., 2 ó 3 Kgs. de sal gorda, aceite de oliva virgen y sal y pimienta.*

### Modo de actuar:

Se necesita un recipiente de tamaño superior al pescado y que resista la exposición al calor del horno. Si es posible, además, se buscará uno que tenga los bordes altos para que sujete bien la sal.

Con 1 Kg. de sal gorda se extiende una capa en el fondo de la fuente. Se limpia la dorada de tripas y agallás, sin abrir el vientre, y se mantiene con las escamas. Se coloca sobre la capa de sal y se cubre con el resto de la misma, de forma que el pez quede totalmente oculto a la vista.

Se introduce la fuente en el horno y se deja a temperatura alta durante 40 minutos. Se retira y se deja reposar otros 10 minutos. Con un martillo o un hacha de cocina se parte la costra de sal y se limpia el pescado con cuidado. Los trozos se sirven directamente a los comensales.

Se puede rociar con aceite de oliva virgen, sazonado de sal y pimienta, o se puede servir con otras salsas, como la holandesa, chorón...

DORADA  
A LA SAL

## ¿SABIAS QUE...?

## MANITAS DE CERDO A LA PARRILLA

### Agua por grasa

La venta de carne adulterada es un fraude que puede tener graves consecuencias para la salud, sobre todo en personas con problemas cardíacos y en niños en general. Se distingue porque a pesar de su excelente apariencia, suelta demasiada agua al ser guisada y al comerla resulta mas dura. En resumen, te ofrecen agua por grasa.

### Ingredientes para 4 personas:

*4 manos de cerdo (tienen que estar a remojo durante 12 horas). 1 zanahoria. 1 cebolla. 1 hoja de laurel y tomillo. 50 grs. de manteca de cerdo. 100 grs. de pan fresco, rallado. 4 cucharadas de aceite de oliva. Pimienta en grano. Sal y pimienta.*

### Modo de actuar:

Se pide al carnicero que corte las manitas longitudinalmente. Se atan y se chamuscan en la llama de fuego. Se lavan bien con agua fría, se colocan en un recipiente hondo y se cubre de agua. Se dejan así en el frigorífico durante 12 horas. Transcurrido ese tiempo, se escurren y se colocan en una cazuela.

Sobre ellas se incorporan la zanahoria y la cebolla, peladas y cortadas en trozos. Se sazona con sal y unos granos de pimienta. Se le añade el laurel y dos briznas de tomillo y se cubre con agua.

Se cuezen durante dos horas. Se escurren y se dejan enfriar. En una cazuela se derrite la manteca y se rehogan las manos de cerdo. Se escurren, se sazonan con sal y pimienta y se empanan con el pan rallado.

En una parrilla muy caliente se colocan las manos de cerdo empanadas, untándolas de vez en cuando con aceite de oliva o con la manteca, hasta que queden doradas.

Se colocan en una fuente de servir y se acompañan de alguna salsa, tipo ali-oli o tomate.

Si no se tiene parrilla se pueden asar en el horno a alta temperatura, con el grill a tope, untándolas de vez en cuando con aceite.

¿SABIAS  
QUE...?

## Elegir la perfección

12

Existen distintas clases de vinagre, y todas sirven para cocinar. Sin embargo, algunas son preferibles a otras para ciertas preparaciones. Por ejemplo, se aconseja utilizar el vinagre de jerez en escabeches, adobos marnados y estofados, por ser fragante y con cuerpo. Por su parte, los de manzana o vino tinto, más ligeros, son ideales para las ensaladas.

## TERNERA EN VINAGRE

### Ingredientes para 4 personas:

*600 grs. de ternera en un trozo. Un chorro de vinagre  
1 copa de vino blanco 2 dientes de ajo picados  
2 cebolletas picadas Aceite y manteca de cerdo. Sal  
y agua.*

### Modo de actuar:

En una cazuela se deposita un trozo de manteca y la misma cantidad de aceite y se expone al fuego. Se sazona el trozo de ternera y se deposita en la cazuela, para que se dore por todas partes.

Cuando la carne esté bien dorada, se añade el vinagre, el vino, las cebolletas y los ajos. Se deja reducir y se vierte un poco de agua.

Se tapa la cazuela y se deja que se vaya haciendo a fuego suave, dándole la vuelta cada cierto tiempo.

Se sirve cortada en rodajas y rociada con su jugo o ligado, a gusto de cada uno.

Como acompañamiento se puede servir con berenjenas y calabacines salteados.

**¿SABIAS  
QUE...?**

## **Grasa: Ni de más, ni de menos.** 13

Cuando se congela carne hay que reirarle el exceso de grasa. Pero no hay que eliminarla por completo. La grasa aporta mucho sabor y es imprescindible para que la carne no pierda jugos durante la cocción. La carne de cordero congelada debidamente se conserva durante 6 meses.

### **MANITAS DE CORDERO EN SALSA**

#### **Ingredientes para 4 personas:**

*16 manitas de cordero, 1 cebolla, 1 y 1/2 l. de aceite, perejil picado, 1 vaso de vino blanco, 1 cucharada de harina, 2 dientes de ajo, unos granos de pimienta.*

#### **Modo de actuar:**

Se parten las manitas longitudinalmente en dos y se ponen a cocer durante 1 hora y 1/4 en agua con sal.

En otra cazuela se coloca la cebolla cortada muy fina con 1 dl. de aceite. Se añade la harina y se sofríe. Se depositan las manitas de cordero y se vierte un poco de caldo de su cocción y el vaso de vino.

En un mortero se machacan los ajos, el perejil y un poco de pimienta en grano con 1/2 dl. de aceite. Se incorpora todo a la cazuela y se deja hervir a fuego suave durante 1/2 hora.

**¿SABIAS  
QUE...?**

## Condimentos caprichosos

Para obtener 1 kg. de azafrán es preciso recolectar 160.000 estigmas de la rosa de azafrán.

**ARROZ  
CALDOSO**

### Ingredientes para 4 personas:

*1/2 conejo troceado.  
200 grs. de cigalas o gambas.  
250 grs. de almejas.  
1 chipirón mediano limpio y troceado.  
200 grs. de vainas.  
1 tomate maduro.  
1 pimiento verde.  
400 grs. de arroz.  
Un poco de azafrán.  
Aceite de oliva y sal.*

### Modo de actuar:

Se pone a calentar en una cazuela grande un poco de aceite de oliva. Se fríen en ella las cigalas y las almejas con sal y se sacan a un plato.

En el mismo aceite se fríe el conejo. Cuando esté dorado se añade el chipirón limpio y troceado para que se fría también. Se incorporan las vainas y el pimiento verde cortado en tiras anchas. Por último se vierte el tomate pelado y machacado con un tenedor. Conviene sazonar cada uno de los ingredientes que se va incorporando al prepararlo.

Una vez estén todos sofritos, se cubre bien de agua. Cuando rompa a hervir se añade el azafrán y se prueba el punto de sazonamiento.

Se deja hervir durante 20 minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo se echa el arroz con las almejas y las cigalas que se habían salteado al principio. Se deja que continúe hirviendo otros 15 minutos hasta que el arroz esté a punto.

¿SABIAS  
QUE...?

## Arroz a la carta

En el mercado hay varios tipos de arroz. El más consumido en España es el redondo, que absorbe los sabores de otros ingredientes. El llamado arroz largo es más fácil de cocinar, pero resulta más insulso, por lo que es más apto para guarniciones. El arroz integral, aunque aporta mucha fibra, requiere de más tiempo de cocción y el arroz vaporizado no se pasa al cocerse, pero tampoco absorbe los sabores.

## ARROZ NEGRO

### Ingredientes para 4 personas:

*1/2 kg. de calamares con sus tintas, 2 alcachofas, 1 pimiento verde, 1 tomate maduro hermoso, 1 cebolla hermosa, 1 dl. de aceite de oliva, 1 l. y 1/4 de agua, 500 grs. de arroz y sal.*

### Modo de actuar:

Se limpian bien los calamares, se cortan en trozos pequeños y se reservan las tintas en una taza.

Se limpian las alcachofas conservando sólo la parte más tierna y se corta en cuatro cuartos.

Al pimiento se le quitan las semillas y se trocea. El tomate se pela y se corta en dados pequeños. La cebolla se pica finamente.

En una cazuela bastante plana, se pone a calentar el aceite de oliva. Se echa la cebolla picada, las alcachofas y los pimientos. Se rehoga todo bien. A mitad de cocción, se añaden los calamares troceados, se incorpora el tomate y se sofríe todo bien, sin dejar de remover. Se añade un cuarto de litro de agua caliente y se deja hervir durante 20 minutos.

Mientras tanto, se pone a hervir un litro de agua en otra cazuela.

Transcurridos los 20 minutos de cocción, se añade el litro de agua hirviendo a la cazuela de los calamares. Se saca un poco del caldo a la taza de las tintas y se disuelven bien. Se cuela y se incorpora a la cazuela, mezclando.

A continuación, se echa el arroz y se pone a punto de sal. Se mezcla y se deja que hierva un poco a fuego vivo. Después, se baja el fuego y se tiene hirviendo hasta que el arroz haya absorbido el caldo, unos 15 ó 20 minutos.

Se deja reposar 10 minutos y se sirve.

## Menú marinero

El txakolí es un vino blanco característico del País Vasco, cuya presencia en la cocina está en pleno auge. Aunque cuesta conseguirlo fuera de su lugar de origen merece la pena degustarlo. Puestos a elaborar un plato típico vasco como el de hoy, lo propio es encargar este caldo a algún amigo y tomarlo sólo o con el marmitako.

### MARMITAKO

#### Ingredientes para 4 personas:

*1/2 kg. de bonitos en tacos limpios. 2 cebollas hermosas. 2 dientes de ajo. 2 pimientos verdes. 1 pimiento rojo. 2 pimientos chorriceros. 2 tomates maduros. 10 cl. de aceite. 1/2 copa de coñac. 1/2 copa de txakolí. 800 kgs. de patatas. Pan sopako. Agua o caldo y sal.*

#### Modo de actuar:

En una cazuela con aceite se rehoga la cebolla cortada en media juliana y se deja que sude bien. Una vez blanda, se añade el ajo, los pimientos verdes y rojos, picados también, y la pulpa de los chorriceros. Cuando todo está bien rehogado se añade el tomate maduro, pelado, despepitado y troceado. Se continúa rehogando y se añaden las copas de coñac y txakolí.

En una cazuela se depositan las patatas troceadas como para guisar, y se cubren con agua o fumet (se puede preparar con la cabeza y la espina dorsal del bonito). Se deja hervir. A medida en que se cuecen las patatas se prueba de sal y se sazona poco a poco. Se incorpora el pan sopaco bien tostado. Cuando esté hecho y en su punto de sazónamiento, se añade el bonito cortado en dados, limpio y sazonado. Se tapa la cazuela y se apaga el fuego. Se deja reposar 10 minutos. Se revuelve y se sirve bien caliente.

**¿SABIAS QUE...?**

**Cocina subterránea**

En la antigua Mesopotamia se cocinaba en hoyos cavados en el suelo como si fueran cacerolas. De hecho, se revestía de arcilla la pared del agujero para procurar una capa impermeable al agua.

**CHIPIRONES RELLENOS CON TOMATE**

**Ingredientes para 4 personas:**

*3 calamares medianos. 1 cebolla. 50 grs. de jamón serrano. 1 cucharada de pan rallado. 2 huevos duros. 2 cucharadas de queso rallado. 1 cucharada sopera de perejil picado. 1 pizca de nuez moscada. 1 dl. de vino blanco. 6 tomates maduros. 3 dl. de caldo de ave (puede ser instantáneo). Aceite y harina. Sal y pimienta blanca.*

**Modo de actuar:**

Se limpian bien los calamares.

Se pican las aletas y las patas y se dejan escurrir junto con los calamares.

En una cazuela con aceite se sofríe la cebolla pelada y picada finamente. Se le añade las patas y las aletas de los calamares y el jamón, todo muy bien picado.

Se rehoga unos minutos y se va incorporando el pan rallado, los huevos picados, el queso, el perejil, una pizca de nuez moscada y el vino blanco. Se sazona ligeramente de sal y pimienta –con moderación– y se rehoga removiéndolo hasta que resulte bastante seco.

Se rellenan los calamares con esta preparación y se fríen en una sartén con aceite. Se retiran a un plato. Se elimina parte del aceite sobrante de la sartén y se fríen en ella los tomates pelados y aplastados con un tenedor.

Cuando el tomate esté casi hecho, se le añade caldo, al gusto de cada uno (según se quiera la salsa más espesa o más clara). Se le da un hervor y se incorporan los calamares fritos. Se tapan y de dejan hervir hasta que estén tiernos.

## ¿SABIAS QUE...?

### Para muy cafeteros

Si sois amantes del buen café comprad justo lo necesario y tenedlo en una caja con tapa o en un frasco. Utilizad agua de botella y siempre la misma y, sobre todo, no dejéis hervir el café. Cuando haya que recalentarlo, que sea al baño María.

## CORDERO ASADO

### Ingredientes para 6 personas:

*3 kgs. de cordero, 1 kg. de patatas, 100 grs. de manteca de cerdo, 2 lechugas, 3 cebolletas, 2 dl. de aceite, vinagre de vino blanco*

### Modo de actuar:

Se marca el cordero con unos cortes de hacha para que se distribuya más fácilmente una vez asado.

Se sazona el cordero y se coloca en una fuente de horno, o en una cazuela de barro que resista bien el horno, y se vierte agua, hasta un cm. de altura.

Se introduce al horno a fuego suave durante la primera media hora. Se aviva el fuego y media hora más tarde se le da la vuelta. Se añaden las patatas en trozos grandes y de vez en cuando se riegan con el jugo del cordero.

Cuando el asado esté muy adelantado, le aplicamos con una brocha la manteca que se habrá licuado en una sartén. Se repite esta operación varias veces por ambos lados.

El cordero ha de quedar bien hecho, bien dorado y crujiente, en su punto perfecto de asado. Para servirlo se prepara en un bol lechuga con su cebolleta y vinagreta, y se ofrece junto con el cordero.

## ¿SABIAS QUE...?

### Frutas más jugosas

Aunque llevamos varias semanas disfrutando de naranjas hermosas y jugosas, recordaremos un truco para sacar más jugo a los cítricos. Apretándolos con la mano se les hace rodar sobre la mesa, para que se ablanden. De esta forma soltarán más fácilmente su jugo en el exprimidor.

## FLAN DE NARANJA

### Ingredientes para 4 personas:

*1 naranja. 130 grs. de azúcar. 1 cucharada de agua fría. 1/2 l. de leche. 1 palo de vainilla. 4 huevos.*

### Modo de actuar:

Se enciende el horno a temperatura media. Se ralla la corteza de la naranja y se pelan los gajos.

Se depositan en el molde 30 grs. de azúcar con la cucharada de agua y se carameliza al fuego, moviendo para que queden cubiertas las paredes y el fondo. Se retira del fuego, se colocan los gajos en el fondo y se reserva.

En un cazo al fuego se vierte la leche y se añaden el palo de vainilla y la corteza rallada. Se calienta y se retira antes de que empiece a hervir.

Se separan las claras de las yemas. Las yemas se depositan en un bol con el resto del azúcar y se batan con fuerza, hasta que estén espumosas. Se vierte sobre ellas la leche pasándola por un colador (hay que tener cuidado de verterla poco a poco e ir mezclándola con suavidad).

Se deposita esta mezcla en el molde, se tapa con una lámina de papel de aluminio y se introduce al horno, a 160-180°, a baño María, y se deja 35 ó 40 minutos.

Se saca del horno, se deja enfriar, se desmolda y se sirve.

## Sin colesterol

El consumo de productos que se venden bajo el estigma "sin colesterol" no es suficiente para regular la presencia de este alcohol en nuestro organismo. Una o dos cucharadas de lecitina de soja por las mañanas en ayunas, junto con un poco de zumo de fruta, pueden servirnos de ayuda para controlar nuestro nivel de colesterol

### Ingredientes para 4 personas:

*1 kg de almejas 1,5 l de agua. 1 hoja de laurel. Perejil. 1 cebolla 3 dientes de ajo 4 cucharadas soperas de arroz. Aceite y sal*

### Modo de actuar:

Se aclaran bien las almejas con agua fría. En una cazuela se vierte el agua, la hoja de laurel, un ramo de perejil y sal, y se deja al fuego. se hierven en ella las almejas y cuando estén abiertas se sacan y se reserva el agua. Se extraen las almejas de la concha.

En una cazuela con aceite se sofríe la cebolla muy picada. Cuando esté dorada se añaden dos ajos muy picados y perejil picado. Se cubre con el caldo de cocción de almejas y cuando hierva, se incorporan las almejas y el arroz, y se prueba de punto de sazónamiento. Durante la cocción se añade ajo y perejil picados. Se deja en el fuego 15 minutos aproximadamente, hasta que el grano de arroz esté hecho. Hay que tener en cuenta que se trata de una sopa y no de un arroz, y por tanto, tiene que quedar caldoso.

¿SABIAS  
QUE...?

SOPA DE  
ALMEJAS  
CON ARROZ

## Tesoros del mar

Del calamar lo dice todo su sabor, elogiado por gentes de paladar caprichoso y sabio. Sus escasísimas grasas apenas aportan calorías a la dieta, y enriquece recetas sencillísimas. Hay que elegir los que tengan la piel rosácea y brillante, la carne tersa y los ojos no demasiado grandes en relación con la cabeza.

### Ingredientes para 4 personas:

*1 kg. de calamares troceados. 1 kg. de patatas. 1 dl. de aceite. 1 vaso de vino blanco. 2 dientes de ajo. 2 cebollas. Perejil.*

### Modo de actuar:

En una cazuela se depositan los dientes de ajo y las cebollas, todo muy picado. Se deja sudar.

Se añaden los calamares troceados y el vaso de vino blanco. Se deja hervir todo el conjunto a fuego moderado durante 15 ó 20 minutos.

Se cortan las patatas en rodajas de 1 cm. y se frien. Se incorporan al guiso de calamares. Se deja hervir el conjunto pausadamente hasta que el calamar esté blando y las patatas cocidas. Se pone a punto de sal.

Se espolvorea perejil picado sobre el preparado y se sirve.

**¿SABIAS  
QUE...?**

**CALAMARES  
CON  
PATATAS**

## Proteínas españolas

El cultivo de garbanzos en España ha descendido más que el propio consumo, por lo que, además de los garbanzos autóctonos, también se consumen los importados de México. Entre los garbanzos españoles se distinguen al menos 5 clases: el chamad, el castellano, el blanco lechoso, el venoso andaluz y el pedrosillano. Aunque cada tipo ofrece distintas posibilidades en la cocina, todos coinciden en tener un elevado nivel de proteínas.

### Ingredientes para 4 personas:

*350 grs. de garbanzos; 2 zanahorias; 1 puerro; 1 ramo de perejil; 1 oreja de cerdo; 400 grs. de costilla de cerdo; 2 chorizos pequeños; vino blanco; 4 cucharadas de aceite de oliva; 1 cebolla pequeña; 1 diente de ajo; 2 tomates maduros; guindillas en vinagre; sal y pimienta negra.*

### Modo de actuar:

Se ponen los garbanzos a remojo de víspera. Al día siguiente se cuecen, cubiertos de agua sazonada con sal, con las zanahorias cortadas en rodajas, el puerro entero atado con el ramo de perejil, la oreja y la costilla de cerdo. El chorizo se cuece aparte en agua con un poco de vino blanco.

En una cazuela se pone a calentar el aceite y se rehoga la cebolla bien picada. Cuando empiece a tomar color, se añaden los tomates pelados y picados y el diente de ajo picado, se vuelve a rehogar un rato más y se añade un poco del caldo de los garbanzos. Se mueve para que ligue el sofrito, se hierva un poco y se vierte sobre los garbanzos, cuando éstos estén casi cocidos.

Se da un hervor al conjunto y se pone a punto de sazónamiento. Se cojen un par de cacillos del potaje, se pasan por el pasapuré y de nuevo a la cazuela.

Se sacan la costilla y la oreja y se trocean para servir las repartidas. Se hace lo mismo con el chorizo. Se sirve el potaje acompañado de unas guindillas en vinagre rociadas de aceite de oliva y un poco de sal.

**¿SABIAS  
QUE...?**

**GARBANZOS  
GUISADOS**

**'TUMBET'**

---

**(Para 4 personas)**

**Tres berenjenas;**

**cuatro pimientos verdes;**

**un kilo de tomates**

**maduros; dos dientes de ajo;**

**aceite para freír; sal.**

---

**MARÍA JESÚS**

**GIL DE ANTUÑANO**



ANEL FERNÁNDEZ

**CONSEJO**

Es un clásico de la cocina mallorquina, tan sabroso que lo mismo se puede servir frío que templado o caliente. El secreto es escurrir muy bien las verduras para que no lleve exceso de grasa, que suele ser su defecto.

**Preparación.** Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas, salpicarlas de sal y dejarlas sobre una rejilla una hora para que escurran el jugo. Lavar los pimientos—que convendría que fueran de los mallorquines, pálidos de color y finos— y cortarlos en aros gruesos. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas como el canto de un duro y lavarlas.

Freír las patatas, sazónarlas con sal y colocarlas en el fondo de una fuente honda refractaria.

Freír las berenjenas y escurrirlas bien. Colocarlas sobre las patatas.

Freír los pimientos a fuego suave, escurrirlos y colocarlos sobre las berenjenas. Sazonarlos.

Hacer una salsa de tomate espesa, poniendo en una sartén la mínima cantidad de aceite en el que se frien los ajos picados sin que se quemen y, a continuación, el tomate pelado y sin pepitas. Sazonar y, si es preciso, añadir una pizca de azúcar y pasarla por el chino. Cubrir la fuente con esta salsa.

Si se quiere, se puede meter unos minutos en el horno.

**Su vino.** Un tinto denominación de origen provisional Tierra de Barros, cosecha del 85, porque tiene un retrogusto herbáceo que apoya los pimientos y berenjenas.

**Menú.** *Tumbet*, entrecó a la plancha con ensalada, peras al vino.

MARÍA JESÚS  
GIL DE ANTUÑANO

ABRAHAM GARCIA

- BROCHETA DE CORAZÓN
- EMPANADILLAS DE HIGADO
- SESOS
- RIÑONES

**S**omos hermanos pero no primos; la próxima vez que metas tus corderos en mi siembra te abro la cabeza —bramó desafiante Caín—. Ni labras, ni estercolas, ni cardas, ni... para que mis corderos se llenen la tripa tienen que tumbarse. ¡A eso le llamas tú sembrado! —baló Abel, señalando la cebada mortecina y rala. Siembras Caín para pillar subvencio... el certero golpe le impidió terminar. (Lástima, porque a Abel le hubiera gustado añadir «cuidame el perro»).

Esta negra historia que afea la estadística (el 25% de los habitantes eran asesinos) pudo haber ocurrido de otro modo si Abel, haciendo de tripas corazón, le hubiera regalado uno de sus corderos: con la casquería del más flaco lechal sobraba cena para ambos y sus pecaminosos y originales padres. Juzgue, si no, ante este festín de despojos.

● Corte en dados de regular grosor un corazón de cordero. Déjelo macerando durante algunas horas en la mezcla obtenida de machacar en el mortero y diluir, con aceite y sal gorda, un diente de ajo, una ramita de cilantro y una pizca de pimienta, clavo, canela y pimentón dulce o picante. Transcurrido su tiempo saltee dados de cebolla en el mínimo aceite y, aún templada, vaya intercalándola en palillos con la aromatizada carne. Asándola a la parrilla gozará de la mejor brocheta... se lo digo de corazón.

● Pique en minúsculos dados el hígado y rehóguelo en algo de aceite con abundante cebolla cortada de igual modo y una manzana rallada. Perfume la mezcla con ralladura de naranja y unas hojitas de estragón. Aún templada, rellene con ella pasta de empanadillas, que disfrutará dorándolas en aceite hirviendo y espolvoreándolas con jengibre después de bien escurridas.

● Escalde en agua durante dos minutos los sesos limpios de su membrana dejándolos escurrir y enfriar. En un poco de aceite dore una escalonia picadita antes de agregar espinacas cocidas y picadas toscamente, más sultanas, corinto, esmirna: uvas pasas sin semillas y sin rabo —me los tomé en infusión para acordarme de su nombre—. Añada al conjunto los sesos en cuartos y tras salpimentar disponga la mezcla sobre hojas de «brick», formando atados taleguitos listos para freír y degustar.

● Corte en finas lonchitas los riñones y, tras salpimentarlos, rehóguelos en algo de aceite con ajo y cebolla. Machaque una pequeña cantidad de cominos y unas hojas de hierba buena. Diluya este majado con vino blanco y añádalo a los riñones más unas cucharadas de salsa de tomate, unas gotas de buen vinagre y una pizca de azúcar moreno. Disponga la mezcla en sartenes individuales y con un golpe de horno cuaje sobre los riñones un huevo por barba. (Uno por pierna si me invita).

...Abel del asfalto, jamás había salido de la ciudad; desdeñaba el campo ancho y ajeno. Sabía de oídas que las cabras paren corderos y sospechaba que el árbol de los melones debía ser gigantesco. En cualquier caso el anuncio para suplir a un pastor en agosto no exigía experiencia. De vuelta al redil el primer día, el dueño, sorprendido al verle jadeante, le preguntó ¿te dieron guerra? —Sólo la pequeña, íesa, la pardilla!, me ha tenido todo el puto día corriendo —, dijo señalando una liebre en mitad del rebaño.

# Del «marmitako» al «sorropotún»<sup>26</sup>

FERNANDO POINT

Es prueba de que, en la cocina, se les conceda siempre a los vascos la prominencia que ellos reclaman en otros campos el hecho de que el *marmitako* sea el nombre por el que todos conocen el más veraniego, sencillo, sabroso y norteño de los guisos de pescado.

Por mucho que en Bermeo reclamen su paternidad, es éste el plato de todos los pescadores de atún del Cantábrico, tan frecuente entre los cántabros (en particular) como entre los vascos, el que tradicionalmente se ha elaborado en un hornillo a bordo de las frágiles barcas de pesca.

En la costa oriental de Cantabria se le conoce como *marmita*, mientras que en la otra extremidad, en la localidad de San Vicente de la Barquera, responde al intransferible *sorropotún*. Con variaciones, la base es la misma: atún, patata, pimientos, cebolla.

Se trata de un plato imprescindible en cuanto la temperatura baja un ápice en el mes de agosto, y que está en su máxima gloria ahora mismo, porque es ésta la mejor temporada del atún blanco, del mal llamado *bonito*.

Su clave es la mínima cocción final del pescado, que, si no, quedará estropajoso. Y es lamentable desperdiciar la barata, la jugosa, la potente y sabrosísima carne del *Thunnus alalunga* del Cantábrico.

Bien hecho, un *marmitako* nos

servirá de primer plato, o de segundo, o de almuerzo entero... Y la experiencia dice que es un plato del que uno no se cansa.

Nuestro colega José Carlos Capel citaba en su *Manual del pescado* las cinco máximas fundamentales del cocinero ante el modesto desafío técnico de un *marmitako* propuestas por la escritora y cocinera Ana María Caleras. Merecen la pena ser tenidas en cuenta:

a) Que las patatas resulten enteras, pero cocidas; nunca deshechas.

b) Que la salsa sea caldosa y no espesa.

c) Que el bonito quede jugoso, blando y de un color blanco marfileño, no blanco puro.

d) Que la grasa no flote por encima del caldo o salsa.

e) Que esté más bien picante y fuerte de sabor que soso.

José Juan Castillo, el desaparecido cocinero vasco, consideraba el *marmitako* como «la preparación de pescado más completa que se nos pueda presentar». Y es que, aunque cantábrico, ya nos dirán si, con tanto pescado azul y aceite de oliva, no se adapta ortodoxamente a cualquier definición de la dieta mediterránea...

Pensándolo bien, ¿por qué nos empeñamos tanto en hablar de dietas, hasta en el feliz estío? Qué pesadez...



## «Marmitako»

**Ingredientes:** Una rodaja de atún blanco (bonito del norte) de un kilo. Tres cebollas medianas. Tres dientes de ajo (opcional). Tres patatas (blancas). Cuatro pimientos choriceros. Un pimiento verde mediano. Dos tomates pelados y sin semillas. Aceite de oliva. Agua. Sal.

**Preparación:** Se ponen los pimientos choriceros en remojo durante, al menos, seis horas. Luego se cuecen en un litro de agua salada de tres a cuatro minutos. Se trituran con una batidora y luego se tamizan por un chino. Se reservan junto con el caldo de cocción. Se pican las cebollas y los

ajos, se *cascan* (mejor que cortarlas) las patatas en trozos, y se rehogan juntos con un par de cucharadas grandes de aceite; preferiblemente, en una cazuela de barro. A continuación se agrega el líquido de cocción con el puré de choriceros, se hierve y se deja cocer durante cinco minutos. En ese momento se añaden el pimiento verde y los tomates cortados en dados, y se sigue cociendo.

Tras quitar la piel y las espinas, se corta igualmente en dados, más bien gordos, el atún. Se agrega al guiso cuando la patata está casi tierna, y se deja cocer a fuego ya muy lento cinco minutos. Servir.

# Rusa, pero nacional

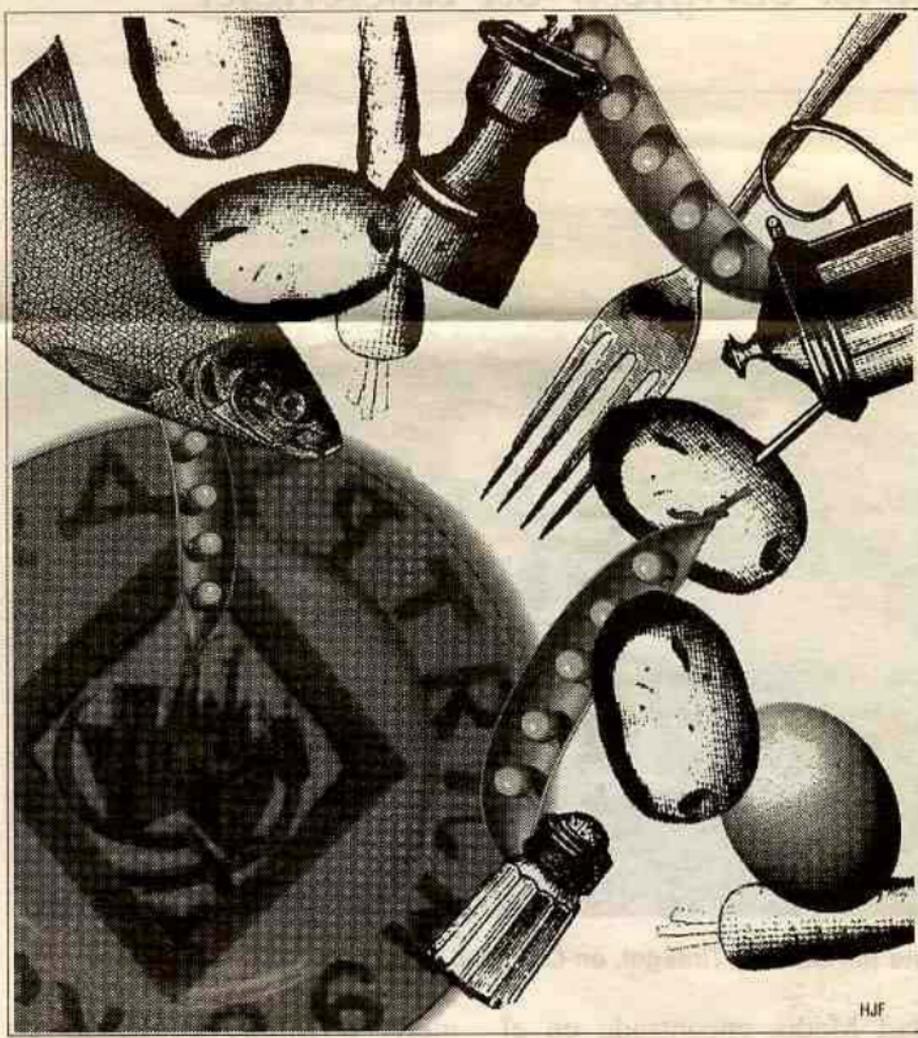
FERNANDO POINT

Masacrada, fulminada a base de patata cruda y mahonesa de bote, a veces alicaída y disgregada por los efectos de *la caló* que está cayendo fuera, la ensaladilla rusa reina sobre los mostradores de un millón de bares españoles. ¿Rusa y además mala? ¿Qué pinta esta ensalada en una relación de nuestros tópicos presumiblemente mejores desde el punto de vista culinario? Pues que está más nacionalizada que ninguna otra receta foránea, y que puede ser deliciosa, adictiva incluso para muchos aficionados (como el que suscribe).

Nacionalizada lo estuvo, por decreto, durante ese breve tiempo de intensa autarquía xenófoba en nuestra triste posguerra, en que se prohibieron los nombres foráneos (tuvo que quitar su enseña la exquisita pastelería madrileña Embassy), y cuando aparecía, en

plena euforia marcial de banderas al viento, como «ensaladilla nacional» en las minutas de los restaurantes y fondas. Reconozcamos que, por fortuna, no duró mucho esa estupidez, y ya en el recetario de la propia Sección Femenina (políticamente incorrecto, sí; culinariamente impagable, también) del que hemos adaptado la versión que ofrecemos más abajo aparece con su nombre verdadero.

Fue originariamente rusa, en efecto. Su estilo actual es totalmente autóctono. ¿Hay que decir mucho más de ella? Pues cabe recordar, que no hace falta, que admite, según el *Larousse*, todo tipo de añadidos de «pescado o carne», y que en el caso hispano suele tratarse de una lata de bonito. Si es un fastuoso bonito del Norte en aceite de oliva, pues se convierte en manjar de dioses.



## Ensaladilla rusa

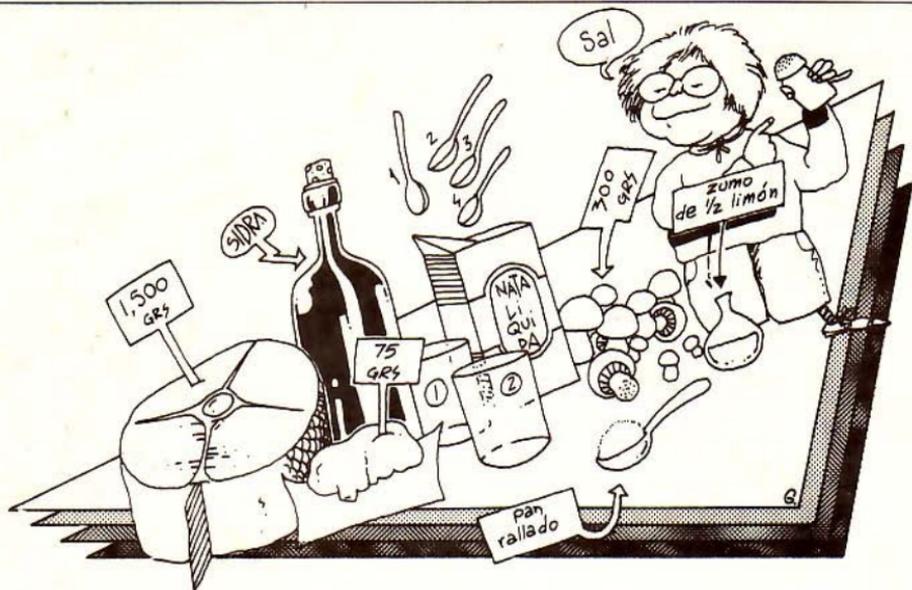
**Ingredientes:** Un kilo de patatas, 1/2 kilo de zanahorias, 1/2 kilo de judías verdes, 1/4 de kilo de guisantes (de lata o desgranados), 1/4 de kilo de remolacha cocida, una cucharada sopera de alcaparras pequeñas encurtidas, un huevo, 15 centilitros de aceite virgen extra de oliva de Baena (de baja acidez). Sal, pimienta blanca recién molida y vinagre de Jerez.

**Preparación:** Se cuecen por separado las patatas, zanahorias y judías verdes; las patatas, con su piel, hasta que estén tiernas, pero no deshechas. Se pelan las patatas y se cortan las verduras en cuadraditos pequeños, salvo unas cuantas rodajas finas de zanahoria y remolacha, que se reservan para adornar.

Se prepara una mahonesa separando la clara de la yema del huevo: colocada esta última en un tazón grande, se

sala y se agregan unas gotas de vinagre y se bate rápidamente con batidora eléctrica manual, agregando un hilo de aceite hasta que éste quede absorbido y la salsa tenga consistencia. Se agrega la clara de huevo previamente batida a punto de nieve. Se corrige de sal y pimienta.

Para la presentación se puede mezclar la mitad de las verduras con la mitad de la mahonesa y extender en el fondo de una fuente; aparte se mezcla una cucharada de mahonesa con el resto de cada una de las verduras restantes, por separado, formando un montículo de patatas, otro de zanahorias, otro de remolacha, otro de guisantes y otro de judías verdes, que se colocan en semicírculo sobre el fondo de la ensaladilla. Se decora con las rodajas de remolacha y de zanahoria y con las alcaparras.



## RECETA

## Bonito a la sidra con champiñones

(Para seis personas)

**Un kilo y medio de bonito fresco; 75 gramos de margarina; dos vasos (de los de agua) bien llenos de sidra; cuatro cucharadas soperas de nata líquida; trescientos gramos de champiñones; el zumo de medio limón; una cucharada soperas de pan rallado, bien colmada; sal.**

SIMONE ORTEGA

Quitarle al bonito la piel de alrededor, lavarlo y secarlo bien. Con un tercio, más o menos, de margarina, untar una fuente de horno. Salar el bonito y ponerlo en la fuente. Echarle por encima el pan rallado y ponerle otro tercio de margarina por encima. Echarle medio vaso de

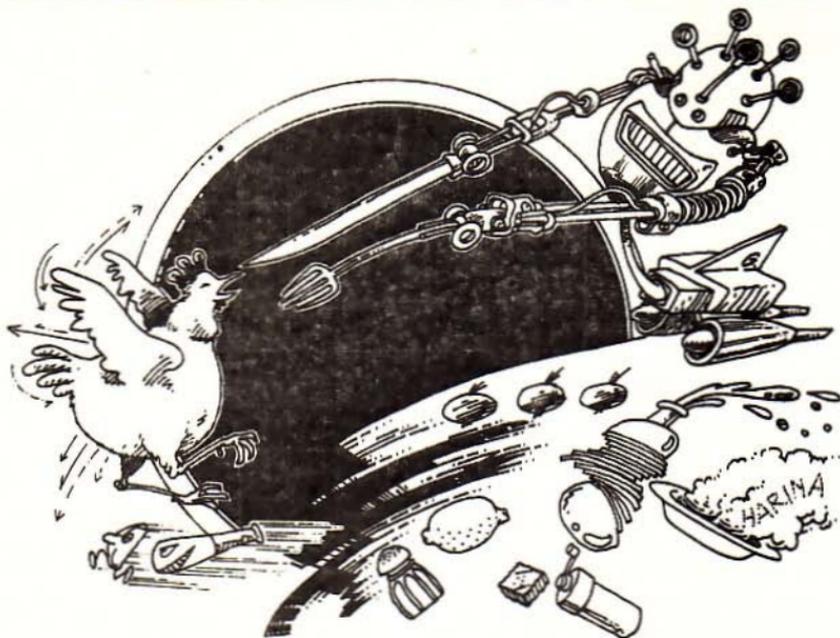
sidra y meter al horno, previamente calentado, durante unos 35 minutos. Durante este tiempo, en varias veces, se le va echando el resto de la sidra.

Mientras, lavar, cortar y preparar los champiñones, poniéndolos en un cazo con el resto de la margarina y el zumo de limón. Se cuecen a

fuego lento más o menos durante diez minutos. Se reservan.

Quando el bonito está ya hecho, se vuelca un poco la fuente y se recoge algo de salsa, que se mezclará con la nata líquida.

Se ponen los champiñones alrededor del pescado y se vierte la salsa de la nata por encima de la fuente, dejando unos cinco minutos más en el horno para que se caliente el guiso, sacudiendo un poco la fuente para que se una todo bien.



## RECETA

## Pollo con naranja y limón

(Para cuatro o cinco personas)

Un pollo de kilo y medio a dos kilos; 1/4 de kilo de cebollitas francesas; un vaso (de los de vino) de aceite; un vaso (de los de vino) bien lleno de zumo de limón; una pastilla de caldo; un diente de ajo aplastado; un plato con harina; sal y pimienta

SIMONE ORTEGA

Cortar el pollo en trozos no demasiado pequeños.

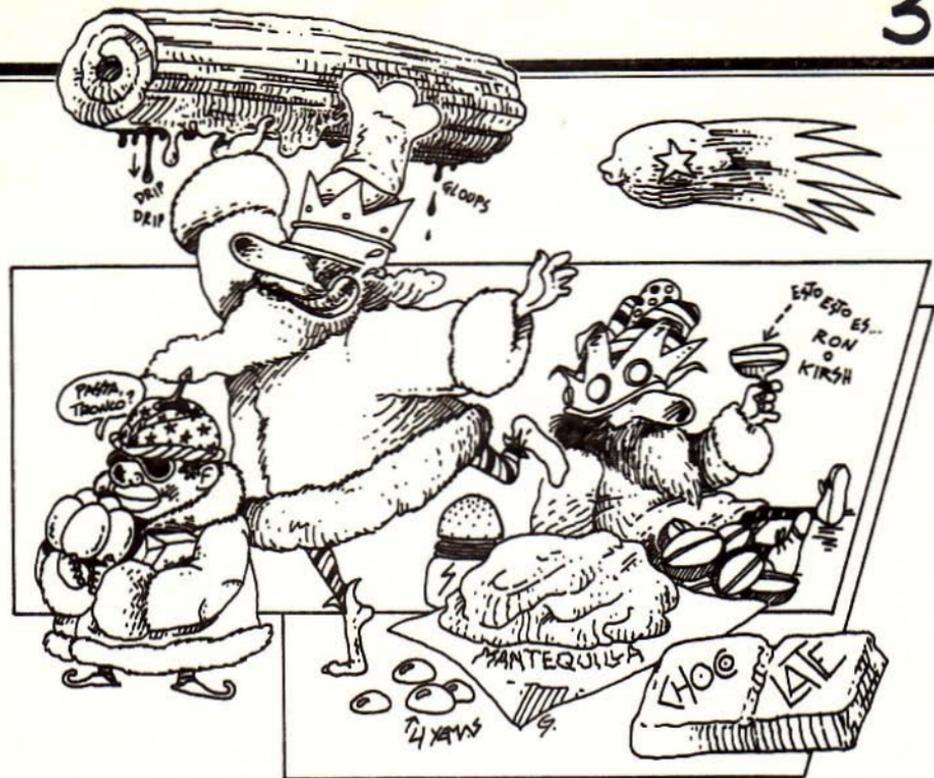
En una cacerola (mejor una *cocotte*) poner el aceite a calentar; cuando está en su punto pasar por harina y dorar los trozos por tandas, hasta que estén bien dora-

dos. Reservarlos en un plato. En este mismo aceite, dorar un poco las cebollitas y el ajo aplastado (éste se quitará al ir a servir el pollo). Una vez doradas las cebollitas, volver a poner el pollo en la cacerola, rociándolo con los dos zumos de fruta. Echar la

pastilla de caldo machacada, salar y pimentar a gusto. Tapar la cacerola y dejar que se haga el pollo muy lentamente, es decir, a fuego muy bajo, durante más o menos una hora.

Al finalizar, el guiso debe de tener salsa suficiente, puesto que se ha guisado bien tapado, pero si fuese necesario algo más, añadirle un poco más de zumo, *nunca* agua.

Se puede adornar con triángulos de pan frito.



## RECETA

## Tronco de Navidad

### Para el bizcocho:

Cinco huevos, 125 gramos de azúcar, 125 gramos de harina, la cáscara de un limón (rallada), un pellizco de sal, veinticinco gramos de mantequilla para el inolde.

### Para la crema:

275 gramos de mantequilla, cuatro yemas, una cucharada (de las de café) de extracto de café o Nescafé, 75 gramos de chocolate, tres cucharadas soperas de ron o de kirsh.

SIMONE ORTEGA

En un bol se trabajan las yemas, mezclándolas con la mitad del azúcar y la cáscara de limón rallada. Se batan las claras de los cinco huevos a punto de nieve muy firme (con un pellizco de sal) y se incorporan poco a poco al resto del azúcar. Después se

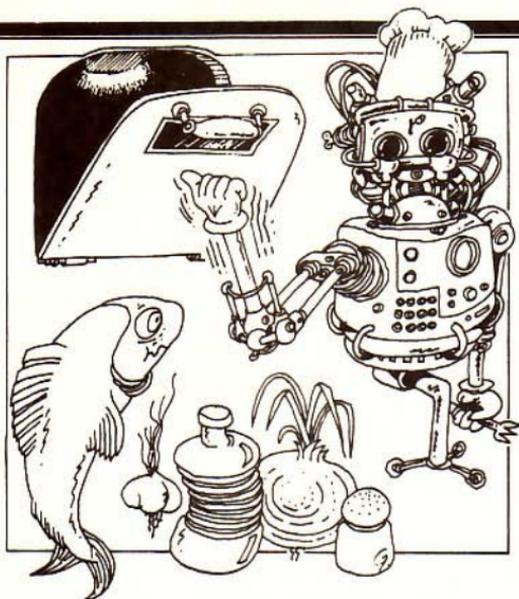
mezclan las claras y las yemas batidas antes; luego se añade poco a poco la harina.

En un molde de horno plano embadurnado con mantequilla se echa esta mezcla y se mete en el horno (previamente calentado) durante diez minutos. Luego se desmolda y se enrolla, dando forma de tronco, y se

pone en un trapo húmedo, y así se deja enfriar.

Aparte se trabaja la mantequilla con el azúcar y se añaden las demás yemas una por una. A continuación se separa en otro recipiente la mitad de esta crema: sobre la primera mitad se echa el café y se mezcla bien; sobre la otra mitad, el chocolate derretido y se mezcla también.

Se le quita el paño al tronco y se empapa bien de ron o kirsh; luego se desenrolla y se pone dentro la crema de café bien extendida, y se vuelve a enrollar con la crema dentro. Con la crema de chocolate se embadurna el tronco por fuera y se cortan los extremos al bias.



## Salsa de limón

**Sesenta gramos de mantequilla; una cucharada sopera colmada de harina; un vaso y medio (de los de agua) de agua; una pastilla de Avecrem de pollo; el zumo de un limón; una cucharada sopera de perejil picado; dos yemas de huevo; un poco de nuez moscada; sal.**

SIMONE ORTEGA

En un cazo se pone la mantequilla a calentar. Cuando está derretida se le añade la harina, se revuelve un poco con una cuchara de madera y se agrega poco a poco el agua fría. Se cuece durante unos cinco minutos sin dejar de dar vueltas y se incorpora la pastilla de caldo de pollo machacada.

En un tazón se ponen las dos yemas reservadas y el zumo de limón. Con una cuchara se pone un poco de salsa en el tazón y se mueve en seguida para que las yemas no se cuajen; se añade más salsa y se vierte en el cazo. Ya no tendrá que cocer la salsa, sino sólo mantenerse caliente. Se prueba de sal y se pone la que haga falta, así como la nuez moscada rallada (un poco) y el perejil. Se revuelve todo muy bien y se sirve en salsera caliente

### RECETA

## Merluza o pescadilla sencilla al horno

**(Para cuatro personas)**

**Cuatro rajas de merluza o pescadilla; dos dientes de ajo; seis cucharadas soperas de aceite; una cebolla grande (cien gramos); una cucharada sopera de perejil picado; sal.**

SIMONE ORTEGA

Lavar y secar bien las rajas de pescado. En una besuguera, poner cuatro cucharadas soperas de aceite, justo para cubrir el fondo. Poner las rodajas ya saladas por las dos caras en la fuente. Pelar y cortar en rodajas finas la cebolla y colocarla toda alrededor del pescado. En cada raja de pescado clavar unos trozos alargados de

ajo (como tres en cada rodaja). Espolvorear con el perejil y rociar todo el pescado con el resto del aceite.

Meter a horno previamente calentado, durante unos veinte minutos. Servir en su misma fuente.

Se puede acompañar de una salsa con zumo de limón o una salsa mousseline, etcétera.



# Sopa de Truchas de la Utrera

Meria Teresa Peláez García  
La Utrera - Valle de Samario

- (para cuatro personas)
- 4 o 6 truchas terciadas (1 Kg.)
- un casco de cebolla
- pimientos verdes y rojos
- 4 o 5 dientes de ajo
- perejil
- pimentón
- un trozo pequeño de guindilla
- aceite de oliva
- pan de más de dos días
- sal
- 2 cucharadas soperas de vino tinto
- agua

## INGREDIENTES PREPARACIÓN

- 1.- En una cazuela de "pereruela" se pone a hervir un poco de agua en cantidad no excesiva, siempre que no cubra las truchas, con un casco de cebollas y sal
- 2.- Cuando empieza a hervir, se añade un machacado de ajo, perejil (hay quien lo sustituye por hortelana), pimentón, un poco de guindilla, a gusto, y mucha aceite. De este machacado se deja un poco
- 3.- Producido el primer hervor, se vierten las truchas, troceadas o no, con unas tiras de pimiento rojo -también se puede añadir pimiento verde- Cuando el pimiento o los pimientos están cocidos, se pone el caldo que se había apartado. Asimismo, la cocción de los pimientos indican el momento de retirar las truchas. Esto suele llevar 10 minutos. La cantidad de agua no debe cubrir las truchas. A la hora de echar las truchas, se puede poner dos cucharas de vino tinto
- 4.- Del caldo se quita un poco de la grasa que queda por la superficie, para verterla sobre las truchas
- 5.- En el caldo que resta, se echan las sopas, es decir, las migas de pan. Si el pan está muy duro, es preferible darlas un hervor. Se dejarán espesas o caldosas según el gusto
- 6.- Las sopas se pueden comer antes o después que las truchas. Normalmente se comen primero las truchas, rociadas de la capa de grasa que habíamos retirado del caldo. También reservan una o dos, que luego se pican con las sopas

## LEGUMBRES, HORTALIZAS Y CEREALES

# El tiempo de las sandías

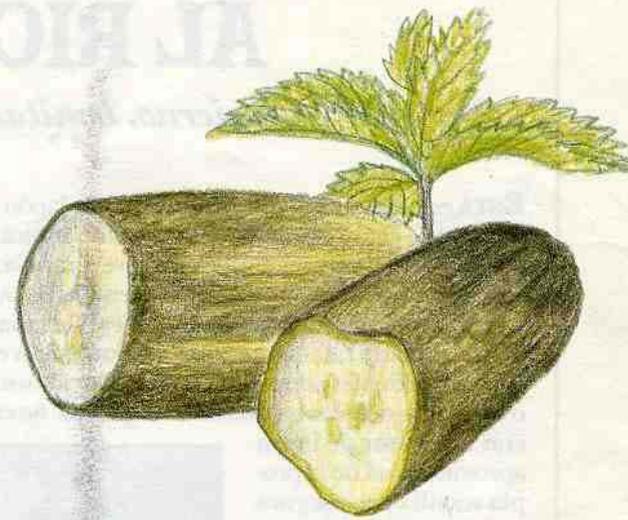
*Redonda, verde por fuera y con un grosor de piel que la convierte en cantimplora, la jugosa sandía parece creada para el verano, para postre o, incluso, para un desayuno fresco. Antes, una ensalada de pepino, pescados azules, pollo con verduras... y gazpachos*

# U

N DIA encontré a un anciano en-

tre los ancianos, que había cumplido sesenta y dos años, exactamente la edad del señor Curro Romero, viejo rey de plazas de toros, de arenas doradas y sangre reseca. El anciano aquel me dijo: recuerdo cuando íbamos a merendar, en tranvía, a la Dehesa de la Villa, recuerdo que mis tíos veraneaban en Arturo Soria, recuerdo que el Puerto de Navacerrada estaba muy lejos. Yo le dije que estaba donde siempre estuvo y él, riéndose de mi ingenuidad, me respondió que los lugares, las villas, las capitales e incluso las montañas y los ríos se acercan en la niñez y se alejan en la vejez. En la niñez —traté de contradecir al viejo— mi casa me parecía enorme y ahora la veo muy pequeña. Es exactamente lo que estoy diciendo —confirmó el traidor vejstorio, escupiendo por un colmillo. Me aparté de su vera y en un rincón me di a reflexionar. Las cosas crecen o se achican según nosotros nos encogemos, aunque siempre se alargan los caminos y los años corren tanto que 1981 ahora nos parece 1992. Sobre todo en verano. El sol ablanda los sesos, hierve el asfalto y jadea el autobús. Verano. Colegio. Vacaciones. Yo era nueve veces más pequeña que Rosa Chacel. Vivíamos en una casita del pueblo, al pie de la Maliciosa, cerca de Cabezas de Hierro. Mi madre me mandaba a la compra: un kilómetro. Vuelve pronto, no te entretengas, las gaseosas pueden ser mortales y los polos de fresa no digamos. Compra un kilo de carne y una sandía. El vendedor de sandías me dijo: si te llevas esta entera te hago un precio especial, setenta céntimos el kilo. A mí me pareció un gran negocio: setenta céntimos y la sandía parecía el globo del mundo. Pero yo apenas podía con ella. La arrastraba por el camino, me sentaba a resoplar. El kilómetro, que recorría en un cuarto de hora, me duró dos horas. Por desgracia el lobo no apareció. Mucho me regañaron por tardona y por avariciosa: ¿Para qué queremos una sandía tan grande? Y nadie pensó en la niña ahorradora a quien se le alargó el camino y la niña no pudo contestar que ya tendría tiempo cuando se hiciera corto el camino.

[ TEXTO Y DIBUJOS POR ELENA SANTONJA ]



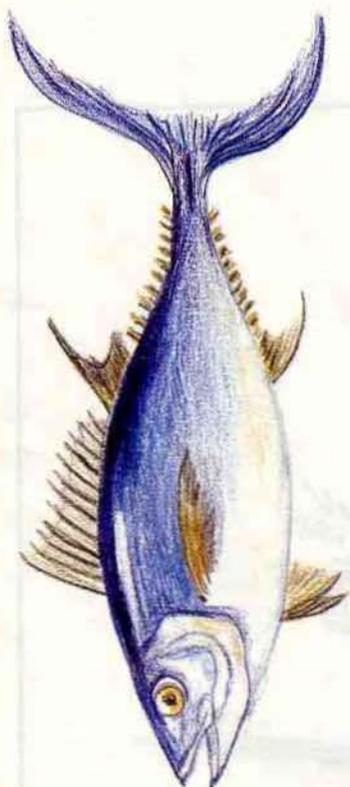
## Ensalada de pepino y yogur

8 yogures enteros y naturales  
3 pepinos  
Unas ramas de hierbabuena  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
1 diente de ajo, sal gorda y un poco de pimentón picante (facultativo)

EL PEPINO (*cucumis sativa*) pertenece a la familia de las cucurbitáceas. Parece ser que es originario de la India y que, de Asia, se extendió, en tiempos antiquísimos, a la Europa oriental. En la *Biblia* hay referencias al sabroso pepino, que también fue conocido por griegos y romanos, que lo tuvieron en gran estima. El mismísimo Tiberio era ciego por esta hortaliza y Columela da consejos para su cultivo en su tratado *De re rustica*.

El yogur tiene su origen en los países balcánicos y en el Mediterráneo Oriental. El nombre yoghurt es armenio y se compone de las palabras indonesias yough —aceite, grasa— y guard —cuajo—. Todos sabemos que el yogur es un alimento sanísimo y que su alto nivel de ácido láctico actúa en contra de los organismos malignos que nos producen, sobre todo en verano, infecciones intestinales. El célebre bacteriólogo ruso E. Melchnikoff publicó en 1907 un libro titulado *La prolongación de la vida*, en el cual da fe de la extraordinaria fortaleza y longevidad de los campesinos balcánicos, cuya dieta se componía, en gran parte, de yogur hecho por ellos mismos. El yogur se prepara con la leche del animal hembra que tengamos a mano: cabra, oveja, vaca, yegua, yak, rena, búfala, o camella.

Los pepinos, ya pelados, se cortan en cuadraditos y se ponen en un cacharro con agua y sal gorda. Los yogures se vacían en una bolsa de gasa o muselina, que se cuelga sobre la fregadera, para que se desprendan del suero. Luego se pican las hojas de hierbabuena, apartando los tallos. Se junta todo en una fuente: los yogures ya más sólidos, los pepinos secados en un trapo, para quitarles el agua salada y la hierbabuena: se añade un generoso chorreón de aceite de oliva y una punta de sal. La superficie se puede espolvorear con un toque de pimentón picante y adornar el conjunto con hojitas de hierbabuena.



## Tamaro de atún

*1/2 kilo de atún fresco  
1/4 de kilo de salmón fresco  
1 taza de alcaparras  
1 taza de miga de pan mojada en leche  
Aceite de oliva, sal, eneldo, salsa de soja,  
pimienta y salsa de rábano picante  
3 yemas de huevo*

CREO QUE el atún (*thunnus, thynnus*) es uno de los peces que gozan de más popularidad en nuestro país de una a otra costa. Hay guisos en todas partes, con nombre propios, dedicados a este sabroso teleosteo. El bull de tonyina, el pataco, el marmitako e infinidad de calderos hechos en la misma barca de pesca. El atún, junto al bonito y la sardina, son los principales abastecedores de conserva. La parte más delicada es la ventresca o barriga del pez, tanto para comer directamente a la plancha o enlatada, y en todo Levante, es apreciadísima la mojama, hecha exclusivamente de los lomos del atún, que deben salarse y secarse al sol. Cada vez es más difícil encontrar auténtica mojama en el mercado, donde alcanza precios de escándalo. Recordemos la frase popular «por atún y a ver al duque» —alguien hace algo con doble fin— que tiene su origen en la famosa concesión al duque de Medina Sidonia a quien se permitía pescar con almadraba en el Estrecho, forma que prevalece en la zona, especialmente en Zahara de los Atunes.

En casa, a este platillo frío, lo llamamos tamaro porque nos suena a japonés. Hay que picar —en crudo— las carnes del atún y el salmón, sin piel ni escamas, con la media luna. En una fuente se juntan con las yemas, la miga de pan muy deshecha y escurrida, el eneldo, la pimienta, las alcaparras, una cucharadita del rábano picante, sal o aji-no-moto, un chorrito de aceite de oliva y la salsa de soja, muy medida para que no domine su sabor. Quien lo prefiera puede añadir zumo de limón o vinagre dulce japonés. Por último, se sirve sobre hojas de lechuga o ensalada de berros.



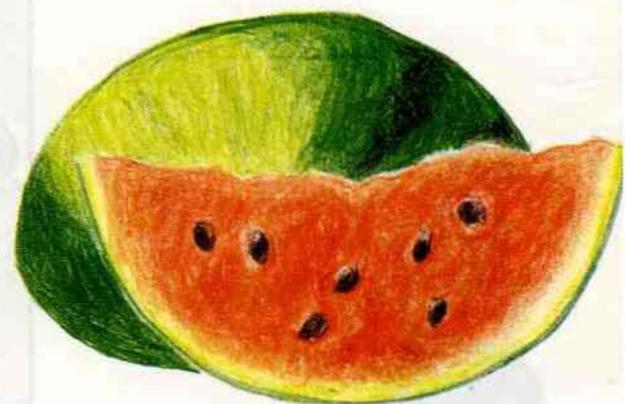
## Pollo al Vinagre de jerez

*Un pollo grande sin piel  
4 zanahorias. 4 dientes de ajo  
2 nabos. 1 cebolla grande  
Un puñado de judías verdes  
Una rama de perejil, pimienta blanca, laurel,  
estragón. 3 clavos de especia  
1 vaso de vinagre de jerez  
1 copita de jerez dulce*

EN VERANO nos apetecen los platos fríos. Ya sabemos que, de primero, siempre podremos recurrir al gazpacho, sea el tradicional o sus variantes, que —en cada región andaluza— rivalizan en fantasía y gracia: el de cilantro, en Huelva; el de piñones de Córdoba; el ajo blanco de Málaga y otros muchos, que nos guardamos por ahora. En todos ellos hay un condimento que resulta indispensable en nuestra cocina, tanto como la sal, el ajo y el aceite: se trata del vinagre, que actúa como conservante y estimulador del apetito e incluso —fuera de la cocina— como limpiametales y aclarador del cabello. Una de las propiedades más atractivas del vinagre es la de apoderarse de otros sabores: por eso se pueden hacer con todo tipo de hierbas y frutas, que luego aromatizarán nuestras ensaladas, guisos y escabeches.

Hoy quiero sugerirles un plato frío muy propio del verano y que pide, sólo, una ensalada de acompañamiento o si lo preferimos, ya que en su composición se encuentran las verduras, un gazpacho al gusto.

Pedimos al pollero que le quite el pellejo. Preparamos un caldo con las zanahorias, los nabos, las judías verdes, el laurel, el estragón, los granos de pimienta, los ajos con su piel, la cebolla pinchada con clavos, perejil y sal. Cuando las verduras están hechas las cortamos en cuadraditos y las reservamos con caldo, para que no se sequen. En el resto cocemos el pollo, añadiendo un vaso de vinagre de jerez y una copita de jerez dulce. El pollo ha de quedar jugoso. Lo fileteamos, quitándole los huesos y lo disponemos en una fuente con las verduras alrededor. Volvemos a cocer el caldo hasta reducir su medida, que debe ser la que cubre la fuente y así, el pollo al enfriarse, quedará envuelto en gelatina. Como es lógico iremos probando el caldo por si necesita más vinagre o un nuevo toque de vino dulce. Ya preparado, sobre el conjunto, se colocan unas hojitas frescas de estragón.



## Macedonia de sandía

*Una sandía  
3 melocotones  
Un puñado de piñones  
1 limón  
1 cucharada sopera de miel de caña  
1 copa de tequila*

NADIE se pone de acuerdo en cuanto se refiere a la procedencia de la sandía, aunque la opinión más extendida es que tiene su origen en Africa. Sin embargo, los partidarios de la sandía coinciden en que es el fruto que simboliza al verano y el más idóneo para calmar la sed. Por supuesto, todos estamos de acuerdo en que esta redonda y brillante cucurbitácea es uno de los ejemplares más hermosos con que nos regala la madre naturaleza. Hace poco viajé al Yemen y, en aquel verano tórrido y seco, daba gloria ver, acariciar y comer la exquisita sandía, que brindaban los puestos de fruta por muy poco dinero. Además, gracias a su natural protección, a su gruesa cáscara, no hay miedo de que la traidora bacteria ataque al viajero. Siempre recomiendo sandía y melón en ayunas. He comprobado que su exceso de agua y, valga la redundancia, «aguachina» la digestión. De todas formas aquí brindo esta refrescante macedonia, que sirve de postre después de una comida sin hidratos de carbono. El contenido en azúcar es muy bajo y el residuo sólido se reduce a un cinco por ciento, sin apreciable poder calórico. La sandía, lo leo en el maravilloso libro *La cocina de Al-Andalus*, de mi nieta Inés Eléxpuru, es «Alsandi», en árabe, dueño del zoco, compañera del dátíl y ligera como la brisa del oasis. Que Alá no permita nunca que te extingas.

La sandía se divide por la mitad o, si se prefiere, se quita la parte de arriba, para conservarla como tapadera. Con paciencia se extraen todas sus pipas y se corta en cuadraditos. Luego se pelan los melocotones y se trocean. En un cacharro se pone la miel, el jugo de limón y la tequila. Todo se mete en la cáscara vaciada, sembrando por encima los piñones. Por último se guarda en el refrigerador dos horas antes de servirla.

# FRESCO BAJO EL SOL

[ TEXTO Y DIBUJOS: ELENA SANTONJA ]

**E**l sol es la fuente de donde surge la luz, el calor y la vida. El sol nace cada mañana y luego se esconde en las tinieblas de la noche. El sol es el rey de la inteligencia cósmica y tiene su propia ciudad, «La ciudad del sol» —Heliópolis—, que, mira por donde, es un barrio de Sevilla y el campo del Betis. Apolo es el dios solar, en singular, y su flecha luce como un rayo ardiente. Hay sol de justicia, sol de belleza, e incluso sol invencible. Y ya que hablamos del sol, que salga por Antequera y, sin la menor vergüenza, inclinémonos al que más calienta: al sol de verano.

El verano es la estación de los niños —y de las niñas—. Yo lo recuerdo con la emoción del fin de curso, de la llegada de las vacaciones y la novedad de irse al campo, a Becerril de la Sierra, un pueblo que estaba lejísimo de Madrid y ahora resulta casi arrabal de ciudad. Y la fruta: los melones y las sandías, las ciruelas y los melocotones después. Y el río prohibido —por aquellos de las anginas—, las romerías y las arriesgadas excursiones a la Maliciosa. Y por el gazpacho, señor del verano, que mi madre hacía divinamente, aunque viera el sol en Tolosa, la guipuzcoana. Ahora el verano es otra cosa, todo es otra cosa —cuando una se hace mayor— pero vamos a sacarle zumo, zumo bien frío, y vamos a aprovechar el sol con medida, sin olvidar nunca que nace para todos.



34



## ENSALADA DE TOMATE Y BONITO

1 kilo y 1/2 de tomates muy rojos  
2 dientes de ajo finamente picados  
1 tazón de miga de pan del día anterior  
150 gramos de bonito en aceite  
1 vaso de vino de aceite de oliva  
1 puñado de alcaparras  
1 chorrito de vinagre de Jerez  
Sal, cominos y pimentón picante.

Es bien conocido que los españoles introdujeron el tomate en Europa y que en México y en Perú lo encontraron en tiempos de la conquista. Su nombre viene del mexicano «tomatl», aunque también ha recibido los líricos apodosos de manzana del amor —pomme d'amour, en francés— y manzana en oro —pomo d'oro, en italiano—.

De España —ya en el siglo XVI— pasó a Nápoles y, desde la ciudad italiana, entró en el resto de Europa. Como es lógico, su cultivo se extendió primero por la cuenca mediterránea, para llegar más tarde a la Europa central y a la septentrional. Tan es así —como diría mi querido Tip— que en el libro *Tratado de la huerta*, en 1801, se afirma que «los tomates se cultivan en todas las huertas y jardines de España con notable abundancia, aunque en los países extranjeros es una planta aún poco conocida. Sin embargo, en estos últimos años han comenzado los hortelanos de las inmediaciones de Londres y París a plantar algunos canteros en sus terrenos, donde siguen tomándose afición».

Es fruto que contiene vitaminas A y C, de fácil digestión en crudo, y participa en gran número de salsas, aliños, guarniciones, conservas y gazpachos. Lo cierto es que el verano no se concibe sin tomate. Al comprarlo hay que elegir ejemplares de piel lisa, maduros pero firmes, nunca golpeados. Los verdes no deben consumirse, a no ser que se destinen a la ya popular salsa «chutney». De modo que, en verano, ¡hay que comer tomate!

Los tomates se escaldan y se pelan. Luego se mezclan en la ensalada con la miga de pan y el bonito con su aceite. En el mortero machacamos el ajo con sal gorda, una pizca de comino y un poco de pimentón picante. Después lo trabajamos todo con el aceite de oliva y el chorrito de vinagre, para añadir —de final— las alcaparras por encima. Resulta mejor servido en una fuente de loza decorada con motivos populares.



## PINCHOS DE CADERA Y BERENJENA

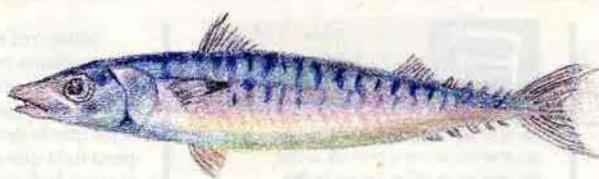
*Chuletas de lomo  
Pimienta molida  
Ajos, sal y aceite*

*Para el adobo: aceite de oliva –el que pida–, pimienta fresca molida, sal, ajos, orégano o jengibre en polvo, salsa Perrins y perejil.*

Cocinar en verano, al aire libre, es una hermosura. No es necesario tener jardín, sólo nos hace falta un rincón, en una terraza. Y un trozo de cielo. Así cené yo, el año pasado –era el 15 de agosto– en un ático, desde donde vimos salir a la Virgen de la Paloma. Todo es cuestión de buen gusto y de apañarse con lo que uno tiene.

Esta forma de cocinar los alimentos es prehistórica y nace con el fuego. La primera barbacoa la hizo un homínido, a quien se le cayó en las brasas un buen trozo de mamut. A falta de mamut, y dejando de lado curiosas elucubraciones, debemos admitir que una barbacoa es una fiesta y un buen pretexto para reunir parientes y amigos alrededor de las brasas, y que nos permite preparar platos fríos, que acompañarán luego al churruscante de última hora, cocinado por la reunión. Sin embargo, alguien debe de estar siempre «a pie de brasas». No estaría mal una tabla de quesos con panes variados, otra de embutidos, una ensalada de tomates y albahaca, y de postre, macedonia de frutas de verano. Tampoco hay que olvidar las salsas y las especias, para los que gustan añadir un toque de fantasía, y regarlo todo con vino clarete frío. Luego a dormir la española siesta, con la cabeza a la sombra y los pies al sol, y una servilleta en el estómago por aquello de la digestión.

En un cuenco de barro, porcelana o cristal, se baten con agua los ingredientes del adobo, y se sumergen los cubos de carne, las berenjenas –cortadas más pequeñas que la carne–, el tocino y los champiñones. Se tienen en el aliño durante dos horas. Luego se ensartan, alternando carne y verdura, y se colocan sobre las brasas. Es conveniente mojar los pinchos con el adobo, mientras se asan. El tiempo depende del gusto de los comensales, pero en mi opinión doce minutos bastan, porque la carne no debe achicharrarse. Las brochetas se pueden acompañar con patatas asadas en las mismas brasas. Y no es ninguna tontería.



## CABALLAS CON CALABACIN AL HINOJO

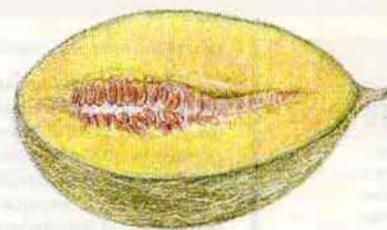
*4 caballas medianas  
2 cebollas cortadas en aros  
2 calabacines con su piel  
1 diente de ajo, un golpe de pimienta,  
hinojo fresco o semillas de hinojo  
1 vaso de vino de manzanilla.*

Este pez, teleósteo por más señas, y cuyos apellidos en latín es «scomber scombrus», abunda en nuestras costas y recibe –según las aguas donde habita– los nombres de rincha, verdel, toñino, briat o makela. El verano es su mejor estación –para su desgracia, se entiende–, cuando deja las profundidades marinas, donde pasó el invierno y se acerca, ingenua y peligrosamente, a las orillas formando alegres bandadas compuestas por miles de individuos, que se alimentan de moluscos y crustáceos. Allí les espera el taimado pescador con muy diversas artes: el curricán, el cerco, la almadrabilla o la fabega, que de varias formas se pesca este pez gregario e imprudente. No dura mucho fuera de su elemento natural y, por tal razón, debe consumirse cuando su aspecto es lustroso y brillante, y aún conserva su cuerpo el rigor mortis que lo mantiene rígido y ligeramente combado. No hay que confundir este pez con el estornino, al que le faltan las vistosas rayas metalizadas en azul oscuro que adornan a la rincha.

He visto en los mercados que las amas de casa desconfían del verdel, quizá por desconocimiento o porque siguen creyendo que todo pescado azul es indigesto. Hacen mal: la caballa es sabrosa, barata, alimenticia, buena para la salud de nuestras arterias y aporta al organismo proteínas, calcio, tiamina, riboflavina y niacina.

Ya lo dijo el profesor Grande Covián: «Con un régimen rico en pescados azules el colesterol puede disminuir».

En una fuente de horno se alternan capas de cebollas y calabacín, que se espolvorean de ajo, hinojo fresco, sal, pimienta y se riegan con aceite de oliva. Debe de estar una hora el horno suave, y se moja –de vez en cuando– con manzanilla, para que el guiso no se reseque. Mientras tanto, se limpian las caballas y se frotan con sal, ajo e hinojo, guardándolas luego en el frigorífico. Cuando ya están cocinadas las verduras, aprovechando su calor y concediendo ocho minutos más al guiso, quedan listas las humildes y apetitosas caballas.



## CREMA FRIA DE MELON Y HIERBABUENA

*1 melón en su punto  
1 puñado de hojas de hierbabuena  
1 limón  
3 cucharadas soperas de  
aceite de oliva virgen  
1/2 copa de vodka, y sal  
2 manzanas reineta.*

El melón es uno de los frutos de la conocida y humilde, aunque encantadora, familia de las cucurbitáceas, a la que también pertenecen sus primos hermanos los calabacines, las calabazas, el pepino y la sandía. La verdad es que, en cuanto a su origen, los entendidos en esta dinastía no se ponen de acuerdo: unos dicen que procede de Africa y otro de Asia, pero sea cual sea su cuna lo cierto es que el cultivo del melón es conocido en Occidente desde muy antiguo. En el Museo del Louvre puede admirarse un vaso –del siglo I de nuestra era– donde luce un melón, con otras frutas, en un cuerno de la abundancia.

Elegir con tino este rico y veraniego fruto requiere arte y habilidad: hay quien golpea suavemente la superficie del melón –como si llamara a una puerta jugosa– con el fin de adivinar, por el sonido, si está hueco o es macizo. Hay quien presiona por ambos extremos, intentando descubrir su dulce secreto. Antes, cuando el melón era fruta abundante y barata, se ofrecía a «cata y a prueba», pero me da la impresión de que esta costumbre se ha perdido en los mercados de nuestro tiempo.

La variedad de melones es muy grande: ya en el siglo XIV se conocían en nuestra tierra los de China, los de Persia, los de Valencia y de Portugal. Y el de Astracán, al que imagino cubierto de bonitos bucles negros. Sin embargo, por encima de todos –y en mi modesta opinión–, es rey el de Villaconejos, ignorado por el ilustre don Pascual Madoz, pero presente en los más castizos puestos de Madrid desde finales del siglo XIX, haciendo gala de su carne apretada, dulce, jugosa y aromática, que calma la sed y alegra las pajarillas.

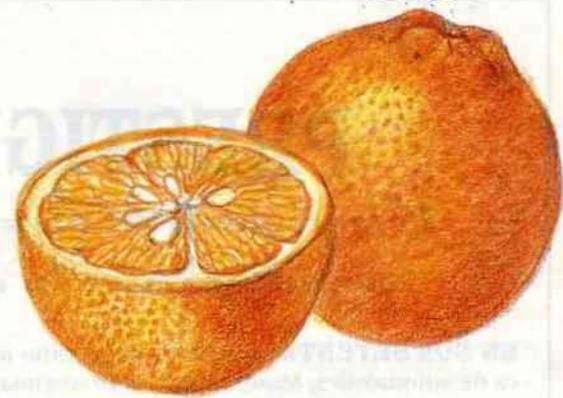
En una batidora se trituran todos los ingredientes: el melón sin pepitas, la manzana sin piel y la hierbabuena sin tallos. Y se van incorporando, al mismo tiempo que el aceite, la sal, el vodka, el zumo de limón y el agua para que quede en el punto de crema ligera. Se guarda en el frigorífico y se sirve en tazas de caldo, añadiendo cuadraditos de melón y manzana. Como adorno se recomiendan dos hojitas de hierbabuena, que habremos reservado para el caso.

# CON IMAGINACION Y ASTUCIA SE COME BARATO EN INVIERNO

Propuesta para subir la cuesta

[ TEXTO Y DIBUJOS: ELENA SANTONJA ]

**U**n año más. Del pasado no hablemos en términos políticos, deportivos, financieros o taurinos, que otros lo hacen con mucho afán. Aquí —en estas páginas— nos ceñimos a lo que dieron de sí pucheros, puestos de fruta y escaparates de ultramarinos. El pescado se puso por las nubes —cuando es su destino nadar— en la última Navidad. La oferta de verduras mejoró en casi todos los mercados y justo es reconocer —y admirar— cómo los productos de huerta ganan en variedad en nuestras tierras y cómo los españoles, del norte al sur, van apreciándolos como se merecen. El verano fue magnífico en paraguayas, todas jugosas y nunca barinosas. Ante el asombro de mi alma micóloga vi muchas clases de setas en las fruterías, que no se ciñeron —según costumbre— a niscalos y a las de cardo. Estamos subiendo ya las cuestas de enero y de febrero: el Tourmalet del año, el coll que no sube ni el mítico Indurain. Ahora tenemos que emplear astucia e imaginación, para —con poca pasta— hacer la cocina de diario «sabrosa y abundante, mi general», como decía Alberto Sordi en «La gran guerra», de Monicelli. Gran surtido de pescados azules, baratos y sanos, ofrecen las pescaderías: vamos a juntarlos con verduras, para ganar la batalla a la penuria. El invierno es duro y frío, pero hay que afrontarlo con gallarda alegría y contemplar, los días claros —en mi pueblo de Madrid— las cumbres del Guadarrama. El que pueda que se vaya a patinar y el que ande bajo de forma, que se acerque al Jardín Botánico, precioso ahora. Hay mil maneras de subir las cuestas, pero la mejor de todas es no perder el ánimo y esperar a que florezcan las jaras y luzca su amarillo la genista, como canta Joan Manuel.



## NARANJAS EN ENSALADA

4 naranjas grandes  
1 cebolla pequeña  
Un puñado de piñones  
Aceite de oliva, sal y vinagre

**L**a mitología, esa historia improbable y magnífica, de dioses, diosas, semidioses y héroes, nos cuenta que las naranjas eran manzanas de oro, que crecían en el jardín de las Hespérides, llamadas también Ninfas del Ocaso o Hijas de la Noche. Estas curiosas y valientes criaturas, con la ayuda de un dragón —que nunca viene mal— defendían los frutos de oro, los reyes, las reinas, de la familia de los agrios. Aseguran que las naranjas vienen de la China y del sudeste de Asia; tal vez por eso, decimos aquí «naranjas de la China», en ocasiones con cierta chulería. El naranjo se cultiva, a gran escala, en las tierras de clima benigno y muy mal le sienta el frío bajo cero. La naranja es rica, riquísima en vitamina C, cuya falta resulta tan esencial que incluso —la carencia de vitamina C— produce el escorbuto, enfermedad de piratas y navegantes en tiempos de vela y conquista. Claro que, sin necesidad de llegar a tales extremos, podemos notar la falta de la rica vitamina. Hay que tomar, a diario, naranjas, limones y pomelos, algo muy fácil en España. Por último, no olvidemos que la flor del naranjo, la flor de azahar —el exquisito perfume de las calles de Sevilla en primavera— bebida en infusión calma los nervios y apacigua los ánimos, desde el tiempo de los árabes, a quienes debemos —entre otras muchas cosas— que los naranjos viajaran a España.

**L**as naranjas se pelan, quitando con cuidado la piel amarilla. Se cortan en finas rodajas y se juntan, en una ensaladera de buen gusto, con los aros de cebolla, aros que deben ser aún más finos que los del fruto. Se aliña el conjunto con aceite de oliva virgen, un chorrito de vinagre, aunque quizá —por el ácido de la naranja— se pueda prescindir del referido vinagre. Todo ello se adorna —por encima— con un puñado de piñones.



## REPOLLO TIPO CHINO

1/2 repollo  
2 zanahorias  
3 puerros  
3 ajos

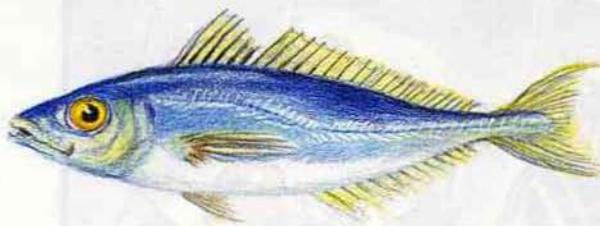
1/4 de kilo de gambas

1 vasito de aceite de girasol, sal ralladura de jengibre fresco o en polvo, un chorreón de salsa de soja y un poco de pimentón

Desde la prehistoria los habitantes de este planeta hemos comido coles o berzas. Es bien cierto que los hebreos desconocían estos ricos productos, pero también es verdad que los romanos se relamían con ellos. Catón habla de las coles atribuyéndoles un especial valor nutritivo y estimulante. Los pueblos germánicos eran, y siguen siéndolo, grandes consumidores de verdura. Ahora, en nuestros mercados, podemos encontrar muchas variedades del género brassica. El repollo común es el de hoja verde claro, de esfera bien apretada. El francés, de hojas más oscuras y rizadas: en botánica le dicen col rizada. Pero no olvidemos a las viejas y queridas coles de Bruselas, al brécol –muy antiguo y ahora de moda– a la morada lombarda, que comíamos en Nochebuena, y a la dulce coliflor, que siempre me pareció maravillosa, al horno y gratinada con bechamel y queso.

Los repollos, las berzas y las coles, son aconsejables por su alto contenido en vitamina C, sobre todo, si se comen crudos o en ensalada y no se cuecen en exceso. Yo recomiendo tratarlos como hacen los chinos, salteadas en un «wok» –cazuela de base redonda– o en caso de ausencia de «wok», en una sartén grande.

Se pone a calentar el aceite, que en este caso debe ser de girasol. Se pica, muy menudo, el repollo y las zanahorias se parten en trocitos; los puerros, con su verde, en redondeles y los ajos en láminas. Se van echando a la sartén los ajos y antes de que se doren, el pimentón, las zanahorias y las verduras reseñadas, todo a fuego vivo, sin dejar que se pegue. Las verduras sueltan agua enseguida y disminuyen de tamaño, entonces –si es necesario– se agrega un vasito. El conjunto se sala poco, porque al final se une con las gambas crudas y peladas, la salsa de soja y el jengibre. Las gambas no deben estar más de dos minutos en el «wok», para que se hagan junto a las verduras. Luego, podemos añadir unos moldes de arroz blanco y los valientes, o los ilustrados, comer el plato con palillos.



## FILETES DE CHICHARRO AL HORNO

2 chicharros grandes

1 cebolla

3 dientes de ajo

Unas hojas de espinacas, azafrán, sal, pimienta, aceite de oliva, perejil y limón

El modesto jurel, cuyo nombre científico es *trachurus*, *trachurus* pertenece a la familia de los carángidos. Estos pomposos nombres no encarecen el precio del pez, pero sí lo adornan por el mismo dinero. Cuando el *trachurus* es pequeño se le llama jurel y cuando es grande, chicharro. En el País Vasco le dicen txirlua, al chico, y chicharrua, al hermano mayor. Se trata de un pescado azul, y la mejor época para cocinarlo es de diciembre a abril. Abundan en nuestras costas y en Andalucía son muy apreciados los más pequeños, como decía el «Piyayo», que se los comía «mu remascaítos». El pueblo llano, en general, los desprecia, motejándolos de pescado ordinario: grave error. Son gustosos y sanos, ya que la grasa del azul chicharro es buena para mejorar el nivel de colesterol. Hoy en día –por fortuna– existen en el mercado conservas de filetes de chicharro en aceite de oliva y nosotros, en casa, podemos hacer escabeche con este sabrosísimo miembro de la familia Carángido. No los desdeñen ustedes, observen su belleza de tonos metalizados, que van del plata al azul turquesa, y cómprenlos y fríanlos, simplemente, aunque –si son grandes– de otra forma se pueden cocinar.

Si al cocinero –o a la cocinera– le falta maña, debe pedir, en el puesto del mercado, que el pescadero le limpie los chicharros, dejándolos en filetes. Ya están aquí. Ahora, en una fuente de horno se colocan los aros de cebolla, los ajos picados y se le añade un chorreón de aceite, salpimentando luego. Se dejan hacer hasta que se dore la cebolla y entonces se le agregan las hojas de espinaca y mientras se hacen –sólo tres minutos– untamos los filetes de chicharro con jugo de limón, sal y perejil picado. Se colocan en la fuente y se mantienen cinco minutos en el horno, para que queden en su punto. Puede adornarse el plato con rodajas de limón y perejil picado.



## POLLO ASADO CON TOMATES AL ESTRAGON

1 pollo grande

5 tomates maduros

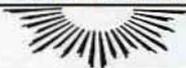
3 dientes de ajo

1 vaso de vino blanco

1 copita de vino oloroso, sal, pimienta y estragón fresco

¿Qué se puede decir del pollo, que no se haya dicho mil veces? Lo de siempre: que antes eran de corral –manjar de ricos– y sólo se comían en las grandes solemnidades. Que el pollo, en los tebeos, fue anzuelo de pobres, perros y hambrientos en general. En tiempos, se iba a la pollería solemnemente y allí se miraban las patas, el color de la piel de las aves y se tentaba pechuga y muslos. El pollero –muy pagado de sí mismo– aseguraba que los suyos se alimentaban únicamente de granos, gusanitos o insectos que pillaran por el camino. Ahora hay millones de pollos en el mercado, engordados en criaderos con piensos, quizá no tengan el sabor legendario, pero no están mal y son baratos y ya que, pasadas las fiestas, hay que ahorrar, compremos pollo, que de mil formas se puede hacer y allá cada uno con su imaginación. Por ejemplo, pechugas empanadas en harina de maíz, un poco fritas y luego colocadas sobre un sofrito de cebollas, ajos, pimientos verdes –muy cortaditos– y perejil, en el que se les dará un hervor, añadiendo un vasito de jerez y de agua. Están riquísimas estas pechugas. Pero hoy vamos a hacer un pollo asado, como lo prepara mi amigo y colaborador del programa *Con las manos en la masa*, Alvaro Lyon de Petre, finísimo cocinero.

El pollo se frota con sal y ajo, se rellena con un tomate entero y hojas de estragón, que –en caso de necesidad– puede ser en polvo. Los otros tomates se parten por la mitad, se salpimentan y se les coloca, por encima, un picadillo de estragón y ajos. En el fondo de la fuente se ponen los vinos, el pollo y los tomates, regados con aceite de oliva, y se salpican más hojitas de estragón. Por lo general, se asan al mismo tiempo el pollo y los tomates. Si advertimos que el ave queda a medio asar o se reseca, se añade vino. El jugo mezclado del pollo, los vinos, el estragón y el tomate, queda exquisito. Puede ser plato único, seguido de fruta.



## ALAS DE PRIMAVERA

Tras los rigores del invierno, el sol devuelve el color y el sabor a la mesa

[ TEXTO Y DIBUJOS: ELENA SANTONJA ]

**U**n día apareció por Madrid un curioso, extraño y disparatado personaje al que voy a llamar el querido tío Jorge. Venía de Tánger y vivíamos en plena posguerra, pero sus orígenes se remontaban mucho más allá del próximo Marruecos, a mí me recordaba a las criaturas de *El cuarteto de Alejandría*, del llorado Durrel, Lawrence, no Gerald, también admirado y llorado. Tío Jorge nos contaba mil historias preciosas, cercanas a *Las mil y una noches* y nosotros, casi todos alumnos de la Escuela de Bellas Artes, lo escuchábamos fascinados. La Escuela de Bellas Artes, gloria de la calle de Alcalá de Madrid, era un marco perfecto para hablar de dátiles, desiertos, huríes y genios. El tío Jorge se enamoró de Capatanchana y solía recitarnos un poema, cubierto por una sábana que agitaba como si fueran alas de mariposa: «Al llegar la primavera/ que es la estación más hermosa/ rompí —aquí hacía un gran gesto, como si se desprendiera de la crisálida— mi cárcel primera/ para cruzar la pradera/ convertido en mariposa». Pobre tío Jorge, que nunca se convirtió en mariposa y jamás pudo lograr —como era lógico— el amor de Capatanchana. Cuando llega la primavera —«que es la estación más hermosa»— siempre lo recuerdo y dentro de la sábana de su transformación me parece ver cómo nacen sus alas y cómo vuela por el campo, ahora adelantado y demasiado cálido. Tío Jorge, donde estés, escucha el deseo de los que fuimos tu público y mándanos la lluvia, para que a abril, el de aguas mil, le siga un mayo florido y hermoso.



### CREMA DE ESPARRAGOS

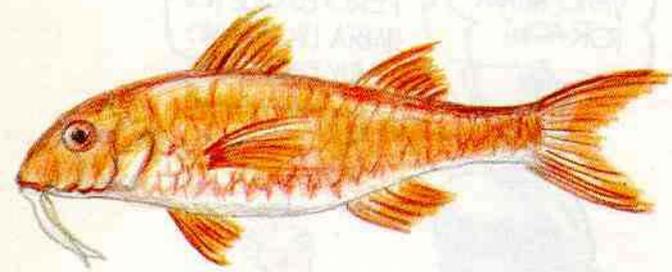
2 manojos de espárragos verdes  
2 cucharadas rasas de harina de maíz  
1 cebolla mediana  
5 ajetes verdes

1 vasito de aceite de oliva

1 vasito de vino de manzanilla, sal, pimienta, caldo de pollo o agua y nata líquida (optativa)

**E**l espárrago (*asparagus officinalis*) fue conocido —y así consta— en el antiguo Egipto. Por supuesto, los griegos y los romanos lo incluían en sus ágapes e incluso Catón se atrevió a dar sabios consejos sobre su cultivo, que aún hoy día se siguen, con ligeras variaciones. Durante la edad media, los espárragos desaparecen del mapa gastronómico en toda Europa, excepto en la península Ibérica, donde gracias a la pericia de los árabes, magníficos horticultores, continúa su consumo. A los árabes —entre otras muchas cosas— debemos extraordinarios conocimientos en labores de huerta, regadío y jardinería, así como la llegada de nuevas especies, que luego pasarán al resto del continente. De esta influencia gana nuestro país una cultura rica y variada. Es muy divertido recoger espárragos silvestres, que gustan de suelos arenosos. En Andalucía —por estas fechas— vemos, en las carreteras, gentes que ofrecen a los viajeros manojos del rico producto. Los verdes, cultivados, los prefiero a la plancha, hechos con sal gorda y un buen aceite de oliva. Los blancos, siempre que se hiervan, hay que atarlos y sumergirlos en una cazuela alta, con agua y sal, dejando la punta fuera, para que no se rompa. Si la olla se tapa, se cocerán simplemente con el vapor. Existe un curioso y práctico refrán, que aconseja: «Los de abril, para mí, los de mayo, para mi amo, los de junio, para ninguno».

**E**n una cazuela, con el aceite caliente, se doran la cebolla y los ajetes. Luego se salpimentan con harina y se dejan hacer ligeramente. Se añade el caldo de pollo, que debe ser claro, o el agua y cuando hierve se echan los espárragos cortados. Como son para crema se pueden dejar mucho más largos, ya que el conjunto se triturará. Cuando han cocido —un cuarto de hora, aproximadamente— se pasan por la batidora, a continuación por el chino o colador fino y se sirven en taza de consomé, poniendo, si apetece, una cucharadita de nata líquida. Esta crema puede servirse fría o caliente.



## SALMONETES AL HORNO

*3 salmonetes grandes*

*1 puerro*

*1 cebolla pequeña*

*2 dientes de ajo*

*1 vasito de vino de manzanilla, aceite de oliva, sal, eneldo y limón*

**E**l salmonete pertenece a la familia de los múlidos, es pescado azul, aunque su color sea rosa anaranjado, porque ya sabemos que en estas sutilezas que distinguen al pescado azul del blanco nada tiene que ver el color. Al salmonete se le considera uno de los peces más exquisitos de los mares, aunque hay que saber distinguir entre el de roca, llamado en Cataluña y Valencia «moll de roca» o «roiget de roca», y el del fango. El roqueño presenta bandas longitudinales oscuras, de las que carece su pariente. Tiene las carnes más prietas y el sabor más fino. El de roca gana de calle y es lógico, porque el fangoso conserva un cierto sabor al légamo de los fondos marinos que habita: sin embargo, ambas familias son de primera.

**S**e escogen unos salmonetes grandes, pues los pequeños son buenos simplemente rebozados en harina y fritos. En una bandeja de horno se colocan redondeles de cebolla, la parte blanca del puerro y los ajos picados; se sala y se riega con un poco de aceite de oliva. Se deja hacer hasta que las verduras empiezan a dorarse. Mientras, los salmonetes se frotan con ajo, se salan y se les unta de aceite, añadiendo unas gotas de limón, para luego salpimentarlos con eneldo. Se ponen sobre el lecho de cebolla y puerro y se asan sólo siete minutos, para que no se sequen, aunque hay que tener cuidado con la temperatura del horno, que no debe estar fuerte porque, en tal caso, los salmonetes se arrebatarían por fuera, sin hacerse por dentro.



## CORDERO CON VERDURAS DE PRIMAVERA A LA MIEL Y EL TOMILLO

*1 costillar de ternasco*

*10 zanahorias pequeñas, 10 patatitas nuevas*

*300 gramos de guisantes*

*2 escalonias, 3 cebolletas*

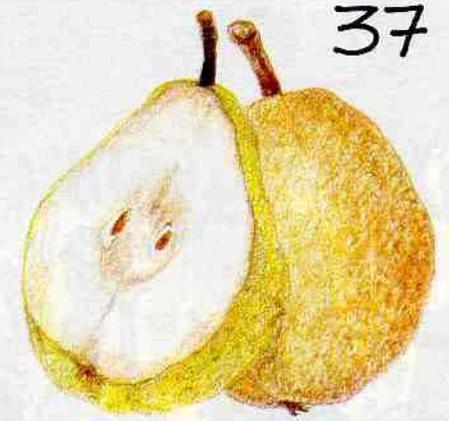
*Aceite de oliva, sal, pimienta, tomillo y miel*

*1 vaso de vino de manzanilla*

*1 cucharada de vinagre de Jerez*

**E**n España existe gran tradición de consumo de cordero y cabrito. Famosas fueron las ferias de ganado que se celebraban en casi todos los pueblos, motivo de jolgorio y grandes comilonas, en las que nunca podía faltar el asado, y al decir asado, bien entendido quedaba que era el de cordero, en cuartos o por medios. Ahora se han puesto de moda los asadores que rodean las capitales. Muy afamados son los de Pedraza, Turégano, Torrecaballeros y Sepúlveda. Y el de Aranda de Duero, donde la «Seri» hace inolvidables maravillas, sobre todo en lechoncillos, riñones y mollejas. Hay muchos más, por fortuna, pero estos asadores los recuerdo con especial cariño. Los comensales piden cordero lechal, ignorando que la deliciosa criatura sólo fue alimentada con leche materna. En ocasiones, en lugar de lechal surge el ternasco y no resulta mala cosa si el animal es de buena calidad y fue bien alimentado. Tanto los lechales como los ternascos tienen la carne rosada y la grasa blanca. El cordero pascual –de carne roja y grasa amarillenta– está más desacreditado, por su fuerte sabor, pero no deja de tener su gracia. La carne de cordero, por lo general, no contiene aditivos, es rica en proteínas y prácticamente nula en hidratos de carbono. Por supuesto, en un régimen bajo en colesterol no es recomendable.

**E**l primer paso es preparar la menestra de verduras en una cazuela de barro, poniendo el aceite a calentar y dorando las escalonias y las cebolletas, que estarán finamente picadas. A continuación, se rehogan los nabos, las zanahorias y las patatitas. Se añaden los guisantes, la mitad del vino de manzanilla, la sal y la pimienta. Después, se cubre todo con agua y se hace al horno, tapando la fuente. No hay que mover las verduras, para que el conjunto conserve su forma. El costillar se asa el tiempo justo, cuidando que cada centro de chuleta quede rosado. Más tarde, después de sacado el costillar, se incorpora la otra mitad del vino, tomillo fresco, una cucharada de miel, otra de vinagre, agua y se deja que reduzca. Para terminar, se colocan las costillas separadas sobre las verduras y se cubren con la salsa o se emplata –no soy responsable de este verbo tan gastronómico– una cantidad de menestra y tres costillas por comensal, poniendo por encima la salsa muy caliente.



## PERAS AL VINO

*6 peras*

*1/2 litro de vino tinto de buena calidad*

*4 cucharadas de azúcar*

*La cáscara de un limón*

*3 clavos de especia, 1 rama de canela, nata líquida y agua*

**L**as peras que consumimos hoy en día proceden del peral común (*pyrus communis*). Según los enterados en esta materia, vinieron de Asia Occidental y de las costas del mar Caspio. En el continente europeo, el fruto fue conocido desde tiempos remotos, y sobre los perales cantaron o reflexionaron Homero, Teofrasto y Catón. Plinio bate la marca y reseña cuarenta especies. Desde hace siglos las variedades de pera continúan aumentando y, con tantos desvelos y cuidados, ahora podemos disfrutar de este exquisito fruto durante todos los meses del año.

Las peras son fundamentales desde el punto de vista alimenticio y dietético, no sólo por su delicado sabor y fragancia. Contienen vitamina A, B1 y C, y son ricas en una sustancia primordial para regular el funcionamiento de la glándula tiroidea, que vigila la combustión de alimentos y el metabolismo de nuestro cuerpo. La inmensa variedad de peras que hoy se encuentran en el mercado son magníficas para comer frescas, peladas o sin pelar. A todos nos dijeron de pequeños que en la piel están las vitaminas. Las peras pueden emplearse para hacer mermeladas, gelatinas y postres variados. Un consejo: si quieres tener buena cabellera, no dejes de comer mucha pera.

**S**egún sea el tamaño de las peras, pueden ponerse una o dos por comensal. Sin despojarlas del rabito, se pelan. En una cazuela esmaltada herviremos el vino y el agua con cáscara de limón, los clavos y la rama de canela. Cuando rompe el hervor se introducen las peras y a media cocción se añade el azúcar, continuando al fuego hasta que las peras estén blandas y el líquido se haya convertido en almíbar, no muy espeso. Para servir las se retira la cáscara de limón, la canela y los clavos, se cubre el fruto con el almíbar y se pone aparte la nata, muy fría. Es mejor tomarlas templadas. Pueden usarse peras de agua, aunque la más indicada es la que llamamos aquí pera de Roma: gordita, amarillenta y moteada con puntos marrones.

# UN OTOÑO DE CINCO TENEDORES PARA SENTARSE A LA MESA

Cuatro recetas por tierra, mar y aire

[ TEXTO Y DIBUJOS: ELENA SANTONJA ]

**E**n tiempos, los poetas, especialmente los románticos, simbolizaban al otoño con la caída de las hojas de los árboles y Bécquer —de forma muy especial— añoraba la partida de las golondrinas, esperando que volvieran en primavera. Eran otras golondrinas pero, al fin y al cabo, parientes muy cercanas de aquellas oscuras que colgaron sus nidos en el balcón de la amada. El otoño, ahora, se regodea en el regreso a las ciudades de miles de automóviles, en el intenso tráfico y en la vuelta de los niños al colegio, esos dulces niños —que a diferencia de las golondrinas— siempre vuelven a colgar los libros en el pupitre. Como vamos a tratar de setas, en este otoño, dirijamos una mirada al sufrido campo. La visión del campo abierto y de los pinares próximos a las ciudades, un domingo de otoño por la tarde, es desoladora: papeles, latas, cajetillas, botes de cerveza, plásticos indestructibles y sobre todo, tierra removida, setas pisoteadas, no se sabe bien por qué, quizá porque el falso «setero», machaca y humilla todo lo que ignora. Pero el otoño no se rinde, ni siquiera a los pies de los salvajes e ignorantes «seteros». Las estaciones del año están simbolizadas en cuatro colores, o en todos los colores: el blanco de nieve es el invierno, el verde, la primavera, el amarillo, el verano y el rojo el otoño. Rojas se ponen las hojas de los robles y de los hayedos. La niebla cubre de humo los valles y todo parece indicar que la naturaleza, antes de vestirse de blanco, no renuncia a un disfraz magnífico a pesar de los automóviles, que atufan la ciudad en su estación más hermosa y de los excursionistas dueños del plástico. El otoño, en algún rincón del mundo, sigue siendo otoño.



## CREMA DE SETAS DE CARDO

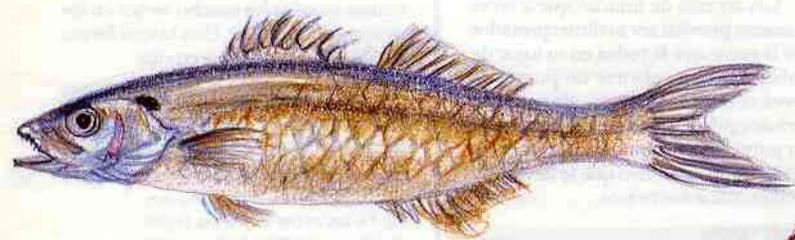
1 kilo de setas de cardo naturales o cultivadas  
1 cebolla grande y 3 dientes de ajo  
1 litro de leche, una copita de vino de manzanilla, 4  
cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta y, si se  
quiere, nata líquida.

**D**esde hace algunos años se ha puesto de moda la afición al estudio de la naturaleza y muy en particular a las setas. La afición no es nueva, la moda, sí. Todos queremos ser expertos en micología, porque resulta muy lucido obtener alimentos gratis y aún más si reúnen bellas formas, sabores exquisitos —a veces— y hermoso colorido. Y peligro. Las setas, desde muchos siglos atrás, fueron consideradas seres misteriosos, nacidos de la simiente de los mismísimos dioses. Eran capaces de producir placer y alucinaciones. Y muerte. Algo tan banal como agacharse y llenar un cesto de setas puede llevar la muerte a casa. Para evitar tan tremendo fin hay que saber lo que se hace, tener el conocimiento exacto del ejemplar que cocinamos. Todo lo demás es locura e inconsciencia.

En España existen muchas sociedades micológicas, Madrid —por ejemplo— tiene la suya en el Jardín Botánico. Yo recomiendo acudir a ellas y consultar libros, muchos libros, que muchos se editan. Sólo cuando sepamos con seguridad cuál es el ejemplar que hemos metido en el cesto podemos guisarlo. Aquí no se juega.

Para hacer la crema de setas he elegido la de cardo o *Pleurotus eryngii*, emblema de nuestra Sociedad Micológica. De esta seta dice Manuel Toharia: «Crece donde ningún vegetal que no sea el arisco cardo rodante se atreve a hacerlo». Es cierto: la seta de cardo desafía al desierto, pero también es verdad que podemos encontrarla en el mercado, cultivada ya y no es de despreciar. Mucho cuidado, hermanito, no se juega con las setas y no me cansaré de advertirlo.

**E**n una cazuela se calienta el aceite y en él se sofríen la cebolla y los ajos. Cuando ya están dorados, de color oscuro, se añaden las setas limpias y troceadas. Luego se rehogan durante diez minutos, salpimentando el guiso, que se moja con un chorrito de manzanilla, a ser posible de Sanlúcar de Barrameda. Después se añade la leche y agua suficiente para que cubra todo. Se cuecen así durante media hora. No hay que asustarse si la leche se corta, porque luego el conjunto —al pasarlo por la batidora— quedará trabado. Se sirve en taza de consomé, con una cucharada de nata y perejil picado. No hay que olvidar —aunque nada tenga que ver con la receta— que hay hongos maravillosos que parecen casas de enanitos, pero que dentro encierran una bandera pirata. Una vez más, cuidado con esta afición, no vaya a ser que el esnobismo nos equivoque: hay libros y maestros.



## LUBINA HERVIDA AL HINOJO

1 lubina, o róbalo, de 2 kilos y 1/2

4 zanahorias

1 cebolla mediana

2 puerros con su verde

1/2 litro de vino blanco seco

Agua suficiente para recubrir la pieza, sal, pimienta blanca en grano, hinojo fresco o seco y un chorrito de aceite de oliva.

La lubina no es de temporada, porque se pesca durante todo el año y por tanto da lo mismo comerla en otoño o en cualquier otra estación. Pero como en este tiempo tampoco hay peces propios del otoño vamos a cocinar una estupenda lubina. Al comprarla, miraremos, como siempre, la tersura de la piel, lo abultado y brillante de los ojos y el rojo vivo de las agallas.

La lubina es un pez depredador, que busca sus presas en las peligrosas rompientes, donde se mueve con soltura gracias a sus fuertes músculos: se desenvuelve «como pez en el agua».

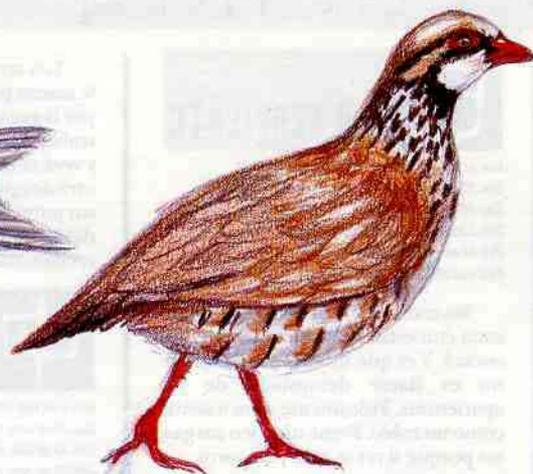
También tiene sus zonas de caza en las regiones intermedias entre las aguas dulces y salobres, ya que su organismo puede adaptarse a los cambios de salinidad, cosa que no suele ocurrir con otros peces. El peligro al que me refería, al hablar de las rompientes, lo corre el pescador, como es lógico. O las pescadoras.

Esta humilde pescadora se hizo con un ejemplar de tres kilos, en la desembocadura del Miño, a la altura del Monte Tecla: creo que es una de las emociones más grandes que he experimentado practicando el noble arte de la pesca.

En un recipiente de forma alargada se ponen a hervir todos los ingredientes. A la media hora se introduce la lubina, bajando el fuego, porque ningún pescado debe hervir a borbotones, ya que su carne se rompe con las brusquedades de la ebullición.

El tiempo para cocer una lubina, de aproximadamente dos kilos y medio, es de unos veinticinco minutos y luego se dejará en el agua otros treinta minutos. Se sirve quitándole la piel de encima y con una guarnición compuesta de zanahorias, patatas hervidas en el mismo caldo y se completa con salsa mahonesa u holandesa.

Por cierto, el hinojo crece en todos los terrenos baldíos y en los bordes de las carreteras, tanto del sur como del norte de España. No es necesario comprarlo, pero sí conocerlo, porque se puede confundir con otra umbelífera y en la confusión desgraciamos la lubina, conocida en tiempos como lobo de mar, «loup de mer», que decían los franceses.



## PERDICES CON COLES DE BRUSELAS

3 perdices y sus hígados

1/4 de coles de Bruselas

200 gramos de tocino, de panceta, en tacos

3 zanahorias y 18 cebollitas francesas

1 vaso de jerez seco, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de aceite de oliva, sal, pimienta, laurel y tomillo, una rebanada de pan y dos dientes de ajo.

El género *Alectoris* comprende a una serie de perdices, casi todas ellas circunscritas al área mediterránea. De las cuatro especies que se hallan en Europa: la perdiz moruna, la perdiz chukar, la perdiz griega y la perdiz roja, es esta última la que puebla la península ibérica.

Presenta la *Alectoris rufa* —perdiz roja— patas y pico colorados, collera negra, deshecha en manchas hacia fuera, larga lista blanca superciliar, flancos listados y cortos espolones. Es, en verdad, un ave hermosa, rápida de vuelo y difícil de abatir, como bien saben los cazadores.

En gastronomía las hembras resultan más apreciadas que los machos, y los ejemplares jóvenes, sean de uno u otro sexo, sin duda alguna son más ricos de cocinar.

En los libros viejos, dedicados al tema, existen numerosas recetas que se ocupan de tan succulenta y bravía gallinácea. Las hay muy notables: «A la moda de Alcántara», conocida especialidad del convento extremeño al que me refiero, como tantas joyas —dicho sea al margen— expoliado por la francesada; «la perdiz a lo torero», receta inventada por el «Chiclanero», apodo por el que se conocía al diestro del siglo XIX, José Redondo, nacido precisamente en esta localidad gaditana y muy aficionado a la cocina.

Hoy día, en torno a la perdiz, se ha montado un negocio organizado, donde se regula y cobra la codiciada presa. Muy pocas son las que vuelan libres, vibrantes y retadoras al fuego de la escopeta; muchas, por el contrario, son las que se crían en cautividad.

En una cazuela se fríen los tacos de panceta. Se sacan y se reservan. En la misma grasa se doran las perdices atadas y salpimentadas. Una vez doradas se retira la mitad de la grasa. Se añade el jerez, manteniendo la cazuela tapada durante diez minutos, para que las perdices tomen el aroma del vino. Luego se incorpora la zanahoria, las cebollitas, la panceta, las especias, las hierbas y el vino blanco. Todo se cuece, a fuego bajo, durante media hora.

Si las perdices son tiernas estarán hechas cuando se les agreguen las coles o el repollo picado en la misma medida. Se rectifica de sal y pimienta y se deja otra media hora. Mientras, en la grasa sobrante, se fríen los hígados con los ajos y una rebanada de pan: se machaca todo en el mortero y se agrega al guiso.



## HIGOS AGRIDULCES

1 kilo de higos verdes o morados

300 gramos de azúcar

1/2 litro de vinagre de manzana

1 palito de canela, una pizca de jengibre, un poco de sal, pimienta negra y la corteza de un limón.

Todos nos hemos sentado, alguna vez, a la sombra de una higuera, desde el principio de los tiempos, porque este árbol dulce y antiquísimo es conocido siglos antes de J.C. Ya, en la pirámide de Gizeh, aparecen bajorrelieves de higos y en *La Odisea*, nada menos que en *La Odisea*, se mencionan estos frutos repetidamente.

La creencia más extendida incide en que los higos son oriundos de Siria y que, más tarde, su cultivo se extendió por la cuenca mediterránea. De los higos hablaban los poetas en los zocos y sobre ellos escriben Catón y Columela. Plinio cuenta, en alguna de sus páginas, que el pueblo romano se reunía en torno a una higuera gigantesca, como recuerdo y homenaje a la que cobijó a Rómulo y Remo, cuando los amamantaba la loba.

Durante la dominación árabe en España los higos gozaron de gran fama y fueron notables los sevillanos. Todas las higueras —las bíblicas, las ibéricas y las romanas— descienden de la *Ficus carica* y debemos señalar que existen más de setecientas especies.

El pan con higos fue alimento tradicional de los campesinos y pastores mediterráneos: higos frescos o secos, a quienes se ayuda a pasar el gaznate con un buen trago de vino, en bota, como debe de ser. Mejor se bebe a la sombra de la propia higuera, mientras se vigila el ganado de cabra o la oveja. La escena no puede ser más bíblica, ni más enraizada con los campos meridionales.

Los higos pueden ser verde claro o morados, casi negros. Hay higueras de una sola cosecha y otras, de dos. Una, a comienzos del verano —conocida como las brevas— y otra a finales de agosto y septiembre.

Los higos dan mucho juego, ya que se pueden hacer mermeladas, «chutneys» y hasta licores y, por supuesto, secarlos, forma tradicional empleada hace muchos siglos.

En una cazuela esmaltada se disuelve el azúcar en el vinagre y se cuece a fuego lento, durante diez minutos, añadiendo las especias y la corteza del limón.

Los higos enteros se agregan a la cazuela, cuidando de que hiervan suavemente durante media hora. Si falta agua se deberá añadir un poco. En caso de envasarlos se pasan a frascos esterilizados y se procede como en todas las conservas.

Los higos, recién hechos, constituyen un acompañamiento delicioso para cualquier tipo de carne asada.

# BACALAO CON SAMFAINA Y SOPA AL PIL-PIL

POR SERGI AROLA



**Ingredientes:** 4 trozos de bacalao desalado, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 berenjena, 1 calabacín, 1 cucharadita de ajo picado, aceite de oliva virgen, hierbas provenzales, nata reducida, leche entera, 1/4 de l de aceite de girasol, 1 manojo de salvia y 1 manojo de espinacas.

**Preparación:** Salteamos la verdura a fuego vivo con aceite de ajos picados y lo reservamos tapado. En un recipiente alto ponemos aceite de oliva abundante con media cabeza de ajo, tomillo, romero y laurel. Cuando el aceite esté a 80° c introduciremos el bacalao 5 ó 6 minutos (estará cocido cuando se separen las lascas de carne) y confitamos. Decantamos el aceite de la gelatina de bacalao (ésta queda en el fondo) y añadimos a esa gelatina la nata reducida y la leche haciendo la sopa al pil-pil: queda como una crema con aroma a bacalao. Limpiamos las espinacas y las salteamos con aceite de oliva. Acabamos haciendo una base de espinacas, sobre la que ponemos la samfaina, el bacalao y alrededor la crema. Calentamos con el *grill* del horno y decoramos con un cordón de aceite, batiendo la salvia y el aceite de girasol.

# ARROZ BASMATI CON PICHÓN DE NAVAZ Y VERDURAS



**Ingredientes:** 4 pichones, 400 g de arroz basmati, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 calabacín pequeño, 1 berenjena, 1 dl de aceite de almendras, 1 cuchara de café de pimienta de Sichuan, 1 taza de café de aceite de girasol y 2 cucharas soperas de cebollino picado.

**Preparación:** Pedimos a nuestro proveedor que limpie las pechugas de los pichones y corte con la macheta el resto, para que podamos preparar jugo de pichón. La verdura la cortamos en una *brunoise* muy fina. Ponemos los retales de verdura y pichón en una cazuela, los braseamos hasta que cojan buen color y los mojamos con agua, a fin de hacer el caldo con el que guisaremos el arroz. En otra cazuela salteamos las pechugas, las reservamos y las cortamos en lonchas finas. En ese mismo aceite sofreímos la verdura y el arroz, que seguiremos mojando con el caldo hasta completar la cocción. Luego añadimos el aceite de almendras y el cebollino, removemos y dejamos reposar 3 o 4 minutos. Disponemos en un molde redondo, hacemos un abanico de carne de pichón y aromatizamos con la pimienta mezclada con el aceite de girasol.

Sergi Arola es cocinero y copropietario del restaurante madrileño La Broche.

# CHIPIRONES EN SU TINTA

39

POR MARISOL GUIASOLA

**Ingredientes:** Para cuatro personas: 1 kilo de calamares (chipirones) medianos, limpios y rellenos con sus tentáculos y aletas (algunas pescaderías los limpian), 1 vasito de salsa de tomate casera, 2 pimientos verdes, 1 cebolla grande, 1 puerro, 3 dientes de ajo, 1 tacita de aceite de oliva, sal y la tinta de los chipirones.

**Preparación:** **Tiempo de cocción: 15 minutos.** Picar las verduras y rehogar 5 minutos en la olla rápida con el aceite. Añadir los chipirones (cerrados con un palillo para que no se salga el relleno) y rehogar 1 minuto. Incorporar el tomate y las tintas disueltas en un vaso de agua. Añadir agua justo hasta cubrir los calamares. Cerrar la olla. Contar 15 minutos desde que empieza a pitar (fuego moderado). Dejar la olla cerrada otros 15 minutos. Sacar los chipirones a un plato; triturar la salsa; volver a incorporar los chipirones. Hervir un rato y dejar reposar. Si la salsa queda fina, batir una cucharada de Maizena con un poco de agua y añadir. (Están mejor al día siguiente.)

## Curiosidades:

“Chipirón” (txipiroi) quiere decir “calamar” en vasco y nada tiene que ver con el tamaño del molusco. El nombre se difundió por la receta de los “chipirones en su tinta” (con calamares pequeños). El nombre de calamar viene de *calamus*, que quiere decir “pluma de escribir” en latín (por la concha interna, transparente, en forma de pluma). La tinta, algo tóxica, pierde la toxicidad al cocinarse.

Al calamar se le tiene por **afrodisiaco**. ¿El secreto? El cinc que contiene (necesario para la producción de espermatozoides). Otro componente valiosísimo: el selenio, que protege del cáncer y los metales tóxicos.

Si los calamares son **pequeños**, no hace falta usar olla rápida. Están hechos en media hora en una cazuela, con la misma receta. (Vigilar el agua para que no se peguen). Si no encuentra calamares pequeños, córtelos a trozos. (Échelos enteros en la olla rápida y córtelos antes de triturar la salsa).

¿Se ha fijado en las **luces flotantes** que se ven desde las playas en las noches de julio y agosto? Son de pescadores de calamares. ¡Los de esos meses son los más exquisitos del año!

Los calamares poseen excelentes **proteínas** y vitaminas del grupo B y carecen de grasas saturadas, pero tienen colesterol. Lo que le gustará saber es que las personas apenas absorbemos el colesterol que produce el marisco. Al revés, los cardiólogos lo recomiendan.

**La compra:** Cuando compre calamares fíjese en que huelan a **mar**, no a pescado. Deben tener la carne entera (no rajada) y blanca (no rojiza) y el cuerpo elástico. Si en la pescadería no se los limpian y anda mal de tiempo, puede comprarlos **congelados**. Salen bastante buenos y la receta es la misma que para los calamares frescos. A veces traen poca tinta. En las pescaderías venden bolsitas de tinta. Para un kilo hay que echar tres bolsitas.



# sopas

Y consomés, cremas... Más de veinte platos de cuchara para aliviar los fríos



del invierno. El cocinero Miguel López Castanier, dueño del restaurante madrileño La taberna de Liria,



ha seleccionado sus sopas preferidas para elaborar al amor de la lumbre y sorprender en la mesa.



Primeros platos y postres sencillos, con toque de autor y exquisitos, que se disfrutan sin cuchillo ni tene-



dor. La forma más deliciosa y reconfortante de entrar en calor. Fotografías de Ángel Becerril. Estilismo de María Larrú



### Crema de melón

**INGREDIENTES:** un melón pequeño, 2 cebolletas, un puerro, un vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Sé que es difícil encontrar en esta época melones pequeños. Pero o hacemos un esfuerzo para buscarlo o para comer lo que nos sobre del grande. Así que empezamos cortando los puerros y las cebolletas lo más fino que podamos. Y las ponemos en una olla con aceite a pochar unos diez minutos a fuego lento y removiendo. Mientras, cortamos el melón, le quitamos las pipas, lo troceamos un poco y lo vertemos en la olla con el puerro y la cebolleta. Lo dejamos que cueza cinco minutos, y añadimos el vino blanco. Otros diez minutos de hervor más, lo trituramos todo y lo ponemos a punto de sal y pimienta.



### Sopa de pepino

**INGREDIENTES:** 300 g de pepino, 2 cebollas, una patata mediana, unas gotas de vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Pelamos y picamos muy fino las cebollas. Las ponemos en la olla a sudar con aceite a fuego lento unos 15 minutos. Luego pelamos la patata y la lavamos. Habrá que cazarla, es decir, trocearla en gordo, como para guisar, justo en el momento de añadirla al potaje. A los tres minutos, incorporamos el vinagre y las cubrimos con medio litro de agua. Hemos de decidir si queremos la sopa con mucho sabor o con un gusto más delicado, es decir, si ponemos los pepinos con o sin piel. En cualquier caso, los cortamos longitudinalmente, les quitamos la simiente, los troceamos y añadimos al caldo. Trituramos y salpimentamos.



### Crema de lechuga

**INGREDIENTES:** una lechuga de oreja de mulo, 2 dientes de ajo, una cebolla, 20 g de pan, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Lo de la oreja de mulo es casi una quimera. Pero usted me entiende. Una lechuga carnosa y sabrosa vale. Pelamos y picamos la cebolla y el ajo y los doramos en una olla con aceite y sal. Mientras, picamos y lavamos la lechuga. A los diez minutos, la añadimos junto con el pan y mojamos todo con medio litro de agua. Claro que podíamos haber incorporado un caldo de algo pero, siendo la lechuga de sabor tan insípido, lo mejor es ponerle algo tan insípido como el agua. Dejamos que cueza todo unos cinco minutos, lo trituramos y ya tenemos la crema. Bueno a falta de sal y pimienta. Pero eso ya lo hace usted.



### Sopa juliana

**INGREDIENTES:** 4 hojas de repollo, una cebolla, un puerro, 50 g de espinacas, medio litro de caldo de gallina, unas gotas de jerez, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** La juliana es una sopa de toda la vida. Lo sé. Pero ésta no es la clásica. Empezamos cortando las verduras en tiras, tras pelar la cebolla y el puerro, y las lavamos por separado. Lo del caldo de gallina se soluciona con unas carcasas, una cebolla, una hoja de laurel y pimienta en grano cociendo en agua tres horas. A esa delicia le vamos a añadir un chorrito de jerez seco y lo dejamos que rompa a cocer. En cuanto bulla, incorporamos el repollo, la cebolla y el puerro. Y que cueza unos nueve minutos. En ese momento, añadimos las espinacas y ponemos a punto de sal y pimienta.



### Crema de puerro

**INGREDIENTES:** 400 g de puerro, una cebolla, 2 patatas medianas, 50 g de bacalao, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Desmigamos el bacalao y lo ponemos en remojo. Si lo hemos deshecho mucho, con dos aguas y una hora, es suficiente. Mientras, pelamos y picamos los puerros y la cebolla y los metemos en una olla con aceite a fuego lento una media hora. Hay que salar un poco y remover de vez en cuando. Al rato, pelamos y picamos la patata y la incorporamos. Mojamos todo con medio litro de agua y lo cocemos 20 minutos más. Después, trituramos todo, calentamos de nuevo y salpimentamos. Salteamos el bacalao en una sartén con algo de aceite. Si lo añadimos cinco minutos antes de servir la crema cambiaremos el sabor por infusión.



### Consomé de cabracho

**INGREDIENTES:** una carcasa de pollo, una cebolla, un tomate, un puerro, una cabeza de cabracho, 100 g de carne de cabracho, 50 g de algas, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Ponemos la carcasa en agua al fuego. En cuanto bulla, apagamos. Tiramos el líquido, volvemos a llenar de agua y a la lumbre de nuevo, pero esta vez con el puerro, la cebolla (los dos sin las raíces) y el tomate, sin pedúnculo. En cuanto hierva, bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos cuatro horas. Añadimos agua si hace falta. Cuando sólo queden 15 minutos incorporamos la cabeza de pescado. Colamos por un trapo y salpimentamos. En los platos ponemos unos filetes de cabracho finitos, como de carpaccio, y unas algas, pocas y tiernas. Vertemos encima el consomé.



### Consomé de pichón

**INGREDIENTES:** 4 carcasas de pichones, una carcasa de pollo, 2 tomates, un puerro, un diente de ajo, 2 cebollas, una docena de huevos de codorniz, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Como es difícil que nos vendan los esqueletos de los pichones sueltos, no va a haber más remedio que comprarlos enteros y hacer alguna diablura con la chicha. Sofreímos todas las carcasas en la olla con algo de aceite, lo justo para que doren. Añadimos las verduras con piel pero sin raíz y lavadas. Lo cubrimos todo con dos o tres litros de agua y dejamos hervir suavemente tres o cuatro horas. Después, lo colamos por un paño húmedo y cocemos los huevos de codorniz. Eso sí, pélelos. No como en la foto que los he puesto tal cuál. Quedan más vistosos, pero son un engorro para comer.



### Crema de tomate y albahaca

**INGREDIENTES:** un kg de tomates rojos, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, una cucharada de azúcar, 2 vasos de vino blanco, un manojo de albahaca, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Pelamos y picamos muy fino las cebollas y el ajo. Los sofreímos en una olla con aceite a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Así hasta que se vuelvan como incoloros. En ese momento, añadimos los tomates troceados y lavados. A los cinco minutos, incorporamos el vino, el azúcar y una pizca generosa de sal. Dejamos que hierva un cuarto de hora. Lo cubrimos con medio litro de agua y lo cocemos una media hora más. Sólo queda triturarlo y salpimentar. En el momento de calentar para servir, añadimos la albahaca muy finamente picada. Si lo hace antes, no sabrá a nada.



### Shoba de pescado

**INGREDIENTES:** 200 g de lubina, 2 cabezas de cabracho, un puerro, una cebolla, 2 tomates, 3 dientes de ajo, 8 granos de pimienta negra, un clavo de olor, un chorrito de salsa de soja, 10 g de jengibre, aceite de soja, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Cocemos dos litros de agua salada. Al bullir, añadimos el puerro, la cebolla y el ajo, todo pelado. A los 20 minutos, sumamos el clavo, la pimienta, los tomates y el cabracho. Que cuezan diez minutos, y ponemos el jengibre. Volvemos a hervir cinco minutos. Retiramos la cebolla y el puerro, y lo colamos. La lubina, sin espinas ni piel, la cortamos en daditos y los ponemos con la cebolla y el puerro picados en unos boles. Volvemos a cocer el caldo con un chorrito de soja. Salpimentamos y lo vertemos hirviendo en los boles sobre el pescado.



### Sopa de ciruelas

**INGREDIENTES:** un kg de ciruelas, 250 g de azúcar, 3 granos de pimienta negra, un clavo, la piel de un limón, medio palo de canela, medio litro de vino blanco.

**PREPARACION:** Este postre me permite hablar de las ciruelas. Yo no me inclino por un color determinado. Prefiero las que están bien maduras. Para esta receta, hay que cortarlas por la mitad y retirar los pipos. Después, las ponemos con los otros ingredientes en un cazo u olla de acero. Esto es importante. Si no, el color de la sopa resultará feo, grisáceo. El cacharro debe estar a fuego lento y tapado unos 30 o 40 minutos, removiendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, hay que pescar la piel de limón, la canela, las pimientas y el clavo. Luego trituramos el resto y dejamos enfriar.



### Sopa de pasta

**INGREDIENTES:** 200 g de pasta, 2 carcasas de pollo, un hueso de jamón, una cebolla, 2 dientes de ajo, 2 tomates rojos, una pizca de ajedrea, una pizca de tomillo, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Cocemos en una olla dos litros de agua fría con las carcasas y el hueso. En cuanto bulla, retiramos el líquido y repetimos la operación, pero esta vez con sal, la cebolla y el ajo pelados y los tomates a palo seco. Tienen que hervir unas dos horas, así que hay que poner casi tres litros de agua para sacar uno de caldo. Aparte cocemos la pasta (macarrones, espaguetis...) con mucha agua y dos minutos menos que lo que diga el paquete. Colamos el caldo, salteamos la pasta en aceite con ajedrea y tomillo y salpimentamos. Servimos la sopa con la pasta y, si se quiere, con daditos de tomate fresco.



### Sopa de apio

**INGREDIENTES:** 300 g de apio, 2 cebollas, un puerro, medio litro de caldo de pollo, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Sólo abrir una lata es más fácil que preparar esta receta, que es casi de régimen. Para empezar hay que pelar los apios —es decir, quitar las hebras que tienen en la carne—, la cebolla y el puerro. Se pica todo bien y se sofríe con un poco de sal y aceite de oliva en una olla durante unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, se añade el caldo de pollo. Lo dejamos cocer todo unos cinco minutos, contados desde el mismo momento en que rompa a hervir. Si quiere lo puede triturar todo o dejar el apio picado tal cual como tropezones. Se pone a punto de sal y pimienta y ya está lista la sopa.



### Consomé al calvados

**INGREDIENTES:** 8 carcasas de pichones, un vaso de vino blanco, una copa de calvados, 2 tomates, una cebolla, un puerro, una manzana, 8 granos de pimienta, 2 clavos, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Cocemos las carcasas en un litro de agua. Al bullir, añadimos la pimienta, el clavo, el tomate, la cebolla, (con piel, sin raíz y lavada) y el puerro (sólo la parte verde, sin raíz, y partido por la mitad longitudinalmente). Debe estar a fuego muy lento unas seis horas, echando agua fría cuando borbotee demasiado. Se cuele por un trapo. En un cazo cocemos el vino y el calvados y, cuando se reduzcan a la mitad, los añadimos al consomé. Sólo queda volver a calentarlo, salpimentar y cortar en bastoncillos la manzana, justo antes de comer para que no se oxide.



### Sopa de bobis

**INGREDIENTES:** 200 g de bobis, una cebolla, 4 dientes de ajo, un vaso de vino blanco, 8 granos de pimienta negra, un clavo, un chorrito de salsa de soja, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Pelamos la cebolla y los ajos, y los picamos lo más fino posible. Una vez hecho esto, los pochamos, es decir, los hacemos en la olla con aceite a fuego lento unos diez minutos, hasta que queden transparentes. A los diez minutos, añadimos el vino y las especias. Y a los cinco, un litro de agua para que cueza todo otros diez minutos. Mientras, lavamos los bobis y los troceamos en circulillos para añadirlos a nuestra sopa, que debe cocer con este nuevo ingrediente unos nueve minutos, hasta que los bobis estén tiernos. Salpimentamos y añadimos el chorrito de soja.



### Sopa de vino y pasas

**INGREDIENTES:** 200 g de uvas pasas, medio litro de vino tinto, un palo de canela, 200 g de azúcar, 2 granos de pimienta negra, la piel de un limón.

**PREPARACION:** Menos mal que, de vez en cuando, me acuerdo de poner una sopa dulce. Y fácil. Lo más complicado es decidir qué variedad de uvas pasas vamos a usar. Yo les aconsejo las que no tienen pipos. Son más cómodas a la hora de comer. Una vez dicho esto, ponemos todos los ingredientes, menos las pasas, en un cazo a cocer unos diez minutos a fuego vivo. Que el vino pierda alcohol. También lo podemos flambear, es decir, acercar una cerilla al vapor para asegurarnos que se quema. En cuanto apaguemos, lo colamos encima de las pasas. Sólo nos queda esperar a que se enfríe para tomarlo. O al menos a que se temple.



### Sopa de uvas

**INGREDIENTES:** medio kilo de uvas, una botella de vino blanco, un palo de vainilla, una pizca de hierbaluisa, 200 g de azúcar, 4 hojas de gelatina.

**PREPARACION:** Las mejores uvas para esta receta son las moscatel. Si no las encuentra, póngalas de varios colores, al menos de dos. Sean cuales sean, hay que quitar las pepitas de la fruta, así que, mientras, puede aprovechar para poner el vino con la vainilla, la hierbaluisa y el azúcar a calentar diez minutos; y colocar las hojas de gelatina a remojo en agua fría. Pasado un tiempo, retire la gelatina y añádala al vino aún caliente. Déle un par de meneos con una cuchara de palo y, en cuanto temple, lo vamos echando sobre las uvas que, como somos muy cucos, habremos repartido en cuatro bonitas copas. Y a la nevera con ellas.



### Crema de zanahoria

**INGREDIENTES:** Medio kilo de zanahorias, un puerro, una patata, 50 g de mantequilla, una pizca de tomillo, 4 granos de pimienta negra, una hoja de laurel, sal y pimienta.

**PREPARACION:** No hace falta pelar las zanahorias. Con quitarles las puntas y lavarlas, tienen más que suficiente. Pero puede y debe pelar el puerro y la patata. Ponemos la mantequilla en una olla y, antes de que funda, añadimos un poco de sal, el tomillo, el laurel, la pimienta y el puerro y las zanahorias, muy picaditos. A los diez minutos, tras haber removido un par de veces, añadimos la patata también picadita y cubrimos con medio litro de agua. Después de media hora más de cocción, trituramos todo y salpimentamos. Se sirve caliente y con unos tropezones de pan frito.



### Sopa de berros

**INGREDIENTES:** 2 manojos de berros, medio litro de caldo de carne o de gallina, una cebolla, 3 dientes de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Hay que empezar haciendo el caldo de ave o de ternera. Para ello, con una carcasa o hueso procederemos como para un consomé de los que vienen en estas páginas. Pelamos y picamos muy fino la cebolla y el ajo, y los pochamos con un poco de aceite a fuego lento en la olla. Añadimos algo de sal, removiendo de vez en cuando, y lo dejamos unos 20 minutos en la lumbre. Que no se dore. Añadimos el caldo de ave o ternera y que cueza cinco minutos. Mientras, lavamos los berros, retiramos las hojas y añadimos los troncos al caldo justo al final. Con tres minutos de cocción es más que suficiente. Salpimentar.



### Sopa de pescado y laurel

**INGREDIENTES:** 300 g de morralla, 2 cebollas, 2 tomates, 4 dientes de ajo, 50 g de arroz, una pizca de orégano, una pizca de tomillo, una pizca de mejorana, una hoja de laurel, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Para empezar, hay que conseguir la morralla o pescaditos pequeños que se usan para caldo. Lo siguiente es pelar la cebollas y los ajos y sofreírlos en una olla. A los cinco minutos, añadimos la morralla lavada, pero con todo: tripas, cabezas y escamas. A los tres minutos, incorporamos el tomate troceado, las hierbas, una pizca de sal y el arroz. Ya sólo nos queda mojarlo con un litro de agua, dejarlo que rompa a hervir y que cueza 20 minutos. Ni uno más. Lo trituramos todo, volvemos a cocer y salpimentamos.



### Sopa de pescado al limón

**INGREDIENTES:** 2 cabezas de pescado, una cebolla, un puerro, una ñora, un limón, una pizca de hierbaluisa, 2 patatas medianas, 50 g de crepes chinas de arroz, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Lo primero es decidir qué pescado vamos a usar. Yo prefiero los de roca. Luego pelamos el puerro y la cebolla, y los picamos groseramente, es decir, en cubos. Sofreímos esta verdura con la cabeza de pescado en una olla. A los ocho minutos, añadimos las patatas peladas y troceadas. Y a los tres, un litro de agua, las hierbas, el limón partido por la mitad y la ñora. Lo cocemos todo unos 20 minutos, y trituramos. Volvemos a hervir otra vez, porque si no las sopas de pescado pueden fermentar demasiado rápido, y salpimentamos. Las crepes van como guarnición.



### Sopa de lubina

**INGREDIENTES:** una lubina de 500 g, 3 tomates, 40 g de espaguetis, una cebolla, 4 dientes de ajo, una pizca de semillas de hinojo, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** En la olla, ponemos algo de aceite, el ajo lavado sin pelar, la cabeza y la raspa del pescado y la cebolla, pelada y picada. A los cinco minutos, añadimos los tomates troceados y cubrimos con un litro de agua para hervirlo todo 15 minutos. Después, sacamos la raspa y la cabeza, y trituramos el resto. Colamos, salpimentamos y cocemos de nuevo. Por otro lado, cocemos la pasta, que será la guarnición con la chicha de lubina. La carne del pescado se puede trocear en cubitos, salpimentar y saltear en aceite, o cortarla muy finito y ponerla en crudo para que se haga al calor de la sopa.



### Sopa de hinojo

**INGREDIENTES:** 2 bulbos de hinojo, una cebolla, 2 tomates, un vaso de vino blanco, una patata, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** De pequeño masticaba hinojos salvajes en verano para quitarme la sed. ¡Qué sabores tan mediterráneos me trae esta sopa! Empezamos pelando la cebolla, que picaremos junto con el bulbo de hinojo. Lo sofreímos todo en la olla. A los diez minutos, añadimos la patata, pelada y picada. Y a los tres, el tomate cortado en dados. Pasados otros tres, el vino blanco y algo de sal. Cinco minutos después, medio litro de agua y lo dejamos cocer 30 minutos. Apagamos y trituramos. Otra posibilidad, si lo hemos cortado bonito, es pescar las patatas, triturarlas con un poco de caldo y ligar la sopa con eso. Usted mismo.



### Crema de cebolla, ajo y puerro

**INGREDIENTES:** 3 cebollas, 3 puerros, 3 dientes de ajo, una patata, un vaso de vino blanco, 4 granos de pimienta negra, un clavo de olor, aceite de oliva, sal y pimienta.

**PREPARACION:** Lo primero es pelar y picar muy finito el puerro y la cebolla. Después, sofreímos esta verdura en la olla con un poco de aceite y añadimos el ajo, sin piel y sin germen. A los 15 minutos, añadimos la patata pelada y picada. A los tres, el vaso de vino blanco, la pimienta y el clavo. Y a los cinco minutos, medio litro de agua y un poco de sal. Ya sólo nos queda dejar que todo esto cueza durante unos treinta minutos. Pasado este tiempo, trituramos y ponemos a punto de sal y pimienta. Antes de servirla en la mesa, hay que volver a calentar la crema.



### Shoba de carne

**INGREDIENTES:** 200 g de lomo de vaca, un hueso de ternera, hueso de jamón, una cebolla, 2 tomates, 8 granos de pimienta negra, un clavo de olor, diez g de jengibre, un chorrito de salsa de soja, 40 g de pastas chinas, aceite de soja, sal y pimienta.

**PREPARACION:** En una olla ponemos a cocer tres litros de agua con algo de sal, pimienta negra y clavo. En cuanto bulla, añadimos los huesos y el lomo (sin nervios ni grasa) cortado en dos. A la media hora, añadimos la cebolla pelada, pero entera. Y a los 20 minutos, los tomates. Todo debe cocer hasta que el lomo esté tierno. En ese momento, añadimos el jengibre y dejamos que cueza otros cinco minutos. Colamos el caldo, recuperamos la carne y la cebolla, y lo cocemos de nuevo con unas gotas de soja y la pasta. Salpimentamos.

# MERLUZA EN SALSA VERDE

POR MARISOL GUIASOLA

**Ingredientes:** un kilo de merluza (o pescadilla gorda) sin piel ni espinas en trozos, 3 dientes de ajo en láminas, media tacita de perejil picado, una tacita de aceite de oliva, 300 g de almejas bien lavadas, harina, agua y sal.

**Preparación:** en una cazuela de barro o tartera se doran los ajos con el aceite. Se añaden las almejas y se tapan, hasta que se abran (un minuto). Se aparta la cazuela del fuego para que se temple el aceite. Se salan y enharinan los trozos de merluza y se colocan en la cazuela. Se vuelve a poner la cazuela al fuego suave y se agita, en vaivén. Cuando la merluza empieza a ponerse blanca, se le da la vuelta. Se vuelve a agitar la cazuela hasta que blanquee el otro lado. Se añade un vaso de agua grande y el perejil, sin dejar de agitar, hasta que espese la salsa. Se deja reposar un minuto y se sirve.

**Curiosidades:** una **cena** deliciosa: si al mediodía sobra merluza en salsa verde, se cascan huevos en la misma cazuela y se sirven antes de que cuaje la yema.

Una variante de este plato, con la misma receta: cogote u **orejas de merluza**. El secreto: ¡No freír nunca la merluza! Sólo tiene que ponerse blanca con el aceite (se termina de hacer con la salsa).

La **auténtica receta** de la merluza en salsa verde no lleva harina: la salsa engorda por emulsión. Para lograrlo, se coloca la merluza cruda sobre el aceite con ajos (aún templado), se pone la cazuela a fuego moderado y se agita en vaivén sin parar hasta que espese.

El **aceite** de oliva no sólo beneficia si se ingiere. La última propiedad (comprobada científicamente) que se le atribuye es que aplicado en forma de masaje, después (no antes) de tomar el sol, previene el cáncer de piel.

La **merluza a la donostiarra** (o a la *koshkera*) es merluza en salsa verde a la que se incorporan espárragos, guisantes y huevo duro (muy apropiada cuando se emplea merluza congelada, porque la verdura enmascara el sabor del pescado).

Otra razón para comer merluza: con el mismo peso, tiene la mitad de **calorías** que la carne y nada de colesterol.

Otra propiedad teórica del aceite de oliva (no verificada) es la de sus poderes **afrodisiacos**. "Fae lathi k'ela vrathi" ("Toma aceite de oliva si vas a venir esta noche"), dicen los griegos.

Riquísimo en vitamina C y con cantidades apreciables de hierro, el **perejil** combate el mal aliento que deja el ajo (no basta con el que lleva la receta; hay que mascar una ramita después de la comida).

Algunos cocineros preparan la merluza en salsa verde con un trocito de **guindilla** o cayena (se pone junto con los ajos). Queda deliciosa.

**La compra:** la merluza de anzuelo (pescada con palangre) es mucho más fina —y cara!— que la de arrastre (pescada con red). La primera muere desangrada y su carne queda intacta, y la segunda muere ahogada y su carne llega golpeada. Las merluzas de mares fríos son mejores que las de mares cálidos. Si duda de la calidad de una merluza (la carne parece *molida*, las agallas son marrones en lugar de rojas, los ojos están turbios y hundidos), opte por bacalao fresco o merluza congelada (póngala a descongelar de víspera).





# Salteado de pez espada

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas:*

*1 kg. de pez espada (emperador), 12 pimientos del piquillo, 8 ajos tiernos (ajetes), un manojito de perejil, aceite de oliva virgen, sal gorda.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

Cubrir de aceite el fondo de una sartén de hierro y dorar en ella los ajos tiernos picados gruesamente. Sobre estos, cortado en cuadrados y salpimentado, saltear el emperador durante escasos 2 minutos, añadiéndole unos segundos antes de retirarlo los pimientos cortados en cuartos. Espolvorear con el perejil picado y degustarlo de inmediato sirviéndose directamente de la propia sartén.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA—

Para el belicoso y gigantesco emperador (he visto ejemplares que superaban los 300 kilos de peso y cuya espada habría envidiado el mismo rey Arturo), lo mejor son recetas poco condimentadas. No es casual que popularmente se prepare simplemente a la plancha, o con ajo y limón como sofisticación máxima. Siendo, por tanto, la elemental brocheta que les brindo una buena alternativa:

—Ensarte en largos palillos dados de pez espada, intercambiándolos con láminas de pequeños tomates y de tiernos calabacines (ambos con su piel), y rodajas de cebolla morada o blanca, mínimamente salteada en un poco de aceite. Ásela brevemente, haciéndola girar en la parrilla o plancha y acompañándola en la mesa de alguna de las salsas que después esbozaremos.

—Otra fórmula tan fácil como deliciosa y aplicable con éxito a éste y otros pescados consiste en servirlos en la clásica *fondue*, método que como es bien sabido consiste en introducirlos (sirviéndose de tenedores específicos o los ya citados palillos de brocheta) en aceite hirviendo que presidirá la mesa para, mojándolos en su salsa preferida, llevarse los a la boca. Si no dispone de la *fondue*,

ese recipiente de material adecuado con fuego diverso y constante, súplala por un cazo de paredes y fondo grueso, que conservará largamente el calor. Calor del que tendrá referencias observando una lámina o dado de patata dejado al efecto flotando en el aceite. Un método siempre más aconsejable que meter el dedo.

Y para que el aceite no le salpique hay otra solución (¿vestirse de buzo?) consistente en secar con un paño, y tras su salpimentado, los dados de pescado. De lo contrario le saltarán gotitas como picotazos aunque utilice el tenedor de Neptuno.

—Y como quiera que una buena *fondue* no es tal sin sus diversas, refrescantes y apropiadas salsas, permítanme sugerirles un trío, muy recomendable para este plato y también para la brocheta antes citada.

1. Disculpenme la obviedad de recordarles la salsa tártara, tan antigua, que presumiblemente ya la tomaban Adán y Eva a la sombra del manzano. Picad, finamente, un huevo duro y dos pepinillos. Incorporad estos ingredientes y el zumo de un limón verde o el de medio limón común a un decilitro de mayonesa.

2. Fundid a baño María 150 gr. de mantequilla a la que agregaremos el zumo de una naranja (preferentemente de la variedad Sanguina), sal y pimienta negra, recién molida, para en el mínimo fuego ir lentamente montando la tibia mantequilla sobre dos yemas de huevo hasta que adquiera la densidad de una mayonesa ligera, que serviremos templada.

3. Pelad dos tomates maduros y picadlos para, en compañía de aceite, unas gotas de vinagre de Jerez, la necesaria sal gorda y su hierba favorita, (albahaca, cilantro, eneldo, estragón, etc...) emulsionarlo con la batidora eléctrica. Obtendrá una salsa roja, cremosa y apetecible.

Sospecho que en el emperador, más

que la espada, lo que asusta es el precio, frecuentemente por encima de las 3.000 pesetas/kg. Cantidad que no debiera ser disuasoria, considerando que éste se vende en limpios lomos donde todo (salvo su piel) es comestible. Convirtiéndose así en un pescado más barato que la merluza, o el lenguado, por ejemplo, aun suponiendo que estos costaran la mitad.

Otras añadidas ventajas que el emperador ofrece son su amplia disponibilidad en el mercado, que abarca prácticamente todo el año y que siendo un pescado magro, compacto y graso (circunstancias que permiten congelarlo sin alterar su calidad), sorprendentemente en la mesa, además de sabroso, es ligero. (Pesado emperador, el de Bertolucci, que para compensar fue el último).

En el pez espada los tipos, tamaños y especies son aún más diversos que su colorido, que va del blanco crema, pasando por el rosa vetado, cual mármol de Carrara, hasta alcanzar el intenso amarillo anaranjado, propio de los esbeltos marlin. Placer de sibaritas y sueño de pescadores de altura. Pez que congelado o fresco empieza a ser común en nuestras pescaderías. Y adorno, tan frecuente y "original" en los bares yankies, como el trillo y otros fatigados aperos engalanando los típicos mesones castellanos.

Y por si aún alguien duda que nuestro protagonista es un pescado de cine, recordemos aquella secuencia memorable a bordo de un yate en *Con faldas y a lo loco* y su diálogo surrealista:

—¿Qué clase de pez es ése?—pregunta Marilyn ingenua señalando un marlin disecado. Curtis, avezado deportista, responde didáctico:

—Pertenece a la familia de los arenques.

—¿Tan grande? Resulta maravilloso que puedan meter pescados tan grandes en latitas tan pequeñas.

—Sí. Se encogen con el vinagre...



POR MARISOL GUIASOLA

**Ingredientes:** dos aguacates, una cebolleta, un tomate maduro pelado, una cucharadita de tabasco, una cucharada de zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

**Preparación:** se quita el hueso y la piel a los aguacates y se aplastan con el tenedor. Se pica la cebolleta y el tomate en cuadraditos pequeños y se mezclan con el puré. Se sazona con el jugo de limón, el aceite de oliva, el tabasco, la sal y la pimienta. Se deja enfriar en la nevera.

**Curiosidades:** aguacate (de "ahuacatl") quiere decir testículo. Eso era lo que les sugería la forma de esta fruta (no verdura) a los **indios** nahuatl (por si acaso, ellos lo tomaban como afrodisíaco).

El aguacate parece pensado para el **verano**. Es muy rico en vitamina E –potente antioxidante que protege de los nefastos radicales libres producidos por el sol–, vitamina C –necesaria para la producción de colágeno– y tiamina, compuesto esencial para el sistema nervioso.

Una forma de evitar que el **guacamole** se ponga negro: nada más hacerlo, meter en el puré su hueso.

En **Indonesia** los preparan con leche, café y ron. En Taiwan los toman machacados con leche y azúcar. En México se comen incluso las hojas del árbol del aguacate, para envolver tamales (empanadas) y sazonar guisos.

¿Qué tipo de **grasa** contiene esta fruta? Monosaturada, del mismo tipo que la del aceite de oliva.



¿Cómo **presentar** el guacamole? En un cuenco, rodeado de doritos, tiras de zanahoria, apio o patatas fritas (para ir untando y picando). También se toma en "barquitos", sobre hojas de endibia o lechuga.

**Receta** de "Tomates rellenos de guacamole". Se vacían los tomates dejando una capa de medio centímetro de espesor.

Se sazonan con sal y aceite y se rellenan. Se pueden añadir ingredientes en el fondo de cada tomate, como aceitunas, bonito...

En América existen los "**aguacates mini**", una versión de la fruta del tamaño de un pepinillo y que se emplea para aperitivos.

La combinación de antioxidantes y grasa del aguacate hace maravillas en la **piel**. Basta con machacarlo y extenderlo sobre la cara y el escote durante 15 minutos. Se retira con agua templada.

**Cardiólogos** australianos han comprobado que una dieta alta en grasas monosaturadas, que incluya un aguacate y medio al día, es tan eficaz para bajar el colesterol "malo" (LDL) como las dietas bajas en grasas y altas en fibra que se recomiendan normalmente. Además, los triglicéridos disminuyen.

**La compra:** los aguacates maduran después de recogidos. Si están muy duros, se envuelven en papel de periódico y se dejan a temperatura ambiente dos o tres días. En todo caso, debe dar la sensación de que pesan en la mano, tener la piel uniforme y no presentar golpes o la piel separada de la pulpa. Para congelarlos se hacen puré con una cucharada de limón por cada dos aguacates y se guardan en envases bien tapados. La pasta de aguacate admite mil mezclas: con pimientos rojos, yogur cremoso, mayonesa...

# ALUBIAS DE TOLOSA 44

POR MARISOL GUIASOLA

**Ingredientes:** Para 4 personas: un tazón de alubias de Tolosa remojadas de víspera, 60 g de chorizo de cocer, 50 g de tocino, una morcilla de puerro, una cebolla, 3 dientes de ajo, un pimiento verde, un puerro, un tomate maduro, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen y sal.

**Preparación:** se ponen todos los ingredientes (menos la morcilla, que se cuece aparte) en la olla rápida y se cubren de agua (que debe sobrepasar las judías en un par de dedos). Se cuece a fuego fuerte seis minutos y a fuego suave otros 25 minutos. Al abrir la olla, se retira caldo o se añade agua, según convenga. Se tritura el puerro, la cebolla, el pimiento, los ajos, el tomate y un cacillo de **alubias** en la batidora y se añade ese puré al resto de las alubias. Se deja hervir unos minutos. Se sirven con la morcilla, el tocino y el chorizo troceados y, al lado del plato, una guindilla en vinagre para ir picando.

**Curiosidades:** la alubia es la **legumbre** más cultivada del mundo. Aunque en Europa existían variedades autóctonas, las actuales proceden todas de América.



¿No toma alubias por miedo a los **gases**? Pruebe a terminar la comida con una infusión de menta poleo. Otro remedio que dicen que funciona: las cápsulas de carbón vegetal (de venta en herboristerías y farmacias).

Las alubias son las legumbres con mayor cantidad de **nutrientes** en relación al volumen. Combinadas con verduras y patata (o arroz) forman proteínas tan valiosas como la carne (¡y más baratas!).

Una **investigación** reciente revela que la fibra de las verduras impide en parte la absorción de grasas (muy conveniente en esta receta que lleva matanza).

Las alubias se cuecen siempre en **agua fría**. Si se hacen en olla normal, necesitan 15 minutos a fuego fuerte y hora y media a fuego bajo. Recuerde que hay que *espantarlas* dos veces (interrumpir la cocción con agua fría). Así, quedan perfectas.

Si quieren comer alubias al estilo vasco en los paisajes más idílicos de **Euskadi**, acudan a Busturialdea/Urdaibai (zona de la alubia pinta de Guernika, en Vizcaya, declarada Reserva de la Biosfera) y al valle de Régil (zona de la alubia roja de Tolosa, en Guipúzcoa).

Las alubias contienen **fibra** soluble e insoluble. La primera estimula los movimientos intestinales y la segunda reduce los niveles de colesterol (lo que previene las enfermedades cardiovasculares).

Para sorprender a los amigos que se presentan sin avisar: cuando haga alubias, ponga el doble de ingredientes y **congele** la mitad. Servidas con una ensalada de diferentes lechugas, cebolleta y tomatitos es una comida de *gourmet*...

**La compra:** además de su suavidad, el valor gastronómico de las alubias de Tolosa se lo da el caldo aterciopelado y espeso que hacen, que *liga* divinamente con las carnes de matanza. Ahora, las asociaciones de productores aseguran la calidad, pero es importante que sean del año. En el saquito en que se venden suelen constar el pueblo y caserío del que proceden. El precio ronda las 1.300 ptas/kg.

# placerees

## dulces monacales

Por Salvador Gallego. Estilismo de María Larrú. Fotografías de Ángel Becerril

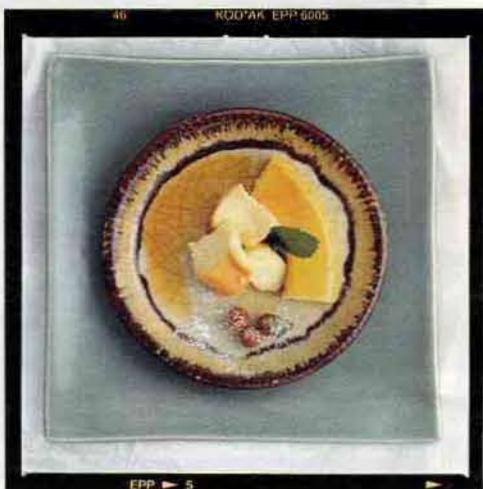
Estas recetas de repostería monacal me alientan a retroceder en el tiempo para recordar momentos muy felices de mi niñez, cuando mi abuela Salvadora vivía a dos casas del convento de las Hermanas Clarisas. El tintineo de la pequeña campana del convento me despertaba de mis sueños esos días soleados de verano, cuando mi abuela

Salvadora, sentada en esa cama grande de dos colchones de lana y gran cabezero de hierro forjado, se deshacía en carantoñas y besuqueos, para enseguida recordarme con su dulce voz: "Nene, que ya es la hora". Mientras hablaba, corría la cortina de grandes anillas de latón y encaje de chantillí, mientras la gata negra, grande y arisca, se enredaba entre sus flecos. Mi corta

edad me impedía entender el monólogo de mi abuela con la gata, a la que no dejaba de decirle: "Sape, sape...". La abuela Salvadora era buena parroquiana de las Hermanas Clarisas y, gracias a su fidelidad al convento, siempre había algún dulce que llevarse a la boca, que enseguida se acababa, dejándome un sabor a poco que, a buen seguro, nunca olvidaré. El libro *Repostería*

*Monacal* rezuma sabor a historias y a tiempos maravillosos que las Hermanas Clarisas han sabido guardar con celo y buen gusto en cada una de sus recetas.

Estas recetas proceden del libro "Repostería Monacal de las Hermanas Clarisas" (tfn: 94 345 52 55). Han sido preparadas para el MAGAZINE por el Premio Nacional de Gastronomía Salvador Gallego, dueño y cocinero del restaurante El Rincón de Salvador, en Morázarzal (Madrid), que cuenta con una estrella Michelin.



### PASTEL DE COCO

Monasterio de Nuestra Señora de la Consolación  
(Calabazanos, Palencia)

**INGREDIENTES:** una lata de leche condensada de 750 g, la misma cantidad de leche natural, 5 huevos, 200 g de coco, mantequilla (opcional).

**PREPARACIÓN:** Se batan los huevos, se les añaden los dos tipos de leche, la condensada y la natural, y se bate todo bien. Se separa una pequeña cantidad del coco, para adornar al final, y el resto se echa a la mezcla batida, que se remueve bien otra vez. Se unta un molde con mantequilla y se vierte en él la preparación anterior. Se pone a cocer al baño María y, una vez cocida, si se quiere, se gratina un poco en el horno. Se mete en el congelador y se tiene hasta el día siguiente. En el momento de servir, se desmolda la tarta y se le espolvorea coco por encima.



### CAPUCHINA

Monasterio del Sagrado Corazón  
(Cigales, Valladolid y Gijón, Asturias)

**INGREDIENTES:** 10 yemas, una cucharadita de almidón molido, 250 g de azúcar, 1/2 l de agua, merengue para decorar.

**PREPARACIÓN:** Se pone en el fuego el azúcar mezclado con el agua para hacer el almíbar. Se baña el molde con este almíbar. Se montan las yemas, sin azúcar, se les echa el almidón y se remueve todo con suavidad. Se vierte esta masa en el molde y se cuece al baño María de este modo: se mete el molde en una cazuela con agua hirviendo y se tapa la cazuela poniendo una servilleta en la parte interior de la tapadera para que absorba el vapor del agua. Se tiene en el fuego unos 15 minutos, pero sin que hierva la capuchina. Pasado este tiempo, se saca y se deposita en otro molde o en un recipiente con un poco de fondo. Se pincha con un tenedor y se baña con almíbar. Se deja reposar hasta que absorba todo el almíbar. En el momento de servir, se saca del recipiente escurriéndola un poco y se adorna con merengue.



### REFRESCO DE LIMÓN

Monasterio de Santa Clara  
(Canals, Valencia)

**INGREDIENTES:** 3 limones, 1 l de agua, 3 cucharadas soperas de azúcar, canela en rama.

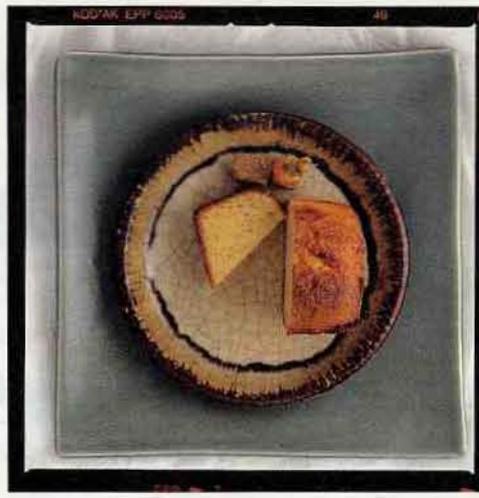
**PREPARACIÓN:** Se corta la corteza de los limones y se cuece con el agua y la canela en rama. Luego se separa la canela. La corteza cocida se bate en la batidora y después se pasa por un colador. Se exprime el zumo de los limones y se añade a la preparación anterior. Se agregan 2 cucharadas de azúcar convertidas en caramelo y la cucharada de azúcar restante normal. Se remueve todo y se prueba, por si hay que añadir azúcar o agua. Se tiene en el congelador y, cuando se haya helado, se sirve. Si está demasiado duro, se convierte en granizado batiéndolo.

**TORRIJAS**

**Monasterio de Santa Isabel**  
(Medinaceli, Soria)

**INGREDIENTES:** pan, leche, canela, huevos, azúcar normal y azúcar glas.

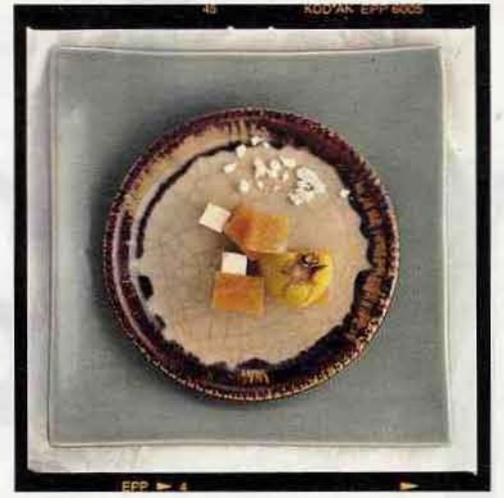
**PREPARACIÓN:** Se corta el pan en rebanadas finas. En un recipiente se pone a hervir la leche con un poco de azúcar y canela en rama. A continuación se remojan las rebanadas de pan en la leche hervida y se dejan escurrir hasta el día siguiente. Una vez escurridas, se rebozan en huevo y se fríen. Finalmente se les espolvorea azúcar glas por encima.

**BIZCOCHO DE SANTA CLARA**

**Monasterio de San Antonio de Padua**  
(Durango, Bizkaia)

**INGREDIENTES:** huevos, azúcar, harina, mantequilla.

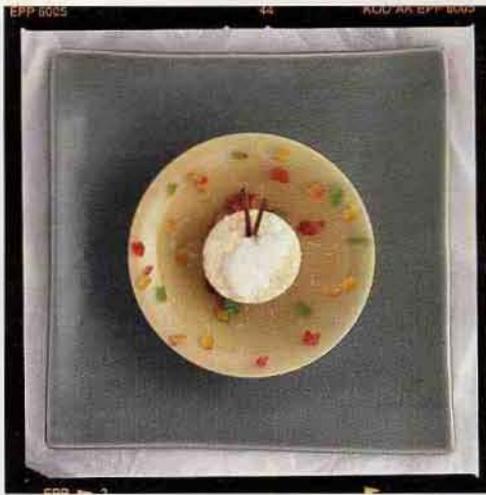
**PREPARACIÓN:** Primeramente se pesan los huevos, y se calcula su mismo peso en azúcar y la mitad del peso de los huevos en harina. A continuación se calienta un poco la vasija donde se van a batir los ingredientes. Se echan el azúcar y los huevos y se bate bien con la batidora, hasta que esté disuelto el azúcar y el batido espeso. Luego se echa la harina poco a poco envolviendo el conjunto, no batiendo. Se prepara un molde untado de mantequilla y se vierte el batido, dejando sin llenar 1/4 de la capacidad del molde. Se tiene en el horno precalentado a 200° y cuando el bizcocho haya cogido color, se baja el calor del horno a 160°. Se tapa el molde y se mira de vez en cuando. Suele tardar en hacerse unos 45 minutos.

**DULCE DE MEMBRILLO**

**Monasterio de Santa Bárbara**  
(A Coruña)

**INGREDIENTES:** una lata de leche condensada de 750 g, la misma cantidad de leche natural, 5 huevos, 200 g de coco, mantequilla (opcional).

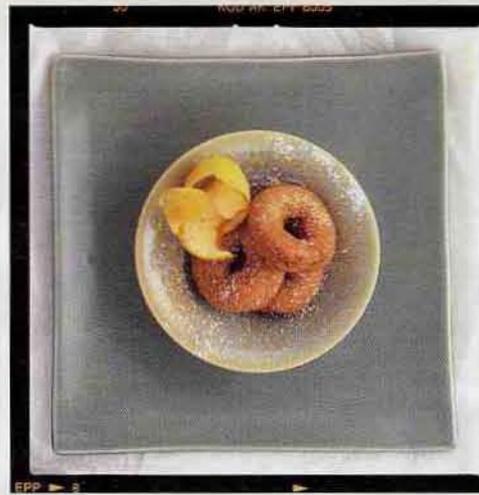
**PREPARACIÓN:** Se limpia el membrillo con un paño seco, se parte en cuatro trozos y se limpia de pepitas y durezas sin quitarle el corazón. Se cuece, se escurre bien, se deposita en una tartera y se cuece a fuego muy lento durante 5 minutos. Se mezcla el azúcar con el membrillo y se pone a cocer la mezcla, removiéndola mucho para que no se queme, hasta que espese bien. Llegado a ese punto se pone el membrillo en un plato y se tiene al aire unos días antes de consumirlo.

**ARROZ A LA DUQUESA**

**Monasterio Madre de Dios de los Pobres**  
(Llerena, Badajoz)

**INGREDIENTES:** 150 g de arroz, agua, 3/4 de l de leche, 50 g de azúcar, 125 g de frutas confitadas, un vasito de licor de bellotas (típico de Extremadura), un sobre de gelatina, 1/2 l de "Crema extremeña", mantequilla.

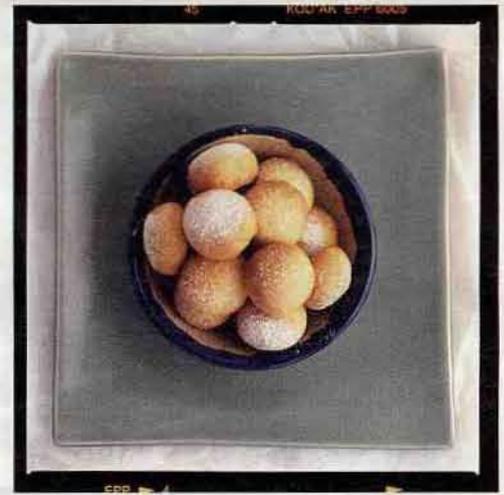
**PREPARACIÓN:** La fruta confitada se parte en trozos pequeños y se deja macerar en el licor de bellotas. El arroz se lava, se hierve durante 5 minutos en agua y se retira. Se escurre, se cubre con 3/4 del litro de leche bien azucarada y se deja hervir lentamente hasta que el arroz absorba la leche y quede seco. Se hace 1/2 litro de crema extremeña y se reserva un poco para adornar la tarta al final. Se disuelve un sobre de gelatina en 3 cucharadas de agua templada y se deja enfriar. Se agrega al arroz, las frutas y la crema extremeña y se mezcla todo. Se pasa a un molde untado con mantequilla y se tiene en la nevera unas 3 horas. Antes de servir se desmolda y se adorna con la crema extremeña reservada.

**ROSQUILLAS DE SANTA JUANA**

**Monasterio Santuario de Santa María de la Cruz y Santa Juana** (Cubas de la Sagra, Madrid)

**INGREDIENTES:** 6 huevos, 400 g de azúcar, 2 sobres de Armisén (levadura), 3 copas de aceite, una copa de anís, la ralladura y el zumo de un limón, 2 kg de harina, sal, agua, azúcar glas.

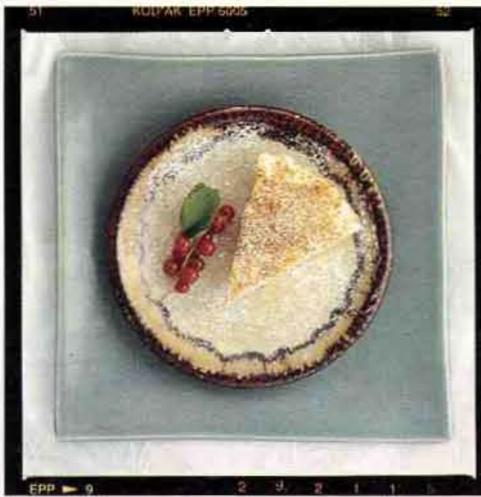
**PREPARACIÓN:** En un recipiente se pone un poco de agua con una pizca de sal. Se añaden las claras de los huevos a punto de nieve, la levadura (Armisén) y las yemas, batiendo todo bien. Se incorpora el azúcar removiendo hasta que se disuelva. Se agregan el aceite y el anís y se bate todo de nuevo. Se añaden la ralladura, el zumo del limón y la harina que admita la mezcla. Se bate todo y después se amasa la pasta hasta que quede blanda. Se deja reposar. Después se forman bolas, se aplastan un poco y se les hace un agujero en el centro empleando un molde. Se fríen en aceite no muy caliente, se sacan y cuando estén casi frías se les espolvorea azúcar glas por encima.

**BOLLOS BLANCOS**

**Monasterio de la Concepción**  
(Medina de Rioseco, Valladolid)

**INGREDIENTES:** 1 kg de manteca, 1/2 cuartillo (125 g) de vino, un poco de azúcar, 1,5 kg aproximadamente de harina.

**PREPARACIÓN:** Se bate bien la manteca, el vino y el azúcar. Se añade al batido tanta harina como admita para obtener una masa compacta y homogénea. Se trabaja bien la mezcla y se hacen los bollos. Se tienen en horno fuerte hasta que se hagan. Se sacan y se pasan por azúcar molida.



### TARTA CARLOTA

Monasterio del Santísimo Cristo del Pasma  
(Montijo, Badajoz)

**INGREDIENTES:** 200 g de mantequilla, 250 g de leche condensada, el zumo de 2 limones, un paquete de galletas.

**PREPARACIÓN:** Se bate la mantequilla con la leche condensada y el zumo de limón. En un molde se van poniendo las galletas hasta que quede todo cubierto. A continuación se vierte la crema batida con cuidado hasta que se termine. Se rallan unas galletas y se cubre con ellas la tarta. Se tiene en el congelador durante 2 ó 3 horas.



### HELADO DE CAFÉ

Monasterio de la Inmaculada  
(Monzón, Huesca)

**INGREDIENTES:** para 6-8 personas: 6 huevos, 12 cucharadas (300 g) de azúcar, 500 g de nata montada, 2 cucharadas colmadas (50 g) de café soluble, almendra tostada fileteada (opcional).

**PREPARACIÓN:** Se separan la yemas de las claras. Se baten las yemas con 6 cucharadas de azúcar y con las 2 cucharadas del café soluble, hasta conseguir una mezcla espumosa. Se agrega la nata, reservando una parte para decorar, y se mezcla todo. Se montan las claras a punto de nieve y se añaden a la preparación anterior con las otras 6 cucharadas de azúcar, volviendo a mezclar. Se vierte todo en un molde y se tiene en el congelador durante 8 horas. Se saca 15 ó 20 minutos antes de servir. Se sirve en forma de bolas, adornado con nata montada o con almendra fileteada y tostada.



### BOLLOS SUIZOS

Monasterio de Santa Clara  
(Rapariegos, Segovia)

**INGREDIENTES:** una taza grande de aceite frito y frío, una taza de azúcar, dos tazas de leche, 1/2 sobre de levadura, harina, 10 ó 12 huevos, clara de huevo.

**PREPARACIÓN:** Se mezclan el azúcar y la leche y se deshace la levadura en la mezcla. Se añade la harina necesaria para que la masa quede blanda y se agregan el aceite y 10 ó 12 huevos batidos. Se deja en reposo un rato y después se vuelve a trabajar. Los bollos se hacen de tamaño que se desee y se ponen en latas (bandejas de horno), bastante separados, para que no se peguen a cocer. Se pintan con clara de huevo y se hornean hasta que se hagan.



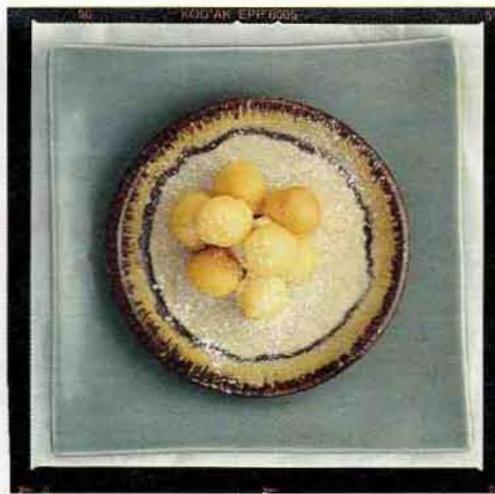
### FRITOS DE MANZANA

Monasterio de Santa Clara  
(Ribadeo, Lugo)

**INGREDIENTES:** 6 manzanas más bien maduras, 3 huevos, 3 cucharadas soperas de harina, una pizca de sal, un vasito de leche, azúcar glas.

**PREPARACIÓN:** Se mondan las manzanas y se cortan en trozos finos. En otro recipiente se prepara una papilla espesa con la harina y la leche y luego se añaden la sal y las yemas de los huevos.

En otro recipiente se baten las claras a punto de nieve y se vierten a la mezcla anterior. Finalmente se agregan los trozos de manzana que están cortados, procurando que las claras no bajen demasiado. Con una cuchara se echan porciones de la masa preparada a una sartén con aceite no demasiado caliente, para que las manzanas se frían despacio. Cuando los fritos estén dorados se escurren, se colocan en una fuente y se les espolvorea azúcar glas por encima.

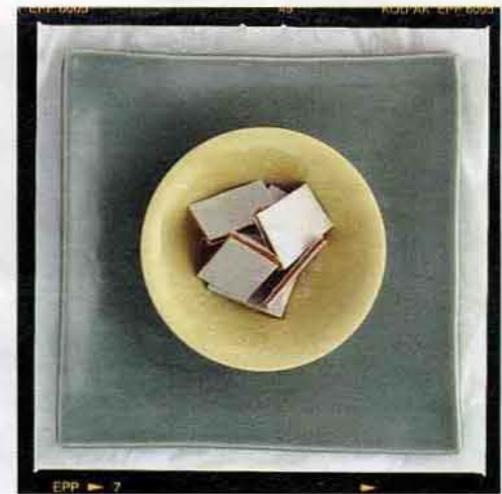


### BUÑUELOS DE VIENTO

Monasterio de la Purísima Concepción  
(Siruela, Badajoz)

**INGREDIENTES:** 50 g de harina, 350 g de agua, 70 g de aceite, 6 huevos, una pizca de sal, miel.

**PREPARACIÓN:** Se mezclan la harina, el agua y la sal, y se remueve todo hasta que no queden grumos. Se fríe la masa en aceite muy caliente y se deja templar. Se echan los huevos enteros a la masa anterior y se mezclan bien hasta que quede compacta. Si la masa está muy frita, admitirá un huevo más, y si está poco, un huevo menos. Con una cuchara se parten porciones de la preparación del tamaño de las albóndigas y se echan en la sartén con el aceite refrío, que no debe estar muy caliente. Mientras se fríen en la sartén hay que "bailar" los buñuelos suavemente, moviendo la sartén con cuidado, para que se den la vuelta solos. Es el secreto de la receta. Se sacan, se dejan enfriar y se rebozan en miel hervida.



### ALHAJU

Monasterio de Santa Clara  
(Tudela, Navarra)

**INGREDIENTES:** 2 tazas de avellanas molidas, almendras o nueces, 2 tazas de pan rallado, 2 tazas de miel, 2 palos de canela molida, una taza de agua.

**PREPARACIÓN:** En un cazo se ponen a hervir al fuego todos los ingredientes juntos, sin dejar de remover, hasta obtener una pasta bien compacta. Cuando esté en su punto, se va repartiendo la mezcla sobre obleas con la misma cuchara que se ha trabajado y con un cuchillo, para igualar, con un grosor de algo más de un centímetro. Cada oblea se cubre con otra invertida, se presiona para que se pegue la pasta y luego se cortan las porciones a gusto de cada uno.

GASTRONOMÍA

# Valiosos despojos

Si los conoce popularmente como *desperdicios* o *despojos*, un nombre claramente peyorativo, que encierra, sin embargo, verdaderos tesoros gastronómicos, y también se olvida la inmensa ventaja de que están al alcance de cualquiera. Son mollejas, sesos, riñones, higaditos, criadillas, tuétano, manitas, lenguas..., restos del sacrificio de corderos, cerdos, terneras o del vaciado de aves.

Se trata de una comida originalmente destinada a las clases humildes y convertida hoy en manjar de los estamentos sociales más refinados.

Esta sublimación de la necesidad, por obra y gracia del genio culinario popular y



## Mollejas salteadas con hongos

Para una persona

250 gramos de mollejas de cordero ● 75 gramos de hongos ● Dos dientes de ajo ● Perejil picado ● Un decilitro de salsa española ● Sal ● Pimienta.

**Preparación:** Limpiar las mollejas y cocerlas en un fondo de agua, vinagre, punto de sal y hierbas aromáticas. Aparte, en una sartén con un poco de aceite de oliva, freír los hongos con el ajo picado, incorporando las mollejas cortadas en láminas, salpimentar, añadiendo a continuación el perejil picado. Colocar en el plato y salsear alrededor con la salsa española.

la inventiva desprejuiciada de notables cocineros, tiene mucho que ver con la democratización de los usos y maneras de la mesa, que han permitido a platos de *pobre*

como la lengua estofada, los menudillos encebollados o las criadillas rebozadas alcanzar los manteles más encoquetados, y, a su vez, incorporar la sutileza culinaria de la alta cocina a manjares hasta entonces menospreciados. Así hemos salido todos ganando.



Los despojos se han convertido en un alimento de personas refinadas.

Porque hay pocas cosas tan exquisitas como unas mollejas de ternera —de las que utilizamos sólo el lóbulo redondeado, desechando el alargado— braseadas, en brocheta o a las uvas, según la deliciosa receta de Raymond Oliver. Hoy pocos son los grandes *chefs* que no incluyen en sus cartas un plato de este desperdicio.

La lengua de buey y de ternera, cuya carne fina y jugosa se presta a numerosas preparaciones, ha sido utilizada en cocina desde tiempos inmemoriales: la apreciaron los romanos, se popularizó en la Edad Media, y hoy todas las regiones españolas incluyen un plato de lengua en su recetario: a la riojana, a la tolosana, a la roncalesa o simplemente estofada, que éste es plato de todos y de ninguno.

O esos riñones de animal joven, preferentemente de novilla o cordero, tan amados por unos como denostados por otros, cuyo único inconveniente pueden ser ciertos aromas a orines, lo que se elimina con un simple escaldado. Limpios, sin grasa ni película, son un manjar embriagador, sobre todo si se preparan al jerez, que pocas veces hubo maridaje tan perfecto.

O los sesos de cordero, uno de los alimentos más nutritivos que existen, ricos en fósforo, vitaminas y proteínas, cuyo untuoso sabor es por sí mismo todo un acontecimiento gastronómico, sin necesidad de mayores añadidos. Sólo hay que limpiarlos muy bien con agua fría, quitándoles la membrana que los recubre, así como la venilla que los rodea. Luego, una pequeña cocción en caldo corto, o simplemente blanqueados en agua y sal, será suficiente para consumirlos, bien rebozados, bien salteados o di-

# Al gusto persa

**A** cada país le corresponde un gusto gastronómico diferente, y la comida de cada pueblo es una parte importante de su herencia nacional. Los ingredientes representan su geografía, y el sabor y el aspecto reflejan, a su vez, el gusto y la estética de sus habitantes.

En la cultura iraní, la generosidad a la hora de hacer comida en gran cantidad resulta imprescindible porque siempre es posible que alguien toque a tu puerta y no tienes que dejarle salir de tu casa.

La primera receta descubierta en Irán data de hace 4.000 años y aparece escrita con caracteres cuneiformes en una vasija de arcilla. Su texto aconseja que los ali-



## Sohan asali (miel almendrada)

*Para hacer 25 piezas*  
1 copa (de las de coña) de azúcar ● 3 cucharadas de miel ● 3 cucharadas de mantequilla ● 2 copas de almendra machacada ● media cucharilla de azafrán disuelto en dos cucharadas de agua templada ● 2 cucharadas de pistachos rallados.

Disolver el azúcar en una sartén y añadir la mantequilla y la miel. Cocerlo con el fuego alto y moverlo constantemente. Agregar almendra machaca-

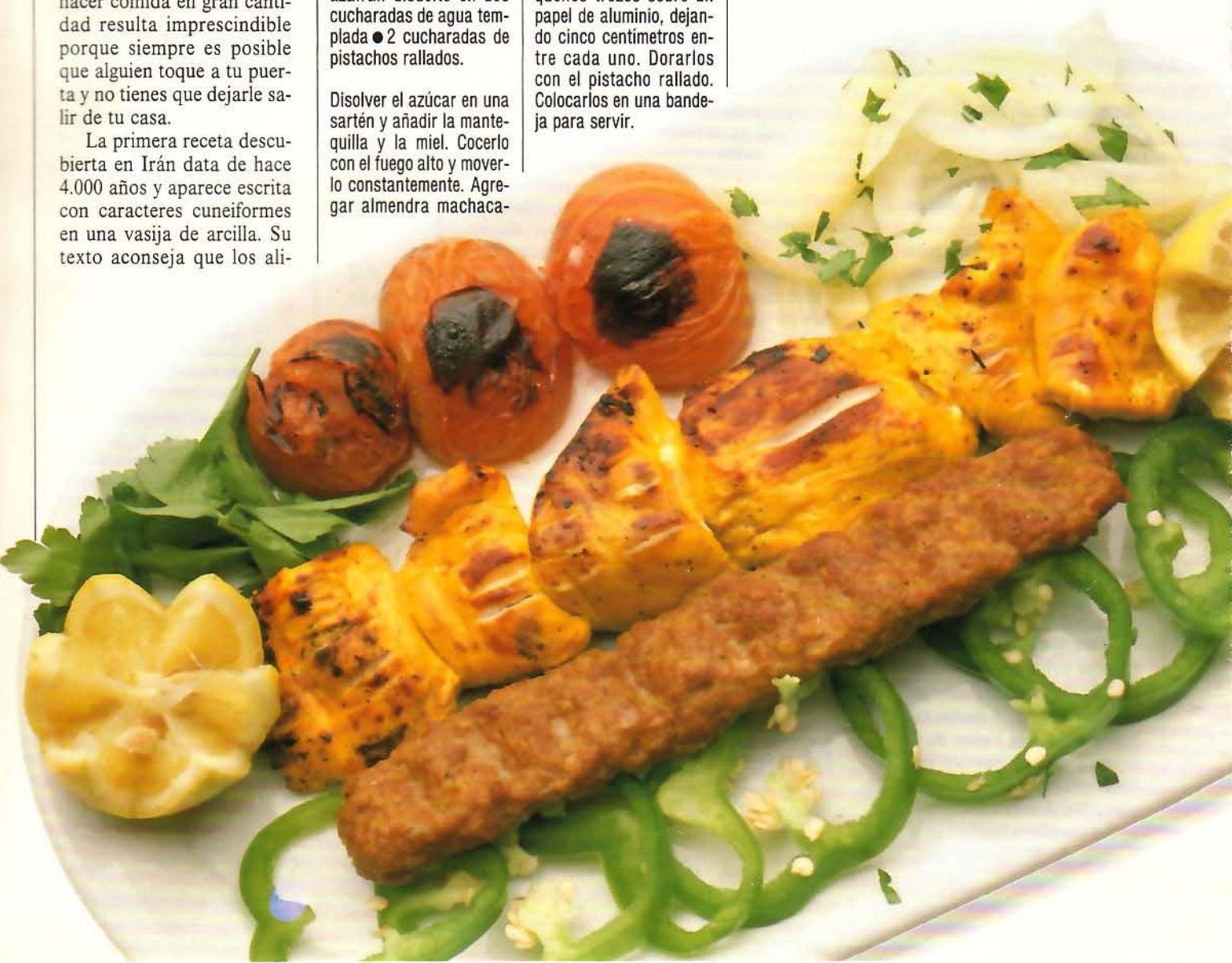
da en la mezcla elaborada antes, hasta que quede dorada y firme. Echar el azafrán y cocerlo todo junto cinco minutos. Con una cuchara de madera distribuir la mezcla en pequeños trozos sobre un papel de aluminio, dejando cinco centímetros entre cada uno. Dorarlos con el pistacho rallado. Colocarlos en una bandeja para servir.

## Chelo kebab (arroz con carne a la brasa)

*Para cuatro personas*  
1 kilo de arroz largo ● 1 kilo de carne picada de ternera ● 1/2 kilo de cebollas ralladas ● 1 huevo ● 1 cucharada de yogur ● 200 gramos de azafrán disuelto en agua caliente ● 2 unidades de limón exprimido ● sal ● pimienta negra y un poco de mantequilla.

Lavar el arroz y dejarlo en remojo con dos cucharadas de sal durante una hora. En una olla que no se pegue verter ocho vasos de agua hirviendo, echar el arroz lavado y desaguado y cocerlo a fuego lento; en una cola-

dor, sacar el arroz y aclararlo en agua templada. Dejarlo cocer a fuego lento. En una olla grande mezclar la carne, la cebolla, el huevo, el yogur, la sal y la pimienta negra. Amasarlo todo durante 15 minutos. Partir la mezcla de carne en un tamaño adecuado para enrollarla en los pinchos. Mezclar la mantequilla con el azafrán y la sal. Poner las brochetas en el horno durante 40 minutos; una vez listo, las cubrimos con la mezcla de mantequilla y azafrán. Así, este aromático plato, de gran colorido, queda listo para servir.



## GASTRONOMÍA

## Raíces regionales

Siete cocineros proponen recetas de siempre para los menús navideños

El amplio recetario español posee una rica y variada muestra de platos navideños, de raíz regional pero ya tan generalizados como las propias fiestas. Platos que se están perdiendo poco a poco y que bien merecen ser protagonistas de una Navidad como las de antes.

Cómo podía imaginarse el bueno y austero papa Julio I que su histórica decisión de celebrar la fiesta navideña el 25 de diciembre iba a originar una auténtica orgía gastronómica que perdura tan viva hoy como hace 600 años. Claro que el festín culinario, indisolublemente unido a la festividad religiosa, tiene una raíz pagana que se hunde en el oscuro origen de la historia. Desde muy antiguo, la cena de Navidad ha sido pantagruélica, aunque no siempre por idénticos motivos. Inicialmente, un duro y puro ayuno, que terminaba a las doce de la noche del día 24 de diciembre, precedía a la opulenta comilona. Comida, religión y exaltación de la vida se han unido desde siempre en esta fiesta donde —un día es un día— la cena expresa, con la sana contundencia de los mejores manjares, la ofrenda obligada a la vida que se renueva. Las penitencias de la mesa, tan abundantes durante el resto del año, se olvidan por una noche. De ahí que la gastronomía popular, que es la gastronomía regional, esté indisolublemente ligada a la Navidad.

Lo mejor de la huerta, lo mejor del corral, lo mejor de la despensa, y la mejor forma de elaborarlo todo. Un ejemplo: en Canarias, el pescado ha estado proscrito en la noche navideña porque los esforzados isleños lo consideraron condumio/PASA A PÁG. 137

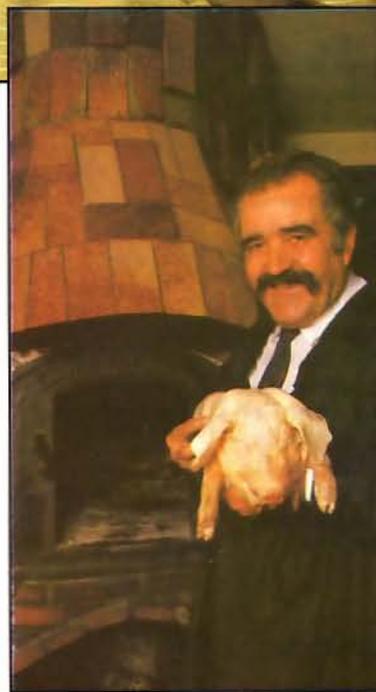


## Cochinillo asado

1 cochinillo lechal de 3 a 5 kilos; aceite, sal, tomillo, agua.

## Preparación

Limpiar el cochinillo con su misma sangre y agua caliente; a continuación abrirlo por la mitad, sin que llegue a separarse. Colocarlo en una gran fuente de barro panza arriba, aliñándolo con sal, tomillo y un chorro de aceite. Se mete en el horno y se deja de este lado una hora. Sacarlo y darle la vuelta, untándolo bien de aceite. Volver a meterlo en el horno, añadiendo agua y limón para que no se pegue.



**Eugenio Herrero (Mesón de la Villa, Aranda de Duero).** Los enormes bigotazos de este campechano y popular hostelero burgalés son hoy motivo emblemático de la buena cocina castellana. Eugenio Herrero y su inseparable esposa, Seri, constituyen una proverbial pareja, capaz de satisfacer las más variadas exigencias gastronómicas de los numerosos viajeros que hacen un alto en su mesón de Aranda de Duero. Famosos por sus asados, escabeches, morcillas o postres caseros, Eugenio y Seri piensan que una buena comida navideña podría estar formada por *sopas de ajo, cochinillo asado y natillas con flor de sartén.*

## Natillas con flor de sartén

4 huevos enteros; 2 yemas; 200 gramos de azúcar; 1 litro de leche; canela.

## Preparación

Se batan los huevos y las yemas con el azúcar. Poner la leche con



la canela, y cuando rompe a hervir, retirar del fuego y dejar enfriar algo, añadiendo

el batido de huevos poco a poco. Poner al baño María sin dejar de mover, hasta que espese. Servir caliente, con canela en polvo y la *flor de sartén* encima, que haremos a nuestro gusto friendo en abundante aceite una masa formada por huevos, harina, sal y agua.



## Ajo caliente

250 gramos de almendras;  
100 gramos de miga de pan  
blanco; 4 dientes de ajo;  
100 gramos de aceite  
de oliva; 50 gramos de  
vinagre de jerez;  
nata fresca y uvas.

### Preparación

Se ponen las almendras en remojo durante dos horas y el pan durante un cuarto de hora. Se mezclan ambos y se muelen muy finamente en una trituradora, añadiendo lentamente el aceite, vinagre y ajo. Batir durante un rato, añadiendo un poco de nata y sazonando al gusto. Calentar y servir con uvas sin piel ni pepitas.

**Manuel Suárez Menéndez (Hotel Alfonso XIII, Sevilla).** A sus 47 años, este cocinero trotamundos es un experto en cocina andaluza e internacional. Sobrino del que fuera cocinero de la Casa Real de Alfonso XIII, toda una arraigada tradición hotelera gravita sobre él. Ha sido jefe de cocina de hoteles tan importantes como el Regina o Gran Vía, de Madrid; Pez Espada, de Málaga; Los Lebreles, de Sevilla; Los Tamarindos, de Las Palmas;



Gran Hotel, de Zaragoza, etcétera. En 1979 inaugura los fogones del

restaurado y renovado hotel sevillano Alfonso XIII, uno de los más bellos de nuestro país. Ha preparado una contundente cena navideña de claro sabor tradicional andaluz para tener seguro el éxito: *ajo-blanco caliente, hurta rellena con langostinos*

*y setas, silla de cordero, pestiños y polvorones.*

## Hurta rellena de langostinos

1 hurta de un kilo y medio;  
1/2 kilo de langostinos de  
Sanlúcar de Barrameda;  
1/4 kilo de setas; aceite,  
sal, huevo, nata, tocino,  
vin de jerez.

### Preparación

Hacer una farsa con la mitad de los langostinos, clara de huevo y un poco de nata. Se hierven las setas bien limpias, sal-



teándolas a continuación con ajo. Mezclar con los langostinos para formar el relleno. Aparte, limpiar bien la hurta, dejándola libre de espinas. Rellenar y meter al

horno fuerte durante media hora, envolviéndola previamente con lonchas de tocino. Durante el asado, añadir un poco de vino de jerez para que forme salsa. Servir decorándola con el resto de los langostinos.

## Pestiños

1/2 kilo de harina de trigo;  
125 gramos de aceite de oliva;  
125 gramos de vino de jerez;  
10 gramos de matalaúva;  
10 gramos de ajonjolí;



25 gramos de levadura;  
25 gramos de azúcar;  
miel, sal y agua.

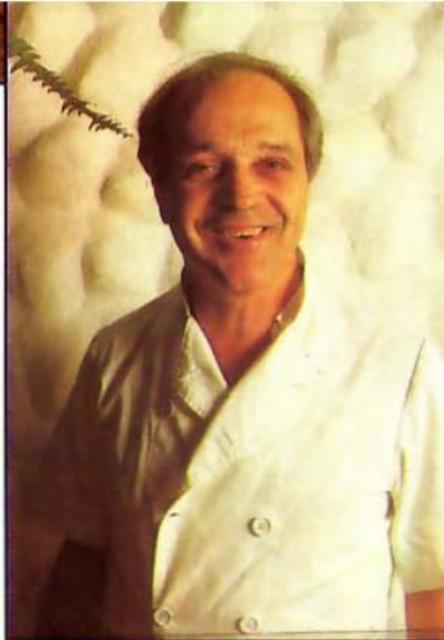
### Preparación

En un recipiente de acero inoxidable se echan todos los ingredientes, salvo la harina; se remueve y se añade ésta hasta que se forme una masa compacta.

Después divide la masa en pequeños trozos dándoles la forma de pestiños, que freiremos en aceite no muy fuerte para lograr que se hagan bien por dentro. Dejar que enfrie.

En un recipiente aparte se pone la miel, a la que se añade agua, dándole un ligero hervor y emborrachando con ella los pestiños.

**José Luján Ojeda (El Tenderete, Las Palmas de Gran Canaria).** Personaje popular donde los haya, José Luis Luján, nacido hace 49 años en un pueblecito cercano a Las Palmas, es uno de los restauradores que más han hecho por defender la cocina canaria de la agresión turística. Su establecimiento, El Tenderete, es visita obligada a quien desee conocer una de las maneras y formas de comer más originales y sabrosas de nuestro país. Premio Nacional de Gastronomía en 1985, José Luján ha preparado una cena navideña al viejo estilo canario: *sama en escabeche al horno, cabrito majorero y leche asada*.



## Leche asada

1 litro de leche;

7 huevos; 200 gramos

de azúcar; 2 limones;

1 cucharadita de canela.

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y batirlos. Colocar en un recipiente de barro o acero inoxidable y meter al horno durante 20 minutos. Una vez espesa la pasta, comprobar si está a punto pinchándola con una aguja, que deberá salir limpia. Gratinar, sacar y dejar enfriar en la nevera. Cortar y servir con miel no perfumada.

## Cabrito majorero

1 cabrito de 2 kilos;

1 cebolla; 6 mazorcas

de maíz; 1 kilo de patatas

pequeñas peladas;

1 cabeza de ajo;

1 vaso de vino blanco;

2 cucharadas de almendras

molidas; caldo de carne,

aceite, sal.

### Preparación

Machacar la cabeza de

ajo, añadiendo vino y un chorro de aceite para untar el cabrito, que asaremos en el horno —entero y abierto— durante 50 minutos. Aparte, picar la cebolla muy fina, mezclándola con el caldo de carne y las almen-

dras molidas y añadiendo maíz rallado. Dar a esta salsa un hervor con las patatas previamente doradas en una sartén y las mazorcas de maíz, hasta que queden cocidas. Añadir este caldo al cabrito, decorando con

las patatas y las piñas de maíz.





## Bacalao con coliflor

8 trozos regulares de bacalao; 1 cabeza de coliflor; 1/2 kilo de patatas; 1 cebolla; agua, sal y ajada.

### Preparación

Echar en una pota con agua las patatas y la cebolla. Cuando rompa a hervir, añadir la coliflor, tapando hasta que esté todo casi cocido. Añadir entonces el bacalao —previamente desalado—, volviendo a tapar durante nueve minutos. Poner sal a gusto y sacar todo con una espumade-

**Paco y Moncho Vila (Casa Vila, Santiago de Compostela).** Los hermanos Vila son toda una institución en la capital de Galicia y, lógicamente, en toda la comunidad autónoma. Desde que sus abuelos Ramón y Rosalía, allá por el año 1915, montaran lo que con el tiempo se habría de convertir en uno de los mejores restaurantes gallegos, ha llovido mucho sobre las calles de Santiago. Josefina Vila, la madre, dio categoría culinaria al establecimiento; Paco y Moncho, en los años sesenta, la configuración actual, pero respetando una tradición que se asienta en la mejor cocina regional y familiar. Para estas Navidades sugieren un menú gallego por los cuatro costados: *bacalao con coliflor*, *capón de Villalba* y *'filloas' rellenas de crema*.



ra. Dejar escurrir y servir echando por encima la ajada.

## Capón de Villalba asado

1 capón de 3 kilos; 6 lonchas de tocino de jamón; 1/4 kilo de manteca de cerdo; 1/2 litro de caldo de carne; 1/4 litro de vino blanco; 1/2 vaso de brandy; sal y pimienta

### Preparación

Poner al fresco el capón dos días antes de la cena. Limpiarlo bien, salpimentándolo por dentro y por fuera. Rociar el interior con coñac, poniendo la mitad del tocino; el resto lo colocaremos por encima, tras untarlo todo bien con la manteca. Meter al horno no muy



# 48-3

el jugo que va soltando. Servir con su propia salsa con unas patatas asadas.



## 'Filloas' rellenas

1 litro de caldo de carne;  
1 litro de leche;  
500 gramos de harina de trigo; 6 huevos; nata y miel.

### Preparación

Batir los ingredientes durante cinco minutos. Dejar reposar. Untar la sartén con tocino y echar un poco de la pasta. Finas y doradas, rellenelas de nata y miel.



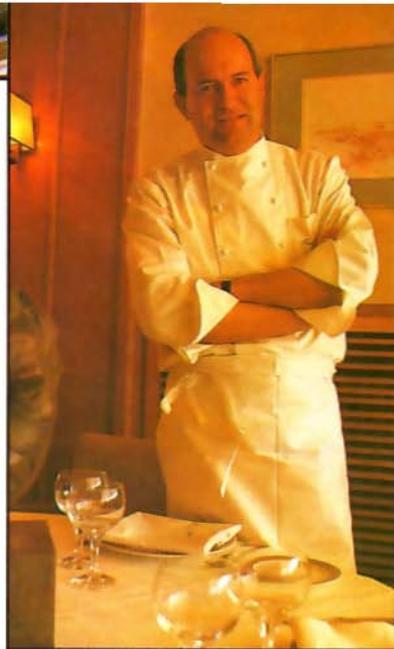
## Sopa de menta

1 manojo de hierbabuena fresca; 200 gramos de rebanadas de pan sentado (del día anterior); 4 cucharadas de aceite de oliva; 2 litros de caldo; 2 huevos; ajo, sal.

### Preparación

Poner a cocer el caldo y la sopa durante cinco minutos. Agregar los dientes de ajo fileteados. Calentar el aceite en una cacerola. Echar las rebanadas de pan, sofreírlas un poco, sumergirlas en el agua de cocción de la hierbabuena, previamente filtrada. Dejar cocer a fuego lento por es-

**Jaume Subirós Jorda (Hotel Ampurdán, Figueras).** La historia de Jaume Subirós parece sacada de un guión cinematográfico al mejor estilo americano. Nacido hace 37 años en un pueblecito de Gerona, entra con 12 años a trabajar de *chico para todo* en el hotel Ampurdán, de Figueras, donde el gran renovador de la cocina catalana, Mercader, se afana por recuperar y adaptar la cocina tradicional a los gustos modernos. Allí aprende todo: cocina, sala, administración, etcétera. A los 20 años completa su educación hotelera en Suiza y Alemania. Y vuelve, en 1972, para casarse con Ana María, la hija del antiguo y venerado jefe. Su menú navideño es un buen ejemplo de ese difícil equilibrio entre lo tradicional y lo renovador: *sopa de menta, pavo relleno y asado a la catalana, y coca.*



# 48-4

orejones —que habremos puesto en remojo el día anterior— y el resto de los ingredientes del relleno, junto al hígado del pavo. Mezclar y saltear en una sartén grande con la manteca y a fuego vivo. Sazonar al gusto. A medio saltear se añade un poco de vino rancio. Meter el relleno así formado en el interior del pavo, previamente bien limpio y preparado con sal y vino. Coser bien la abertura trasera y untar completamente con manteca de cerdo, envolviéndolo con papel de barba, también untado de manteca. Asar en el horno durante una hora aproximadamente, dándole vueltas varias veces y rociándolo con el fondo de la cocción, vino rancio y un poco de caldo. Antes de sacarlo, quitar el papel para que se dore superficialmente.

pacio de ocho minutos. Segundos antes de retirar la sopa del fuego añadir uno o dos huevos batidos. Una vez la sopa en el plato, rociarla con un hilillo de aceite crudo de calidad.

## Pavo a la catalana

1 pavo de dos kilos; 200 gramos de lomo de cerdo en trozos;

100 gramos de jamón serrano; 250 gramos de manteca de cerdo; 50 gramos de ciruelas de Agen; 30 gramos de orejones de melocotón; 30 gramos de pasas; 30 gramos de piñones; 6 castañas asadas y peladas; 2 manzanas peladas; 1 vaso de vino rancio seco; 1 trufa de Perigord; canela, sal y pimienta.

### Preparación

Remojar y deshuesar las ciruelas, añadiendo los





## Besugo donostiarra

1 besugo de 1,5 kilos;  
4 dientes de ajo;  
1 guindilla; aceite y vinagre.

### Preparación

Después de limpiar de escamas el besugo, dorarlo por ambos lados en una plancha. Colocarlo a continuación en una tartera con un poco de aceite e introducirlo en el horno muy fuerte durante 15 minutos aproximadamente. Sacarlo y, en una fuente,

**Xavier Zapiráin (Gurutze Berri, Oyarzun).** En el bello restaurante Gurutze Berri (Cruz Nueva), de Xavier Zapiráin, nació, hace ya muchos años, lo que habría de convertirse en la llamada *nueva cocina vasca* gracias a la labor y las enseñanzas de este grandísimo cocinero y de su compañero de entonces, el genial Lluís Irizar.

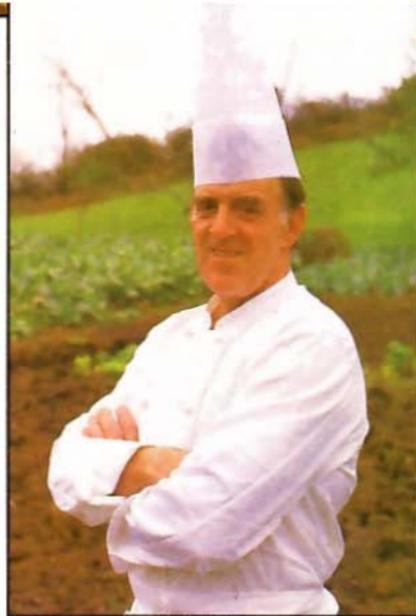
En pocos lugares del País Vasco se es capaz de hacer como en Gurutze una cocina tradicional con categoría internacional, producto de la sólida y amplísima formación hostelera de Xavier Zapiráin. Él nos propone un menú que, en su sencillez, resulta difícil de superar gastronómicamente: *angulas a la cazuela, besugo donostiarra al horno y canutillos a la crema pastelera.*

abrirlo por la mitad, despojándolo de la espina y de las partes ennegrecidas de las aletas. En sartén aparte, colocar los cuatro dientes de ajo fileteados y la guindilla cortada en seis trocitos, dorándolo todo bien. Regar con el sofrito el besugo. En la misma sartén,

reducir un poco de vinagre y mojar el besugo con él antes de servir.

### Canutillos

1/4 litro de leche; 2  
yemas de huevo; 60 gramos de  
azúcar; 25 gramos de harina  
fina; hojaldre, vainilla,  
limón y canela.



### Preparación

Estirar bien el hojaldre, hacer los canutillos y dejar reposar media hora. Pintarlos con una brocha con yema de huevo y mantenerlos unos 20 minutos en el horno a 220°. Aparte, formar la crema con

48-5



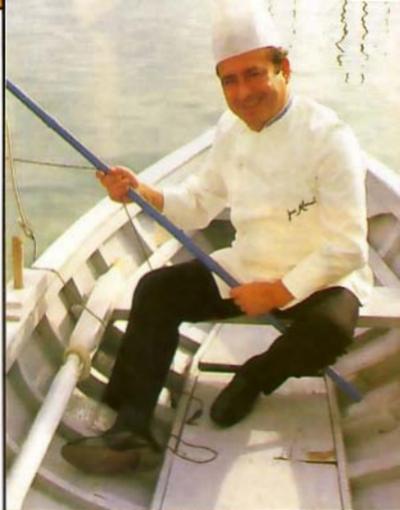
la leche, el limón, vainilla o canela, según gusto, dejando hervir durante 10 minutos. Remover bien las yemas, el azúcar y la harina, añadiendo dos cucharadas de leche fría y pasando todo por el colador para verterlo sobre las yemas de huevo. Con una varilla mover enérgicamente. Dejarlo hervir y sacarlo a continuación a otro recipiente, revolviendo de cuando en cuando hasta que se enfríe. Rellenar con esta crema los canutillos y servir.



## Caldo de pava en 'torongetes' y 'arrós'

250 gramos de pava;  
150 gramos de jarreta  
de ternera;  
50 gramos de tocino fresco;  
1 blanquito (embutido  
de Alicante);  
1 hueso de rodilla;  
1 rama de apio;  
1 chirivía; azafrán,  
sal y agua (2 litros).

**Relleno:**  
350 gramos de carne  
(ave, cerdo, tocino,  
hígado de cerdo, embutido,  
perejil y sangre);  
40 gramos de miga  
de pan fresca rallada;



**José Manuel Varó (El Delfín, Alicante).** Una de las virtudes de José Manuel Varó es la fidelidad a su tierra, Alicante, donde nació hace 46 años. Con una sólida formación profesional que tiene sus raíces en la alta cocina internacional, ha sabido elevar la gastronomía levantina a un nivel europeo, afinando sus arroces y elaborando los pescados de la zona de una forma insuperable. Para Navidad sugiere un menú que aúna estas características: *caldo de pava en 'torongetes' y arroz, dorada rellena en costra y tarta de turrón.*

20 gramos de corteza  
de pan en remojo;  
10 gramos de piñones;  
2 cucharadas de sangre  
de cerdo; ralladura  
de un limón, sal, pimienta,  
clavo y canela.

### Preparación

Confeccionar el caldo de pava con estos ingredientes, que estarán cocinando por espacio de dos horas y media.

Transcurrido ese tiempo, se pasa por un colador chino. Seguidamente lo pondremos en un puchero o marmita a cocer a fuego lento y le añadimos los cuatro rellenos, dejándolo cocer con 100 gr. de arroz. Tiempo de cocción del relleno: 30 minutos.

### Dorada rellena encostrada

Kilo y medio de dorada;

**Relleno:**  
1 decilitro de  
aceite de oliva;  
1 cebolla pequeña  
cortada muy fina;  
1 pimiento verde  
cortado muy fino;  
10 gramos de piñones;  
2 tomates rallados;  
2 dientes de ajo picado;  
100 gramos de gambas  
peladas; 150 gramos  
de pasta de hojaldre  
muy fina; sal, pimienta  
y perejil.

## Oca rellena y asada con manzanas

1 oca de 3 a 4 kilos;  
2 kilos y medio de manzanas ácidas (Granny Smith);  
400 gramos de ciruelas pasas sin hueso; 400 gramos de uvas pasas; 3 decilitros de coñac; 1 tarro de jalea de grosella; sal y pimienta.

### Preparación

Macerar las ciruelas y las pasas en el coñac. Limpiar y flambear la oca, salpimentarla. Rellenarla con los frutos secos macerados, coserla y salpimentar. Precalentar el horno a 220°. Asar la oca durante 25 minutos por cada medio kilo de peso. Rociarla frecuentemente durante la cocción. Si la pechuga del ave se tostara, cubrirla con un papel de aluminio. Pelar las manzanas, quitarles el corazón, y 45 minutos antes de finalizar la cocción del asado, disponerlas alrededor de la oca, rellenándolas con la jalea de grosella templada al momento de servir.



## La tradición europea

La fiesta religiosa de Navidad tiene un contrapunto gozoso, que es la mesa, con un ceremonial y unos ritos que se conservan casi por milagro. Es la fiesta familiar, entrañable, por excelencia, y tiene denominadores comunes a través de las mesas europeas (capón, pavo, oca, caza...; lombarda, cardos, col..., y espumosos o champañá), pero también diferencias o peculiaridades.

Cada región tiene su propia comida navideña, casi cada grupo social la tiene. Los menús para estas fechas se han dirigido, en los últimos años, hacia productos exóticos o de elevado precio, como son el caviar y el *pâté de foie* o las angulas y los mariscos. Hoy, como botón de muestra, traemos cuatro mesas testimoniales de cómo eran

y cómo son aún las comidas de Navidad fuera de nuestras fronteras.

### POLONIA

Polonia es probablemente el país europeo que mantiene las tradiciones religiosas más arraigadas y vivas. Su comida navideña es muy peculiar y cargada de simbolismos. La cena de Nochebuena se prepara con muchos días de antelación, y por eso los balcones de las ciudades se convierten en fresqueras por unos días, llenos de cacerolas con temperaturas rondando los -20°. Allí reposan enormes carpas —que hasta hace poco brincaban en la bañera esperando ser asadas— rellenas de pasas y almendras y cubiertas de gelatina. Les

acompañan guisos y adobos. Por la mañana, los hombres tienen un derecho —no escrito, pero practicado— de salir temprano tras haber tomado la tradicional copa de vodka con una *tapa* de arenque diminuto. La casa huele a pasteles calientes y a cera recién dada. Los *peques* espían por las ventanas la aparición de la primera estrella en el cielo. Es la señal para comenzar. La mesa aparece cubierta de heno; encima, un mantel blanquísimo planchado en forma de estrella. Esto tiene un sencillo simbolismo: el pesebre de Belén y la estrella que guió a los Reyes Magos. Antes de comenzar se parten unas obleas rectangulares (*oplatek*) con dibujos alusivos; los comensales, al tomarlas, se piden perdón por los agravios y se desean una feliz Navidad. La cena es de vigilia —curiosamente, practicada por creyentes y ateos—, y son 13, siempre 13, los platos

que se toman; muchos, de pescado; otros, de verdura. Se bebe vodka, y los niños, una especie de compota de frutas —muy líquida— aromatizada con cáscara de naranja. A la hora del postre, todo el mundo canta villancicos. Después de la misa del Gallo se dan los juguetes y se monta una nueva mesa (ya ha pasado la vigilia). En esta segunda cena se sirven platos de carne, el *bigos*, que ha pasado tres días congelado en el balcón. Es un estofado preparado con *chucrut* y toda clase de restos. Un verdadero popurrí: lleva carne de vaca, pollo, pato, frutos secos, ciruelas pasas, tomate, vino tinto, caza, ahumados (salchichas, *bacon*...); también se come pato relleno de trigo *sarraceno*, lomo de cerdo, etcétera.

El menú —de vigilia— que nos presenta Magda Ikonovicz no tiene, como se puede suponer, 13 platos; pero sí ofrece una síntesis de/PASA A PÁG. 143

## 'Borszch' de setas

200 gramos de cebolla;  
150 gramos de zanahorias;  
150 gramos de apio;  
150 gramos de puerro;  
150 gramos de setas secas;  
2 litros de agua; sal;  
1 hoja de laurel;  
2 clavillos de especia;  
1 cucharada de eneldo seco;  
unas gotas de limón.

## Masa para empanaditas

350 gramos de harina;  
1 huevo; 1/4 litro de  
agua tibia; un pellizco  
de sal.

## Para el relleno

1 cucharada de aceite;  
1 cucharada de harina;  
1 cucharada de alcaravea;  
1 hoja de laurel;  
50 gramos de setas;  
150 gramos de cebolla;  
50 gramos de *chucrut*.

## Preparación

**Para la sopa.** Lavar las setas y ponerlas a remojo durante dos horas. Escu-

rrirlas. Ponerlas a hervir a fuego lento en dos litros de agua con la cebolla. Dejar cocer durante media hora. Añadir las verduras restantes y las especias; dejar hervir a fuego suave durante una hora. Colar y servir con unas empanaditas rellenas de *chucrut* (*uzca*).

**Empanaditas.** Mezclar los ingredientes de la masa, amasándolos bien; formar una bola y dejar reposar ésta, cubierta, por espacio de media hora.

**Para el relleno.** Saltear la cebolla en el aceite; dejarla cocer, añadir la harina; saltearla, incorporar el *chucrut*, las setas —previamente remojadas y picadas— y la alcaravea; y dejar cocer durante 15 minutos. Extender la masa de las empanaditas (en dos milímetros de espesor aproximadamente), recortarla en círculos con el borde de un vaso. Rellenar con una cucharadita de *chucrut*; doblar, cerrándolas bien. Escalfarlas en agua hirviendo unos dos minutos, escurrir y servir las dentro del caldo.



## Pudín de Navidad

750 gramos de pasas;  
250 gramos de grosellas;  
250 gramos de cáscara  
de naranja y limón confitada  
y picada; 6 huevos; 250 gramos  
de ciruelas secas picadas;  
media nuez moscada;  
350 gramos de miga de pan;  
250 gramos de harina;  
350 gramos de manteca  
de vaca fundida;  
1 copita de *brandy*;  
1 cucharadita de té  
de jengibre molido;  
un pellizco de sal.

## Preparación

Tostar en el horno muy ligeramente la harina, condimentarla con jengibre, nuez moscada y sal. Pasarla por un tamiz. Añadir la miga de pan y la grasa de vaca fundida.

Incorporar las grosellas, las pasas, las ciruelas, la naranja y el limón confitado, los huevos batidos y el *brandy*; mezclar todo bien. Dejar reposar 12 horas. Dividir este preparado en dos partes. Extender dos trozos de estameña de 40 por 40 centímetros, que habremos escaldado y enharinado. Colocar cada porción en su paño, atarla bien dándole forma de hatillo. Poner, en una cazuela con agua hirviendo, a cocer durante seis horas. Escurrir bien y dejar secar.

Una vez seco, colgar en un sitio fresco hasta su posterior utilización (se puede guardar ocho o 10 meses). Cuando se vaya a consumir, cocer al vapor por espacio de tres horas, retirar el paño y flambear con un cacillo de *brandy*.



## 'Zabaione' helado

(para seis personas)

6 yemas de huevo;  
6 cucharadas colmadas  
de azúcar;  
12 medias cáscaras de huevo  
colmadas de marsala o solera;  
la corteza rallada  
de medio limón;  
una punta de cuchara de  
canela en polvo;  
2 decilitros de nata montada.

### Preparación

Se baten las yemas con el azúcar hasta que se pongan blancas y espumosas. Se les añaden el limón y la canela, y poco a poco, el licor, sin dejar de batir. Se ponen en un cacillo al baño de María; se remueven con una cuchara de palo, siempre en el mismo sentido, hasta que la crema se espese. Se traslada a un bol y cuando está fría se le añade la nata montada. Se vierte en copas y se conserva en frío hasta el momento de servir.



VIENE DE PÁG. 141/lo que se sirve en una mesa polaca. Está cubierta la mesa con su mantel sobre el heno, muy sencilla. Un *borszch* de setas con los *koldunis* (especie de raviolos de *chucrut* y setas). Salmón relleno con cebolla y pasas con salsa de rábano picante, arenques con nata y manzanas ácidas, boletos en vinagre, pastel de miel y tarta de semillas de amapola.

Todo cocinado con recetas ancestrales, de elaboración pausada y delicadísima. El espíritu de la Navidad aún se conserva en las mesas europeas; sería deseable que todos lo cuidáramos y, al menos en estas fechas, re-creáramos esa comida, a veces rústica o ingenua, con la que nuestros abuelos celebraban el nacimiento del Niño Dios.

### REINO UNIDO

Quizá ha sido Dickens el escritor europeo que mejor ha sabido reflejar esa doble celebra-

ción de la Navidad —religiosa y profana— en su popular *Cuento de Navidad* (*A Christmas Carol*). El relato describe los preparativos y los componentes de la cena con tal viveza que la barroca y apetitosa enumeración nos hace percibir aromas, sabores y colores cual si fueran reales. En algo más de 100 años, el cambio más notable del relato de Dickens está en que la Navidad en el Reino Unido se celebra el día 25, a mediodía, en lugar de la noche del 24. Su descripción dice: "Cestos inmensos, panzudos, de castañas...; las cebollas españolas, de rostro rubicundo y moreno...; reinetas de Norfolk, regordetas y atezadas, que realzan el amarillo de las naranjas y limones, incitan y suplican insistentes que las lleven a casa...; hasta los pecelillos de oro y plata, no obstante pertenecer a una raza insulsa y de sangre estancada, parecían darse cuenta de que algo suce-

día...; las pasas se mostraban llenas y orondas, blancas las almendras, tan corruscantes las confitadas frutas, salpicadas de azúcar molido para que los más fríos observadores se sintiesen desmayar y envidiosos; luego, los higos aparecían húmedos y carnosos, las ciruelas francesas se ruborizaban con agridulce modestia. Acebo, muérdago, rojos frutos, pavos, gansos, caza, aves, perriles, lechones, ostras, pudines, ponche...", y serviría igualmente para hoy.

Nuestro menú, realizado por Richard Stephen, podría ser el de una familia muy tradicional que vive en el campo. Comenzaría por una copa de jerez, mientras se hacen estallar los *crackers* (petardos chiquitos que contienen regalos) con las manos enlazadas. Llega el pavo asado, relleno de castañas y acompañado de coles de Bruselas, *roast potatoes* (patatas hervidas ligeramente

y doradas luego durante hora y media al horno hasta estar crujientes) con *cranberry sauce* (salsa de arándanos) y *bread sauce* (salsa de pan, leche y especias), regados con un buen vino de Burdeos (clarete) o un borgoña. El postre tradicional, *christmas pudding* flambéado, o un *mince pie*, frutas escarchadas, dátiles, delicias turcas... y un brindis final con champaña francés.

### ITALIA

También en Italia se celebra la Navidad el día 25, a mediodía. Hemos elegido el menú de un hogar del Norte —Milán— acomodado y también tradicional, donde aún pervive un fuerte sentido de la familia. Ésta se reúne al completo para el almuerzo y prolonga sobremesa y tertulia toda la tarde; al fin de la misma se sirve una merienda-cena, combinando los restos de la comida con/PASA A PÁG. 144



De derecha a izquierda, Clara María Amezúa, Giuliana Arioli, Magda Ikonovicz y Richard Stephen, coordinadora y creadores de los menús.

49-3

VIENE DE PÁG. 143/algún fiambre. Existe la costumbre de repartir a los hijos, al despedirse, los dulces sobrantes.

Los festejos de estos días en Italia tienen un personaje muy particular, único en la iconografía navideña del Viejo Continente: es la *befana*, una viejecilla (bruja buenísima) que trae a los niños sus regalos en la madrugada del 5 al 6 de enero.

En el menú preparado por Giuliana Arioli aparece toda una serie de *antipasti* (entremeses): *zampone*, jamón de Parma, salchichón, ensaladas, etcétera. Siguen unos *tortellini* en caldo y unos cardos con nata, que acompañan al plato de caza —hoy, becasas— (hubiera podido ser capón o pavo); se termina con un sabayón al *marsala* (crema de huevo y vino) y el típico y conocidísimo *panettone* (grande, esponjoso, trufado de pasas de Corinto), que para muchos italianos es el puro símbolo de la Navidad. En esta mesa aparecen como bebidas un *barolo* piemontés de Angelo Gaja, un *dolcetto* Einaudi y un *spumante, brut*, Marchese Antinori.

## FRANCIA

Igual que en España, la Navidad se celebra en Francia con una cena el día 24 de diciembre;

se trata asimismo de algo acuosamente familiar. Muy de mañana —como en miles de hogares europeos— comienzan los preparativos. Durante toda la tarde habrán venido amigos —y sobre todo niños— a felicitar las fiestas. Para obsequiarles se preparan unos fruteros llenos de frutos secos; se llaman *el postre del mendigo*. Con ellos se calma el apetito que los efluvios salidos de la cocina despiertan.

Nuestra mesa representa la de una familia que vive en el campo. Al amor de una buena lumbre en la chimenea. El menú, realizado de la mano de Georgette Sournac, consta de una sopa de calabaza servida en el fruto previamente vaciado, una gran oca asada rellena de frutas (manzanas, prunas de Agen, pasas...), toda rodeada de manzanas asadas (ácidas) rellenas de confitura de grosella; como postre, la clásica *bûche* —o tronco de Noël— de chocolate.

Los vinos se eligen cuidadosamente: champaña muy seco de aperitivo; como vino tinto, un Chambertin de buen año, y un aromático calvados con el postre. ■

Texto: Nines Arenillas

Fotos: Gonzalo de la Serna

Coordinadora: Clara María Amezúa

# AL AMOR

Cocido, pote, escudella o puchero, deliciosos platos de siempre que sobreviven a la cocina moderna

# DE LA LUMBRE

**C**ocina de la lenta, primorosa cocción, del verdadero amor a la lumbre, es ella misma síntesis gastronómica por excelencia. ¿Qué sería de la humanidad sin el cocido, la olla, el pote, la escudella o el puchero, que sin ser iguales vienen a ser lo mismo! Aquí se funden y hermanan la legumbre con la carne, la caza con el embutido, las hortalizas con las especias. Raíz culinaria, fuente y crisol de tantos, tan variados y succulentos platos, la olla resulta hoy un yantar imprescindible para recuperar la brújula en el desconcierto actual de las nuevas cocinas, las estilizaciones decorativas, los efímeros encantos del bocado moderno.

Hoy puede encontrarse algún tipo de olla en todos los países del mundo: desde el *pot-au-feu* francés al *odge poque* escocés, pasando por el *bollito ita-*

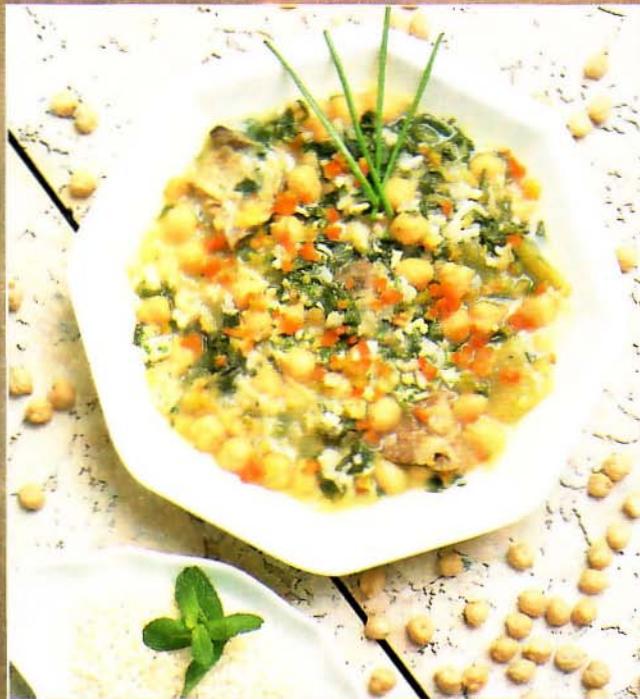
liano, el *tafelspitz* vienés, el *borstch* ruso o el *puchero* peruano, etcétera. Y en nuestro país, donde la olla es reina y señora de la cocina, no hay provincia, región o nacionalidad que no cuente con su cocido: la *pringa* andaluza, la *escudella i carn d'olla* catalana, el cocido vasco, la *sopa* y *bullit* balear, los *potes* gallegos y asturianos; el *cocido madrileño*, *montañés*, canario, extremeño o riojano; *l'olla de tres abocas* valenciana; la *presa* de Aragón o la *sota*, *caballo* y *rey* burgalesa. Y reinando sobre todo, la fastuosa *olla podrida*, matriz de todos los cocidos.

Quien hace una buena *olla podrida* —así llamada porque la lenta cocción dejaba sus ingredientes prácticamente desechos— tiene todo lo necesario para conquistar un puesto de honor en la cocina. Y es que la *olla podrida* contiene los pro-

ductos esenciales del arte cibarío en proporciones monumentales. He aquí una receta de *olla podrida* debida al insigne cocinero Francisco Martínez Montiño: “Has de cocer la gallina, vaca, carnero, un pedazo de tocino magro y toda la demás volatería, como son palomas, perdices y zorzales, salomo de puerco, longaniza, salchichas, morcilla y liebre; todo esto ha de ser asado antes de echarse a cocer. En otra vasija has de cocer cecina, lenguas de vaca y de puerco, orejas y salchichones; del caldo de entrambas aguas echarás en una vasija y cocerás allí las verduras, berzas, nabos, perejil y yerbabuena”. No menciona pudorosamente el cocinero mayor del rey Felipe IV y autor del *Arte de cocina, pastelería y vizcochería*, los garbanzos, ingrediente esencial y común en la mayor parte de los cocidos

españoles, pero legumbre tenida desde la época de los romanos por cosa vulgar, impropia de las mesas regias. Sin embargo, el garbanzo hizo posible que la *olla podrida* se convirtiera en una comida popular, más en consonancia con los precarios medios económicos de los españoles de los siglos XVII y XVIII, dando origen a sus característicos tres *vuelcos*. El primero es siempre una deliciosa sopa como la burgalesa, con pedacitos de cordero, piñones y colas de cangrejo, o la *escudella* de finos fideos y arroz; el segundo lo constituyen las verduras y el garbanzo, que si es de Fuentesauco, mejor que mejor; finalmente, el tercer *vuelco* lo forman las carnes y embutidos.

Claro, que de esta matriz singular nacen diferentes tipos de olla; en unas el garbanzo se mezcla o sustituye por alubias,



### Cocido de huerta

#### Ingredientes

- 400 gramos de garbanzos ● 300 gramos de espinacas
- 500 gramos de acelgas ● 3 puerros ● 2 zanahorias ● 1 nabo
- 150 gramos de punta de jamón ● 2 huesos de caña ● 150 gramos de tocino salado ● 1 huevo duro.

Preparación: Poner a remojo los garbanzos la noche anterior con agua templada y un poco de sal. Lavar y meter en una malla. Colocar en una olla grande con bastante agua los huesos y el jamón, incorporando los garbanzos cuando rompa a hervir. Espumar cuidadosamente, dejando que siga cociendo a borbotones lentamente. Pasada una hora añadir el tocino, los puerros y las zanahorias. Dejar hervir otras dos horas, aproximadamente. Cocer en cacerola aparte las espinacas y acelgas, rehogándolas a continuación con un sofrito de cebolla, ajo y pimentón. Sacar los huesos y la punta de jamón, uniéndolos a las verduras. En el caldo cocer un poco de arroz o pasta.

en otras desaparece la caza o cambian las hortalizas. Y aunque hijas todas del mismo vientre fecundo, reivindican su personalidad irrepetible con el ardor muchas veces del agravio comparativo. Y así, en cocidos, el *madriñeno* ha reclamado desde antiguo su carácter central. Y además su receta va desde la restringida y paupérrima de las clases humildes hasta la amplia y barroca de los hogares señoriales. Pero en cualquier caso el *cocido madriñeno*, y con él todos sus parientes, exige una buena cochura del garbanzo, unas verduras frescas, preferentemente cardillo, repollo, judías verdes, condimentadas con ajo y pimentón; patata grande y tierna; relleno o *bola* a base de huevo, harina, pan rallado, manteca, ajo y perejil; carne de vaca, gallina, chorizo, morcilla, tocino, jamón, hueso y pie de cerdo. En

el caso del *cocido madriñeno* es imprescindible una espesa y aromática salsa de tomate. Pero si es andaluz hay que añadirle el característico *majado* a base de ajo machacado en almirez con pimentón y azafrán. No lleva gallina, pero sí costilla de cerdo añeja.

Mayores son las diferencias con la *olla catalana*; aquí el chorizo y la morcilla se sustituyen por butifarra blanca y negra —de magro y de sangre—, y la *pelota* contiene carne magra de cerdo y ternera. Tienen en Cataluña otra variante de olla, la *escudella de pagès*, parecida al caldo gallego, con judías blancas junto a los garbanzos, col, huesos de vaca o cerdo, tocino, jamón y arroz o fideos. Con judías encarnadas los vascos elaboran un peculiar y delicioso cocido que se sirve en cuatro recipientes: uno/PASA A PÁG. 30



Potaje canario

## Ingredientes

● 300 gramos de garbanzos ● 100 gramos de alubias blancas ● 100 gramos de maíz ● 100 gramos de patatas ● 100 gramos de boniato ● 100 gramos de calabaza ● 15 gramos de tocino ● 500 gramos de carne de vaca ● azafrán ● ajos ● sal ● pimienta.

Preparación: Hervir la carne y el tocino con los garbanzos y las judías durante dos horas. Añadir las patatas, el boniato, la calabaza y un majado de azafrán, sal, ajos y pimienta. Dejar cocer lentamente hasta que esté a punto.



Olla de Tolosa

## Ingredientes

● 400 gramos de alubias rojas ● 15 gramos de tocino ● 1 chorizo ● 100 gramos de rabo de cerdo ● 2 zanahorias ● 2 cebollitas picadas ● 1 puerro ● 1 berza ● 1 cabeza de ajo.

Preparación: Poner a remojo las alubias la noche anterior. Posteriormente cocer en agua fría con la cebolla y el tocino. A media cocción añadir el chorizo y el rabo de cerdo sazonando. En un recipiente aparte, cocer las verduras y pasar por un sofrito de ajo y cebolla. Juntar con las alubias y dejar espesar.



Olla a la moda asturiana

## Ingredientes

● 400 gramos de *fabes* de la Granja ● 200 gramos de chorizo asturiano ● 200 gramos de morcilla asturiana ● 15 gramos de tocino rancio (unto) ● cebolleta ● azafrán ● sal ● pimienta.

Preparación: Cocer las *fabes* en agua fría, agregando todos los ingredientes cuando el agua rompa a hervir. Machacar en un mortero el tocino con el azafrán, agregándolo a media cocción de las *fabes*. Dejar hervir lentamente durante unas tres horas, salpimentando antes de servir.

VIENE DE PÁG. 29/para las alubias, otro para las patatas y garbanzos, otro para las berzas y el cuarto para las carnes.

Capítulo aparte merecen las ollas o potes gallegos y asturianos, sustanciosos como pocos, pero ligeros y digestivos gracias a las berzas, habas, grelos,

nabos y calabaza. El tocino de unto rancio y sabroso, oreja, codillo y costillar de cerdo y sus magistrales chorizos y morcillas añaden el sabor y las poderosas calorías. Los valencianos incorporan a su cocido las exquisitas pencas de alcachofa, y lo aligeran de chorizo, aunque

conservando la morcilla de sangre y cebolla. La *presa* de Aragón es un cocido de gran contundencia. Se solía acompañar de una fritada de pimientos asados. En fin, en Canarias elaboran una versión propia de la inmortal olla, donde caben el maíz tierno y el boniato. Todo un festín si

está bien elaborado y correctamente servido. Y es que, como tan juiciosamente señala el saber popular: "Más vale vuelco de olla que abrazo de moza". ■

Carlos Delgado  
Fotos: Matías Llera  
Cocina: Luis Irizar

Única, irrepetible y distinta, la faba es la legumbre por antonomasia, una leguminosa tan escasa como exquisita. Casi prohibitiva por su elevado precio, delicada en su conservación y difícil de encontrar, su excepcional calidad la convierte en un auténtico lujo culinario con el que se elabora el plato emblemático de Asturias: la fabada.

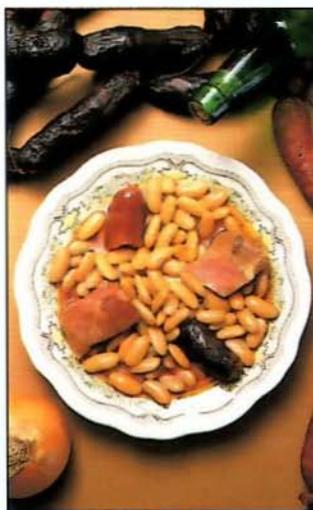
Asturias posee en su faba un auténtico tesoro gastronómico que no siempre se valora en su verdadera y gigantesca dimensión. Bien es cierto que nadie pone en duda la altísima calidad de las fabes asturianas, pero este lugar común se contradice demasiadas veces con la cruda realidad. Y las tan alabadas fabes, en mítica añoranza, se remiten cada vez más a un tiempo pretérito en el que las cosas *eran como debían ser*. Sin embargo, esta faba legendaria existe, aunque cada vez sea más difícil dar con ella. La judía grano de otras regiones —más barata y abundante—, la falta de cuidados en el cultivo y la prácticamente nula tipificación son causa de una ruinoso competencia desleal.

Y es que alubias hay muchas: judías, habichuelas, fréjoles, monjetes, bacojas, caparrones y fabes son sólo algunas de las maneras de llamarlas. De alubias han llega-

do a catalogarse nada menos que 296 variedades, y su cultivo, que supera las 100.000 hectáreas, se extiende por todo el país.

Sin desmerecer las buenas alubias foráneas, como la blanca riñón —de La Bañeza o de El Barco de Ávila—, la blanca redonda —también conocida como *manteca*—, la plancheta, la larga selecta o el judión de La Granja, que tantas veces se hacen pasar por auténticas fabes —eso cuando no se hace con las mediocres de la vega granadina o la galleta de Carballo—, la faba asturiana es la única que posee en su más elevada expresión las maravillas gastronómicas de esta singular leguminosa. Como recoge un estudio realizado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la calidad de proteína de la faba granja es mayor que la del resto de las variedades blancas, tiene un elevado contenido en grasa que la hace particularmente untuosa, abundante fibra bruta y una gran cantidad de hierro.

Por eso, todas las voces que se levantan clamando por una urgente tipificación, mejora de los sistemas de cultivo, aumento de la producción, racionalización de su comercialización —encontrar buenas fabes es cada día más un asunto de iniciados o busca-



## Fabada asturiana

(para cuatro personas)

- 1/2 kilo de fabes granja.
- 2 chorizos asturianos.
- 2 morcillas asturianas.
- 200 gramos de lacón.
- 150 gramos de jamón serrano.

Poner a remojo en agua fría las fabes la noche anterior. Aparte, remojar el lacón y el jamón para desalarlos. Colocar en la olla o marmita baja las fabes, cubriéndolas con agua fresca, con todos los ingredientes, dejándolas cocer muy lentamente durante dos o tres horas, espumando y removiendo de cuando en cuando, tomando la olla por las asas. Probar y rectificar de sal si fuera necesario.

dores de tesoros— y, como culminación de todo ello, el amparo de una denominación de origen, son pocas. Porque la faba asturiana es un patrimonio identificador, de valor socioeconómico estratégico para Asturias, que merece una cruzada.

Y de las fabes, la fabada, ese lecho de legumbres sobre el que descansa el reposo del cerdo, y cuya maestría radica en la sabia combinación de los elementos que la componen: las alubias, fabes de granja; el tocino, entreverado, de la papada, blanquísimo, opaco y blando; la morcilla, por el contrario, negrísima, arrugada, hecha con sangre, cebolla, sal y grasa de cerdo, oreada y ahumada con virutas de *carbayu* (roble); el chorizo, de lomo de cerdo, sin mezcla de vaca e igualmente ahumado y con un punto de pimentón picante; el lacón, prieto y jugoso; el jamón, de la mejor calidad; el agua adecuada, ni demasiado dura ni muy blanda.

Ahora bien, si los ingredientes son esenciales, la proporción es más discutible. En primer lugar, una buena fabada no exige, como puede ser tradición en ciertos restaurantes, una gran copiosidad y abundancia de ingredientes. Bien al contrario, una desmesura en el *compango* tan habitual es el camino más corto al

# LA REINA DE

La faba granja tiene un alto contenido de proteína, hierro y fibra bruta

# LAS ALUBIAS

fracaso gastronómico. Porque, como señala Grande Covián en el prólogo al *Breviario de la fabada*, de Taibo, "la abundancia de grasa animal, siento tener que decirlo, puede considerarse actualmente el principal inconveniente de la fabada". Yo abogo por una drástica reducción en los productos más sustanciosos, fundamentalmente tocino, chorizo y jamón, cuya misión organoléptica, por otra parte, consiste en transmitir sabor y sustancia a la faba y su delicioso caldo. Esta fabada *aliviada* tiene la ventaja de poder integrarse en un menú sin anularlo todo con su proverbial contundencia.

Pero de la faba no sólo surge, apoteósica, la fabada. La leguminosa asturiana se presta a preparaciones menos suculentas, pero igual de deliciosas, como la genial combinación de fabes con almejas, que casi ha desbancado en popularidad y aceptación al plato tradicional, o las combinaciones de fabes y perdiz, jabalí, gallina, langosta, etcétera, que excelentes profesionales de la restauración asturiana han creado para mayor honra y esplendor culinario de la reina indiscutida de las aubias. ■

Carlos Delgado

Fotografía: Matías Llera  
Cocina: Federico Piñeiro



## Fabes con jabalí

(para cuatro personas)

- 1/2 kilo de fabes. ● 1/2 kilo de magros de jabalí. ● 2 cucharadas de aceite de oliva. ● 1 hueso de jamón serrano. ● Azafrán y sal.

Cocer, previo remojo, las fabes con los ingredientes, igual que si se tratara de una fabada, ligándolas con un sofrito de cebolla cuando estén a punto. Antes de servir, sacar los magros de jabalí y colocarlos encima de las fabes.

## Fabes con almejas

(para cuatro personas)

- 1/2 kilo de fabes. ● 1 kilo de almejas de Carril. ● 2 puerros. ● 2 cucharadas de aceite. ● 2 cabezas de ajo. ● 1 hueso de jamón.

Cocer las fabes, previo remojo, con todos los ingredientes, salvo las almejas, como si fuera una fabada. Aparte, preparar las almejas a la marinera, e incorporar al momento de servir, procurando que no queden las conchas vacías.



## Fabes con langosta

(para cuatro personas)

- 1/2 kilo de fabes. ● 1 langosta. ● 1 cebolla. ● 2 cucharadas de aceite de oliva virgen. ● Sal y pimienta.

Cocer las fabes, previo remojo, con todos los ingredientes, como si se tratara de hacer una fabada, salpimentando antes de servir. La langosta se limpiará previamente del caparazón, cortando la cola en finas rodajas y migando el resto de la carne.

## Fabes con centollo

(para cuatro personas)

- 1/2 kilo de fabes. ● 1 centollo de unos 600 gramos. ● 1 cebolla. ● 2 cucharadas de aceite de oliva virgen. ● 2 hojas de laurel. ● Perejil, sal, pimienta.

Cocer primero las fabes, previamente puestas en remojo, como si fuera una fabada, espumando bien y salpimentando. Antes de servir, sacar la carne del centollo, migándola e incorporándola de nuevo a las fabes.



GASTRONOMÍA

# El rey de los salazones

**E**l bacalao es el rey de los salazones. Desde Escocia y las costas de las Galias se inició pronto un fértil y activo comercio durante los siglos VI y VII. Durante el siglo siguiente eran los pescadores vascos los que iban a su captura a las costas escocesas, y fue tal la demanda en España, que se tuvo que ampliar el área de pesca, primero a Islandia y luego a Terranova. El caso es que fuera cual fuera su procedencia, el bacalao se asoció en nuestro país al valor y al saber mariner de vascos y montañeses. Es natural, por tanto, que se deban a la cocina euscalduna las formas más exquisitas y prestigiosas de consumir bacalao: como la vizcaína, a base de una espesa salsa de fíoras o pimiento choricero —que no tomate, como se acostumbra a disfrazar en Castilla—, mante-



**Bacalao en salsa verde sobre un lecho de patatas**

*Para cuatro personas*  
 1 kilogramo de bacalao ● 2 dientes de ajo ● 2 cebollas medianas ● 2 decilitros de aceite ● 2 patatas medianas ● Pe-rejil ● Sal y pimienta.



**Bacalao al ajoarriero**

*Para cuatro personas*  
 1 kilogramo de bacalao ● 2 dientes de ajo ● 1 cebolla mediana ● Salsa de tomate: 2 dientes de ajo, 2 cebollas, 2 kilogramos de tomate maduro ● Sal ● Pimienta y aceite.

*Elaboración:* Ponemos en una cazuela los 2 dientes de ajo picados muy finos con el aceite. Al dorarse, añadimos la cebolla, también picada fina. Agregamos las patatas, previamente cortadas, en rodajas. Después de dejarlas pochar se coloca el bacalao encima previamente desalado y cortado en trozos. Se deja hacer durante 8 minutos a fuego lento y se agita suavemente para conseguir que suelte la gelatina. Probar, y si hace falta, rectificar de sal y pimienta.

*Preparación de la salsa de tomate:* Poner a rehogar con el aceite los 2 dientes de ajo y las 2 cebollas, previamente cortadas. Añadimos el kilo de tomates, la sal, la pimienta y unos gramos de azúcar, dejándolo cocer durante 2 horas. Lo pasamos por un pasapuré y lo reservamos.

*Elaboración:* Desmenuzamos el bacalao en trozos pequeños y lo re mojamos en un recipiente con agua durante 24 horas, aproximadamente, dejándolo escurrir a continuación. Freir los 2 dientes de ajo y la cebolla picados muy finos. Agregamos el bacalao conjuntamente con el ajo y la cebolla, rehogándolo durante unos 5 minutos a fuego lento. A continuación añadimos la salsa de tomate, dejándolo cocer un rato y rectificando el punto de sal y pimienta.



**Bacalao con una salsa de pimientos rojos**

*Para cuatro personas*  
 1 kilogramo de bacalao ● 3 pimientos rojos ● 2 champiñones ● 2 chalotas ● 2 decilitros de aceite ● Sal y pimienta ● 3 decilitros de fumée.

*Elaboración de la salsa de pimientos:* Ponemos en un soté aceite, con los champiñones cortados. Agregamos la chalota cortada y los pimientos picados. Rehogar todo agregando el fumée y dejar cocer media hora. Triturar y reservar.

*Elaboración:* Poner el aceite en una cazuela con el bacalao desalado y cortado en trozos. Dejar 5 minutos a fuego lento, y al estar blando le agregamos la salsa de pimientos, dejándolo cocer unos minutos y rectificando de sal y pimienta.

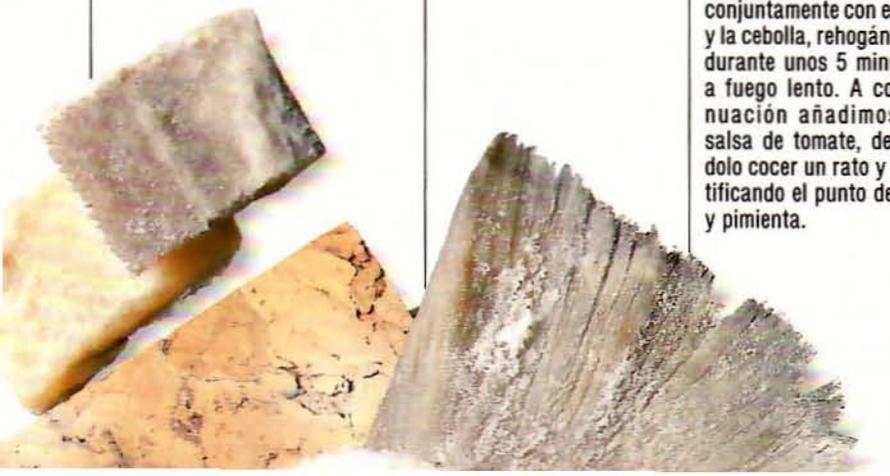


**Bacalao con una piperada y pimientos secos**

*Para cuatro personas*  
 1 kilogramo de bacalao ● 2 cebollas medianas ● 2 pimientos verdes ● 2 dientes de ajo ● 2 pimientos choriceros ● 2 tomates maduros ● 2 decilitros de aceite ● Sal.

*Elaboración de la piperada:* Cortamos en cuadros las cebollas, los pimientos verdes y los tomates y los reservamos. Los pimientos secos se ponen a remojar en un recipiente con agua durante 4 o 5 horas. Ponemos en un soté la mitad del aceite y los 2 dientes de ajo, picados muy finos. Agregamos la cebolla y la dejamos dorar un poco, para añadir después el pimiento verde, y al estar caídas ambas cosas añadimos el tomate. Una vez incorporado este último ingrediente, dejar cocer durante media hora.

*Elaboración:* Ponemos en una cazuela de barro el bacalao, previamente desalado y cortado en trozos, con el aceite y lo dejamos pochar durante 5 minutos aproximadamente. Cuando esté blando ponemos los pimientos secos, ya pelados, debajo del bacalao. Agitamos la cazuela para que el bacalao suelte su gelatina y quede montado el aceite. Seguidamente añadimos por encima la piperada, preparada antes, y lo dejamos unos minutos a fuego lento.



## GASTRONOMÍA

Una pieza  
suculenta

**B**ocado predilecto de los gastrónomos de todos los tiempos, la perdiz roja fue divinizada por los griegos, degustada con su habitual exceso por romanos, o juiciosamente preparada por la genial cocina mozárabe y sefardí. Ya en el siglo XIV se conocían algunas curiosas y sofisticadas formas de cocinarlas y aviarlas. De la perdiz y sus preparaciones habla Enrique de Aragón en su *Arte Cisoria* (1423), donde aconseja sa-

biamente la forma más adecuada de trincarla y ofrecerla a los comensales. Ruperto de Nola, famoso por su *Libre de coch* (1520), insiste en el tema, acompañando varias sabrosas salsas. Martínez Montañó, en su *Arte de cocina* (1745), incluye referencias varias a tan suculenta gallinácea, a la que acompaña de manjares insospechados, como sardinas. Por no hablar del genial Escoffier y su *perdiz a la moda de Alcántara*, de dudoso origen hispano. Y así hasta nuestros días, donde recetas tan ancestrales como la *perdiz con chocolate* reviven pletóricas de pujanza. Perdiz ésta cuya difusión atribuye Álvaro Cunqueiro al inca Garcilaso de la Vega.

Gallega, aragonesa y catalana es la perdiz con coles, acompañada con una salsa de reducción hecha con el caldo en que cocieron col y perdiz, manteca de cerdo,

**Sopa de perdimos con trufa**

Para cuatro personas

2 perdimos jóvenes y limpias  
● 2 litros y medio de caldo de ave  
● 1 zanahoria ● 1 cebolla  
● 100 gramos de apio rave ● 60 gramos de judías verdes frescas  
● 1 trufa negra ● sal, pimienta y hierbas aromáticas.

**Perdimos con repollo y cerveza**

Para cuatro personas

4 perdimos limpias y tiernas  
● 1 perdiz limpia vieja (sólo para dar más sabor al repollo)  
● 1 repollo grande ● 2 zanahorias crudas  
● 1 cebolla con clavos ● 1 ramillete de hierbas aromáticas  
● 200 gramos de manteca de cerdo buena ● 1 botella de cerveza (tercio)  
● 1/2 litro de caldo de ave.

Cortar el repollo después de haber quitado las hojas del exterior. Eliminar el corazón y las hebras de las hojas. Lavarlo y echarlo en una cacerola con agua hirviendo. Dejar tres minutos y enfriar. Escurrirlas, cortarlas en juliana y sazónarlas. En una olla se pone la manteca y se da color a la perdiz vieja, se añade el repollo, la guarnición aromática, la panceta, la

**Perdimos asadas naturales**

Para cuatro personas

4 perdimos limpias y tiernas  
● 2 dientes de ajo ● 4 lonchas finas de tocino ● 4 hojas de parra frescas  
● 1/2 decilitro de vino blanco seco ● 1/2 decilitro de agua ● 4 lonchas finas de hígado de pato cocido ● 4 tostadas ● sal y pimienta.

Se sazónan las perdimos, se envuelven cada una en una hoja de parra, y luego de tocino, y se atan. En una fuente se meten al

En una sartén se saltean las perdimos, sin que cojan color, con un poco de mantequilla; luego se pasan en una olla (profunda), se mojan con todo el caldo, se sazónan, se pone el ramillete y cuando empieza a hervir el caldo se quita durante los 10 primeros minutos la espuma que se va formando. Cocción a fuego lento. Tras unos 20 minutos, se puede añadir la guarnición salteada; 20 minutos después, sacar las perdimos, quitarles la piel, separando la carne; pasarla por una picadora muy fina y ponerlas otra vez en la olla. Ligar esta sopa con un poco de *roux*. Añadir la juliana de trufa y verificar el sazónamiento. Servir muy caliente.



cerveza y el caldo de ave hasta la mitad de la altura del repollo. Cubrir y cocer a fuego muy lento una hora y cuarto. Mientras, se asan las cuatro perdimos al horno en una olla cerrada de 20 a 25 minutos. Para servir, poner en una fuente el repollo, las perdimos asadas enteras, la panceta en lonchas, la zanahoria en rodajas y todo el jugo que tenía la olla.

horno, que ha de estar muy caliente (unos ocho minutos a 250° C), y luego, poniendo una nuez de mantequilla, se añaden los ajos, el vino blanco y el agua; todo ello estará de seis a ocho minutos a horno lento, rehogando con una cuchara o cacito en su propio jugo. Mientras, se preparan las tostadas con el hígado de pato fresco cocido. A continuación, se quita el tocino y la hoja de parra, y se sirve caliente con su propio jugo, con la tostada de *foie-gras*. El punto de cocción tiene que ser *rosé*, y se puede acompañar de unas patatas rejilla.



## Rape a las acederas y aroma de estragón

(Para cuatro personas). 1.200 gramos de rape cortado en 12 medallones muy aplastados, 4 chalotas picadas finamente, 3/4 de litro de fumet de pescado, 1/2 litro de vino blanco seco, 1/2 litro de nata fresca, 200 gramos de acederas, 10 gramos de estragón, sal y pimienta.

**Preparación.** En una cacerola poner la chalota picada, junto con el fumet de pescado y el vino blanco. Dejar que re-

duzca sobre el fuego las dos terceras partes, añadiendo a continuación la nata; continuar la reducción hasta que adquiera un espesor untuoso. Añadir las acede-

ras y sazonar con sal y pimienta. Verter la salsa sobre los escalopes de rape, previamente pasados por una sartén antiadherente, y echar un poquito de estragón.



## Costillas de ternera al tomillo

(Para cuatro personas)  
1.200 gramos de costillas de ternera cortadas en trozos regulares, 1/2 kilo de cebollas, 1/2 kilo de zanahorias, 1/2 kilo de nabos, 100 gramos de apio, 2 ramitas de tomillo, 1 hoja de laurel, 6 tomates maduros, 1/4 litro de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

**Preparación.** Sazonar con sal y pimienta los trozos de costilla y, con un poco de aceite, ponerlas en el horno. Una vez dorados, incorporar la cebolla, zanahorias, nabos, apio y el tomillo y el laurel. Cuando las verduras estén bien rehogadas, añadir los tomates cortados en trozos y el vino blanco, dejando el conjunto media hora más. Pasar el fon-



do de verduras por el chino. Rectificar la salsa de sal y pimienta, aromatizándola con un nuevo ramito de tomi-

llo, y verter sobre las costillas de ternera. Servir bien caliente, decorando con el ramito de tomillo.



## Ensalada de marisco al eneldo

(Para cuatro personas). Media lechuga, media achicoria rosada, 2 tomates, cebollino y eneldo frescos, 4 cigalas pequeñas, 8 langostinos medianos, 100 gramos de gambitas, vinagreta formada por aceite de oliva virgen, vinagre de Jerez, mostaza, sal, y perfumada con un poco de albahaca.

**Preparación.** Trocear la lechuga, el tomate y la achicoria, y formar un lecho en el plato, sobre el que colocaremos los

mariscos, previamente cocidos. Agregar el cebollino y el eneldo, y proceder a aliñar con la vinagreta.

## GASTRONOMÍA

# Flores a la carta

Increíble, pero cierto. Usted puede comer tranquilamente las margaritas. También puede cocinar con el mismo fin lirios silvestres, rosas, claveles, jazmines, malvas, pensamientos y un largo etcétera que le vamos a contar con todo lujo de detalles. Eso sí, es importante que las flores hayan sido cultivadas por usted mismo o por un amigo de fiar, para asegurarse de que han sido tratadas con abonos y productos naturales.

Las flores no sirven únicamente para adornar una mesa. Pueden ser utilizadas en la cocina por su particular fragancia, aroma, belleza, y además por la riqueza de sus sustancias alimenticias. Tomemos como ejemplo algunas de las recetas más sugerentes de la ya tradicional cocina china y mexicana. ■



### Flores de calabacines con 'mozzarella' y anchoas

Abrir las flores y limpiarlas delicadamente debajo del grifo.

Preparar una pasta (para rebozar) con leche, harina, sal y una cucharadita de levadura.

Poner en medio de cada flor un trocito (tamaño de un bastoncito) de *mozzarella* y un filete de anchoa o un poco de crema de anchoas y enrollar la flor como si fuera un paquetito.

Colocar los paquetitos en la pasta para envolverlos bien con ella, y cogiéndolos con una cuchara freírlos en aceite muy caliente. Servirlos enseguida.



### Mermelada de pétalos de rosa

1/2 kilo de pétalos de rosa,

1/2 kilo de azúcar,

zumo de limón, azúcar junto con un vaso de agua en una cacerola.

Hervir todos los ingredientes a fuego muy bajo y lentamente durante 10 minutos.

Colar los pétalos y dejar consumirse el jarabe hasta que esté más espeso.

Después, volver a juntarlo con los pétalos de rosa y dejarlo cocer unos minutos más.

Verter la mermelada caliente en botes de cristal esterilizados antes, y cuando se enfríen, cerrarlos.



### Ensalada de crisantemos

6 corazones de alcachofas,

300 gramos de colas de cigalas,

2 patatas gordas, 150 gramos de guisantes, 1 pimiento rojo, 4 huevos duros, alcachofas, 4 crisantemos,

1 cucharada de vinagre,

1/2 cucharada de mostaza en polvo,

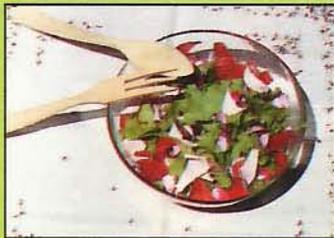
5 cucharadas de aceite y sal.

Hervir por separado las patatas, los huevos, las colas de cigalas, los guisantes y las alcachofas.

Cortar las patatas, el pimiento y los huevos en trocitos, y las alcachofas en cuatro partes.

Juntar todos los ingredientes y cubrirlos con los pétalos de los crisantemos triturados.

Disolver la mostaza y la sal con el vinagre, añadiendo el aceite, y guisar con ello la ensalada. Servir después.



**Ensalada de lechuga y gladiolos**

Flores de gladiolos de varios colores, 1 lechuga, aceite, vinagre blanco, sal y pimienta.

Mezclar bien estos ingredientes y condimentar con una parte de ellos la lechuga ya preparada.

Después condimentar con la otra parte las flores de gladiolos, colocándolos encima de la lechuga para adornarla. Servir.



**Sopa de malvas**

1 1/2 litros de caldo de pollo o gallina, 2 cucharadas de queso parmesano rayado, 2 huevos, 1 puñado de hojas de malva, 1 puñado de flores de malva.

Hervir el caldo y cocer las malvas un cuarto de hora.

Mezclar huevos, pan rayado y parmesano y echar todo esto en el caldo, fuera ya del fuego.

Volver a poner sobre el fuego ya con todo, y servir en cuanto rompa a hervir.



**Helado de miel y lavanda**

2 tazas de nata líquida, 1/2 taza de miel, 4 huevos, 1 puñado de flores de lavanda.

Meclar las yemas de los huevos con la nata y la miel. Cocer esta crema al baño María hasta que se espese. Añadir las flores de lavanda.

Mezclar y verter la crema en el congelador, batiéndolo un par de veces mientras se hace.



**Tortilla de caléndulas**

7 huevos, 2 puñados de flores de caléndulas, 150 gramos de queso tipo Philadelphia o quesitos en porciones, 1 cucharadita de aceite o, en su lugar, mantequilla, sal.

Triturar las flores y juntarlas con el queso, echándolo a los huevos bien batidos. Añadir la sal.

Poner en una sartén antiadherente la cucharada de aceite o de mantequilla y hacer la tortilla.



**Paprajotes**

Cortar las hojas de un naranjo o un limonero. Lavarlas debajo del grifo y dejarlas escurrir.

Preparar una pasta para rebozarlas a base de leche, harina, azúcar y una cucharadita de levadura.

Rebozar las hojas en la pasta y freírlas en aceite muy caliente. Dejar escurrir y espolvorear azúcar y canela por encima.



**Mantequilla de flores de trébol**

150 gramos de mantequilla, 2 puñados de flores de trébol.

Trabajar triturando bien la mantequilla con las flores de trébol en un mortero hasta obtener una masa bien mezclada.

Esta mantequilla es ideal para acompañar a verduras y para untar en pan negro.



**Helado de jazmín**

Un puñado de flores de jazmín, 1/2 litro de nata, 300 gramos de azúcar.

Poner las flores de jazmín en un cuenco y verter encima la nata hirviendo y el azúcar. Dejar así una hora y cuarto y después colarlo.

Poner esto en el congelador y servir, decorando con flores frescas.



**Gelatina de pensamientos**

5 limones, 6 hojas de cola de pescado, 150 gramos de azúcar, 1 puñado de pensamientos.

Pelar los limones y calentar las cáscaras en algo menos de medio litro de agua al que habremos añadido el azúcar. No dejar hervir, y cuando esté caliente separar del fuego y dejar en reposo durante 15 minutos; después colar.

Poner en remojo la cola de pescado en agua fría, y cuando esté a punto, estrujar y añadirla al líquido caliente, esperando que se disuelva completamente.

Echar el zumo de los limones. Tener forrado y mojado en agua fría un molde con el puñado de pensamientos.

Echar la gelatina y meterlo en la nevera. Algunas horas después, volcar en una bandeja y servir.



## Salsa curry



● Medio litro de leche ● 50 gramos de mantequilla ● 2 cebollas medianas ● 1 cucharada colmada de harina ● 1 cucharada de *curry* ● sal, pimienta, ramillete de hierbas aromáticas

Rehogar en una cazuela las cebollas previamente picadas con la mantequilla. Añadir el *curry* y la harina y mezclar bien durante unos instantes. Incorporar poco a poco, y sin dejar de mover con una cuchara, la leche fría, salpimentar, echar el ramillete de hierbas y dejar cocer a fuego lento aproximadamente durante media hora. Colar la salsa por el chino.

## Perigueux



● 500 cl de salsa *demi-glacé* ● 3 trufas ● 1 dl de vino de Madeira

Reducir la salsa *demi-glacé* con las trufas molidas y picadas, completándolo con el vino de Madeira. Pasar por el tamiz y añadir trozos de trufa antes de servir.

## La base de todas las salsas

tas, perejil, pimienta blanca, laurel y tomillo; mojarlo con *demi-glacé* y ponerlo a punto con mantequilla; se añaden dados de trufa y perejil picado. Cazadora: reducción de vino blanco y champiñones picados y salteados con mantequilla y chalotas picadas; se añade salsa española y perejil picado. Curry: (Véase receta.) Diabla: reducción de vino blanco y vinagre con chalotas picadas; añadir *demi-glacé* y sazonar con abundante cayena; un poco de perejil al servir. Duxelles: reducción de vino blanco con chalotas picadas y cebollas

Aunque el mundo de las salsas es amplio y complejo, enriqueciéndose continuamente con nuevas creaciones, el arte sañero se basa en unas pocas y fundamentales preparaciones de las que se derivan todas las demás, en un juego combinatorio tan vasto como la propia imaginación permita.

Todas las salsas oscuras y blancas parten de dos ingredientes: el *fondo* y el *roux*. El *fondo* es un caldo o jugo de cocción de verduras, carnes y pescados. Son los verdaderos ladrillos de la cocina. El *fondo* más común se elabora con huesos, carne de vaca, ternera, zanahorias, cebolla, apio y hierbas aromáticas, si es oscuro, y pescado en vez de carne si es blanco. Se puede conservar en el frigorífico y utilizarlo cada vez que se necesite. El *roux* es una pasta obtenida dorando harina en mantequilla a partes iguales y cocida lentamente a fuego suave y removiendo continuamente. Según se dore más o menos, el *roux* será, a su vez, blanco, rubio o pardo. Con *fondo* y *roux* se crean las llamadas salsas madre.

rehogadas en mantequilla; con el añadido de *demi-glacé*, salsa de tomate y un poco de *fondoduxelles* seco; incorporar perejil. Financiera: (Véase receta.) Perigueux: (Véase receta.) Robert: reducción de vino blanco y tomate con cebollas picadas, previamente rehogadas en mantequilla sin dorar; con el añadido de *demi-glacé*, pimienta molida y mostaza. Mint-sauce: (Véase receta.)

Carlos L. Prado  
Fotos: D. S. S. S.  
Cocina: Luis Trece

56-1

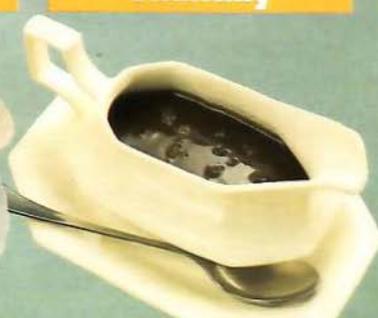
### Cardenal



● 500 cl de salsa bechamel ● 100 gr de mantequilla de langosta ● pimienta de cayena

Hacer una bechamel ligera, a la que agregaremos la mantequilla de langosta, avivando la salsa con una pizca de pimienta de cayena. La mantequilla de langosta se obtiene machacando pedacitos del crustáceo en la mantequilla.

### Chantilly



● 1 huevo ● 500 cl de aceite ● 1 cuchara de vinagre o zumo de limón ● 1 dl crema de leche ● 1 cucharadita de mostaza ● 1 cucharada de agua muy fría ● sal y pimienta

Hacer como una salsa mayonesa espesa, añadiendo la crema de leche batida al momento de servir.

### Financiera



● 2 cucharadas de consomé ● 2 cucharadas de salsa española ● 2 vasos de vino de Madeira ● mondaduras de champiñones y trufas ● trocitos de jamón magro ● pimienta en polvo ● tomillo ● laurel

Cocer y reducir en una cacerola los trocitos de jamón, las mondaduras de champiñón y trufas con los dos vasos de madeira, añadiendo una pizca de pimienta en polvo, tomillo y laurel. Incorporar el consomé y la salsa española, pasando por el cedazo y volviendo a reducir, añadiendo un poco más de madeira. Añadir un poco de mantequilla antes de servir.

### Mint-sauce



● 50 gr de hojas de menta fresca ● 2 dl de vinagre de vino ● 30 gr de azúcar ● pimienta molida y sal

Poner en infusión las hojas de menta picadas muy finas, el azúcar en polvo, el vinagre, salpimentando. Dejar al menos una hora.

# EN SU SALSA

56-2

Existen muchas clases de salsas: las que se hacen sobre el jugo de asar o cocer el alimento protagonista, las que se elaboran para que al guisar algo dentro tome sus sabores y las que no tienen nada que ver con el plato, pero que son una forma de hacerlo más atractivo.

Hay platos que tienen una personalidad tan grande que son capaces de soportar un *all i oli*, y los hay también en el extremo opuesto, que son magníficos vehículos de otros sabores, y por consiguiente, el soporte ideal para una salsa expresiva. La sutil delicadeza de casi todos los pescados y de algunas verduras hace que sean los más difíciles de combinar.

La reina por excelencia es la mayonesa, emulsión de aceite y yema de huevo aromatizada con vinagre o limón, sal y pimienta, y a la que los franceses añaden mostaza. Tuvo su origen en la isla de Menorca, en Mahón, y admite infinidad de variaciones: añadirle hierbas aromáticas, cebollino o ajo picados, pepinillos, alcaparras, berros, anchoas o unas cucharadas de salsa de tomate. Se puede aclarar con nata líquida, yogur o gelatina, que al solidificar

## Mojo colorado

Ingredientes para unos 2 decilitros: ● 1 cucharadita de comino ● 1 diente de ajo ● 1 cucharadita de pimentón ● 50 gramos de miga de pan mojada en agua ● 1 decilitro de aceite de oliva ● 3 cucharadas de vinagre ● sal y guindilla.

Majar todo en el mortero o batir todo en la trituradora eléctrica.

● Es una especialidad canaria para patatas, pescados, verduras, parrilladas.

## Salmorejo

Ingredientes para 1/2 litro: ● 1/2 kilo de tomates colorados ● 50 gramos de miga de pan ● 1 diente de ajo ● 3 cucharadas de vinagre ● 1 decilitro de aceite ● sal.

Lavar los tomates. Triturarlos junto con los otros ingredientes y colar después.

● Esta salsa popular andaluza se sirve con patatas cocidas, huevos duros, jamón en tiras, judías verdes.

## Barbacoa

Ingredientes para 200 gramos: ● 1 1/2 decilitro de salsa de tomate ● 4 cucharadas de aceite de oliva ● 2 cucharadas de brandy ● 1/2 cucharadita de curry ● 3 cebolletas muy picadas ● una pizca de pimienta de cayena ● sal ● tabasco.

Dar un hervor de 10 minutos a todos los ingredientes juntos. Rectificar el punto con una cucharadita de azúcar.

● Es fuerte y picante. Se sirve con brochetas de langostinos y con parrilladas. PASA A PAG. 38

se le dará una suave consistencia, o completar con un puré de mariscos. El secreto de que no se corte es que el aceite y los huevos tengan la misma temperatura.

La salsa holandesa es una de las más suaves y delicadas. Es el complemento ideal de los pescados porque no anula su sabor. La emulsión de yemas sobre un fondo de vinagre al estragón o del vino blanco o cava que se desee se hace al baño maría, añadiendo mantequilla fundida poco a poco y sin parar de batir sobre el fuego suave, hasta que adquiere la consistencia de mayonesa. Para aligerar esta salsa se le puede añadir un cucharón del caldo de hervir el pescado. Se sirve templada y hay que poner mucho cuidado en su elaboración, porque se coria con facilidad. No debe dejarse nunca sin batir en el recipiente en el que se ha hecho, hay que pasarla a la salsera en cuanto esté preparada. Cuando se le añaden chalotas, estragón y perifollo cocidos en vino blanco seco y vinagre hasta que se reduzcan, se llama bearnesa, y se utiliza mucho para acompañar carnes asadas o pescados.

## De anchoas

Ingredientes para unos 200 gramos: ● 2 huevos ● 8 filetes de anchoa ● 5 cucharadas de aceite de oliva ● 2 dientes de ajo ● un poco de vinagre.

Machacar bien las anchoas y el ajo con las yemas de huevo duro y añadir a hilillo el aceite. Sazonar con el vinagre.

- Para carnes frías y pescados.

## De menta

Ingredientes para unos 200 gramos: ● 1 1/2 decilitro de buen vinagre de vino ● 1 cucharada de azúcar ● 1 manojo de menta piperita o hierbabuena ● pimienta molida y sal.

Disolver el azúcar en el vinagre templado, enfriar y añadir las hojas de menta o de hierbabuena picadas después de lavadas y secas. Sazonar con sal y pimienta y dejar una hora por lo menos en infusión. Emulsionarla bien antes de servir.

- Especial para cordero asado frío o caliente.

## De pepinos

Ingredientes para 200 gramos: ● 1 pepino mediano ● 5 cucharadas de nata líquida espesa ● 2 cucharadas de aceite de oliva ● 1 cucharada de mostaza de Dijon ● 1 yema de huevo duro ● 1 cucharadita de zumo de limón ● 4 cucharadas de vinagre ● sal y pimienta.

Pelar el pepino y cortarlo en ruedas finas. Espolvorearlo de sal fina y dejar que suelte su jugo durante media hora; rociarlo con el vinagre y dejar en maceración media hora. Lavarlo bien, escurrirlo y pasarlo en puré. Montar en un bol colocado sobre hielo picado la mostaza con el zumo de limón, incorporar poco a poco el aceite y sazonar con sal y pimienta. Añadir la nata e incorporar tres cucharadas del puré de pepino.

- Para carnes frías, arenques curados y algunas ensaladas.

---

**MARÍA JESUS GIL DE ANTUÑANO**  
FOTOGRAFÍA, **ÁNGEL BECERRIL**

---

## Raviolis a la salsa de champiñones

*Para cuatro personas*

24 raviolis frescos ● 75 gramos de higaditos de pollo ● 70 gramos de espinacas ● 30 gramos de mantequilla ● 7 gramos de trufa negra ● 5 gramos de chalote ● un huevo ● nuez moscada, sal y pimienta blanca.

### *Salsa:*

100 gramos de champiñones ● 20 gramos de mantequilla ● 5 gramos de chalote ● un centilitro de crema fresca ● un centilitro de vino blanco ● 4 centilitros de fondo oscuro ● sal y pimienta blanca.

Cocer los raviolis frescos y conservarlos calientes. Preparar la farsa en la batidora con las espinacas previamente cocidas, los higaditos de pollo cortados en pequeños trozos y salteados en mantequilla, con el chalote finamente picado, todo salpimentado. Rellenar los raviolis con la farsa. Aparte, preparar la salsa de la siguiente forma: fundir la mantequilla en un recipiente, añadiendo el chalote y dejándola sudar dos minutos a fuego lento. Añadir los champiñones y el vino blanco, y cocer hasta que se evapore el líquido. Agregar el fondo oscuro y la crema fresca, espesando; salpimentar. Colar la salsa y verter encima de los raviolis. Servir bien caliente.

57-1

## 'Tagliatelle' con vieiras a la albahaca

*Para cuatro personas*

120 gramos de *tagliatelle* frescos ● 300 gramos de vieiras, sin concha ● 80 gramos de mantequilla ● 2 centilitros de vino blanco seco ● albahaca fresca, sal y pimienta blanca.

Cocer la carne de las vieiras, bien limpias, y salpimentar durante algunos segundos en la mitad de la mantequilla previamente revenida. Mojarlas con el vino blanco, dejándolas cocer otros segundos; sacarlas de su líquido y guardarlas calientes. Reducir el líquido de cocción añadiendo el resto de la mantequilla y la albahaca. Emulsionar, corrigiendo de sal, e incorporar las vieiras. Cocer los *tagliatelle*, colocarlos sobre las vieiras y remover al fuego.

57-2

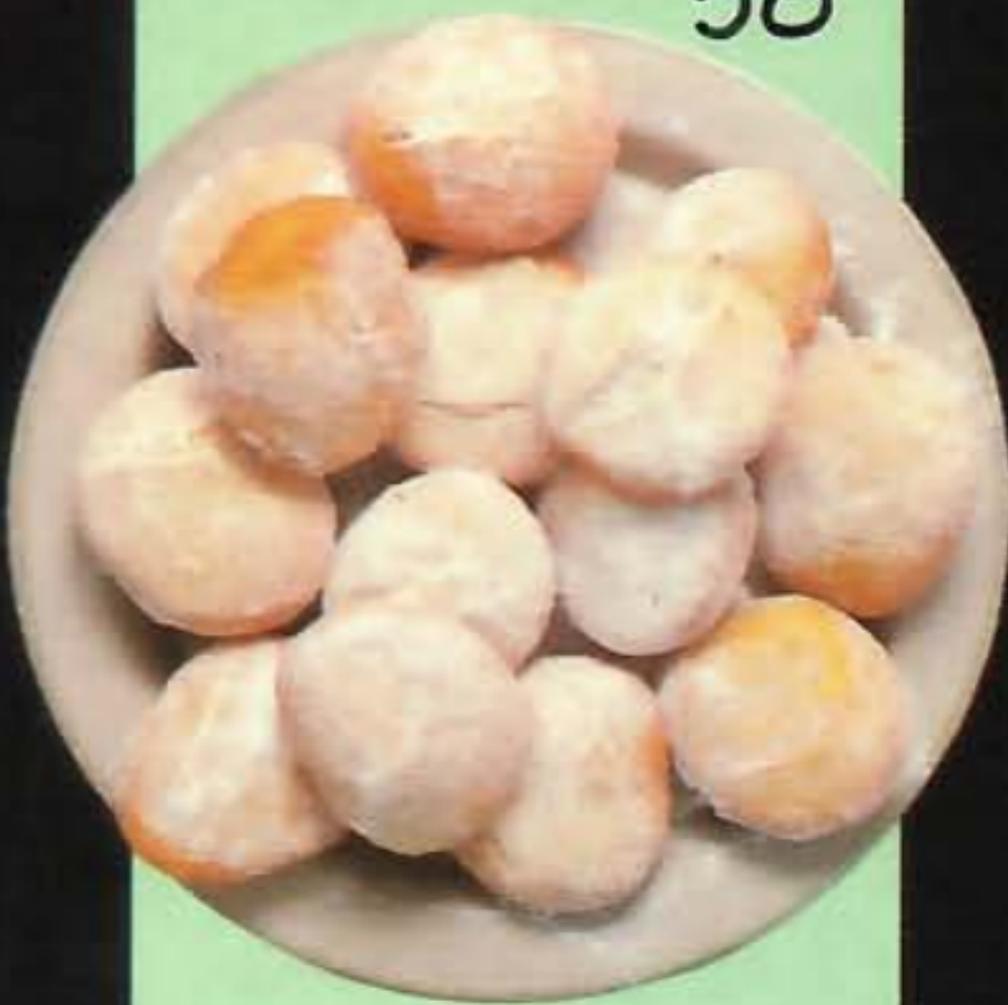
Macarrones con

trufas

*Para cuatro personas*

250 gramos de macarrones ● 100 gramos de trufas ● 50 gramos de queso parmesano ● 50 gramos de queso de Gruyère ● 20 gramos de mantequilla ● 12 centilitros de crema fresca ● 3 centilitros de vino oloroso seco ● sal, nuez moscada, pimienta blanca.

Cocer los macarrones. En una sartén, revenir la mantequilla, añadiendo las trufas cortadas muy finas; dejarlas cocer durante un minuto, salpimentándolas ligeramente y añadiendo el oloroso seco. A continuación, verter sobre los macarrones, incorporando la crema fresca, el queso y las especias.



### *Faramallas*

- 500 gramos de harina ● 100 gramos de mantequilla ● 4 yemas de huevo ● Una copita de coñac ● Un vaso de agua. Sal, corteza de limón rallada, azúcar glas.

Hacer un círculo con la harina colocando en el centro todos los ingredientes, mezclando y amasando bien hasta que quede fina. Formar una bola muy lisa y dejar reposar en sitio fresco durante dos horas, envolviéndola en una servilleta humedecida para que no se seque. Colocar a continuación en un mármol, extendiéndola hasta que tenga un espesor de 3 milímetros, cortándola en la forma que se desee. Dejar que reposen las piezas, espolvoreadas en harina, otros 20 minutos antes de freirlas. Pueden comerse frías o calientes, espolvoreadas con azúcar glas.



### *Bartolillos*

- 500 gramos de harina ● 100 gramos de manteca de cerdo ● Una copa de kirsch ● 3 yemas de huevo ● Sal y azúcar glas ● Relleno: crema pastelera, dulce, pasta de almendra, etcétera.

Hacer una masa con la harina, formando un círculo, con el resto de los ingredientes en el centro. Amasar bien, cuidando que no se ponga correosa. Dejar reposar unas dos horas y aplanar con el rodillo de madera hasta que tenga un grosor de 3 milímetros. Poner el relleno sobre ella, formando una especie de empanadilla, que recortaremos con un cortapastas. Freir y espolvorear con azúcar glas.



### **Borrachuelos**

- 500 gramos de harina ● Un vaso de vino blanco ● Una copita de anis seco ● Un vasito de zumo de naranja ● 3 gramos de ajonjolí ● 5 gramos de anises ● 5 gramos de canela ● 300 gramos de miel ● Azúcar glas, canela y cáscara de naranja.

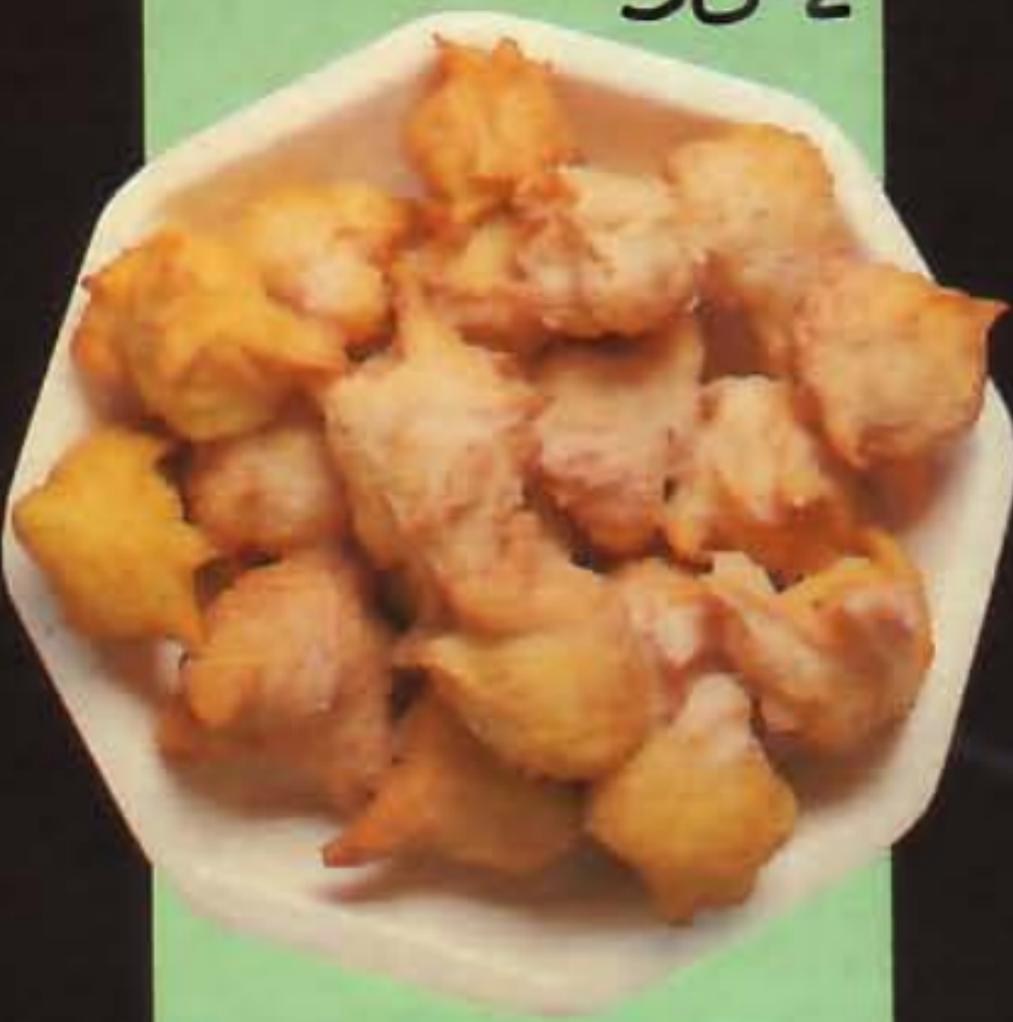
Freir en aceite la cáscara de naranja, retirando la sartén del fuego y echando los anises y el ajonjolí para que se temple. Poner todo en un barreño, con el vino, el zumo de naranja, ralladura de ésta, canela y la copita de anis. Mezclar y añadir la harina poco a poco, formando una masa fina y compacta, pero no muy dura. Formar con ella tiras de unos cinco centímetros, friéndolas tras unir sus extremos. Secar y escurrir, dejando que enfrien. Bañar en miel clarificada, previamente hervida, poniéndolas a escurrir en una rejilla. Pasar por azúcar glas y servir.



### **Pestíños**

- 250 gramos de harina floja ● 50 gramos de manteca de cerdo ● 5 gramos de sal ● Una copa de anis ● Miel, un poco de agua.

Formar con la harina un círculo, en cuyo centro se colocan la manteca y la sal, amasando y añadiendo agua para formar una pasta consistente, pero que no se pegue en las manos. Dejar reposar y extender con un rodillo hasta dejar fina. Cortar en rectángulos de 5 centímetros de ancho por 10 de largo, que enrollaremos en espiral. Freir y bañar en miel clarificada y muy caliente.



### *Buñuelos de viento*

● 400 gramos de harina ● 4 huevos ● 2 cucharadas de aceite refinado ● 2 cucharadas de azúcar ● 500 mililitros de leche ● Sal, corteza de limón, canela en polvo.

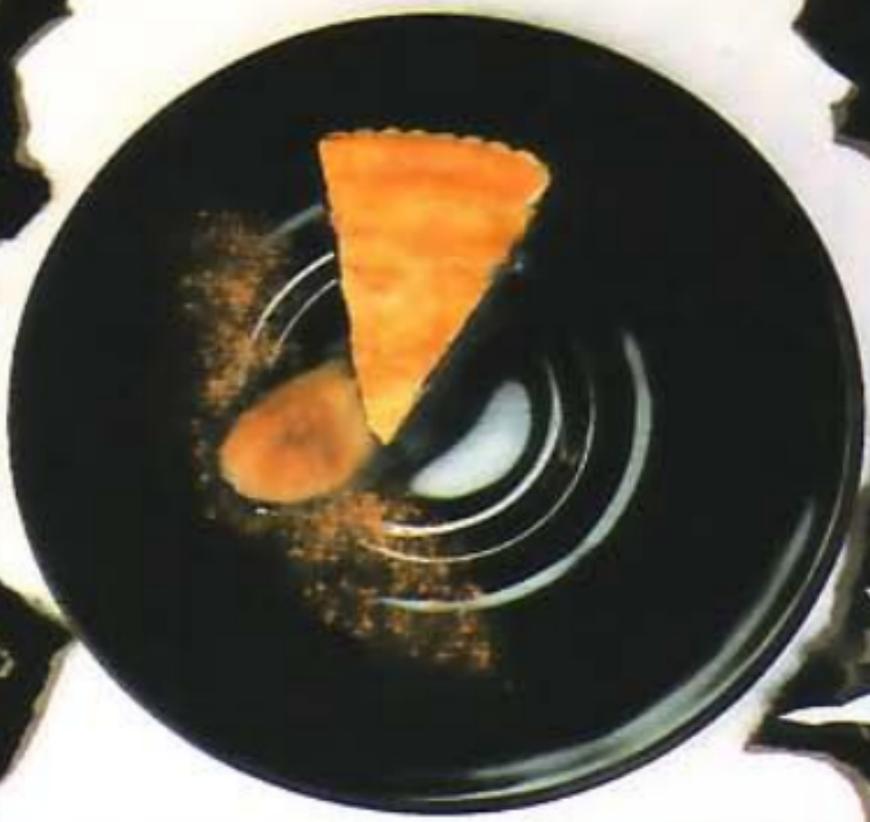
Cocer en un cazo con un vaso de agua, la leche, el aceite, la sal y las cortezas de limón ralladas, dejándolo hervir a fuego vivo. Remover hasta lograr una pasta fina. Volver a cocer, removiendo hasta que se forme una pasta densa que se desprege del cazo. Dejar enfriar. Aparte, batir los huevos, añadiéndolos a la masa en tres o cuatro veces, dando vueltas continuamente. Dejar reposar un par de horas antes de utilizar. Freír en abundante aceite, dejando caer un poco de masa con la punta de una cuchara. Servir calientes espolvoreados con la canela. Si se quiere puede practicarse un agujero y rellenar de crema o mermelada.



### *Mingolillos*

● 250 gramos de almendras molidas ● 250 gramos de avellanas molidas ● 250 gramos de azúcar molida ● 4 huevos ● Una copa de oloroso dulce ● Harina, canela molida, azúcar glas.

Mezclar las almendras, las avellanas, el azúcar, los huevos y la canela formando una pasta, que dividiremos en porciones, dándole la forma deseada y depositándolas en una bandeja enharinada. Freír cuando haya tomado suficiente consistencia. Escurrir bien y pasar por azúcar glas, espolvoreando con canela. Se pueden bañar con miel muy clara.



### Paté de patatas e hígado de pato u oca y trufas

*(Para una persona)*

*Ocho rodajas de patata del grosor de una moneda*

● *Seis láminas de trufa*

● *Cuatro escalopes de hígado de pato cebado u oca*

● *Sal y pimienta* ● *Aceite de oliva para freir las patatas*

● *Salsa de caza al oporto para acompañar.*



### Paté de morcilla con puré de manzanas

*250 gramos de morcilla de arroz* ● *250 gramos de morcilla de cebolla (mejor encargarla sin tripa)*

● *150 gramos de cebolla* ● *Un ajo; 50 gramos de manteca de cerdo*

● *150 gramos de pasta hojaldre (congelada o hecha en casa)*

● *Una pizca de canela, comino, nuez moscada y pimienta.*



### Paté de sardinas en aceite de oliva

300 gramos de sardinas en aceite de oliva ● 100 gramos de mantequilla ● Dos decilitros de tomate 'ketchup' ● 4 cucharadas de salsa Perrins ● Unas gotas de tabasco ● Sal y pimienta ● Perejil ● Cebolla ● Hierbas finas ● Huevo duro ● Pan al ajo tostado.



### Morteruelo

(Para 10 personas)

200 gramos de liebre o conejo ● 100 gramos de codillo ● 50 gramos de pan rallado ● 200 gramos de manteca de cerdo ● 200 de gallina ● 200 de hígado de cerdo ● 25 de nueces ● 25 gramos de piñones ● Pimentón, pimienta en grano, canela, clavo, alcaravea y sal.



### Crema de alcachofas y mejillones

Ingredientes para seis personas ● 6 alcachofas limpias de hojas duras ● 1 1/2 litros de agua ● 1/2 decilitro de aceite de oliva ● 1 cucharada de oliva ● 1 cucharada de harina ● zumo de medio limón ● sal.

*Guarnición:*

2 alcachofas ● harina ● aceite de oliva ● 18 mejillones ● pan rallado ● ajo ● perejil.

*Preparación.* Diluir la cucharada de harina en un poco de agua, añadiendo el resto del agua, así como las alcachofas troceadas, el zumo de limón, el aceite y un poco de sal. Dejar cocer hasta que estén tiernas. Cocer los mejillones y añadir a las alcachofas el caldo que hayan soltado. Pasar las alcachofas con su caldo por la batidora y después por un colador. Probar de sal. Para la guarnición, dejar los mejillones en su media concha, espolvorearlos de pan rallado con el perejil y el ajo. Rociarlos con un chorrito de aceite de oliva y gratinar en el *grill*. Cortar las otras dos alcachofas en láminas finas, pasarlas por harina y freirlas en aceite muy caliente. Servir la crema con láminas de alcachofas fritas y mejillones gratinados.

### Alcachofas escabechadas con trufas

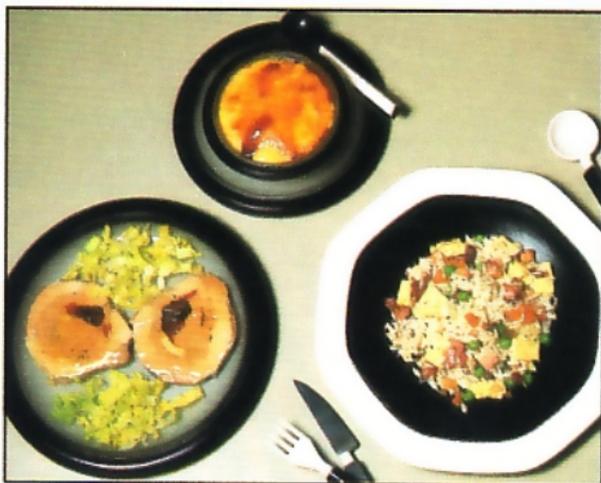
Para seis personas ● 6 alcachofas grandes ● 1 decilitro de aceite de oliva ● 1 decilitro de vinagre de jerez ● 2 decilitros de agua ● sal ● pimienta molida ● 1 hoja de laurel ● 2 trufas.

*Preparación.* Poner las alcachofas a cocer en crudo, con todos los ingredientes, hasta que estén cocidas. Deshojar las alcachofas hasta dejar los fondos. Servir con las hojas alrededor y los fondos de alcachofas con las trufas laminadas y su jugo alrededor. Espolvorear con un poquito de sal gorda. Servir templadas.

## Ensalada de arroz

*Ingredientes:* media cebolla ● una zanahoria ● 50 gramos de guisantes ● 50 gramos de jamón cocido ● 50 gramos de jamón serrano ● dos huevos ● 100 gramos de arroz ● sal y aceite.

*Preparación:* picar la cebolla y la zanahoria. Cortar en tiras el jamón cocido y en tacos el serrano. Aparte, hacer una tortilla francesa, que se troceará igualmente. Mezclar todos los ingredientes en una sartén y rehogarlos, añadiendo el arroz, una vez cocido.



## Lomo relleno

*Ingredientes:* 200 gramos de lomo de cerdo ● 75 gramos de carne de ternera ● un huevo duro ● dos ciruelas pasas deshuesadas ● 25 gramos de champiñones ● medio pimiento morrón ● ajo, perejil y sal.

*Preparación:* picar la carne de ternera y el huevo duro. Saltear ligeramente los champiñones con el pimiento troceado. Hacer la farsa aliñándola con ajo y perejil. Rellenar el lomo, envolverlo en papel de aluminio y cocerlo al horno.

## Crema catalana

*Ingredientes:* 150 centímetros cúbicos de leche ● dos yemas de huevo, azúcar ● maicena ● canela en rama y piel de limón.

*Preparación:* se calienta la leche con la canela, el azúcar y la piel de limón. Cuando está hirviendo se añaden las yemas de huevo batidas y la maicena, procurando que quede bien desleído. Dejar cocer a fuego lento unos cinco minutos, sin dejar de remover con una cuchara de madera.

## Ensalada húngara

*Ingredientes:* un cogote de lechuga fresca ● 100 gramos de fiambre surtido ● un pepinillo ● medio pimiento morrón ● un huevo duro ● mahonesa ● tomate ketchup y salad cream.

*Preparación:* cortar todos los ingredientes en juliana y mezclar con una salsa formada con el ketchup, la salad cream y la mahonesa.



## Rape con arroz

*Ingredientes:* 200 gramos de rape ● 75 gramos de arroz ● pimientón ● limón ● sal y mahonesa.

*Preparación:* macerar el rape con el limón, la

sal y el pimientón. Para cocerlo, hay que envolverlo con papel de aluminio y meterlo en el horno. Cocer aparte el arroz que lo acompaña. Acompañar con un poco de mahonesa.

## Tarta Sácher

*Ingredientes:* mermelada de albaricoque ● bizcocho negro ● baño Sácher ● trufa de chocolate y coñac.

*Preparación:* se corta el bizcocho en tres discos, poniendo entre ellos, alternativamente, la mermelada y la trufa, cubriéndolo con el baño Sácher.

## Ensalada mixta

*Ingredientes:* un cogote de lechuga ● un manojito de berros ● una zanahoria ● medio aguacate ● 100 gramos de salmón ahumado ● aceite ● vinagre al estragón ● mostaza ● sal y pimienta.

*Preparación:* cortar todos los ingredientes en juliana y aliñarlos con la vinagreta, preparada de antemano con aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta.



## Pechuga en gelatina

*Ingredientes:* una pechuga de pollo ● un paquete de gelatina preparada ● trufa y perejil.

*Preparación:* cocer la pechuga en agua con

unos trozos de cebolla y zanahoria en taquitos pequeños. Dejarla enfriar y posarla por la gelatina. Si se quiere, se la puede decorar con unas lascas de trufa y ramitas de perejil.

## Mousse de chocolate

*Ingredientes:* 20 gramos de chocolate ● una yema de huevo ● media cucharada sopera de azúcar ● un vasito de leche y nata montada.

*Preparación:* deshacer el chocolate en la leche caliente, añadiendo a continuación la yema de huevo. Dejar enfriar, incorporando seguidamente la nata montada. Poner en un molde y dejar enfriar en la nevera.

## Ensalada de pasta

**Ingredientes:** 60 gramos de pasta ● medio pimiento ● un tomate ● media cebolla ● un huevo duro ● ajo ● sal ● aceite y vinagre.

**Preparación:** se cuece la pasta, y luego se deja enfriar. Se cortan las legumbres en juliana y el huevo duro en lonchas finas. Mezclar con la pasta y aliñar con una vinagreta.



## Salmón ahumado

**Ingredientes:** 100 gramos de salmón ahumado y un limón.

**Preparación:** servir el salmón ligeramente bañado en limón y acompañado de una salsa al gusto.

## Macedonia de frutas

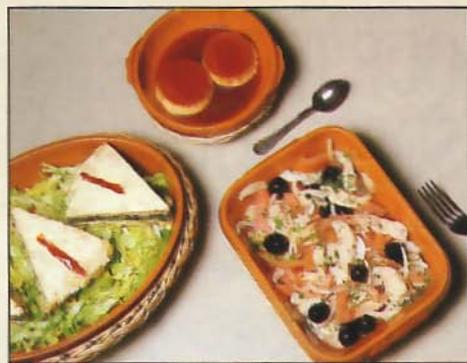
**Ingredientes:** pera ● naranja ● plátano ● fresa ● kiwi ● melocotón ● piña ● azúcar y Calvados.

**Preparación:** trocear la fruta, mezclarla y añadirle el zumo de una naranja, un poco de azúcar y un chorrito de Calvados y otro de aguardiente.

## Exquisada de bacalao

**Ingredientes:** 150 gramos de bacalao ● un tomate ● media cebolla ● aceitunas negras ● sal ● vinagre y aceite.

**Preparación:** desalar y templar el bacalao, cortándolo en finas tiras. Mezclar con el tomate y la cebolla troceados en juliana. Aliñar y añadir las aceitunas.



## Tortilla de tres sabores

**Ingredientes:** 100 gramos de espinacas ● 80 gramos de atún blanco ● 200 gramos de patatas ● cuatro huevos ● aceite ● sal ● mahonesa y ketchup.

**Preparación:** hacer una

tortilla de espinacas, otra de atún y finalmente otra de patatas. Unirlas, poniendo una encima de otra. Entre la primera y segunda untar mayonesa, y entre la segunda y la tercera, ketchup. Cubrir todo con mahonesa.

## Flan al gusto

**Ingredientes:** leche ● azúcar ● yemas de huevo ● corteza de limón.

**Preparación:** hacer el flan al gusto de cada uno.



## Ensalada de 'foi' y 'magret'

(Para dos personas)

50 gramos de *foi* fresco de pato, 100 gramos de *magret* de pato, cuatro alcachofas, media lechuga, 200 gramos de judías verdes, una chalota, 10 gramos de piñones.

**Aderezo:** aceite de oliva virgen, vinagre de yema, sal y pimienta.

### Preparación

Cocer al gusto el *foi*. En cacerola aparte, hacer lo mismo con las judías y la chalota. Freír o calentar el *magret*.

Preparar la lechuga, desgajando unas hojas y picando el resto para formar un lecho sobre el que colocaremos las judías y la chalota, aliñando.

Finalmente, colocar el *foi* y el *magret*, adornándolo con unos piñones.

## Ensalada de aguacate

Ingredientes (para dos personas)

1 aguacate, 7 u 8 aceitunas negras, 7 u 8 aceitunas verdes, unas hojitas de perejil, 8 rodajas de pimiento rojo, media lechuga, ralladura de 2 zanahorias, unas rodajas de pepino, 1 rabanito, perifollo para la decoración.

**Aliño:** Aceite de oliva virgen, vinagre de yema, sal, pimienta, una cucharadita de café de mostaza.

### Preparación

Pelar el aguacate dándole la forma de abanico y decorar con el resto de los ingredientes una vez estén bien lavados y secos. Mezclar y aliñar al gusto.



## Ensalada de cangrejos de río

Ingredientes (para cuatro personas)

400 gramos de judías verdes muy finas, 12 puntas de espárragos naturales, 1 escalonia picada, 50 gramos de lechuga, 32 cangrejos de río, agua, sal y vinagre de vino

**Aderezo:** 3 cucharadas de aceite de nuez, 1 cucharada de aceite de oliva virgen, 1 clara de huevo, media cucharadita de mostaza, zumo de limón, sal y pimienta.

### Preparación

Hervir los cangrejos durante cuatro minutos en agua con sal y vinagre. Quitar el caparazón, conservando el resto del cuerpo para adorno. Preparar las judías verdes, cociéndolas *al dente*.

Hacer lo mismo con las puntas de espárragos. Preparar la ensalada con todos los ingredientes, aderezándola.

## El arte de aliñar

La tenue línea de sombra que separa una buena ensalada de una mala —partiendo de una misma calidad de verduras y hortalizas— es el aliño, ese baño gastronómico que convierte en succulento bocado una simple lechuga, como acertadamente señaló el genial Orson Welles.

Para hacer un buen aliño es necesario encontrar el punto justo de aceite, vinagre, sal y especias, que deben participar en ajustadas proporciones según el tipo de ensalada y el gusto de los comensales. El dicho popular define como buen aliño el realizado por un pródigo para el aceite, avaro para el vinagre y prudente para la sal.

Desgraciadamente, la mayoría de las ensaladas españolas han sido cruelmente ahogadas en vulgar vinagre, apenas han recibido unas gotas de aceite insípido y presentan un



sumo de ensaladas, enriquecidas posteriormente con la aportación americana del tomate y el pimiento, completando así el cuadro básico de toda ensalada que se precie.

Hoy la mayoría de las regiones españolas tiene su peculiar forma de preparar la ensalada. Sobria en Castilla, a base de lechuga, cebolla, aceitunas y tomate, ideal para acompañar el asado. Pródiga la catalana, con escarola, tomate, pimiento, ce-

bolla, anchoas, huevos duros, aceitunas y rabanitos. Succulenta la vasca, donde participan tanto el *txangurro* como el esca-beche de bonito, las sardinas prensadas, el pimiento encarnado y las aceitunas. Festiva la madrileña de San Isidro, en la que la lechuga se ilustra con escabeche de bonito, aceitunas, manzanilla, huevo duro, tomate, cebolla y pepino. Agrídulce la valenciana, con el refrescante maridaje de esca-/PASA A PÁG. 76

VIENE DE PÁG. 73/está conociendo un auténtico renacimiento gastronómico. Raro es el restaurante de prestigio que no ofrece alguna creativa ensalada. Los mejores cocineros tienen a gala hacer con verduras y hortalizas grandes creaciones. Bocuse, Trois Gros, Gerard Sanderens, en Francia, o Irizar, Arzak, Urdiáin, Subijana, Ramírez y *tanti altri*, entre nosotros, han convertido la ensalada, plato marginal y campestre hasta ahora, en una de las más logradas realizaciones de la cocina de nuestro tiempo.

Claro que la ensalada es un plato tan antiguo como el hombre. Griegos primero, romanos después, dieron carta de naturaleza gastronómica a la ensalada, constituida ya entonces por lechuga, aceite, sal, vinagre, queso y aceitunas. Nuestro país, pródigo en productos de huerta, con excelentes aceites de oliva y vinagres de vino, conoció con el islam un gran desarrollo en la elaboración y con-

## Ensalada de sesos

### Ingredientes (para cuatro personas)

2 sesos de cordero, 200 gramos de pepino, 10 gramos de pepinillo picado, 10 gramos de alcaparras picadas, 60 gramos de champiñones, 60 gramos de tomate del tiempo, 20 gramos de acederas, 20 gramos de lechuga, 4 centilitros de vinagre de yema, 1 ramita de hierbas aromáticas, perejil, sal y pimienta.

**Aderezo:** 1 cucharada de puré de zanahoria, 1 cucharada de zumo de naranja, 1 cucharada de aceite de nuez, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de mostaza de Dijon

### Preparación

Limpiar los sesos con agua fría y darles a continuación un hervor con las hierbas aromáticas, la sal y la pimienta.

Cortar el resto, salvo la lechuga, en juliana. Colocar el seso sobre el lecho de lechuga y acederas, y aliñar.



## Ensalada de pescados crudos

### (Para cuatro personas)

160 gramos de filetes de pescado (gallo, salmón, besugo y rodaballo), 1 lechuga, 1/2 escalonia, 40 gramos de jengibre en vinagre, 10 gramos de pimienta verde en grano, una cucharadita de arándanos, tres cucharaditas de aceite de oliva virgen, un limón, sal y pimienta.

### Preparación

Filetear muy fino los pescados crudos. Colocarlos en una fuente honda, cubriéndolos con sal, pimienta verde, escalonia picada y aceite de oliva. Dejar en maceración por espacio de 15 minutos. Cortar el jengibre en juliana, escaldándolos y enfriándolos inmediatamente en agua helada. Preparar la lechuga, cortándola en tiras de un centímetro de ancho, sazonándola con sal, pimienta, el jugo de medio limón y aceite. Colocar encima de la lechuga el jengibre y la corteza de limón, con los arándanos y, alrededor, los filetes de pescado.

### Fuente de vitalidad

En el sutil entramado de las verduras y hortalizas se encierra toda su riqueza biológica, capaz de proporcionar al organismo abundantes minerales y vitaminas: toda una fuente de vitalidad barata y sabrosa. Puede ser de utilidad una breve guía de las vitaminas que apor-

tan las diferentes verduras y hortalizas. Son ricas en vitamina A las zanahorias, pimientos verdes, tomates crudos, espinacas, perejil, berros, apio, alcachofas, acelgas y, en general, todos los vegetales ricos en clorofila.

El grupo de la vitamina B se



## Ensalada de jamón de pato

### Ingredientes (para dos personas)

350 gramos de jamón de pechuga de pato, 1 picaza de hojas de tomillo, 4 gramos de cilantro en polvo, 4 gramos de pimienta triturada, 4 cebollitas, 50 gramos de guisantes, Media lechuga, laurel, perejil, sal gruesa.

**Aderezo:** Aceite de oliva virgen, estragón picado, mostaza de Dijon, zumo de limón, vinagre de Jerez

### Preparación

En una cacerola de acero inoxidable, poner a hervir un litro de agua con unos ocho gramos de sal gruesa, dejando cocer en ella las cebollitas durante siete minutos. Repetir la operación con los guisantes, manteniéndolos a fuego vivo durante 15 minutos. Lavar la lechuga y preparar la ensalada con su aderezo.



lamentable aspecto, como si hubieran sido aplastadas en vez de removidas. Si quiere evitar esta catástrofe y encontrar una rápida solución, siga los siguientes consejos:

— Lave cuidadosamente las verduras en el momento mismo de preparar la ensalada, pero sin dejarlas en remojo, secándolas bien a continuación y depositándolas encima de un paño seco y bien limpio.

— Aliñe siguiendo el orden siguiente: primero la sal, que espolvorearemos cuidadosamente, ¡nunca a puñados! Luego el aceite, preferentemente removeremos delicadamente y con mimo durante unos tres minutos. Sólo entonces añadiremos el vinagre, incorporándolo en forma de tenue lluvia aromática. ¡Lo ideal sería un hisopo o un pulverizador! El vinagre, por supuesto, debe ser de vino, a ser posible de Jerez o Módena.

halla presente en las espinacas, brécol, coles, lechuga, berros, habichuelas verdes, frutos secos, aceite, zumo de limón, etcétera. La vitamina C se encuentra en gran número de vegetales: zanahorias, puerros, guisantes frescos, tomates, cebollas, escarola, espinacas, etcétera. Aportan una buena cantidad de vitamina D las zanahorias, tomates, setas y aceite de oliva. Este último también nos proporciona vitamina E, lo mismo que las coles de Bruselas, hojas de acelga, espinacas, lechuga, brécol o rábano.

Minerales como sodio, potasio, calcio, magnesio, hierro, fósforo, etcétera, abundan en la mayoría de las verduras. Para que toda esta fuente de vitalidad no se pierda es necesario preparar las ensaladas justo en el momento de servir las, procurando elegir las verduras más verdes, es decir, las más ricas en clorofila, troceándolas lo menos posible y procurando siempre que estén muy frescas.

## Ensalada mixta

(Cantidades según gusto)

Lonchas finas de jamón serrano.

Atún escabechado, huevo duro,

pimiento rojo, rabanitos, pepino,

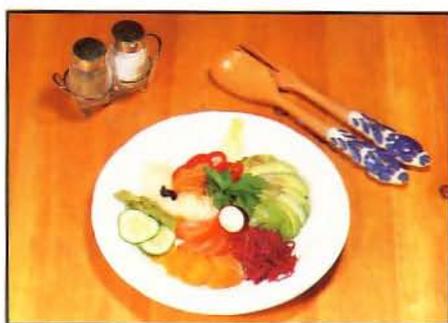
aceitunas verdes y negras, cebolla.

**Aliño:** aceite de oliva virgen,

vinagre de vino, sal y pimienta.

### Preparación

Lavar y trocear las verduras y hortalizas, aliñándolas. Añadir el resto de los ingredientes, utilizándolos para decorar el plato.



## Ensalada vegetal

(Cantidades según gusto)

Tomate, aguacate, zanahorias, berza roja,

rabanitos, pimiento rojo, pepino, lechuga.

**Aderezo:** aceite de oliva virgen,

vinagre de sidra, sal.

### Preparación

Lavar y secar cuidadosamente las verduras y hortalizas, troceándolas a continuación. Mezclar, sazonando al gusto.

## Ensalada de langostinos

(Para dos personas)

6 langostinos grandes, 150 gramos de espinacas, una endibia, ensaladilla rusa.

**Aliño:** salsa tártara.

### Preparación

Cocer los langostinos y, aparte, las espinacas. Preparar la endibia deshojándola. Colocar las espinacas en el fondo del plato, y sobre ellas, las endibias, formando una roseta con los langostinos encima. En el centro, poner la ensaladilla rusa y aliñar.



VIENE DE PÁG. 74/rola y naranja ácida.

Pero no sólo en España se consumen ricas y populares ensaladas. En Francia se han creado algunas recetas clásicas, como la ensalada Francillon, que combina acertadamente patatas cocidas cortadas en rodajas, mejillones a la marinera y apio. Se aliña con sal, pimienta, aceite, vinagre de Orlane y Burdeos blanco, y se adereza con perejil, perifollo y hierbas aromáticas picadas muy finamente, para ser coronada con unas rodajas de trufas cocidas al *champagne*. ¡Una auténtica delicia para paladares exquisitos!

Aparte de estas ensaladas populares o clásicas, su mundo es prácticamente inagotable, y la actual moda ha favorecido las combinaciones más insospechadas: ensaladas frías o templadas de vieiras, cigalas, bogavante, langostinos, *foi*, cangrejos o pescados crudos. Lo mismo ha ocurrido con las verduras, donde a la sin par lechuga y escarola se han unido espinacas, acelgas, alcachofas, endibias, achicoria, apio, col, nabo, berros, brécol, etcétera. Los aromas se han enriquecido con la fragancia de la trufa, ajedrea, estragón, salvia, hierba-

buena, tomillo, pimienta..., y el gusto, con la aportación sabrosa del caviar, setas, huevas de mújol, pepinillos, alcaparras, anchoas y mostaza. Para seguir, basta dejar correr la imaginación entre los verdes y aromáticos campos de la ensalada y ponerse manos a la obra. Su paladar y su cuerpo se lo agradecerán. ■

Carlos Delgado  
Fotos: Gayma



### ...Y también para adelgazar

Tampoco se le escapa a nadie que las ensaladas, refrescantes, desengrasantes y sabrosas, constituyen un excelente recurso para eliminar kilos sin sufrir el tormento del hambre permanente o la tediosa monotonía de otras dietas. La única condición, naturalmente, es que utilizemos en nuestras ensaladas casi exclusivamente verduras,

cuya riqueza en clorofila, abundante agua e hidratos de carbono, así como la ausencia de grasas, las convierten en el alimento ideal para una cura de adelgazamiento.

Las ensaladas deberán tomarse preferentemente crudas, incluyendo una amplia variedad de vegetales combinados entre sí de la manera más imaginativa: lechuga, perejil, escarola, col blanca, espinacas, zanahorias, tomate, pepino, pimiento verde, perejil, cebolla, rabanitos, remolacha, endibias, berros, espárragos, etcétera.

Si quiere poner un toque diferente también se puede añadir queso fresco, aceitunas, huevo duro, migas de atún o frutos secos. Para el aliño, pocas diferencias: aceite de oliva virgen, zumos de limón y poca sal, y el aromático aporte de hierbas como estragón, perifollo, albahaca, menta, diente de león, etcétera.

Tres ensaladas abundantes al día, acompañadas de pan integral y un buen vaso de leche descremada le harán perder en pocos días esos kilos molestos, aportándole al mismo tiempo las necesarias vitaminas y minerales.

### Gazpacho andaluz

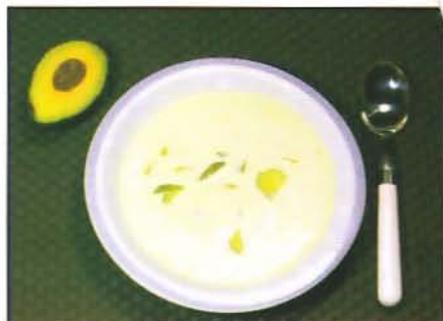
Cuatro dientes de ajo, miga de pan, un tomate pelado, aceite de oliva, sal, pepino, tomate, pimiento verde, cebolla y vinagre.



Majar en un dornillo los ingredientes sólidos hasta formar una masa compacta; batir a continuación con el aceite; añadir el vinagre, diluir con agua muy fría, y salar al gusto.

### Crema fría de aguacate

Aguacate, cebolla, limón, nata y sal.



Hacer en una cacerola un fondo de aguacate y cebolla; añadir un poco de zumo de limón; incorporar la nata hasta lograr la consistencia deseada, sazonando.

### Crema fría de limón

Limones, patatas, cebolla, aceite de oliva, leche y sal.



Rehogar la cebolla con unas patatas; hacer un fino puré, añadiendo el zumo de limón y unas pocas ralladuras de la corteza; mojar con leche y pasar por un colador fino. Dejar enfriar.

### Ajo blanco

Quince almendras, cuatro dientes de ajo, miga de pan, aceite de oliva, vinagre, sal y uvas.



Machacar en un almirez las almendras con los dientes de ajo hasta formar una pasta fina; añadir la miga de pan remojada y escurrida; incorporar a continuación el aceite sin dejar de batir; agregar el vinagre, agua muy fría y sal al gusto. Servir con unas uvas.

### Lo que debe evitarse

Para que el gazpacho resulte una excelente sopa fría, capaz de iniciar una comida de buen nivel gastronómico, es necesario extremar el cuidado en su elaboración. Personal como pocas preparaciones culinarias, el gazpacho exige no hacer ciertas cosas que irremediabilmente le perjudican:

— No utilizar un mortero de madera ya utilizado para majar otros ingredientes, o que se haya impregnado demasiado de ajo y demás saborizantes.

— Si utiliza almirez de bronce o cazuela de barro vidriado, deben estar perfectamente limpios, y la cazuela, sin descascarillar.

— Deseche toda hortaliza que no esté perfectamente madura, sana y en buen estado.

— Si usa batidora eléctrica, no apure demasiado el triturado.

— No haga el gazpacho con demasiada antelación ni para varios días. Perderá inútilmente vitaminas y aromas.

— Utilice siempre aceite de oliva y vinagre de vino.

— No enfríe el gazpacho con cubitos de hielo ni mediante el congelador, ya que se diluirá y perderá su homogeneidad y correcta emulsión.



### Sopa fría de melón

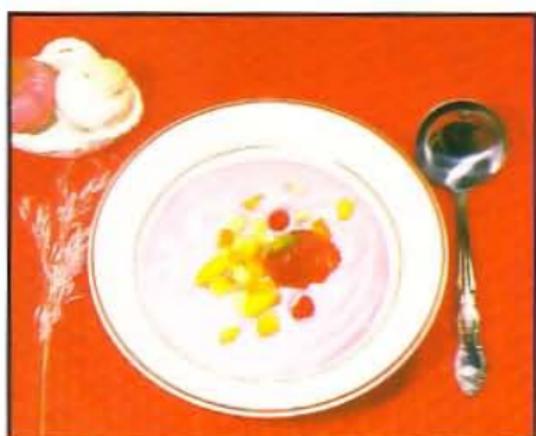
Melón muy maduro, oporto, sal.



Batir la pulpa del melón, añadiendo un chorrito de oporto, sazonando al gusto. Servir muy frío con taquitos de melón.

### Sopa fría de frutas

Un picado de piña, melocotón, albaricoque, cerezas, siropo de fresa, moscatel.



Pasar por la batidora la fruta; añadir el siropo, agua muy fría, aromatizando con una copita de moscatel.

VIENE DE PÁG. 43/de los ingredientes, empezando por untar ligeramente el dornillo con un diente de ajo, e introduciendo primero el tomate o las almendras, luego el pimiento y el pepino, el pan previamente remojado y bien escurrido, el aceite de oliva en un chorro fino y continuo, el vinagre y el agua fresca, sazonando finalmente. Un gazpacho así realizado debe ser una crema líquida, bien homogénea y perfectamente emulsionada, donde todos los ingredientes estén ensamblados sin sobresalir ninguno, fresco pero no helado, aromático y sabroso. Un gazpacho que nunca serviremos con esos innecesarios y nefastos cubitos de hielo que lo aguarán, convirtiéndolo en un caldo desvaído, pero al que podemos añadir, en pequeñas cantidades, un picadillo de los ingredientes que han intervenido en su fórmula. Y donde tiene cabida el toque

personal, con la prudente utilización de hierbas aromáticas y especias. Si seguimos estas normas, elegimos bien los ingredientes —los tomates, enteros, sanos y maduros; el pimiento verde, bien prieto; el pepino, jugoso; el aceite de oliva, virgen; el vinagre, de yema de Jerez; el dornillo, dedicado exclusivamente a este uso, y el agua, clara y fresca—, obtendremos sin duda un plato sabroso, refrescante y nutritivo. ¡Tómesele acompañado por un buen fino, manzanilla o vino blanco generoso, y verá qué delicia! Estará gozando de una joya de nuestra cocina estival, muy lejos de aquellas *sopas infernales* de las que hablaba el gastrónomo y escritor francés Teophile Gautier, y que algunos restaurantes desaprensivos siguen empeñados en ofrecer al desolado cliente. ■

Carlos Delgado  
Fotos: Gayma



### Rodaballo con salsa de grelos

**Ingredientes para cuatro personas**  
**1 kilo de rodaballo. 1,5 kilos de grelos. 1/2 kilo de nabos. 1 cebolla. 1/4 kilo de puerros. 200 gramos de patatas. 1 pizca de pimienta. 1 taza de 'fumet' de pescado. 2 yemas de huevo. 1 taza de nata líquida**

Se cocuen los grelos, las patatas, los puerros, los nabos y la cebolla. Una vez cocidos se separan los nabos y se pasan los demás ingredientes por la batidora hasta que se quede hecho crema. Luego se pasa por el chino o colador fino.

Se pone el rodaballo en un paño envuelto con un nudo a hervir en el agua anteriormente usada para la cocción de los grelos, etcétera, durante cinco minutos a fuego fuerte. Se vierte la crema de los grelos en una cazuela. Se le añade una taza de *fumet* de pescado y se deja durante unos minutos a fuego lento. Mientras, se baten las yemas de los huevos y la nata y se añaden a la crema de los grelos con una pizca de pimienta. Se pone el rodaballo en la cazuela con la crema de los grelos y se deja durante 10 minutos al horno lento.



### Rodaballo celta con almejas

**Ingredientes para cuatro personas**  
**1 kilo de rodaballo. 1/4 litro de 'whisky' escocés. 200 gramos de patatas redondas. 1 taza de nata líquida. 1 diente de ajo. 12 almejas de Carril. 1/4 litro de 'fumet' de pescado. Aceite de oliva. Sal**

Se sazona el rodaballo con sal y se pasa ligeramente por harina. En una sartén se pone un poco de aceite de oliva y cuando esté bien caliente se pasan las rodajas de rodaballo sin que cojan color.

Seguidamente se prepara la salsa celta echando en una cazuela la cebolla y el ajo muy picaditos y el *fumet* de pescado y el *whisky*. Se deja hervir durante 10 minutos a fuego lento. Se añade la nata líquida y se deja hervir otros 10 minutos. En una cazuela se vierte un poco de la salsa preparada anteriormente. Se colocan el rodaballo y las patatas, previamente cocidas en forma de bolitas, en la misma cazuela y se cubren con más salsa. Se colocan encima las almejas y se mete al horno a temperatura media durante ocho minutos. Se presenta en una fuente con maíz en grano, previamente cocido, y una pizca de perejil.



### Rodaballo al gratén

#### Ingredientes para cuatro personas

600 gramos de rodaballo

cocido. 500

gramos de patatas duquesas.

1/4 litro de salsa Mornay. 50

gramos de queso de Gruyère

rallado. 30

gramos de mantequilla.

200 gramos de champiñón.

150 gramos de setas

Alrededor de una fuente para gratinar ovalada hacer un cordón con las patatas duquesas y el champiñón cocido. Tapar el fondo de la fuente utilizada para cocinar con la salsa llamada Mornay. Colocar el rodaballo cocido encima de la salsa, en el centro. Recubrirlo con la misma salsa y espolvorear el conjunto con el queso rallado. Rociarlo con mantequilla, previamente fundida. Gratinar al horno fuerte. Para culminar la receta, presentar el plato con unas setas preparadas a la plancha y zanahoria rallada.



### Rodaballo en ensalada

#### Ingredientes para cuatro personas

400 gramos de rodaballo.

Hierbas aromáticas.

Gelatina de pescado. Sal

marina. Lechuga.

Naranja.

Mahonesa

Se prepara el rodaballo en filetes. Se cuecen los filetes en agua con sal marina y una hoja de laurel. Se prepara la gelatina de pescado.

Se pone la gelatina en una fuente y encima se colocan los filetes de rodaballo. Se pone media hora en el congelador.

Se prepara un fondo de lechuga francesa. Al sacar el rodaballo y la gelatina del congelador se coloca encima del fondo de lechuga. Se presenta con rodajas de naranja alrededor de la fuente y se sirve con salsa mahonesa.



## Guiso de patatas con salmón

### Ingredientes:

1 kilo de patatas troceadas; 1/2 kilo de salmón limpio y cortado en trozos pequeños; 2 tomates; 1 cebolla; 2 pimientos verdes; 1 litro de 'fumet' de pescado; 1 copa de vino blanco; aceite, pimienta y sal.

miento, los tomates y el aceite. Una vez rehogado, se le añaden las patatas; dos minutos después se le añade la copa de vino blanco y el *fumet* de pescado y se deja hervir durante 25 minutos aproximadamente. Cuando las patatas ya están cocidas, se le añaden los trozos de salmón, se rectifica de sal y se tapa la cazuela durante cinco minutos. Después ya se puede servir.

**Preparación:** Poner en la cazuela un fondo con la cebolla, el pi-



## Fritura de pescado a la hierbabuena

### Ingredientes:

Salmón fresco; merluza; bocartes; 2 'kokotxas'; 2 gambas; aceite de oliva, huevo, sal, harina; salsa de cangrejos; hojas de hierbabuena.

**Preparación:** Se corta el pescado en tiras de seis por dos centímetros. Se le pone sal y se reboza en harina y huevo y se fríe con el

aceite de oliva a una temperatura de 180°, dándole un golpe rápido. En el mismo aceite se fríen las hojas de hierbabuena. La base de un plato se cubre con salsa de cangrejos y sobre ella se coloca el pescado, y las hojas de hierbabuena encima del pescado.



## Estofado de besugo al tomillo

### Ingredientes:

1 besugo; 2 patatas; 2 pimientos verdes; 2 tomates; 2 dientes de ajo; 1/2 cebolla; 1 laurel; tomillo; pimienta negra; sal; aceite de oliva; 1 cazo de sopa de pescado.

**Preparación:** Limpiar el besugo quitándole las espinas y cortarlo en cuatro trozos. Sofreír todas

las verduras previamente cortadas en trozos no muy pequeños. Las patatas se ponchan en la base, partidas en rodajas, junto con el tomillo y el laurel. Cuando está a medio hacer se le colocan encima los trozos de besugo con sal y pimienta. Se mete al horno durante siete minutos, a una temperatura de 160°. Sacar del horno al cabo de los siete minutos y añadirle la sopa de pescado. Dar un hervor fuerte. Ligar la salsa girando la cazuela con la mano y servir.



## Merluza rebozada en salmón con salsa verde al azafrán

### Ingredientes:

1 lomo de merluza; 2 lonchas finas de salmón; fideos de calabacín; 'fumet' de pescado; azafrán; sal; ajo; perejil; pimienta; aceite de oliva; harina; huevo.

**Preparación:** Envolver el lomo de merluza en las lonchas de salmón con sal y pimienta, rebozar en harina y huevo y freír en aceite de oliva a una temperatura de 170° durante cinco minutos. Aparte, preparar una salsa verde

con azafrán. Una vez frito el lomo de merluza, cortarlo en rodajas y colocarlo sobre un plato en forma de abanico con el fideo de calabacín como guarnición; saltear con la salsa verde por encima.



## Ensalada de judías verdes y 'foie-gras'

250 gramos de judías verdes;

1 lechuga;

2 piezas de endibias;

1/2 kilo de tomates;

4 fondos de alcachofas;

2 chalotas;

1 decilitro de vinagreta

(con aceite virgen de oliva);

eneldo;

400 gramos de 'foie-gras' fresco.

Sobre un plato se ponen las puntas de endibias en V y se rodean con tomate en media luna sacado de la parte carnosa. En la unión de las dos endibias se pone la lechuga cortada en juliana, y encima, las judías verdes con la chalota picada y aderezada con vinagreta. Sobre todo esto se pone una trancha de *foie-gras* de unos 50 o 60 gramos. Se termina el plato poniendo dos trozos de alcachofa en cruz y una ramita de eneldo. Se sazona por encima con una vuelta de molinillo de pimienta.

*Patrick Buret, del hotel Ritz*



## Bacalao a la vizcaína

(para 6 personas)

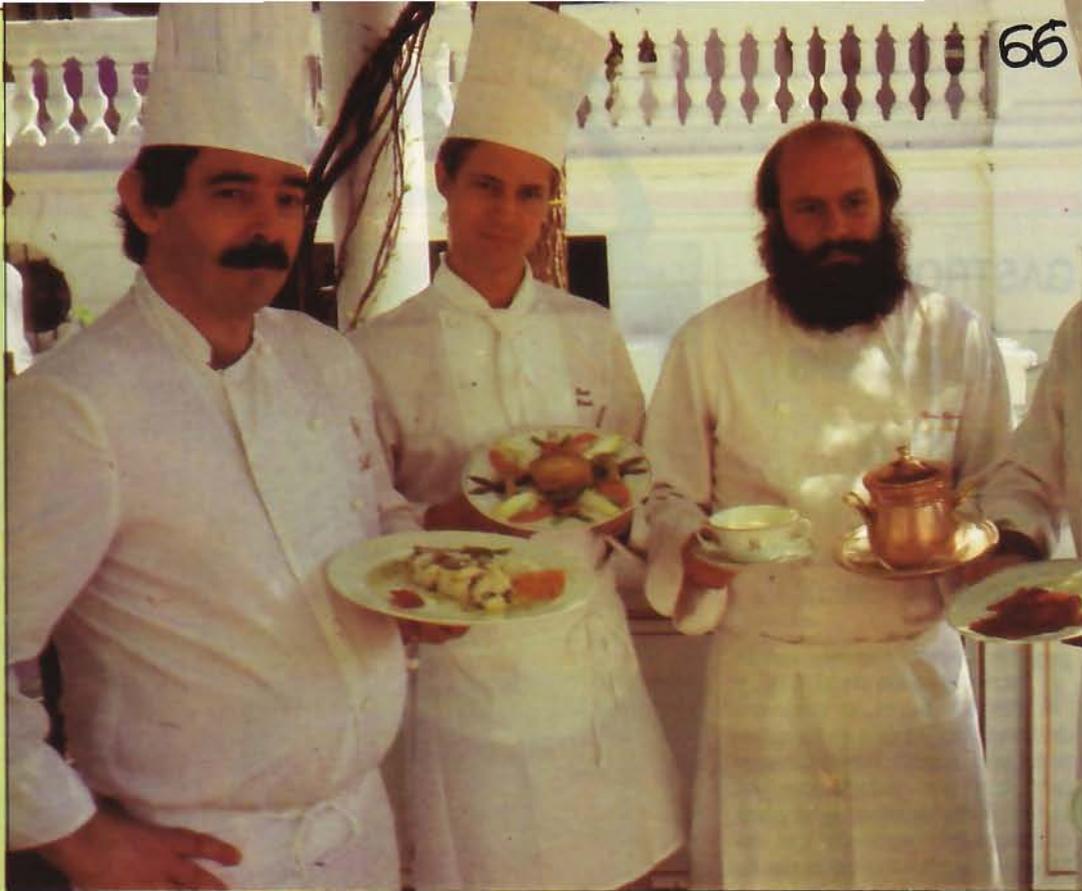
12 tajadas de bacalao desalado

(no muy grueso);

salsa vizcaína.

Se sofríe cebolla a punto de dorar. Pimiento choricero o ñora. Se cuecen en agua, dándoles varias aguas. Cuando ha recuperado su textura, se mezcla con la cebolla y se sigue sofríendo. A la cebolla conviene añadirle una zanahoria. Cuando ya ha cocido, se saca la cebolla y los pimientos, se le añade una rodaja de manzana y se pasa por el chino (dos o tres veces). La cebolla debe ser del tipo morado, que es más dulce. El bacalao se pocha en aceite con ajo, se saca bien escurrido y se le agrega la salsa vizcaína, que previamente ha estado cociendo. El plato se presenta con guarnición de pimientos asados a la leña.

*Fernando Jover, de La Gabarra*



## Cabrito al ajo caballón

(para 6 personas)

Cabrito joven cortado en dados pequeños, más o menos como una nuez (aproximadamente 400 gramos por persona);

para el majado (mortero), 4 pimientos choriceros remojados en agua durante dos horas y extraída la pulpa;

3 dientes de ajo;

1 cucharada de pimentón;

1 trozo de pan casero empapado en vinagre normal, con unas gotas de vinagre de yema;

el hígado del cabrito, bien frito, con color dorado, y punto de tomillo y orégano.

Se saltea el cabrito una vez sazonado con pimienta y sal, dejando los trozos de un bonito color dorado.

Mientras, se prepara el majado en el mortero hasta convertirlo en una pasta fina, que añadiremos al cabrito, previamente frito y al que habre-

mos quitado parte del aceite en el que lo hemos salteado.

Se deja hervir el conjunto en cazuela de barro, añadiéndole un chorrito de agua.

Rectificamos de sal y pimienta y lo servimos bien caliente.

*Luís Irtzar, de Euskal-Etxea*



## Ajo blanco con uvas y melón

(para 4 o 6 personas)

300 gramos de almendras peladas;

2 dientes de ajo;

2 almendras amargas;

1 pistola de pan sin corteza;

1/4 litro de aceite;

1/4 litro de agua;

1 cucharada de vinagre de jerez;

sal;

18 uvas peladas y despepitadas (moscatel);

18 cucharillas de melón.

Una vez descortezado el pan, se coloca en remojo con el aceite de oliva

virgen, agua y vinagre, junto con los ajos, previamente pelados y fileteados.

Al día siguiente, cuando el pan ya está bien empapado, se le añade la almendra entera y pelada, con su punto de sal. A continuación se tritura y se pasa por el chino.

La guarnición —uvas y melón— se añade al servir.

*Ramón Ramírez, de El Amparo*



## Lomo de merluza napado con cocochas

(para 6 personas)

1.800 gramos de merluza;

600 gramos de cocochas;

300 centilitros de aceite virgen de oliva;

3 cucharadas de caldo de pescado;

2 dientes de ajo fileteados;

1 cucharada de perejil picado;

sal.

En una cazuela de barro del tamaño adecuado para las cocochas freímos el ajo, una vez fileteado.

## Galicia



XURXO LOBATO

### Guiso de lubrigante con tirabeques y patatas nuevas

Duna 2. Estrella, 2.

Teléfono 22 70 43.

La Coruña.

**Ingredientes** (para seis personas). 1 lubrigante vivo (un kilo y medio), 1 kilo de patatas nuevas (la "patata de riñón" de la zona de Bergantiños), 1 kilo de tirabeques (guisante mollar), 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 1/4 de litro de aceite de oliva, 1 cucharada sopera de pimentón dulce, 1 vaso de vino albariño, 1 rama de perejil, 1 o 2 hojas de laurel, sal.

**Preparación.** En una cazuela honda de barro o porcelana se ponen las patatas, raspadas, con sal, laurel y una rodaja de cebolla, se cubren de agua y se ponen a fuego fuerte. Mientras rompe a hervir se le sacan los hilos laterales a los tirabeques y cuando las patatas llevan cinco minutos hirviendo se le añaden.

Sobre una tabla y con un cuchillo fuerte se corta el lubrigante, con caparazón (en trozos de un dedo de ancho y desde la cola a la cabeza) y se coloca rápidamente, con su sangre, en la cazuela, sobre las patatas y los tirabeques, dejándolo hervir tapado durante 15 minutos. Después se escurre el agua, dejando un par de dedos de líquido en la cazuela.

En una sartén aparte, mientras se calienta el aceite, se pica finamente el resto de la cebolla y el ajo y se sofríe hasta que tenga un tono ligeramente dorado. Se separa del fuego y se le añade el pimentón e inmediatamente el vino blanco. Se hierve durante cuatro minutos y se vuelca el sofrito en la cazuela. Se deja hervir de nuevo dos minutos y se es-

polvorea con perejil picado antes de servirlo.

Este plato se puede elaborar también con cualquier pescado de roca gallego (rape, cabracho, sardina o xarda grande), preferiblemente de zonas fuertemente batidas por las olas.

## Comunidad Valenciana



VICENT GAMIR

### Salmonetes de roca a la crema de romero y menta

Restaurante Tasca del Puerto.

Avenida del Puerto, 13.

Teléfono 23 60 18.

Grao de Castellón.

**Ingredientes** (para cuatro personas). 1 kilo de salmonetes rojos de roca (de buen tamaño, limpios y fileteados), 100 gramos de romero verde en su rama, 30 gramos de menta verde en hojas, sal y un pellizco de mejorana, 100 gramos de mantequilla, 50 centilitros de salsa americana con sabor a romero, 20 centilitros de crema de leche, 8 hojas de parra joven para la guarnición.

**Preparación.** En una paella valenciana para ocho personas, a fuego lento, poner los filetes de salmonete, sazonados y pasados por harina. Una vez fritos, se echa la mitad del romero y la mitad de la menta. Después se sacan los filetes y se dejan las hierbas, introduciendo los 50 centilitros de salsa americana. Se remueve con espátula de madera y se deja hervir con las hierbas durante 10 minutos. A continuación se vierten los 20 centilitros de crema de leche y se va montando la salsa. Una vez montada, se sacan todas las hierbas y se vuelven a poner en la paella los filetes de salmonete con la piel hacia arriba.

Se sirven calientes y decorados con el resto del romero y la menta que queda. Se acompaña también la guarnición de las hojas de parra o bien patatas al vapor.

## País Vasco



JESÚS URIARTE

### Ensalada americana al aroma de estragón

Restaurante Txiripa.

Calle de San Bartolomé, 18.

San Sebastián.

Teléfono 46 52 93.

**Ingredientes.** 6 espárragos, 1 tomate, 4 champiñones, 3 lonchas de salmón ahumado, 50 gramos de arroz cocido, 1 aguacate, 2 endibias, 1 zanahoria rallada.

**Salsa de la ensalada.** 100 gramos de aceite de oliva, 1 limón, sal y pimienta, estragón y 1 yema de huevo duro.

**Preparación.** Mezclar el aceite, el limón, la pimienta, la sal, la yema y el estragón y rociar sobre la ensalada.

### Pisto a la bilbaína

Restaurante Retolaza.

Calle de la Tendería, 1.

Bilbao.

**Preparación.** Calentar el aceite y poner la cebolla a dorar. Cuando está dorada la cebolla, añadir calabacín, pimiento verde y sal, y se deja hacer a fuego lento. En otro recipiente se pone a hacer el tomate. Cuando el calabacín y el pimiento estén hechos, se añaden unas cucharadas de tomate y huevo, previamente batido. Se mezcla todo, se pone en la sartén y se deja hasta que cuaje.

## Consejos para un buen comer

No es posible una buena cocina sin un comensal exigente, lo que significa que no tendremos restaurantes de calidad sin clientes puntillosos, amantes de nuestra gastronomía. Y en verano, donde la picaresca florece con la aglomeración, hay que seguir ciertas normas elementales si queremos sacar partido a las comidas —tantas veces obgadas— en el restaurante.

— Seleccione el lugar de su comida de acuerdo con su propia experiencia o la de amigos de plena confianza. Sólo utilice las guías gastronómicas como último recurso.

— Pregunte por el dueño o el jefe de cocina, y explíquese sus intenciones culinarias. Él nos podrá informar mejor de la composición de la comida que queremos hacer.

— Por simple precaución, ojee la lista de platos que los restaurantes siempre tienen a la vista del público, y forme *in mente* un menú ideal para la ocasión.

— Haga siempre una comida estacional y no trate de ir contra el calendario. Si pide platos que no son de temporada, le servirán productos congelados o conservados por algún medio que puede ser bueno, pero que por lo general es malo. Y sea fiel a los platos regionales, que por lo general son estacionales.

— Si usted no sabe qué vino elegir, pida el vino de la casa, que suele ser de la región, interesándose por su origen, graduación, etcétera. Si duda, solicite uno de marca conocida que le satisfaga. Recuerde que un mal vino puede arruinar la mejor comida.

— Entérese si la repostería es de la casa o comprada. En este último caso, lo normal será que esté constituida por unos dulces industriales hechos con todos los aditivos que hay en el mundo de la dulcería.

— Si ha comido bien, felicite al dueño y al cocinero. Hacerse amigos en los restaurantes es la mejor garantía para las futuras comidas.

— No proteste escandalosamente, salvo si le ha sucedido algo grave. Una moderada reclamación servirá, en algunos casos, para mejorar su plato o conseguir otro hecho a su gusto. Recuerde que una irritación a la hora de comer arruina totalmente el acto gastronómico y suele servir de muy poco. Utilice la información a sus conocidos como la mejor arma de castigo.



GUSTAU NACARINO

## Ensalada de lentejas

**Hispania. Arenys de Mar**

**(Barcelona). Calle del Real, 54.**

**Teléfono 791 03 06. Regenta**

**Herbert Braun. Descanso semanal: martes y domingo.**

**Ingredientes.** 400 gramos de lentejas, 3 zanahorias, 1 ensalada y 1 cebolla.

**Preparación.** Se cuecen las lentejas y se dejan enfriar. Se hace una juliana con la zanahoria, la ensalada y la cebolla y se esparce por encima de las lentejas. Se acompaña condimentado con una salsa vinagreta.

## Pâté de langostinos

**Restaurante Andra Mari.**

**Barrio Elexalde, 22.**

**Galdácano (Vizcaya).**

**Ingredientes** (para cuatro raciones). 1 kilo de langostinos, 1/4 de litro de nata líquida, 6 huevos, 1 trufa, 1 cucharadita de Maizena disuelta en jerez seco, pimienta blanca, sal y mantequilla.

**Ingredientes para la salsa.** 2 cebollas, 1/2 kilo de langostinos, harina, leche, 1/4 de litro de nata líquida.

**Preparación.** Picar los langostinos y con un poco de mantequilla hacerlos en una sartén y pasarlos por el pasapuré. Añadir los huevos uno a uno batiendo con un batidor hasta que esté bien mezclado. Seguir batiendo e ir añadiendo la nata, la trufa picada, la pimienta y sal a gusto. Por último, añadir la Maizena ya disuelta y unos langostinos picados. Untar con mantequilla un molde y espolvorear con pan rallado. Seguidamente echar la mezcla preparada y meterlo al baño de María y al horno a 100 grados durante una hora. Para comprobar cuándo está bien he-

cho, pinchar con una aguja y cuando sale limpia se puede retirar. Dejar enfriar y desmoldear.

**Salsa.** Picar las cebollas y cuando estén bien hechas añadir los langostinos, un poco de harina, leche y nata. Dejar hervir y pasar por la batidora.

## Canarias



PEDRO PERIS

## Brazo relleno de aguacate y marisco

**El Drago. El Socorro**

**(Tegueste). Tenerife (Canarias).**

**Teléfono 922 / 25 52 44.**

**Cerrado los lunes y los domingos**

**por la tarde.**

**Ingredientes** (para 12 perso-

nas). Bizcocho. Relleno o farsa: 6 huevos cocidos, 1 gramo de curry en polvo, 1 cucharada sopera de coñac, 1 kilo de mahonesa. Otros ingredientes: 2 aguacates medianos, 1/2 limón, 1/2 kilo de colas de gambas cocidas, sal, pimienta.

**Preparación.** Se prepara un bizcocho que se rellena de la siguiente forma: el relleno o farsa se prepara en un bol (escudilla). Se pican los huevos en un pasapuré, al tiempo que se añaden en su interior la mahonesa, el curry en polvo, el coñac, la sal y la pimienta, procurando obtener un relleno tipo pomada. Acto seguido se extiende bien sobre el bizcocho. Luego, en el mismo bol, picamos los aguacates, que deberán ser rociados con zumo de limón para evitar que se ennegrezcan por el contacto con el aire. Con las colas de gambas se repite la operación, pero eliminando el limón.

Los aguacates y las gambas se esparcen sobre el relleno. A continuación enrollamos el bizcocho auxiliados por el papel de barba. Se recomienda mantenerlo durante una hora en esta posición en el frigorífico para que adquiera consistencia. Se sirve troceado.

VIENE DE PÁG. 31/morro de bacalao con los pimientos asados, los cuales se han hecho tiras de unos dos centímetros, hecho lo cual se distribuyen en el plato. Después se cubren con el alioli pasándolo por el gratinador unos segundos antes de servirlo.

## La Rioja



CARLOS H. OLMOS

## Menudillos de cordero con huevo al horno

**Restaurante Casa Terete.**  
Situada en la calle de Lucrecia Arana, 17, Haro (La Rioja). Muy céntrica. Difícil aparcar. Los domingos y festivos conviene ir pronto si no quiere uno esperar.  
Regentada por Carmen Andrés y Alberto Gutiérrez, su hijo, encargado de asar los corderos. Increíble, en el subsuelo, excavada en roca. Pidan verla.

Quizá el plato más antiguo de Casa Terete, junto con los asados. Se creó en 1877, y Carmen Andrés, junto con su hijo Alberto Gutiérrez, no han variado en nada la receta original. Es la primera vez que se cuenta la receta de este plato. Un vino de la casa, reserva de 1970, es un acompañante ideal.

**Ingredientes** (para cuatro personas). 1 asadurilla limpia de cordero de leche, mollejas de cordero (aproximadamente 100 gramos), 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo, 1 ramo de perejil, 1 hoja de laurel, 10 gramos de pimienta, manteca de cerdo o aceite, 1 cucharada de pimentón, harina.

**Preparación.** Picar muy menudas la asadurilla y las mollejas. Cuando la cebolla picada está dorada, en una tartera de barro

añadir la asadurilla y las mollejas y rehogar despacio.

Asar un diente de ajo con su piel. Pelar el diente cuando esté asado y machacarlo en un almirez junto con el perejil, el laurel y los granos de pimienta. Añadir algo de agua al mortero y mezclar el conjunto a la asadurilla.

En una sartén, calentar fuerte una cucharada o dos de manteca de cerdo; añadir, cuando esté bien caliente, una cucharada de harina y pimentón dulce. Cuando la asadurilla y las mollejas hierven con lo que se le echó del almirez se le añade esta fritura.

El truco está en añadir un poco de jugo de cordero asado. Se puede hacer con medio vaso de un conjunto formado por vino blanco y agua añadido a la fuente de asar cordero el día que se haga. Aguanta bien en la nevera, aunque no sea para el mismo día.

Cuando todo esté bien tierno, poner un huevo por persona y meter al horno hasta que cuajen.

## Andalucía



PABLO JULIÁ

### Frito de estero

**Restaurante Los Tarantos.**  
Carretera general Cádiz-San Fernando, s/n. San Fernando (Cádiz).

Plato confeccionado con pescado de la llamada *ruta del estero*, ubicada en la zona de San Fernando, Chiclana y Puerto Real. Se trata de pescado criado y desarrollado en el interior y alrededores de las salinas y esteros de esa zona. Según personas y cantidades, está compuesto de lenguado, dorada, róbalo y lisa, a lo que se añaden ostras, almejas y langostinos de las piscifac-

torías cercanas. Una vez limpio, tiene un frito sencillo que le da el sabor especial del estero, de carne más blanca y más fina.

## Cantabria



ANEL FERNÁNDEZ

### Bonito al horno relleno de anchoas

**El Molino. Puente Viego.**  
Cantabria. Teléfono 57 40 52. La Sardina. Glorieta del Doctor Fleming (El Sardinero). Santander. Teléfono 27 10 35.

En una rodaja de bonito un poco gruesa se introducen trocitos de anchoa en aceite con la yema del dedo. Se pone en una rustidera (besuguera o cazuela baja) vino blanco, una untada de mantequilla y sal y pimienta. En el horno a calor medio se mantiene unos 20 minutos, hasta que el bonito adquiere tono blanco. Previamente se prepara una confitura de tomate con la que se cubre el bonito, dejando un margen a la imaginación para incorporarle unas gotas de licor o hierbas aromáticas, introduciéndose de nuevo en el horno, en el que se mantiene solamente unos minutos. Se saca y se sirve caliente.

### Lomo de merluza a la sal

**Restaurante Piquío. Plaza de las Brisas, s/n. Santander.**  
Teléfono 27 55 03.

En una fuente se coloca una capa de sal gruesa y sobre ella el lomo de merluza, sin que quede cubierto. Se mete en el horno y se mantiene entre 10 y 15 minutos. Se hace un sofrito de

ajos y se pone por encima de la merluza. Se acompaña de patatas cocidas y limón.

## Asturias



MIGUEL SOMOVILLA

### Chopa a la sidra

**Restaurante Casa Víctor.**  
Carmen, 11, Gijón. Teléfono 35 00 93.  
Precio del plato para dos personas: 2.200 pesetas. Cierra los miércoles.

**Ingredientes.** Chopa (sargo), cebolla, ajo, perejil, tomate, llamperas (lapas), sidra, patatas y sal.

**Preparación.** En el aceite se hace un sofrito de cebolla hasta que esté dorada. Se añaden a continuación los ajos pelados. Unos segundos después se echan el tomate, el perejil, las lapas y la sidra. Cuando el sofrito está a punto, se deposita en una cazuela en la que se pone también la chopas y se introduce al horno. Aparte se cuecen unas patatas. Cuando la chopas esté ya cocida, se pasa la salsa por un pasapuré y se le añade perejil y zumo de limón.

**Apóstoles, 34,**  
**Murcia. Cuatro tenedores.**

**Ingredientes** (para cuatro personas). 4 tomates medianos maduros, 1 cebolla pequeña picada a cuchillo muy fina, 1 cucharada de alcaparras picadas, 100 gramos de molla de bacalao sin desalar asada en la plancha, 1 lechuga fileteada muy fina, 1/2 pepino pequeño cortado a cuadritos muy diminutos, 2 huevos duros (de los que apartamos 8 rodajas y el resto lo picamos), 1 cucharada grande de mahonesa, 1 ramita de perejil picado (dejar 24 hojas para adorno), 50 gramos de caviar de mujol y media cucharada de mostaza de estragón.

**Preparación.** Después de lavados los tomates se les quita el pedúnculo con la punta de un cuchillo fino, se cortan por la mitad y con la ayuda de una cuchara se vacían poniendo las ocho mitades con el corte hacia abajo, sobre un paño

blanco, para que escurran.

A la punta que se ha extraído se le quita la semilla, se escurre bien y se pica con cuchillo, se mezcla con cebolla, la mitad de la lechuga, alcaparras, molla de bacalao (picada a cuchillo), pepino, perejil picado, huevo picado, mayonesa y mostaza.

Se sazona con pimienta blanca molida y se procede a rellenar los ocho medios tomates, poniendo sobre cada uno una rodaja de huevo, y sobre ésta, media cucharadita de caviar. Los adornamos con tres hojitas de perejil y se colocan en una fuente con un fondo de lechuga fileteada muy fina.

**Estas recetas** han sido recogidas por Xosé Manuel Pereiro (Galicia), Nadal Escrig (Castellón), Begoña Sagsti (Bilbao), Carmelo Martín (Tenerife), Antonio Moral (La Rioja), Pablo Juliá y Carlos Funcia (Andalucía), Víctor Gijón (Santander), Miguel Somovilla (Oviedo), Mayte Contreras (Murcia) y Juan Pasarón (Baleares).

## Murcia

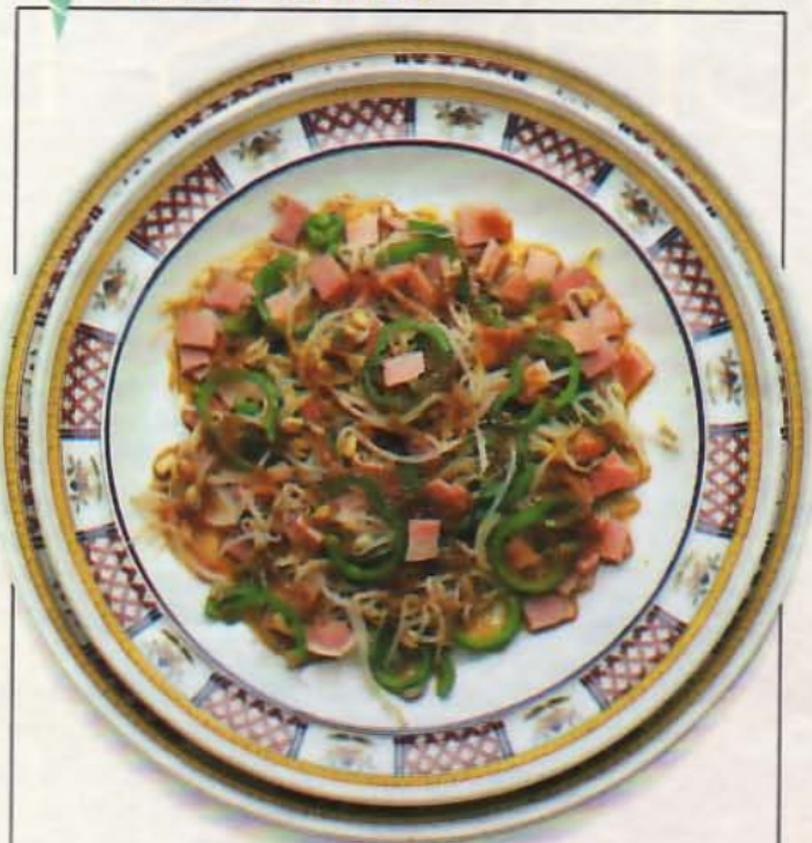


PACO SALINAS

## Tomates rellenos a la murciana

Rincón de Pepe.

## COMIDAS SANAS



### Ensalada de gérmenes de soja

Para cuatro personas: ● 350 gramos de germen de soja fresco ● 1 pimiento verde pequeño ● 1 diente de ajo ● 1 loncha de jamón de york de unos 100 gramos (se puede sustituir por 150 gramos de gambas cocidas peladas) ● 1 cucharada sopera de salsa de soja ● 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo (se puede utilizar aceite de girasol, pero el sabor pierde bastante) ● media cucharada sopera de salsa picante.

Se machaca el ajo pelado (quitándole, para hacerlo más digestivo, la parte central del germen que aparece al partir el ajo en dos) y se mezcla con la salsa de soja, el aceite y la salsa picante.

Se corta el jamón en cuadrados pequeños y el pimiento, quitados las simientes y el rabo, en tiras finas. Se hierven en un cazo con litro y medio de agua y se dejan 30 segundos. Se retiran enseguida, se pasan por agua fría y se escurren bien.

En una ensaladera se mezclan el jamón, el pi-

miento, los gérmenes de soja con la salsa y se deja la preparación en la nevera 30 minutos.

No es aconsejable dejar la ensalada en el frigorífico más de tres horas.

Por persona, este plato de ensalada aporta aproximadamente 145 calorías, 8 gramos de proteínas; 6,5 gramos de carbohidratos; 9,5 gramos de lípidos; 3 gramos de fibra; 22 miligramos de colesterol.

Fátima La Roche y  
Danielle Carre  
Cocina: Teresa Prieto

**El tomate se ha convertido en pieza clave de la gastronomía de los cinco continentes. Un fruto originario de América y con denominaciones muy distintas en cada lugar del mundo que posee una leyenda casi tan extensa como la lista de vitaminas que concentra.**

# UN BOCADO AL ROJO

Antes de unirse a la lechuga y antes de que le sacaran el jugo restregándolo contra las rebanadas de una hogaza de payés, el tomate ha desempeñado muchos oficios. En México y Perú, su verdadera patria, crecía salvaje desde los tiempos más remotos. La planta, considerada venenosa por pertenecer a la familia de las solanáceas, daba frutos pequeños como cerezas hasta que los curiosos, expertos e infatigables agricultores indios hicieron una selección que consiguió otros comestibles y grandes. Estas dos variedades, la cultivada y la salvaje, fueron las que los conquistadores españoles trajeron a Europa en el siglo XVI. Primero se utilizó como planta curativa, aunque considerada venenosa, porque contiene un al-

caloide tóxico llamado solanina, y después, siguiendo los relatos de los marineros a propósito del uso que le daban los indios, como filtro mágico o afrodisíaco. Al rebautizarlo en Europa, los españoles adoptaron el nombre azteca *tomatl*. Los franceses prefirieron aludir a sus dotes afrodisíacas y lo llamaron *pomme d'amour*, nombre que románticamente aceptaron los alemanes: *lieber apfel*. Los sicilianos, que fueron los primeros italianos que lo conocieron, también prefirieron llamarle *puma d'amurri*, hasta que hace relativamente poco tiempo el científico Soderini lo llamó *pomodoro*, refiriéndose a la variedad más dorada que roja.

Fue planta ornamental de jardines y terrazas y pasó mucho tiempo hasta que se aceptó como alimento. A París

llegó, de la mano de la Revolución, desde el Sur, donde crecía sabroso y dulce, y se convirtió en el símbolo de *La marselesa* y el adorno preferido de las jóvenes revolucionarias.

La leyenda y las creencias populares forman parte de la historia del tomate. Tradicionalmente, en México y Perú el tomate es considerado como *buen augurio* y no puede faltar en ninguna comida nupcial. En algunos pueblos de Grecia y de Italia se cree todavía que si una mujer embarazada toma tomate el día de San Simón, el niño nacerá con una mancha en la piel de forma de tomate, mientras que en Alemania durante muchos años han estado convencidos de que si dos personas de sexo contrario comen juntas tomate acabarán por enamorarse.

Hoy no se concibe la cocina sin la colaboración del tomate, que entra en casi todas las preparaciones. Desde que William Underwood, de Boston, instaló la primera fábrica de conservas de tomate en 1835, han proliferado sus competidores y la gama de tomates enlatados es inmensa.

Es un fruto con grandes valores en el que el agua ocupa la mayor parte de su peso. Proporciona sólo 22 calorías por cada 100 gramos de peso y ofrece vitaminas A, B, E y C, además de sales minerales.

El tomate puede estar en la comida desde el aperitivo hasta el postre y solamente hay que ser cauto al añadir-

lo a los guisos porque tiene una personalidad tan absorbente que anula los otros sabores.

Se cultiva en los cinco continentes, allí donde el clima lo permita. Entre los que tenemos en España se pueden distinguir dos tipos, de acuerdo con su aspecto: el asurcado y el liso. Entre unos y otros hay muchas variedades, que alteran sus características según/PASA A PÁG. 38

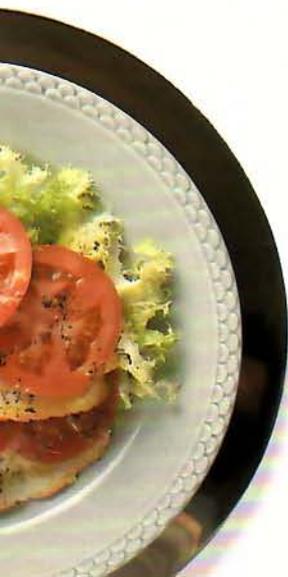
## 67.1

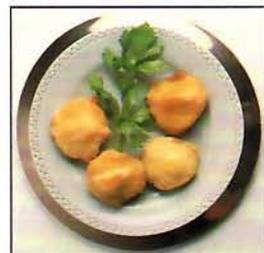
### 'Zuppa' fría de Calabria

Para 6 personas: 6 tomates maduros y duros ● 300 gramos de pan de payés del día anterior ● Medio diente de ajo ● 1 decilitro de aceite de oliva ● Sal ● Pimienta ● Orégano.

Lavar los tomates, escaldarlos y pelarlos. Congelarlos unos momentos para cortarlos con más facilidad en lonchas. Cortar el pan de payés en rebanadas del mismo grosor que los tomates, repartirlas sobre una fuente y salpicarlas con agua salada. Frotar el diente de ajo por las paredes de

una fuente, colocar una capa de rebanadas de pan, encima una de ruedas de tomate, sazonar con sal, pimienta y una pizca de orégano. Repetir con otra capa de pan húmedo, tomate y sazonarlo. Seguir hasta terminar los ingredientes, dejando tomate en la parte superior. Regar con el aceite.





### Buñuelos de tomate

- Para 6 personas: 8 o 10 tomates medianos muy duros y algo verdes
- 150 gramos de harina
  - 1 yema ● 2 claras de huevo ● Aceite abundante para freír ● Perejil
  - Sal ● Pimienta.

Poner la harina en un cuenco y añadir la sal, la yema de huevo, tres cucharadas de aceite y agua para formar una papilla consistente. Reposar durante 20 minutos y añadir las claras montadas. Escaldar, mondar, refrescar y cortar los tomates en rodajas. Sazonarlos con sal y pimienta y dejar que suelten el jugo. Calentar el aceite y cuando esté a punto pasar las rodajas de tomate por la pasta y freírlas.

### Ensalada de tomate, queso y champiñón

- Para 6 personas: 3 tomates rojos y duros, de piel lisa
- 6 champiñones grandes ● Zumo de limón
  - 100 gramos de queso manchego curado ● 1 decilitro de aceite de oliva virgen ● 2 cucharadas de vinagre de jerez
  - Una chalota ● Medio diente de ajo ● Sal ● Pimienta
  - Una pizca de orégano.

Lavar los tomates, darles un corte en la piel en forma de cruz y escaldarlos en agua hirviendo durante dos minutos. Pasarlos por agua fría, pelarlos, colocarlos en un plato y meterlos en el congelador durante 15 minutos. Lavar bien los champiñones, cortarlos en lonchas finas y rociarlos con jugo de limón. Rehogarlos sin que se rompan en dos cucharadas de aceite. Enfriar. Frotar con el diente de ajo un plato llano, cortar el queso tan fino que casi sean virutas, picar la chalota y mezclar el aceite con el vinagre y las gotas de tabasco. Cortar el tomate en rodajas finísimas

y colocarlo en el plato en círculos concéntricos. Espolvorear de sal, pimienta y orégano. Hacer otro círculo más pequeño con champiñones. Salpimentarlos. Rematar con un círculo de rodajas de tomate debidamente sazonado. Colocar en el centro del plato las virutas de queso y regar con el aceite, vinagre y tabasco.

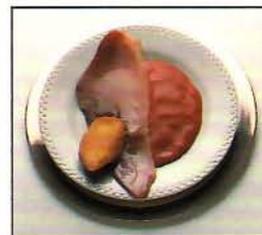


### Magras con tomate

- Para 6 personas: 6 u 8 lonchas de jamón (según tamaño)
- 6 rebanadas de pan como para torrijas ● 1 kilo de tomates maduros ● 1 decilitro de aceite ● una cucharadita de azúcar ● 2 cucharadas de vinagre
  - 1/2 vaso de vino blanco ● 1/2 vaso de leche ● Sal.

Si las lonchas de jamón que se van a emplear están algo saladas, ponerlas en remojo con leche durante una media hora, después escurrirlas y secarlas perfectamente, y reservar la leche. Pelar los tomates, cortarlos a la mitad para suprimir las pepitas y freírlos en medio decilitro de aceite. Sazonar con sal y una pizca de azúcar para contrarrestar la natural acidez del tomate. Cuando se consuma el líquido de vegetación, reservar. Freír el jamón en el resto del aceite, reservarlo al calor y en la misma grasa freír a continuación las rebanadas de pan remojadas en la leche del jamón. Re-

servar. Agregar a la sartén con la grasa que quede media cucharadita de azúcar, dar unas vueltas y antes de que se quemé añadir el vinagre y el vino. Consumir unos minutos. Fondear una fuente o plato caliente con la salsa de tomate, colocar encima las rebanadas de pan frito, sobre ellas el jamón y rociar con la salsa de vinagre. Servir enseguida.



### Confitura de tomate

Igual cantidad de pulpa de tomate que de azúcar

- Una vaina de vainilla.

Cocer el azúcar con medio decilitro de agua y la vaina de vainilla. Espumar y cuando esté a punto de caramelizarse, añadir la pulpa de tomate. Cocer unos minutos moviendo con la espátula para que no se agarre. Separar del fuego, retirar la vainilla, enfriar y llenar los tarros esterilizados.

### Tomate revuelto con huevo

Para 6 personas: 2 kilos de tomates rojos ● 1 decilitro de aceite ● 6 huevos ● 6 cucharadas de nata líquida ● azúcar ● sal ● tomillo, albahaca o menta.

Escaldar los tomates, pelarlos, cortarlos a la mitad, suprimir las pepitas y freirlos en el aceite. Sazonar con sal y una pizca de la hierba elegida y contrarrestar la acidez con el azúcar necesario. Cuando se haya consumido el agua de vegetación, reservar. Batir los huevos como para tortilla, añadir una cucharada de nata por cada huevo, sal y pimienta. Mezclar con la salsa de tomate (que no tiene que llevar líquido de vegetación porque si no sobresaldría) y acercar a fuego suave, mejor al baño maría o en cacerola de fondo grueso. Sin parar de mover con la batidora de alambre, esperar que cuaje. Se pueden servir con pan frito o patatas nuevas pequeñas cocidas con piel.

### Crema de tomate

Para 6 personas: 1 kilo de tomates ● 50 gramos de mantequilla ● 1 puerro ● 1 patata pequeña ● 1 puñado de arroz ● 1,50 decilitros de nata líquida ● 3 yemas de huevo ● sal ● pimienta y el azúcar necesario para la acidez de los tomates.

Lavar los tomates, cortar la zona donde se inserta el tallo y ponerlos a cocer en la olla a presión con el puerro limpio y en trozos, la patata pelada, el puñado de arroz, la mitad de la mantequilla, sal, pimienta y una cucharada de azúcar. Cubrir de agua, tapar la olla y dejar que se haga durante 30 minutos. Pasar en puré por la trituradora eléctrica y el chino o pasapurés fino, rectificar el punto de sal, azúcar y pimienta y si fuera necesario añadir más agua para que resulte una crema homogénea. Al momento de servir, y cuando esté muy caliente, añadir la nata líquida y la mantequilla restante. Deshacer en la sopeira las yemas y verter la crema encima. Servir. Una vez añadidas las yemas no se puede hervir porque se cuajarían.

### Pollos tomateros a la vasca

Para 6 personas: 3 pollos tomateros ● 100 gramos de jamón magro ● 2 pimientos grandes ● 1 kilo de tomates maduros ● 12 cebollas pequeñas de las nuevas ● 1/4 de litro de vino blanco ● 1 decilitro de aceite ● perejil ● pimienta molida ● sal.

Escaldar las cebollitas y los tomates para pelarlos. Chamuscar los pimientos y pelarlos también, cortarlos a tiras. Cortar el jamón a dados, limpiar bien los pollos y atarlos. Calentar el aceite en una sartén, sazonar los pollos y dorarlos al tiempo que sus higadillos. Cuando hayan tomado color, añadir las cebollitas, el jamón y los pimientos. Rehogar todo junto hasta que esté dorado y cubrir con el vino. Tapar y cocer hasta que se reduzca a la mitad. Incorporar el tomate y cocer a fuego lento hasta que estén hechos los pollos. Rectificar el punto de sal, pimienta y azúcar. Se puede acompañar de arroz blanco y servir espolvoreados de perejil picado.



### Calamares a la marselesa

Para dos personas: 1,5 kilos de calamares ● media cucharadita de semillas de hinojo ● una cebolla pequeña ● un diente de ajo ● un tomate mediano ● una ramita de tomillo ● cuatro ramitas de perejil ● 1,5 hojas de laurel ● cuatro o cinco hebras de azafrán ● dos cucharadas soperas de aceite de oliva ● sal pimienta de cayena ● 60 gramos de arroz

Se lava el arroz en agua fría y se deja escurrir. Se limpian los calamares y se cortan. En una cacerola se calienta una cucharada de aceite y se echan los calamares con el hinojo. Cuando han soltado toda su agua se sacan.

Se calienta otra cucharada de aceite y se doran la cebolla y el ajo, pelados y picados finamente. Luego se mete el tomate pelado y sin simientes.

Se deja a fuego lento durante 15 minutos; pasado este tiempo, se añaden los calamares.

Se mide el volumen de arroz y se vierte

agua caliente en la cacerola, que represente tres veces el volumen de arroz. Se echa la sal, una pizca de pimienta de cayena, el azafrán machacado, el tomillo, el laurel y el perejil.

Se deja de 20 a 30 minutos tapado, sin que llegue a hervir. Se añade el arroz escurrido y se deja con la cacerola destapada.

Por persona aporta: 392 kilocalorías, 41 gramos de proteínas, 13,5 gramos de lípidos, 27 gramos de carbohidratos y 2 de fibra.

*Fátima La Roche  
y Danielle Carre  
Cocina: Teresa Prieto*

350 GRs. DE PASTA VERDE, BLANCA O NEGRA, 4 GUINDILLAS FRESCAS, 1 CUCHARADA DE CAFÉ DE PEREJIL,  
1 CUCHARADA SOPERA DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA

Cocer la pasta en abundante agua con sal y un chorrito de aceite. **Salsa:** Calentar el aceite en una sartén y saltear unos momentos las guindillas cortadas por la mitad. Añadirles la sal, la pimienta y el perejil. Una vez preparado el sofrito, se mezcla bien con la pasta, que se habrá reservado, se sirve en el plato y se adorna al gusto.

## Pasta con Almejas

350 GRs. DE ESPAGUETIS, 100 GRs. DE CHALOTAS PICADAS, 300 GRs. DE ALMEJAS, 1 DIENTE DE AJO PICADO, 1/2 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA, 1 VASO DE VINO BLANCO, 200 CC. DE NATA LÍQUIDA, 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO, SAL Y PIMIENTA

Cocinar la pasta como en la receta anterior. **Salsa:** Calentar en una cazuela el vino junto con la cebolla, el ajo y la chalota hasta que se reduzca a la mitad. Agregar las almejas dejando que se abran; en este momento agregar la nata, salpimentar y añadir el perejil. Esperar a que la salsa espese y añadir la pasta. Listo para servir.



## Ravioli de Salmón

350 GRs. DE RAVIOLIS COMPRADOS YA PREPARADOS,  
100 GRs. DE SALMÓN AHUMADO,  
1 CUBITO DE CALDO DE PESCADO Y 100 CC. DE NATA

Cocer la pasta de forma tradicional, respetando el tiempo de cocción indicado en el embalaje de los raviolis. **Salsa:** Reducir al fuego el caldo de pescado al que se habrá añadido la nata. Colocar las lonchas de salmón y agregar los raviolis mezclados con la salsa. Servir.



# Pasta con Chopitos 68-1

350 GRs. DE TAGLIATELE FRESCA A ELECCIÓN, PUEDE SER BLANCA, NEGRA O VERDE, 200 GRs. DE CHOPITOS LIMPIOS, 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE AJO MUY PICADO, 1 CUCHARADA SOPERA DE PEREJIL MUY PICADO, SAL Y PIMIENTA BLANCA

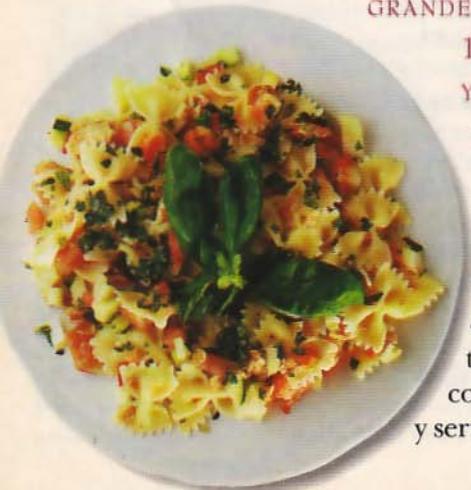
Cocinar la pasta con abundante agua con sal y reservarla. **Salsa:** Calentar el aceite en una sartén y sofreír levemente el ajo. Después, agregar los chopitos y sofreírlos muy bien; sazonarlo todo con sal y pimienta y el perejil picado. En este momento agregar la pasta y mezclar todo muy bien. Listo para servir.

## Farfalle fría

350 GRs. DE FARFALLE, 1/2 CEBOLLA PICADA EN PEQUEÑOS DADOS, 1 CUCHARADA SOPERA DE VINAGRE, 1 CUCHARADA DE CAFÉ DE MOSTAZA MOLIDA, 150 GRs. DE ATÚN EN MIGAS, 1 CUCHARADA SOPERA DE ALBAHACA PICADA, 1/2 PIMIENTO ROJO GRANDE PICADO EN TROCITOS,

1/2 PEPINO PELADO Y CORTADO EN DADOS, 1 CUCHARADA SOPERA DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA

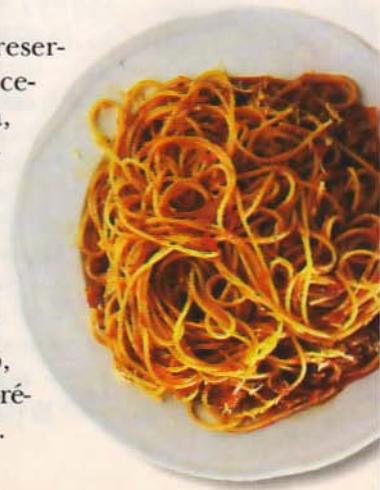
Cocinar las farfalles como el resto de las pastas y dejar enfriar. Mezclar con los demás ingredientes y servir.



## Espaguetis Bolognesa

350 GRs. DE ESPAGUETIS, 3 CEBOLLAS, 125 GRs. DE CARNE PICADA, 100 GRs. DE PANCETA PICADA, 1 VASO DE VINO TINTO, 400 GRs. DE TOMATE FRITO, 1 CUCHARADA DE ORÉGANO, 1 CUCHARADA PEQUEÑA DE HARINA, UNA PIZCA DE AZÚCAR, ACEITE Y QUESO EMMENTAL

Cocer los espaguetis y reservarlos. **Salsa:** Sofreír la cebolla en una cazuela, agregar la carne y la panceta bien mezcladas. Añadir la harina, con cuidado para que no se agarre. Agregar el vino y el tomate y dejar cocer 20 minutos. Por último, sazonar con el azúcar, el orégano, la sal y la pimienta.



# Pasta con Salmón, Gambas y Caviar

68-2

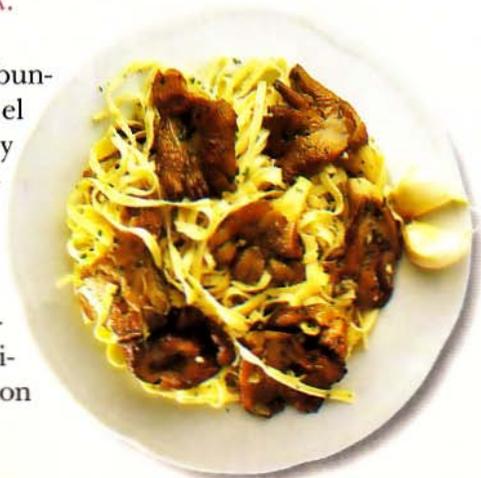
350 GRs. DE TAGLIATELE –PUEDE SER VERDE, BLANCA O NEGRA–,  
100 GRs. DE GAMBAS, 80 GRs. DE SALMÓN AHUMADO, 10 GRs. DE CAVIAR,  
200 CC. DE NATA LÍQUIDA, SAL Y PIMIENTA

Cocer la pasta como en las demás recetas. **Salsa:** Reducir la nata sazonada con muy poca sal y pimienta. Mezclar las gambas y el salmón. Añadir la pasta. Espolvorear el caviar por encima de la pasta en el plato de servir.

## Pasta con Setas

350 GRs. DE TAGLIATELE FRESCA; PUEDE SER BLANCO,  
NEGRO O VERDE, 200 GRs. DE SETAS, 1 CUCHARA Y  
MEDIA DE SOPA DE AJO PICADO, 1/2 CUCHARADA  
SOPERA DE PEREJIL PICADO, 1 CUCHARADA DE ACEITE  
DE OLIVA, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE MANTEQUILLA,  
SAL Y PIMIENTA.

Cocer la pasta con agua abundante y sal. **Salsa:** Calentar el aceite con la mantequilla y saltear en la mezcla caliente las setas hasta que éstas estén doradas, añadir el ajo y dejar que se dore también. Rápidamente sazonar con sal, pimienta y perejil y mezclar con la pasta muy bien. Servir.



***Al dente.*** Para cocer la pasta se debe utilizar un recipiente hondo con buena capacidad. El agua debe ser abundante y salada, y se agregarán unas dos cucharadas soperas de aceite de oliva por cada litro de agua usada. Cuando rompa el hervor se echa la pasta, que no se dejará de remover con una cuchara de madera hasta que vuelva a hervir nuevamente. El agua debe estar hirviendo durante todo el proceso de cocción, no conviene reducir la potencia del fuego. Cuando la pasta esté cocida –cada tipo necesita un tiempo diferente (de 2 a 4 minutos la fresca, entre 7 y 11 la seca...)–, hay que pasarla por el grifo de agua fría y escurrirla bien. Para que no se apelmace, una vez realizado todo el proceso anterior conviene agregarle unas gotas de aceite de oliva y removerla. Así aguantará bien hasta dos o tres horas antes de añadirle la salsa que se haya elegido.

**i** Estas recetas han sido realizadas por DANIEL BOUTE Y MARCELO CONTRERAS RAMOS, propietario y cocinero del restaurante CARIPÉN. Plaza de la Marina Española, 4, Madrid. Tfno: (91) 541 11 77. Abre de 21.00 a 3 de la madrugada. Cierra domingos.

**W** Más información en **Internet:** recetario italiano de comida italiana, <http://www.citinv.it/iniziativa/sociale/cookbook.html> y Recetas de pasta y salsas, <http://www.cs.cmu.edu/~mjv/recipes/pasta/index.html>

## Laura Esquivel (1)

## Manchamanteles

LA AUTORA DE "COMO AGUA PARA CHOCOLATE" NO ES SOLAMENTE UNA ESCRITORA EXTRAORDINARIA, SINO TAMBIÉN UNA MAGNÍFICA COCINERA. LA REVISTA PUBLICA A PARTIR DE ESTA SEMANA SEIS RELATOS INÉDITOS, QUE ESCONDEN SEIS SUGERENTES RECETAS DE COCINA MEXICANA

*3/4 de kilo de lomo de cerdo en rebanadas. 2 plátanos machos. 3 rebanadas de piña. 1/2 cebolla. 1/2 cabeza de ajo. 1/4 de raja de canela. 6 granos de pimienta negra. 4 clavos de especia. 1/4 taza de azúcar. Tomates. Comino. Orégano molido. Chile ancho al gusto. Manteca. Sal*

Fotografía de GUILLERMO SHELLEY

**A**y miseria de mí! ¡Ay infelice!... ¡Si ustedes supieran lo que he pasado en este infame mundo! Tal parece que mi mayor pecado es haber nacido. A todos les molesta mi presencia y en cuanto me establezco en algún sitio soy de inmediato desalojada por la fuerza... Más me hubiera valido nacer lagartija, hormiga o rata, de perdida, ¡pero nunca cucaracha! Yya que me convirtieron en insecto ¿por qué no me dieron alas con colorcitos como a las libélulas o luz interior como a las luciérnagas? Digo, algo que hubiera vuelto menos repulsivo mi aspecto, pues debido a él, he tenido que pasar la vida como la muñeca fea, escondida por los rincones oscuros y alimentándome únicamente de los desperdicios. Sí, no se asusten, yo como basura. Dize que porque ésa es la misión que tienen las cucarachas en esta vida. ¡Patrañas! No nos ha quedado otra, ya que apenas salimos a la luz y ¡zas! recibimos un escobazo o zapatazo, tortazo, o golpazo mortal, pues. ¿Quién les ha dicho que no nos gusta la alta cocina? ¿Los buenos vinos? ¿La buena mesa? Si nos dieran una oportunidad de actuar en sociedad, se lo demostraríamos. Como aquella vez que me atreví a salir de mi escondrijo y visitar a doña Asunción de la Riva. Esa experiencia fue como un sueño. Había pasado una noche terrible en casa de doña Paquita, muerta de frío y con reumas en las piernas. Mi estado de ánimo era fatal. ¡Una cucaracha aplastada por un camión de la ruta 100 no se sentiría peor que yo! Yme dije ¿por qué las cucarachas tenemos que sufrir? ¿Por qué tengo que vivir en esta casa pobre que ni a desperdicios llega? ¿Sólo porque aquí no tienen dinero para insecticidas? ¡No! ¡Ya basta! Tengo derecho como todos los demás habitantes de este planeta a buscar mejores condiciones de vida. Y dicho lo

cual, tomé mis chivas y abandoné para siempre la pocilga de doña Paquita. Me fui directamente a una elegante casa en las Lomas de Chapultepec y me instalé de inmediato en un rincón de la moderna cocina. ¡Qué confort! ¡Qué agradable calor! ¡Qué aromas! Alguien estaba friendo plátanos machos. No me tomó mucho tiempo descubrir, por los olores, que en esta casa se iba a preparar un delicioso manchamanteles. ¡Mmmm! ¡Qué buen comienzo para la nueva etapa de mi vida! Tímidamente me animé a sacar un poco la cabeza para gozar del espectáculo y así pude admirar cómo Juanita, la cocinera, freía la carne en aceite dentro de una cazuela y luego la ponía a cocer con la suficiente agua y sal. Por separado, se puso a desvenar los chiles anchos, los medio tostó en la lumbre para no quemarlos (porque amargan) y los puso a remojar. Después los molió con los jitomates cocidos y los puso a freír en manteca. Ya frito esto, le agregó el caldo en el que se coció la carne de puerco. Para sazonar este caldillo molió en el molcajete la sal, el clavo, la canela, los cominos, la pimienta y la cebolla. Mezcló estos ingredientes junto con el azúcar y el orégano y los añadió al cocido. Lo dejó hervir un poco y después incorporó la piña, los plátanos, (fritos anteriormente) y la carne, esperando hasta que el caldo tomara consistencia para retirar la cazuela de la lumbre. Me extrañó que no le pusiera camote y chicharos, como otras personas acostumbran, pero eso ya es cuestión de gustos, al igual que prepara este platillo utilizando carne de pollo en lugar de la de puerco. ¿Díganme ustedes si ante tal muestra del arte culinario de este país, no se me iba a antojar darle una probadita antes que nadie?

Armándome de valor, me acicalé un poco y en rápida carrera crucé toda la cocina hasta llegar a la mesa sobre la cual Juanita había depositado el delicioso gui-

so. Trepé por una de las patas y ya entrada en confianza, de plano me eché un clavado dentro del manchamanteles. ¡Mmmm! Me supo a gloria el primer bocado. De inmediato recuperé el ánimo y por un instante me sentí flotando entre las nubes. Bueno, literalmente viajaba en el espacio, pues con gran asombro descubrí que me llevaban a la mesa del comedor. Acostada de panza pude gozar durante el trayecto del maravilloso espectáculo de la luz reflejada en los cristales de los candiles. Yya sobre la mesa mi alma entró en éxtasis. Nunca había visto una mesa tan bien puesta y tan bellamente decorada. El brillo de los cubiertos de plata me deslumbró de tal manera que a mi mente encandilada acudieron presurosas imágenes de cucarachas transparentes de luminosa presencia, acompañadas de cristalinis sonidos del más allá. Un centelleo constante me invitaba a incursionar dentro de este maravilloso mundo de luz, pero al abandonar mi sitio fui descubierta por una de las invitadas, que aterrorizada me lanzó fuera de la mesa y me estrelló contra la pared. Ahí terminó mi sueño y de nuevo estoy aquí en la podredumbre, añorando el lisonjero estado en que una vez me vi. Ni hablar, como diría Calderón "la vida es sueño y los sueños, sueños son". ■



## DOS CENAS CON LAURA ESQUIVEL.

Las recetas de Laura Esquivel han sido cocinadas por el restaurante mexicano "Entre suspiro y suspiro" (Plaza de la Marina Española, 4. Madrid. Teléfono 542 0644), que también ha establecido un menú especial, con las recetas de la escritora, especial para nuestros lectores. Esta semana La Revista sortea dos cenas para dos personas entre sus lectores. Para conseguir las, envíe una postal a La Revista, Pradillo 42. 28002 Madrid y díganos cuál es su plato de cocina favorito. Las dos parejas ganadoras están invitadas en "Entre suspiro y suspiro". Que aproveche.

Laura Esquivel (2)

# Mayonesa adelgazante

LA AUTORA DE "COMO AGUA PARA CHOCOLATE" CONTINUA ESTA SEMANA LA SERIE DE SEIS RELATOS INÉDITOS QUE LA REVISTA ESTÁ PUBLICANDO EN EXCLUSIVA: UNA NUEVA RECETA –DE LA SABROSA COCINA MEXICANA– DE UNA MUJER QUE, ADEMÁS DE ESCRITORA, ES UNA COCINERA EXPERTA

*1 cucharada de fécula de maíz. 1 cucharadita de semillas de apio. 1 cucharadita de mostaza en polvo. 1 cucharadita de sal. 1 taza de leche descremada. 2 yemas de huevo, batidas.*

*1/4 de taza de vinagre. 2 gotas de líquido endulzante.*

Fotografía de GUILLERMO SHELLEY

**Q**ué lejos estoy del suelo donde he nacido, inmensa nostalgia invade mi pensamiento, y al verme tan sola y triste cual hoja al viento, quisiera llorar, quisiera morir de sentimiento.

¡Oh Tierra del sol! Suspiro por verte... ahora que lejos me encuentro comprando en un supermercado del extranjero. Todo está tan fríamente ordenadito, limpiecito, funcionalito, que me horroriza. Siempre me pregunto cuál es la razón oculta detrás de todo este sistema de compras. Tal parece que el presentar los productos alimenticios de esta manera tiene como objetivo entumirnos la voluntad y la alegría. Al ver las zanahorias, los elotes, las lechugas y hasta el cilantro maquillados para parecer reales aunque tengan meses congelados, siento uno que todo esto es sólo parte de una gran escenografía de una película gringa. Que estamos actuando dentro de una gran superproducción, dentro de la cual hacemos como que escogemos y compramos y comemos estos alimentos, pero todo es sólo un simulacro. Yo, acostumbrada en México a ir a diario al mercado, a platicar con mis marchantes, a que me den una probadita de fruta (de la de a de veras) en cada uno de los puestos, a encontrarme con mis vecinas y platicar con ellas entre los olores y los colores mágicos que sólo ahí se dan, en fin, acostumbrada a la vida, no me hallo por estos rumbos. Estoy perdiendo mi alegría natural. Lo único que me anima un poco es el comer todo el día donas de chocolate, pero lo malo es que me han puesto un poco gorda y como las gordas no caben dentro de las superproducciones norteamerica-

nas, no se ven en pantalla, no existen pues, aquí me tienen comprando los ingredientes para hacerme una mayonesa adelgazante. Para hacerla se mezclan la fécula de maíz, las semillas de apio, la mostaza y la sal en una cazuela gruesa. Poco a poco se les añade la leche descremada y se pone a cocer a fuego bajo, removiendo constantemente hasta que la mezcla espese. Se deja por dos minutos más y después se retira del fuego. Ya que enfrió ligeramente se le añaden las yemas del huevo y se pone nuevamente a cocinar durante otros tres minutos. Se aparta del fuego y, removiendo, se le añade el vinagre y el endulzante. Se refrigera antes de servir. Se obtienen 300 ml. en total y 15 calorías por cucharada. ¿Se imaginan? ¡Ni más ni menos que 15 calorías por cucharada! Cuando terminé mi mayonesa y estaba lista para comérmela junto con una rica ensalada y tuve que sacar mi calculadora para sumar cuántas calorías iba a comerme ese día, se me salieron las lágrimas, retiré mi plato de la mesa y me fui a la cama con una caja de donas de chocolate bajo el brazo. ■



**DOS CENAS CON LAURA ESQUIVEL.** Las recetas de Laura Esquivel han sido cocinadas por el restaurante mexicano "Entre suspiro y suspiro" (Plaza de la Marina Española, 4. Madrid. Tfno: (91) 542 06 44), que también ha establecido un menú especial, con las recetas de la escritora, para nuestros lectores. Esta semana *La Revista* sortea dos cenas (para dos personas cada una) entre sus lectores. Para conseguirlas, envíe una postal a *La Revista*, Pradillo 42. 28002 Madrid, y díganos cuál es su plato de cocina favorito. Las dos parejas ganadoras están invitadas en "Entre suspiro y suspiro". Que aproveche.

## Laura Esquivel (3)

# Sopa de Manzana

EL TERCER RELATO DE LA AUTORA DE "COMO AGUA PARA CHOCOLATE", QUE LA REVISTA PUBLICA EN EXCLUSIVA, ESCONDE UNA DELICIOSA Y SORPRENDENTE SOPA.

LA AUTORA ES, ADEMÁS DE UNA EXTRAORDINARIA ESCRITORA, UNA ESTUPENDA COCINERA, CONOCEDORA DE LOS SECRETOS DE LAS SABROSAS Y ÉXOTICAS RECETAS MEXICANAS

*Ingredientes: 3 manzanas, 6 tazas de caldo, 2 jitomates (tomates),  
1 cebolla, 2 cucharadas de harina, 1 cucharada de perejil, aceite, sal, pimienta.*

Fotografía de GUILLERMO SHELLEY

Las manzanas se pelan, se parten en cuadrillos y se ponen a remojar en agua con una cucharada de sal para que se conserven blancas. Desde que yo recuerdo, esta sopa se preparaba en casa con motivo de la visita que mi tío realizaba a la capital cada año. Cada vez que yo ayudaba a mi madre a prepararla, escuchaba lo sencillo, lo bueno, lo inteligente, lo guapo, lo simpático y lo maravilloso que era mi tío. Las palabras de mi madre actuaban en mi interior como gas vanidoso, que inflaba mi pecho cual si fuera un globo y lo enderezaba con orgullo. ¡Qué importante me sentía de pertenecer a la familia Romero! En todo México no podía existir una de mejor casta, linaje y alcurnia. Era inevitable que mientras se doraba la harina y se ponía a freír en el aceite hasta que dorara, se hablara de la última empresa del portentoso tío, y mientras se molían el jitomate y la cebolla y se ponían a hervir hasta que sazonzaran, se comentaran sus más recientes adquisiciones. Fue una de esas tardes, mientras movía continuamente el caldillo para que no se le formaran grumos, cuando escuché que mi tío había sido llamado por el gobernador a ocupar un puesto político en el Estado de Tabasco. Yo no tenía idea de qué clase de trabajo realizaba un político,

pero por la reacción jactanciosa de mi madre, me imaginaba que uno muy importante y bien pagado. Al poco tiempo, lo corroboré al ver el incremento del costo de los regalos que nos traía en sus visitas, y el tipo de vida que llevaba. Cada vez eran más frecuentes sus viajes a la capital y al extranjero. Podía darse el lujo de visitar Europa, China, Japón y demás países exóticos. Mi casa se llenó de objetos extraños que podíamos presumir con las vecinas. Cuando mi tío anunciaba su visita, de inmediato nos poníamos a prepararle la sopa de manzana, su preferida a pesar de haber comido en los mejores restaurantes del mundo. ¡Con qué esmero cuidábamos todos los detalles de su preparación! Nuestro deseo por agradarlo nos hizo convertirnos en unas expertas. Sabíamos perfectamente cuál era el tamaño indicado para partir los trozos de fruta, en qué momento era necesario dejar de dorar la harina e incorporarle el jitomate, en qué momento éste estaba sazonado y listo para agregarle el caldo, la sal y la pimienta y cuál era el instante perfecto para incorporar las manzanas bien escurridas y el perejil. Las dejábamos hervir hasta que estuvieran cocidas como a mi tío le gustaban y retirábamos la olla de la lumbre. No recuerdo una sola vez en que nos haya quedado mal. Sin embargo,

desde que mi tío murió asesinado el año pasado no nos ha vuelto a quedar bien. No sé por qué. No sé si es porque el fantasma de mi tío impregna de un sabor desilusionante la sopa, no sé si es porque al ir a su entierro a Tabasco nos enteramos de que todos lo odiaban. O porque supimos que había robado y matado a muchos hombres, o porque descubrimos que siempre nos mintió y que su verdadero trabajo era el del tráfico de drogas y no el de la política. O porque dejó una gran cantidad de hijos regados, de los que nos sentimos responsables, o porque nos quitó para siempre el orgullo de tener un pariente prominente. No sé. Pero el caso es que la sopa de manzana ya no nos sabe igual. ■



**DOS CENAS CON LAURA ESQUIVEL.** Las recetas de Laura Esquivel han sido cocinadas por el restaurante mexicano Entre suspiro y suspiro (Plaza de la Marina Española, 4. Madrid. Tfno: (91) 542 06 44), que también ha establecido un menú especial, con las recetas de la escritora, para nuestros lectores. Esta semana *La Revista* sortea dos cenas (para dos personas cada una) entre sus lectores. Para conseguir las, envíe una postal a *La Revista*, Pradillo 42. 28002 Madrid, y díganos cuál es su plato de cocina favorito. Las dos parejas ganadoras están invitadas en Entre suspiro y suspiro. Que aproveche.

# Bigotes de arroz

EL CUARTO RELATO DE LA AUTORA DE "COMO AGUA PARA CHOCOLATE", QUE LA REVISTA PUBLICA EN EXCLUSIVA, PROPONE UNA ESPECTACULAR RECETA A BASE DE ARROZ. UN POSTRE EXÓTICO, EN MEDIO DE UNA VELADA ROMÁNTICA, ADEREZADO CON EL TOQUE PERSONAL DE LA ESCRITORA Y CON LOS AROMAS Y SABORES DE LA EXQUISITA GASTRONOMÍA MEXICANA.

*Ingredientes para cuatro personas: 1 taza de arroz, 1/2 litro de leche, canela, azúcar, harina, huevos, manteca, hojas de naranja, pasas, almendras, acitrón (calabaza azucarada)*

Fotografía de GUILLERMO SHELLEY

A noche se me espantó el sueño. Salí huyendo por la ventana horrorizado por mi soledad. Yo no hice el menor intento por detenerlo. Algunas otras veces se me ha ido, pero siempre regresa. Camina hasta el cansancio por tu casa, por tu recámara, por tu oficina, espíandote, oliéndote, escuchándote. Viaja toda la noche, sí, pero vuelve a mí pocos minutos antes de que tenga que levantarme para ir al trabajo. Jamás me ha fallado. A pesar de que, muchas veces, ha estado tentado de no volver nunca más a mi solitaria vida. Como el día en que se fue a tu casa de campo, ¿te acuerdas? Teníamos sólo un mes saliendo juntos. Nos escapamos toda una semana de nuestras respectivas oficinas. ¡Lo pasamos de maravilla! Tu habilidad en la cocina fue lo que más me impactó de entre todos los aspectos de tu personalidad, que no descubrí hasta ese momento, en que, por fin, pasábamos las 24 horas del día lejos del trabajo, parientes y amigos. En esa época ¡teníamos tantas cosas de que hablar! Me acuerdo que lavaste el arroz y lo pusiste a cocer en leche con un trozo de canela. En cuanto soltó el hervor, le bajaste el fuego y, mientras esperabas a que se cociera un poco para agregarle azúcar al gusto, alcanzaste a contarme gran parte de tu niñez, incluyendo el dónde habías aprendido a hacer estos *bigotes de arroz* que yo nunca había comido. Ponías igual cuidado en mover el arroz para que no se pegara, que en darme uno que otro apasionado beso entre plática y plática y movida y movida. Sabía, pues me lo acababas de explicar, lo importante que era dejar que el arroz se secara por com-

pleto, pero qué trabajo nos costó esperar a que lo hiciera para vaciarlo entonces en un platón y después poder amarnos con toda libertad. Al otro día te ayudé a dividir el arroz en porciones pequeñas y a darles forma de pera; bueno, comencé haciendo peras y terminé formando corazones. ¡Corazones! En aquel momento no me pareció cursi, te lo juro. Después los revolcamos en harina, los rebozamos en huevo batido y los doramos en manteca. Luego, utilizando dos tortillas, les quitamos con mucho cuidado el exceso de grasa y, por último, los acomodamos en una cama de hojas de naranja y les clavamos pasas, almendras y trocitos de acitrón. La espolvoreada con azúcar y canela tuvo que esperar para más tarde, pues nuevamente tuvimos la necesidad de amarnos locamente. No pude culpar a mi sueño de permanecer días y días rondando por ahí, besando las paredes, tocando tu cuerpo, tu pelo, comiendo y amando hasta caer agotado sobre la nostalgia, los errores, el arrepentimiento, la soledad, el silencio,... sobre mi cama. ■



**DOS CENAS CON LAURA ESQUIVEL.** Las recetas de Laura Esquivel han sido cocinadas por el restaurante mexicano Entre suspiro y suspiro (Plaza de la Marina Española, 4. Madrid. Teléfono: 91/542 06 44), que también ha establecido un menú especial, con las recetas de la escritora, para nuestros lectores. Una semana más, *La Revista* sortea dos cenas (para dos personas cada una). Para conseguirlas, envíe una postal a *La Revista*, C/ Pradillo 42. 28002 Madrid, y díganos cuál es su plato de cocina favorito. Las ganadoras de la primera semana son **Coral Melero** y **Nuria Saldaña Martín**, que recibirán la invitación en su domicilio.

# Soufflé de castañas

EL QUINTO RELATO DE LA AUTORA DE "COMO AGUA PARA CHOCOLATE" Y "LA LEY DEL AMOR", QUE LA REVISTA PUBLICA EN EXCLUSIVA, PROPONE UN PLATO NO APTO PARA LOS OBSESIONADOS CON EL FIEL DE LA BÁSCULA. SE TRATA DE UN POSTRE DE PESO, A BASE DE CASTAÑAS, QUE HARÁ LAS DELICIAS DE AQUELLOS QUE DESEEN SABOREAR TODA LA MAGIA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA.

*Ingredientes para cuatro personas: 25 castañas, 50 gr. de mantequilla, 1/4 de litro de leche, 2 cucharadas de harina, 7 huevos, 115 gr. de azúcar en polvo.*

Fotografía de GUILLERMO SHELLEY

Se escogen 25 castañas grandes y bien maduras, se dejan remojar, después se mondan y se ponen a cocer en leche, cuidando de menearlas mientras se desbaratan. En seguida se apartan del fuego, se acaban de deshacer con la cuchara y se pasan por un tamiz.

Si mi mamá me viera colando las castañas con tanto placer, no lo creería. Se pasó toda la vida reclamándome mi falta de interés en la cocina. Y no estaba muy errada en su apreciación, pero díganme ustedes, ¿a quién le iban a quedar ganas de cocinar después de haber deshebrado pollo durante dos horas su primer día de cocinera? Fue un día en que mi madre estaba muy enferma. Yo, como toda una adolescente de 12 años de edad, creía que podía lidiar con facilidad con todos los problemas del mundo entero, cuanto y más de la cocina. Pero para no apantallar mucho a mi familia, elegí un menú de lo más sencillo: sopa de fideos y unos simples tacos de pollo. Claro que si hubiera sabido que los fideos no se tenían que desdoblar en crudo y que el pollo se deshebraba después de cocido y no antes, me hubiera ahorrado mucho tiempo y esfuerzo, pero ¿cómo lo iba a saber? Había pasado mi niñez de lo más feliz, jugando entre mis cinco hermanos varones, muy lejos de la cocina. En esa época dichosa lo único que alteraba mi tranquilidad eran mis obsesiones. Cuando me daba por algún juego, ¡me daba en serio! No paraba hasta dominar la técnica y ser la mejor de toda la colonia. Me dio por el trompo, me dio por el balero, me dio por el yo-yo, me dio por las canicas, me dio por los patines, me dio por el tochito... el problema fue cuando me

dio por el amor. ¡Uy!, para qué les cuento. Practicaba día y noche. En poco tiempo y muchos novios se puede decir que no había otra que supiera besar, abrazar y acariciar como yo. Pero curiosamente, toda la aprobación que obtuve como campeona de juegos se esfumó al convertirme en campeona de amores. Mis amigos me dejaron de hablar, mis hermanos no se diga y mi mamá murió de la pena. ¡Bendito sea Dios!, digo yo, porque así la pobrecita no tuvo que ser testigo del mal trato que la sociedad me daba. No podía salir ni a la esquina sin exponerme a todo tipo de agresiones y ofensas. Fue entonces cuando me dio por encerrarme donde no entraran mis hermanos, o sea, en la cocina. La verdad no me llevó tiempo el adquirir una gran maestría en la técnica para freír, batir, pelar, cortar, cocer y adornar todo tipo de alimentos, pues me servían para esto todos los reflejos anteriormente aprendidos. Imaginaba que jugaba al yo-yo mientras batía claras, o que jugaba a las canicas con los frijoles cuando les quitaba las piedras. Ahí metida días y noches inventando platillos, obviamente me dio por comer. No se crean, no es nada fácil comer con propiedad y buena técnica, pero yo lo logré. Parece mentira, pero mientras más comía y más gorda me ponía, más afecto de la gente recibía. Bueno, el caso es que sin querer di con la actividad de más éxito y reconocimiento dentro de la sociedad. Tengo un restaurante que siempre está lleno. Todos mis ex-novios concurren a él con todo y sus familias, pues tengo la ventaja de que gracias a mi descomunal gordura, nadie siente celos de mí, *la gorda Pérez*. Soy la tía preferida y toda mi familia viene a go-

rronear cada vez que puede. Soy en conclusión, la millonaria más gorda del país. Así, ¿quién no va a cocinar con gusto? Y como no soy nada egoísta les voy a terminar de pasar los secretos del postre que más fama me ha dado, el soufflé de castañas:

En una cazuela honda se mezclan 50 gramos de mantequilla fresca, un cuarto de leche hervida y dos cucharadas de harina, hasta que se disuelvan perfectamente bien. Aparte, se batan un huevo entero y 115 gramos de azúcar en polvo. Cuando el azúcar está bien disuelta se añaden seis yemas, el puré de castañas y la mezcla de harina y leche. Después de bien incorporados estos ingredientes, se les añaden seis claras batidas a la nieve. Por último se unta una budinera con mantequilla, se vacía en ella la mezcla y se le hace cuajar en baño María. Eso es todo, disfrútenlo sin congoja alguna, pues ya vieron que engordar terriblemente no es el fin del mundo y tal vez sea, por el contrario, el comienzo de otro. ■



**DOS CENAS CON LAURA ESQUIVEL.** Las recetas de Laura Esquivel han sido cocinadas por el restaurante mexicano Entre suspiro y suspiro (Plaza de la Marina Española, 4. Madrid. Teléfono: 91/542 06 44), que también ha establecido un menú especial, con las recetas de la escritora, para nuestros lectores. Una semana más, *La Revista* sortea dos cenas (para dos personas cada una). Para conseguir las, envíe una postal a *La Revista*, C/ Pradillo 42. 28002 Madrid, y díganos cuál es su plato de cocina favorito. Las ganadoras de la segunda semana son **Luisa Fernanda Jerez** y **Arantxa Gómez Trigo**, que recibirán la invitación en su domicilio.

# Mole negro de Oaxaca

EL SEXTO Y ÚLTIMO RELATO DE LA AUTORA DE "COMO AGUA PARA CHOCOLATE" Y "LA LEY DEL AMOR", QUE LA REVISTA PUBLICA EN EXCLUSIVA, ESCONDE UNA RECETA DE PAVO TÍPICA DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA.

*Ingredientes para cuatro personas: 1 guajolote (pavo de corral), cebolla, ajos y mole (de venta en tiendas especializadas).*

Fotografía de GUILLERMO SHELLEY

El guajolote se limpia, se parte en piezas y se pone a cocer en suficiente agua con un trozo de cebolla y dos ajos. Mientras leo la receta que me mandó mi sacrosanta madrecita, no dejo de felicitarle por haber pasado gran parte de mi niñez viéndola cocinar mientras hacía mis tareas en la mesa de la cocina, de no ser por esto, ignoraría que hay que quitar la espuma que se le forma al caldo cuando suelta el hervor. No sé por qué se omite este tipo de información en las recetas. Tal parece que las cocineras piensan que todos tienen la obligación de conocer estos detalles de antemano. ¿Dónde se dice que después de pelar y desvenar los chiles hay que limpiarse los dedos con un limón partido a la mitad? Aprenderlo me costó una tarde con el ojo dolorido y arrugado por quitarme una chinguña con los dedos enchilados, cuando era niño. Por fortuna, al menos esto, no me volverá a pasar. Ahora que vivo en Nueva York, tan lejos de mi casa y sobre todo de la cocina de mi madre, la necesidad de preparar comida decente me ha ocasionado todo tipo de accidentes chuscos. El grupo de estudiantes con el que comparto un departamento en la calle 25 y el Río del Este, ha tenido que sufrir junto conmigo las penalidades de mi aprendizaje culinario. Ellos, que nacieron ahorrando tiempo y que salen de su compromiso de preparar la comida un día a la semana abriendo una lata de sopa tamaño individual mezclándola con agua caliente de la llave y dándosla a comer dentro de la misma lata para no ensuciar trastes, no pueden entender que yo pase una tarde entera cocinando un mole oaxaqueño, perdiendo el tiempo y exponiéndome a toda clase de accidentes. Pero ¿qué se puede esperar de alguien que desde que nació come comida congelada, o de lata, sentado en la alfombra y viendo la televisión? Ellos no pueden saber, pues que nunca lo vivieron, lo agradable que

es llegar a casa entre los olores de los frijoles recién cocinados, de un rico puchero o un delicioso mole y comerlo sobre un limpio mantel en compañía de la familia y de las tortillas calientes. ¡Mmmm, tortillas calientes! A mitad del invierno, lleno de frío y oscuridad, qué bien me caería un poco de calor, el calor de la cocina de mi jefita, el calor que despiden las plantas de mi casa a media mañana, el calor que nos queda en la garganta y el estómago después de comer mole. No puedo más. ¿Cómo será la cosa que hasta el calor del metro extraño? Yes que, en serio, en esta ciudad donde para colmo ahora anochece a las cuatro de la tarde, el sol no calienta. La ilusión de desentumirme un poco el alma me hizo gastar mis últimas monedas del transporte de esta semana y viajar hasta la calle 14 esquina con la 7ª donde se encuentra mi oasis: La casa Moneo, pequeña tienda de comida mexicana. Ahí encontré todos los ingredientes que buscaba, desde los chiles secos hasta las clásicas conchas. Jimmy, mi compañero de cuarto, tose molesto a causa del olor que despiden algunos chiles mientras los frío en manteca. Varias veces ha venido a la cocina por un vaso de agua y me reprocha con la mirada el estar "contaminando y agrediendo el aire que respira", pero no me importa. A mí me agraden más sus sopas de lata y no digo nada. Además, ya sólo me faltan dos chiles para terminar. Después, sólo tengo que freír en la misma sartén los ajos, la cebolla, las tortillas y la concha. Todo lo demás ya lo tengo listo. Lo preparé al pie de la letra, bueno, aunque tuve que sustituir el comal por una sartén para dorar las almendras, el ajonjolí, los cacahuets, la nuez y las pepitas de calabaza. Después, en lugar de molerlas en el metate, como debe ser, tuve que utilizar un molino eléctrico. Y como tampoco tengo molcajete, con el mismo aparato tuve que moler las pimentas, el clavo, el anís, el comino, el orégano, la canela, los clavos y las hojas de laurel, mejorana y to-

millo. En fin, espero que esto no altere para nada el sabor del platillo. Mezclando los ingredientes anteriores con el caldo en que se coció el guajolote se forma la pasta del mole. Por separado se muelen en licuadora los jitomates y miltomates. Este caldillo se pone a sazonar en un poco de manteca y después se le añade la pasta del mole. Por último se tuestan las hojas de aguacate y se agregan al mole junto con la sal. Es importante preparar el mole la víspera, para que adquiera un mejor sabor.

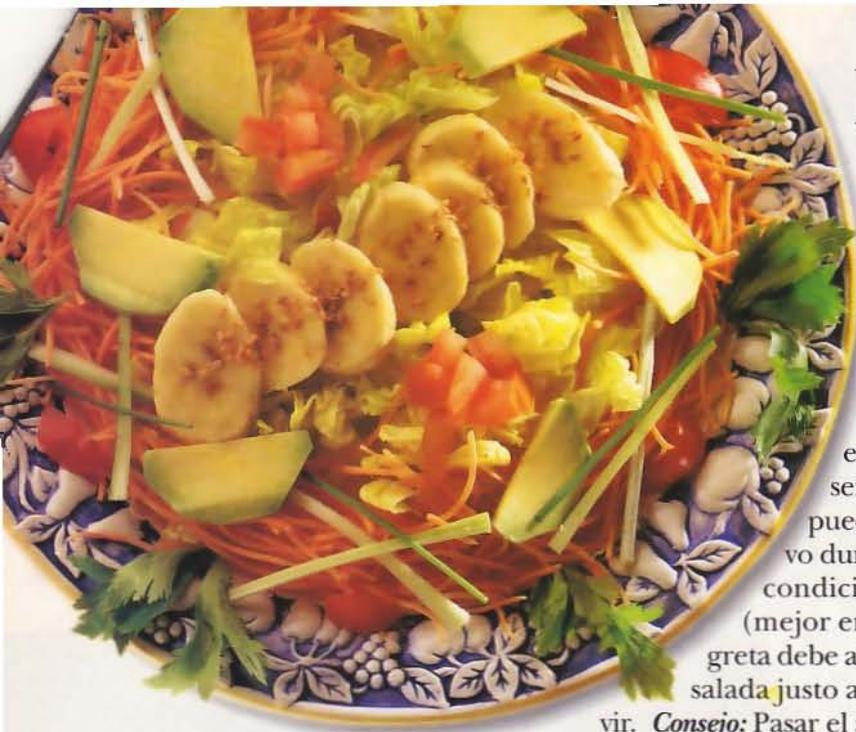
El latoso de Jimmy ya vino nuevamente a reclamar que la casa está llena de humo y que no puede respirar. Tal vez la combinación entre el hambre, la nostalgia y el frío me enfermó la mente, pues al escuchar sus palabras, lo saqué a empujones de la cocina. A él no le quedó otra que tocarme mi punto sensible: sugerirme que me regresara a México con mi mamita si tanto extraño su comida. Nos entramos a moquetes mientras los chiles se quemaban y ahumaban toda la casa. La alarma sonó y la lluvia contra incendios no se dejó esperar. Mi mole se convirtió en unos minutos en una quimera, pero a pesar de todo le escribí a mi madre esa noche: "Hoy hice un mole oaxaqueño delicioso con tu receta y te extrañé mucho. Jimmy te mandó muchos saludos..." total, ¿para qué mortificarla? ■



## DOS CENAS CON LAURA ESQUIVEL.

Las recetas de Laura Esquivel han sido cocinadas por el restaurante mexicano Entre suspiro y suspiro (Plaza de la Marina Española, 4. Madrid. Teléfono: 91/542 06 44), que también ha establecido un menú especial, con las recetas de la escritora, para nuestros lectores. Una semana más, *La Revista* sortea dos cenas (para dos personas cada una). Para conseguir las, envíe una postal a *La Revista*, C/ Pradillo 42. 28002 Madrid, y díganos cuál es su plato de cocina favorito. Los ganadores de la tercera semana son **Carlos Condes** y **José Manuel Serrano**, que recibirán la invitación en su domicilio.

# Ensalada de las islas



4 PLÁTANOS, 1 TOMATE, 1 PEPINO,  
1 MANOJO DE APIO, 3 ZANAHORIAS,  
LECHUGA, 1 AGUACATE,  
VINAGRETA AL GUSTO.

Trocear en cuadraditos todos los ingredientes, excepto la zanahoria que se rallará. La vinagreta más sencilla se prepara con aceite, vinagre y sal, pero puede añadirse también cebolla y huevo duro muy picaditos y, para los incondicionales de su sabor, ajo (mejor en polvo). La vinagreta debe añadirse a la ensalada justo antes de servir. *Consejo:* Pasar el aguacate y el plátano por zumo de limón para que no ennegrezcan.

## Callaloo

(Crema de Espinacas y Peras)

1 KG. DE ESPINACAS, 2 PERAS,  
1/2 LITRO DE CALDO, SAL Y PIMIENTA

Quitar los tallos a las espinacas y cocer en el caldo durante 10 minutos. Añadir las peras troceadas y pasar por la trituradora. Salar y añadir pimienta. *Consejo:* Si gusta, añadir un poco de nata al retirar del fuego. Es importante que la cantidad de pimienta sea abundante para realzar el sabor de esta sopa, que puede igualmente prepararse con lechuga, berros, canónigos...



## Pollo a la antigua

6 MUSLOS DE POLLO, 4 TOMATES, 1 CEBOLLA, 100 GR. DE PASAS, 1/2 PIÑA, 1 TAZA DE CALDO, 4 CUCHARADAS SOPERAS DE RON AÑEJO, SAL, PIMIENTA, ORÉGANO, LAUREL, 3 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE.

Dore el pollo en el aceite, retire y añada la cebolla picada. Una vez cocida, eche los tomates pelados y despepitados, el caldo, orégano, pimienta y sal al gusto, y las pasas y el pollo. Deje cocer 3/4 de hora. Al final reduzca la salsa si no está espesa y añada la piña troceada y el ron dejando hervir cinco minutos. *Consejo:* También puede cambiar el pollo por cerdo y la piña por otra fruta ácida.



## Palmito guisado

1 LATA GRANDE DE PALMITOS, 1 LATA PEQUEÑA DE MAÍZ, 150 GR. DE JAMÓN DE YORK, 3 TOMATES, 1 CUCHARA SOPERA DE VINAGRE, 4 DE CEBOLLINO PICADO, 4 DE PEREJIL PICADO Y 2 DE ACEITE, 1 LATA DE ACEITUNAS RELLENAS DE PIMIENTO, 2 CUCHARAS SOPERAS DE ALCAPARRAS.

Rehoga el jamón picado en el aceite, añadiendo los tomates pelados y sin semillas. Una vez en buen punto añade el vinagre, las hierbas y las aceitunas dejando cocer 5 minutos. Al final eche los palmitos troceados y las alcaparras y deje cocer justo para que se calienten. *Consejo:* Sírvalo con queso parmesano en un bol aparte.

## Ensalada de Casa

1 REPOLLO, 4 MANZANAS GOLDEN, 250 GR. DE ATÚN EN ACEITE, 1 BOTE PEQUEÑO DE MAYONESA, 4 CUCHARAS SOPERAS DE LECHE.

Cortar el repollo a tiritas muy finas y escaldarlo en agua salada hirviendo 5 minutos. Mezclar la mayonesa con la leche, añadir las manzanas a cuadrados, el repollo escurrido y ya frío y el atún, enfriar varias horas. *Consejo:* Puede cambiar el atún por gambas u otro marisco.

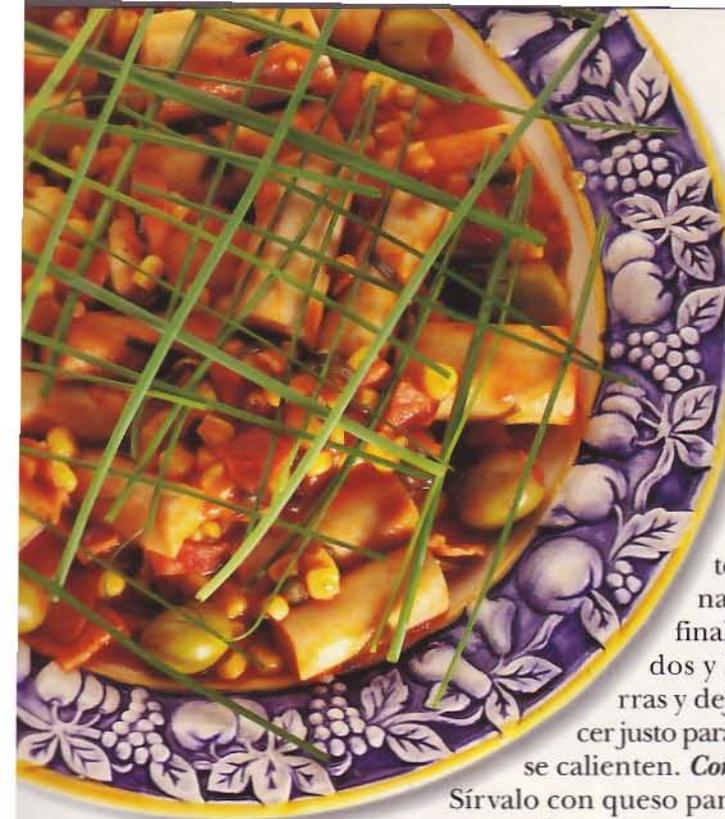


## Accrats

(buñuelos de berenjena)

750 GR. DE BERENJENAS, 2 HUEVOS, 4 CUCHARAS SOPERAS DE LECHE, 250 GR. DE HARINA, 2 CUCHARAS DE CAFÉ DE LEVADURA, SAL Y PIMIENTA

Pelar las berenjenas, trocearlas y cocerlas 15 minutos en agua salada, escurrir perfectamente y añadir los huevos batidos, la leche y por último la harina cernida con el royal. Salpimentar y freír en aceite caliente vertiendo el preparado a cucharadas. *Consejo:* Más pequeños y con cayena resultan excelentes como aperitivo.

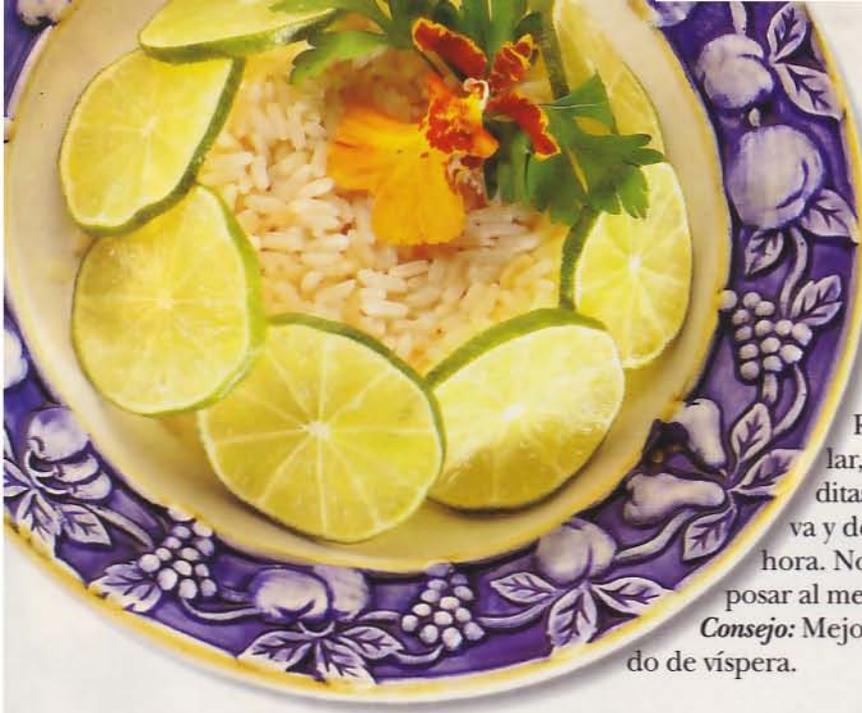


## Arroz con ajo

2 TAZAS DE ARROZ LARGO,  
1 CABEZA DE AJOS,  
4 TAZAS DE AGUA O CALDO,  
2 CUCHARAS SOPERAS DE ACEITE.

Rehogar el arroz con los dientes de ajo sin pelar, añadir el líquido (salando con 2 cucharaditas de sal si se utiliza agua). Tapar cuando hierva y dejar cocer a fuego muy lento durante 1/2 hora. No debe dorar los ajos ni el arroz y déjelo reposar al menos 15 minutos.

*Consejo:* Mejor, preparado de víspera.



## Tarta de chocolate

280 GR. DE CHOCOLATE SIN LECHE, 5 HUEVOS,  
125 GR. DE HARINA, 100 GR. DE AZÚCAR,  
1 LATA PEQUEÑA DE LECHE CONDENSADA.

Derrita al baño maría 180 gr. de chocolate, añade las yemas batidas con el azúcar y después la harina. Monte las claras a punto de nieve y con mucho cuidado mezcla con el preparado anterior. Viértalo en un molde enmantecado y hornee a 130° hasta que al introducir una aguja salga seca. Déjelo enfriar y pártalo en dos horizontalmente. Derrita el resto del chocolate y mézclalo con la leche condensada. Cubra con esta mezcla la mitad inferior y luego la otra y recubra toda la tarta con el preparado. Deje enfriar al fresco para que brille.

*Consejo:* Puede rellenarlo de mermelada, fruta, etc.



## Melón al ron

1 MELÓN MADURO, 150 GR. DE FRAMBUESAS, 100 GR. DE AZÚCAR, 4 CUCHARAS SOPERAS DE RON

Vacíe el melón, trocéelo y añada las frambuesas, el azúcar y el ron dejando enfriar varias horas. Sírvalo en la cáscara del melón. *Consejo:* Puede variar las frutas y el licor tanto como quiera.





## Bizcocho de la Señora Newton

PARA 4 PERSONAS. 250 G.

DE MANTEQUILLA, 375 G. DE HARINA, 300 G. DE AZÚCAR, 1/2 PAQUETITO DE LEVADURA, 1 PIZCA DE SAL, 7 HUEVOS, 50 G. DE CACAO, RALLADURA DE LIMÓN, UNA PIZCA DE AZÚCAR "GLASE".

Para la masa: batir la mantequilla hasta que quede cremosa, añadir poco a poco azúcar y huevo alternativamente y batir hasta que la masa quede suelta. Añadir ralladura de limón y una pizca de sal. Incorporar la harina y la levadura mezcladas y pasadas por un tamiz y amasar todo. Añadir tanta leche como sea precisa para que salga una pasta blanda, que caiga pesadamente al cogerla con una cuchara. Si la pasta ya tiene la consistencia correcta antes de echarle la leche, puede renunciar a ésta.

Para el bizcocho: dividir la masa en dos. Teñir una de las partes con los 50 g. de cacao pasados por un tamiz y batirla con 2 o 3 cucharadas de leche. En un molde untado con mantequilla y harina poner primero masa oscura y luego clara, surcándola en zigzag. Hornear una hora a 180 grados. Volcarla y echarle el azúcar *glase*.

## Blueberry Muffins

PARA 4 PERSONAS. 175 G. DE HARINA, 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, 1 CUCHARADITA DE LEVADURA, 2 CUCHARADAS DE MIEL, 1 CUCHARADITA DE MORAS PARA CADA UNO DE LOS MUFFINS, 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE, 150 ML. DE LECHE DESNATADA, 1 CUCHARADITA DE ESPECIAS VARIADAS, 1/2 CUCHARADITA DE SAL, 1 HUEVO.

Los ingleses entienden por *muffins* unos bollitos que se toman con el té de las cinco o con una copita de jerez o licor de frutas. Lo mejor es comerlos recién hechos.

Poner en un recipiente la harina con la levadura, el jengibre, la sal y las especias. Batir el huevo, mezclar con el aceite, la miel y la leche, echar la mezcla resultante sobre los otros ingredientes y amasar bien. Después dividir la masa en 8 tortitas. Echar en cada una de ellas una cucharadita de moras para el relleno y cerrar. Hornear veinte minutos a 200 grados.

También se pueden batir directamente las moras con huevo, aceite, miel y leche, a continuación echar sobre el resto de los ingredientes y hornear como un único pastel. Sería la manera americana de la que el capitán Wiles habla en *Pero, ¿quién mató a Harry?* Lo importante es que las moras estén bien repartidas.



## Codorniz con uvas a la "crime de passion"

PARA 2 PERSONAS. CUATRO CODORNICES, CUATRO LONCHAS GRANDES DE BACON, PIMIENTA, 40 G. DE MANTEQUILLA, SAL, 4 CUCHARADAS DE VINO TINTO, 250 G. DE UVAS NEGRAS, 1 CUCHARADA DE NATA LÍQUIDA.

Lavar cuidadosamente con agua fría las codornices listas para cocinar y secarlas. Salpimentar por dentro y por fuera. Lavar las uvas, quitarles los rabitos, meterlas dentro de las codornices y cerrar las aberturas. Envolver las codornices en las lonchas de bacon y atarlas.

Calentar mantequilla en una sartén honda. Dorar en ella las codornices por todos los lados durante diez minutos. Rociar con vino tinto, tapar la sartén y guisar otros 8 minutos.

Sacar las codornices de la sartén y soltar el envoltorio de bacon. Picar mucho el bacon y añadirlo al jugo de la sartén. Si es necesario, hacerlo crecer con un poco de agua, mezclarlo con nata líquida y salpimentarlo. Servir los pajaritos en su salsa en una bandeja precalentada. De guarnición, puré de patatas y ensalada de endivias. Acompañar con un rosado seco.





## Chuletas de cordero inocentes al estilo inglés

PARA UNA PERSONA. 2 O 3 CHULETAS DE CORDERO, 1 DIENTE DE AJO, SAL, 1 MANOJITO DE HIERBABUENA SECA, ACEITE DE OLIVA.

Coger unas chuletas de unos 2 cm. de grosor y darles unos cortes. Separar ligeramente la carne del hueso por lo menos en dos puntos para que no se abomben al asarlas o freírlas. Frotarlas con el diente de ajo partido en dos, después untarlas con un poco de aceite de oliva. Dejar reposar las chuletas media hora. Precalear la parrilla—en caso de parrilla de carbón, dejar que el carbón se pase del todo—y poner en ella las chuletas cuando esté muy caliente. Por la carne del hueso se verá si está a punto... Como mejor sabe es cuando está ligeramente rosácea. Por regla general, asar por ambos lados unos seis minutos. Salar y añadir hierbabuena picada. Servir muy calientes.

De guarnición, patatas cocidas, si es posible nuevas, cocidas en agua con sal, escurridas y dejadas secar. Va bien un vino tinto seco.

## Pato con aceitunas

PARA 4 PERSONAS. 2 PATOS PEQUEÑOS PREPARADOS PARA ASAR (DE UNOS 1.200 G. CADA UNO), 6 CUCHARADAS DE ACEITE, 5 CL. DE VINO DE MADEIRA, SAL, PIMIENTA, 400 G. DE ACEITUNAS VERDES, 4 CUCHARADITAS DE MAIZENA, 1/2 L. DE CALDO DE CARNE, 1 PIZCA DE PIMIENTA BLANCA, 1/2 L. DE VINO BLANCO.

Salpimentar los patos por dentro y por fuera. Calentar el aceite en una fuente resistente al fuego. Dorar en ella los patos por todos lados. Rociar con el caldo de carne y el vino blanco. Tapar la fuente y meter en el horno, a 220 grados. Entretanto, hervir las aceitunas en agua, escurrir y añadir al pato. Un cuarto de hora antes de que se cumplan los sesenta minutos de cocción, destapar la fuente. Sacar los patos con las aceitunas y mantener calientes. Hervir el jugo, añadir el vino de Madeira, batir en agua la Maizena y añadirlo al jugo. Dar un hervor, probar y especiar con pimienta blanca. Servir los patos rociados con la salsa. Se acompaña con pan ácimo.



## Pieds de Porc à la mode con salsa de menudillos

PARA 4 PERSONAS.

PARA EL CALDO: 1/4 DE CALDO DE CARNE, 1/4 DE VINO BLANCO, 2 CEBOLLAS, 1 ZANAHORIA, 2 CLAVOS, 2 DIENTES DE AJO, 1 RAMA DE TOMILLO, 1 HOJA DE LAUREL, SAL, PIMIENTA.

PARA LA SALS: HARINA TOSTADA, VINO BLANCO, ESTRAGÓN, TOMILLO, LAUREL, PEREJIL, PIMIENTA MOLIDA, CEBOLLAS PICADAS, DIENTES DE AJO.

PARA EL GLASEADO: EXTRACTO DE CARNE, JALEA, AZÚCAR.

Poner los ingredientes para el caldo en una olla; antes, partir las cebollas en dos y rallar un diente de ajo. Poner a cocer. Añadir las manitas de cerdo y dejar hervir unas 2 horas. Espumar y dejar enfriar las manos dentro del caldo. Escurrir, aplicar el glaseado a base de extracto de carne, jalea y un poco de azúcar. Mantener caliente. Preparar una salsa clara: diluir la harina tostada en vino blanco y especiar con estragón, tomillo, laurel, perejil y pimienta molida. Si se desea, añadir cebolla picada y ajo. Servir las manos y rociarlas con la salsa.



## Pollito asado con salsa americana

PARA 4 PERSONAS. 1 CAPÓN O POLLITO,  
0,1 L. DE CALDO DE POLLO,  
2 CHALOTAS, 1 LATA PEQUEÑA DE SALSA  
DE TOMATE, 1 DIENTE DE AJO, 1 HOJA  
DE LAUREL, HARINA, 4 CUCHARADAS  
DE ACEITE DE OLIVA, 1 PIZCA DE SAL  
Y 1 DE PIMIENTA. UN POCO  
DE ALBAHACA, 0,2 L. DE VINO BLANCO,  
1 CHORRITO DE COÑAC.

Picar las chalotas y el diente de ajo. Cortar el capón en cuatro partes, dorarlo en una cacerola con aceite de oliva, rociar ligeramente con harina. Pochar las chalotas y el ajo picados. Añadir después sucesivamente vino blanco, caldo de pollo, salsa de tomate, laurel, sal, pimienta y un poco de albahaca. Asar el capón una hora a fuego lento. Al final, echarle un chorrito de coñac. Servir con ensalada.



## Quiche Lorraine

PARA 4 PERSONAS. 100 G. DE BACON  
ENTREVERADO, 2 CEBOLLAS, 100 G.  
DE EMMENTAL RALLADO, 2 CUCHARADAS  
DE MANTEQUILLA, 1 PIZCA  
DE NUEZ MOSCADA, 150 G. DE NATA  
LÍQUIDA, 1/4 DE CUCHARADITA  
DE SAL, 1 TAZA DE LECHE, PIMIENTA  
BLANCA MOLIDA, 3 HUEVOS. PARA LA  
BASE: 200 G. DE HARINA, 4 CUCHARADAS  
DE LECHE, 100 G. DE MANTEQUILLA,  
1/4 DE CUCHARADITA DE SAL.

Amasar la harina con mantequilla, leche y sal, y dejar reposar la masa treinta minutos. Entretanto, cortar el bacon y las cebollas en cuadraditos y pochar en mantequilla. Batir la nata, la leche y el huevo, añadir el queso, las cebollas, el bacon y las especias y mezclarlo todo.

Extender la base, muy fina, y colocarla en un molde con bordes, engrasado con mantequilla y espolvoreado de harina. Poner el relleno sobre la base y cocer treinta minutos en el horno a 180 grados. También se puede cortar primero en porciones y cocer por separado. Servir muy caliente.



## Riñones de ternera en salsa de parmesano

PARA UNA PERSONA. 4 RIÑONES  
DE TERNERA, 3 TOMATES,  
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA,  
3/4 DE TAZA DE VINO BLANCO,  
250 G. DE QUESO PARMESANO TIERNO,  
1 1/2 TAZAS DE JUGO  
DE TERNERA, 3 CUCHARADAS DE NATA  
LÍQUIDA, 1 CUCHARADA  
DE ESTRAGÓN PICADO, 2 CUCHARADAS  
DE CHALOTAS PICADAS,  
1/2 CUCHARADITA DE SAL,  
1 DIENTE DE AJO, PIMIENTA MOLIDA,  
2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA.

Cortar los riñones en lonchas de un centímetro de grosor, salpimentar un poquito. Dorar ligeramente por ambos lados en aceite de oliva. Rociar con una cuchara la nata líquida sobre las lonchas de riñón y rallar sobre ellas la mitad del parmesano. Meter los riñones con el parmesano en el horno a temperatura fuerte, hasta que el queso se dore, entre cinco y diez minutos. En una sartén, pochar las chalotas y el diente de ajo picado en mantequilla. Pochar también los tomates pelados, vaciados y cortados en gajos; rociar con vino blanco y jugo de ternera. Añadir a la salsa el resto del parmesano, dejarla cocer a voluntad y darle gusto con sal, pimienta y estragón. Preparar los filetes de riñón con la salsa. Le van bien una guarnición de pasta y un rosado frío.



**H O Y . . .**

## *Fideos con setas y mejillones*

*250 gramos de fideos de los que se emplean para hacer la llamada fideua. 1 Kg. de mejillones frescos y de tamaño mediano. 1 vaso de vino blanco seco. 350 gramos de niscalos.*

*100 gramos de panceta. 4 cucharadas soperas de aceite de oliva. 1/2 cucharadita de pimienta dulce. 1 guindilla, sal, perejil, laurel, hinojo, 1/2 cebolla, 3 dientes de ajo y litro y medio de agua.*

Se limpian los mejillones, se abren al vapor con un vaso de vino blanco y se reservan. En una cazuela de barro se calienta el aceite, donde se sofríen los ajos y la cebolla muy picados, hasta que tomen color dorado oscuro. Se añade la panceta y se deja hacer 5 minutos, agregando entonces el laurel y el pimentón. Procurando que no se tueste se echan los niscalos limpios y troceados; se rehoga todo 5 minutos, se añade el agua colada de los mejillones, la sal y más líquido o, mejor, si se tiene, caldo de pescado. Cuando hierva, se vierten los fideos y se dejan hacer. Antes de que hayan absorbido todo el caldo, se machacan unas hojas de perejil y simientes de hinojo con sal gorda y se añade al mismo tiempo que los mejillones fuera de sus conchas o con ellas, si se prefiere un guiso más rústico. Hay que vigilar que no se consuma el caldo antes de que los fideos estén en su punto. En caso contrario, añadimos más agua. Se deja reposar durante 5 minutos, y se sirve en la cazuela.

Este guiso se puede hacer con otro tipo de seta, pero no debe ser muy fina como el *volvetus edulis*.

➤ **ELENA SANTONJA**

**LA RECETA***Conejo con  
champiñones a la  
mostaza*

*1 conejo de monte de 1 kg y medio, 200 gramos de champiñones, 2 cucharadas de mostaza fuerte, 1 copa de oloroso, 1 cebolla, 3 escalonias, pimienta, sal, tomillo, romero y 5 cucharadas de aceite de oliva.*

La noche anterior se pone el conejo troceado, reservando su hígado, en un adobo de vino blanco, cebolla, zanahoria, romero, tomillo y bolas de pimienta negra. Al día siguiente se secan los trozos, se rebozan ligeramente en harina, se salpimentan y se doran. Se pasan a un recipiente y se cuele el aceite. Luego se rehogan las cebollas y las escalonias, que deben tomar color dorado oscuro y los champiñones troceados. Se moja todo con el vino oloroso y se añade a la cazuela del conejo, junto con el líquido del adobo, del que se habrán retirado los aros de cebolla cruda, pero no la zanahoria. El líquido debe cubrir estos elementos, pero lo justo. Se deja hacer cerca de una hora a fuego muy lento. Al final se fríe el hígado y se machaca en el mortero con la mostaza. Se añade al guiso del conejo, que así debe de quedar más trabado, cocinando 5 minutos. Se sirve bañado en su salsa, y adornado con pan frito. Si no se dispone de caza, este guiso puede hacerse con conejo de granja, pero con más cantidad de tomillo y romero. Usaremos champiñones de la frutería a no ser que tengamos *agaricus campestris* o *silvaticus* y en tan afortunado caso, el conejo saldrá ganando.



## LA RECETA

### *Muslitos de pollo fritos al jengibre*

*2 ó 3 muslitos de pollo por comensal. Harina de maíz. Jengibre, pimienta y sal. 1 cebolla grande. 3 ajos. 1 cucharada sopera de curry. Aceite de oliva. 1 vasito de vino de manzanilla. 200 gr. de arroz de grano largo. Pasas de corinto, piñones y cilantro fresco.*

Se sofríen, en aceite de girasol, un ajo, un puñado de pasas y otro de piñones, se agrega una taza de arroz, se le da vueltas y se riega con dos tazas de agua o de caldo de pollo. Se cuece durante 15 minutos a fuego vivo, se tapa, se apaga el fuego y se deja en reposo 5 minutos. Los muslos de pollo se rebozan con harina de maíz, jengibre en polvo, sal y pimienta molida y se fríen dejándolos dorados. En otro cazo se rehogan los ajos y las cebollas. Cuando están dorado oscuro se añade el curry, una pizca de harina de maíz, se moja con vino de manzanilla y algo más de caldo. Luego se da vueltas, dejando que espese un poquito. Si se quiere se pasa todo por el chino y se reserva caliente. Después se coloca el arroz en una fuente alargada o redonda, poniendo los muslitos encima y la salsa aparte por si alguno de los comensales no es partidario del picante. Por último, se salpica todo con cilantro fresco picado.

Conviene hacer este plato con curry del más picante para que tenga su gracia escondida. Si se hace en verano se puede sustituir la salsa de curry por una fría: por ejemplo, una mahonesa con mucho cebollino y yogur.

➤ ELENA SANTONJA

📖 MIGUEL PIMENTEL



## LA RECETA

### *Conchas de besamel con restos de pescado blanco y gambas*

*1 tazón de restos de merluza o de pescadilla desmigados, 300 grs. de gambas crudas, Pimienta, Sal, Nuez moscada, Eneldo, Pan rallado. Para la besamel: 50 grs. de harina de trigo, 50 gr. de mantequilla, 1/2 litro de leche.*

Si en alguna ocasión queda en la cocina pescado frito o cocido, podemos aprovecharlo para hacer este plato que resulta, a la vez, lucido y sabroso. El pescado se limpia de piel y escamas y se desmenuza. Las gambas se pelan en crudo, y sus cabezas y las cáscaras se cuecen unos minutos —añadiendo un poco de perejil, cebolla y sal— hasta lograr un caldo, que se reserva. Hacemos una besamel tan espesa como la de las croquetas y le podemos agregar algo del caldo donde se cocieron las gambas. La salsa ha de estar bien trabajada para que quede fina y, una vez en su punto, le añadimos el pescado desmigado, pimienta y raspaduras de nuez moscada. Rellenamos las conchas y salpicamos su superficie con pan rallado y eneldo. Se meten al horno con las gambas crudas por encima, que se gratinan durante tres minutos para que no se sequen.

El eneldo se puede comprar en los herbolarios seco o fresco e incluso sustituirlo por otras hierbas, que muchas hay en el campo. No me cansaré de decir que hay que aprovechar los paseos y los restos de un plato bien conseguido: las ricas conchas de besamel pueden servir a una y otra banda.

➤ ELENA SANTONIA  PIMENTEL

## LA RECETA

### *Pastel de repollo y morcillas de cebolla*

*1 repollo pequeño. 4 morcillas de cebolla. Aceite de oliva. 3 dientes de ajo. 4 huevos. 1 vasito de vino blanco. Costrones de pan frito.*

El repollo se trocea en porciones muy pequeñas y se cuece en agua caliente y sal con un chorrito de aceite de oliva. Se hierva durante quince minutos para que no se deshaga demasiado. Mientras, se les quita la piel a las morcillas de sangre y cebolla, que –a poder ser– se procurarán de matanza casera, aunque ya existen de muy buena calidad en tiendas especializadas. En una cazuela de barro se pone el aceite, que debe cubrir el fondo, y se le añaden los ajos, muy picados y todo el relleno de las morcillas. Se deja hacer diez minutos y se le agrega el repollo, picadito y escurrido, dándole muchas vueltas para que las morcillas lo impregnen. Se pone el vasito de vino y se sigue dando vueltas hasta que se evapore el líquido. Entonces se aplasta y se incorporan los cuatro huevos batidos y, para que cuajen, se mete al horno un momento. Se adorna la cazuela con triángulos o costrones de pan frito y se sirve recién sacada del horno. En este plato tan popular en Castilla como en León, en Salamanca o en Zamora, lo más importante es la calidad de la protagonista: la morcilla, ¡oh, gran señora, digna de veneración!, como bien dijo el ilustre poeta Baltasar del Alcázar.

**Truco.** Si un guiso hecho en cazuela de barro se agarra, hay que trasvasarlo a otro recipiente sin raspar nunca el fondo.

✶ ELENA SANTONJA  PIMENTEL



## LA RECETA

### *Andrajos con liebre*

*1 liebre, 3 tomates naturales, 1 pimiento verde, 2 cebollas, 4 ajos, perejil, azafrán, orégano, sal, pimienta, hierbabuena y aceite de oliva. Tortas de las que se usan para los gazpachos manchegos.*

En una sartén de hierro honda y de dos asas se fríen los trozos de liebre, sin rebozar, incluyendo el hígado, que nunca se debe tirar. Se fríen también las cebollas en aros y los ajos, partidos por la mitad. Luego se añaden los tomates sin piel, se dejan hacer diez minutos y se incorporan las tiras de pimiento verde. Se machaca en el mortero el hígado, ya frito con los ajos, el azafrán, el perejil, la hierbabuena y el orégano.

Se recoge todo con vino blanco seco y se vierte en la sartén. Se salpimenta y se añade el agua necesaria para recubrir el guiso. Cuando la liebre esté tierna tiene que sobrar caldo para poder echar las tortas manchegas despiezadas en cuadrados. Sólo tienen que cocer siete minutos para que no se ablanden demasiado.

*Consejos.* En los comercios hay unas cajas de cartón muy bonitas con Don Quijote y Sancho Panza, en la tapa, que contienen las célebres tortas y que se pueden emplear en gran cantidad de guisos populares.

Las liebres son mejores de seis meses a un año de edad. Aguantan en el frigorífico, sin despellejar, pero sin tripas, tres días o más.

Si las liebres ya son viejas conviene meterlas un día entero en un adobo tradicional, con hierbas aromáticas, especias y vino.



**LA RECETA***Potaje  
de alubias blancas  
y judías verdes*

*1 vaso de aceite de oliva. 300 grs. de alubias blancas puestas a remojo la noche anterior. 1/2 kilo de judías verdes. 3 dientes de ajo. 1 tomate maduro. 1 rama de apio. 1 hueso de rodilla. 2 hojas de laurel. 1 rama de perejil. 1 rama de estragón. 1 taza de arroz. 3 clavos de especia. 1 cucharadita de pimentón dulce. Sal. 1 guindilla (optativo)*

En una cazuela grande se ponen las alubias blancas con su agua de remojo, el hueso de rodilla, media cebolla con tres clavos pinchados, los ajos enteros con su piel, las ramas de perejil, el estragón, las hojas de laurel y un chorrito de aceite de oliva. Se cuece todo a fuego bajo para que no se deshagan las alubias, y no se les da vueltas con la cuchara, sino moviendo suavemente la cazuela. Mientras, se hace un sofrito con media cebolla picada, tres ajos y tomate pelado y sin pepitas. Se salpimenta, se pone el pimentón, se moja con el caldo del mismo potaje y se reserva. Cuando les falta a las alubias un cuarto de hora para terminar de hacerse se añaden las judías verdes cortadas en cuadraditos, el apio, el arroz, la sal y el sofrito, sacando del potaje el hueso de rodilla. También sacamos la cebolla y los ajos cocidos, que se aplastan en el mortero, se recogen con caldo de potaje y se añaden al conjunto. Al guiso le va muy bien un chorrito de aceite y otro de vinagre de jerez.

Un potaje casero es un lujo para la salud, como me dijo un día mi amigo, el ilustre bromatólogo (experto en alimentación), Gregorio Varela.

➤ ELENA SANTONJA  PIMENTEL



## LA RECETA

### *Redondo de ternera con senderuelas*

*1 redondo de ternera de 1,5 kg. 300 gramos de senderuelas. 12 cebollitas francesas. 1/2 litro de leche, sal, pimienta blanca, estragón, alcaparras. 1 vasito de aceite de oliva, una pizca de nuez moscada, 1 vaso de vino blanco, 1/2 cucharada de harina de maíz.*

El redondo se hierve en agua, con vino, una rama de estragón, bolas de pimienta blanca, cebollitas francesas, sal y un chorrito de aceite. Cuando está tierno se reserva, en su caldo, junto a las cebollitas. En una cazuela se saltean las setas, que si fueran secas, ya las habremos puesto a remojo dos horas antes. De estas setas sólo se emplean los sombreritos, y el tallo se tira porque es muy correoso. Se espolvorean con la harina, rehogando todo dos minutos. Se añade la leche y conforme va espesando, en forma de crema ligera, se le agrega parte del caldo donde coció el redondo. Se incorporan las alcaparras y se salpimenta, añadiendo un raspado de nuez moscada. Se mantiene al fuego bajo durante diez minutos, sin dejar de dar vueltas. El redondo se trincha en rodajas de dos centímetros de espesor y se cubre con la crema de setas, rodeado de las cebollitas.

**Consejos.** Este plato también puede hacerse con morcillo de vaca o de ternera y poner unas patatas redondas, glaseadas, alternando con las cebollitas.

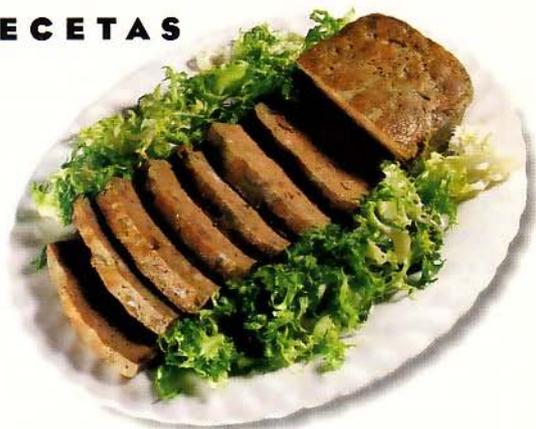
Las senderuelas —o *marasmius oreades*— son una variedad de setas que se venden ya desecadas en las buenas tiendas de ultramarinos.

➤ **ELENA SANTONJA**

## LAS RECETAS

### *Fiambre de hígado de ternera*

*1 kilo de hígado de ternera. 150 gramos de panceta. 100 gramos de jamón serrano. 100 gramos de miga de pan. 4 huevos. 1 cebolla. 2 dientes de ajo y 2 escalonias. 1 vasito de jerez seco. 1 vasito de leche. Sal, pimienta, ralladura de nuez moscada y un poco de aceite de oliva.*



Tenemos que triturar el hígado junto con el jamón y la panceta y luego añadir la sal y las especias, para dejarlo reposar en un cacharro con el objetivo de que tome sabores. Dorar después la cebolla y los ajos y también las escalonias. Juntarlo todo con la miga de pan, la leche, el jerez y los huevos batidos. El conjunto debe quedar especiado y sabroso. Untar un molde alargado con mantequilla y espolvorearlo todo con pan rallado. Dentro se vuelca la pasta obtenida y se mete en el horno, al baño de María, durante cua-

renta minutos. Después se cubre la parte superior del molde con papel de aluminio, para que la masa no se tueste en exceso. Luego se deja enfriar el fiambre y más tarde se desmolda. Este plato se puede servir rodeado de ensaladas de cualquier tipo, bien de berros, de collejas, canónigos o simplemente de la socorrida lechuga o escarola picada.

### *Panqueques de plátano al ron*

*Ingredientes para la masa de los panqueques: 100 gramos de harina. 1 huevo entero más una yema. 1 cucharadita de azúcar. 1 vaso de leche. 2 cucharadas de mantequilla fundida. 1 pizca de sal. Ingredientes para el relleno: 6 plátanos. 50 gramos de mantequilla. 1 vasito de ron negro. 6 cucharadas de azúcar moreno.*



En una fuente de horno engrasada con mantequilla se colocan los plátanos rebozados en azúcar y rociados con la mitad del ron. Cuando están caramelizados –más o menos veinte minutos– se apaga el horno y se reservan al calor. Mientras tanto se habrán mezclado en la batidora todos los ingredientes de la masa, que se dejará re-

posar en un bol durante una hora. En el centro de una sartén de fondo antiadherente, engrasada con mantequilla derretida, se echan dos o tres cucharadas de masa, se dejan hacer por un lado y se les da la vuelta para cocinarlas por el contrario. Cuando se han terminado de hacer los panqueques se enrollan con un plátano dentro y se flambean con el resto del ron, que habrá sido calentado previamente para facilitar su combustión. Si es posible se sirven en llamas y con la luz apagada, para lograr mayor efecto.

## LAS RECETAS

### Crema de espinacas

300 gramos de espinacas. 2 cebollas. 2 patatas. 2 escalonias. Caldo de pollo o carne. 1 vaso de leche. Sal. Pimienta blanca. Aceite de oliva. 1 cucharada de nata líquida por taza.

En una cazuela se calienta el aceite y en él se rehogan primero las cebollas y las escalonias y, cuando estén doradas, las patatas. Se cubren con la leche y suficiente caldo y se dejan hacer hasta que las patatas queden blandas. Mientras, se limpian y se pican las espinacas —que tienen que ser frescas— y se añaden al conjunto, dejándolas sólo cinco minutos para que no pierdan ese color verde que tanto les favorece, porque si cuecen mucho se ponen oscuras. Se añade la sal y la pimienta. Después se tritura en la batidora y se pasa por un colador fino o por el chino. Debe quedar con calidad de crema. En cada taza, una vez servida, se coloca en el centro



una cucharada de nata.

Con este plato deben de tener cuidado las personas delicadas

del hígado, porque las

espinacas, cuando dan un solo hervor, son fuertes. Sin embargo, son muy ricas en minerales, como el hierro, en potasio y en magnesio. En caso de duda, lo mejor que pueden hacer es preguntarle a Popeye.

### Carne de cerdo con setas y bambú

1 kilo de cerdo magro. 200 gramos de brotes de bambú (sólo lo hay en lata). 4 ajetes. 4 cucharadas de salsa de soja. 5 cucharadas de aceite de girasol. 1 asito de vino blanco seco.

1 cucharadita de azúcar.

1 cucharadita de ralladuras de jengibre fresco. 1 cucharadita de maizena. Aji-no-moto y pimienta.

Se corta el cerdo en dados pequeños. En un bol se mezclan la salsa de soja, el vino blanco, el jengibre, la pimienta molida y el azúcar. Se deja estar una hora. En un *wok* o, si no se tiene este cacharro característico de la cocina china, en una sartén honda, se calienta el aceite y a fuego vivo se saltean



los ajetes, cortados en redondeles, y los brotes de bambú, sin el líquido que contiene la lata, como es lógico. A los cinco minutos se añade el cerdo con todos sus ingredientes y se le da dos vueltas.

Se le pone un poco de agua y se le deja hervir otros

cinco minutos. El último toque se lo da el glutamato monosódico, que no es otra cosa que aji-no-moto, con el

que se sazona.

Todos los ingredientes exóticos

se pueden adquirir en las tiendas especializadas en cocina oriental o en los supermercados.

## LAS RECETAS

*Vegetales con setas*

150 gramos de brotes de soja. 150 gramos de zanahorias cortadas en bastoncitos. 150 gramos de col china en tiras. 1 puerro con lo blanco cortado en redondeles y lo verde en tiras finas. 4 ajetes cortados como los puerros. 1 tazón de setas desecadas y puestas en remojo la noche anterior. 1 cucharadita de polvo de especias. 5 cucharadas de aceite de girasol. 4 cucharadas de aceite de soja. 1 cucharadita de maizena. 1 vaso de vino blanco. Aji-no-moto.

Se lavan las setas, se cortan en tiras y se guarda el agua de remojo eliminando la tierra. Se calienta el aceite en el *wok* y se saltean los vegetales, a fuego vivo, por este orden: las zanahorias tres minutos; las setas tres minutos; la parte blanca de los puerros y los ajetes dos; los brotes de soja otros tres; la col también tres y, por último, se incorpora la parte verde de los puerros y los ajetes, añadiendo un vaso de vino blanco, en el que se habrá diluido



la cucharadita de maizena y la salsa de soja. Si vemos que espesa mucho le ponemos un poco de agua. Por último se sala y se perfuma con aji-no-moto, y una vez apagado el fuego se puede echar un chorrito de aceite de sésamo.

*Rape en salsa de almendras*

1 kilo y 1/2 de rape en trozos limpios. 1 cebolla. 4 dientes de ajo. 50 gramos de almendras crudas. Un trozo de pan o miga del día anterior. Hebras de azafrán. Sal y el hígado del rape. Aceite suficiente para freír, harina para rebozar, un huevo y perejil.

El rape se sala, se reboza en harina y huevo y se fríe, reservándolo en una cazuela de barro. En el aceite de freír el pescado, después de haberlo colado para que no queden restos que ennegrezcan el plato, se sofríen la cebolla –muy picada– los ajos y después el pan, las almendras y el hígado. Se tritura todo y se vuelve a echar en la sar-



tén, dándole vueltas para que espese la salsa. En el mortero se majan las hebras del azafrán con sal gorda y hojas de perejil y se añaden a la salsa, agregando agua mientras espesa. Se vuelca todo sobre el rape y se deja dar un pequeño hervor de tres minutos, para que tome sabores. Se sirve en la cazuela con perejil picado por encima. Un pequeño consejo: cuando se fríe el rape no hay que dejar que se haga del todo, porque el guiso se remata en la cazuela y no debe dejarse nunca el pescado muy hecho.

## LAS RECETAS

*Empedrat*

*Ó cucharadas de aceite de oliva. 4 dientes de ajo. La punta de una cucharadita de pimentón dulce. 1/4 de kilo de bacalao, que habremos puesto en remojo la noche anterior. Un tomate. Un litro largo de agua. 4 tacitas de arroz. Sal. Unas hebras de azafrán. Un tazón de alubias blancas cocidas. 12 caracoles cocidos.*

En una cazuela de barro se fríen, en aceite muy caliente, los ajos enteros y pelados. Cuando se doran se agrega el bacalao desmigado. Se añade el pimentón, dándole a todo una vuelta rápida, y el tomate sin piel, rallado o picado menudo. Se rehoga unos minutos y se vierte el agua caliente. Cuando hierve, se echa el arroz. Se tuesta el azafrán, se machaca con sal gorda y se pone en la cazuela desleído en un poco de agua caliente. Si hace falta, se rectifica de sal pensando siempre en el bacalao. A los diez minutos colocamos las alubias blancas, que

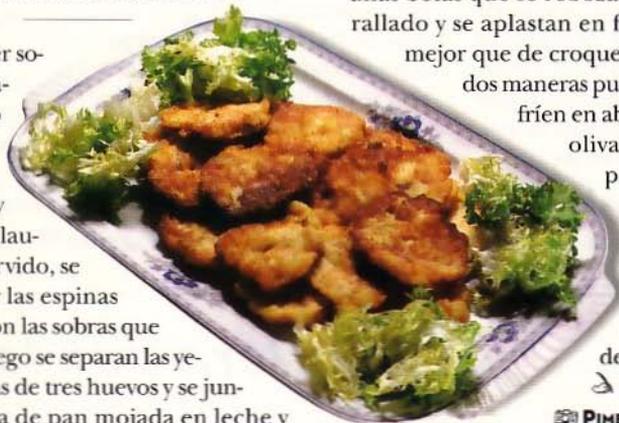


habrán cocido con una hoja de laurel, y los caracoles. Como el barro conserva mucho el calor, hay que apagar el fuego, tapan la cazuela y dejarlo reposar diez minutos. Conviene mirar a los siete minutos, ya que el arroz se puede pasar. En Levante le llaman empedrat, porque su superficie queda tachonada de chinarrros.

*Tortitas de pescado*

*1 kilo de pescado blanco congelado o de sobras de merluza o pescadilla mezcladas con el congelado. 1 vasito de leche. 1 taza de miga de pan. 4 huevos. Pan rallado. Aceite de oliva. Sal. Pimienta. Nuez moscada. Ralladuras de corteza de limón.*

En caso de tener solamente pescado congelado hay que cocerlo en poca agua con sal y un poquito de laurel. Una vez hervido, se quitan la piel y las espinas y se mezclan con las sobras que ya tenemos. Luego se separan las yemas de las claras de tres huevos y se juntan con la miga de pan mojada en leche y



el pescado desmigado, añadiendo las ralladuras de corteza de limón y un poco de nuez moscada, porque es una especia de fuerte sabor. Se traba todo y se ponen las claras batidas a punto de nieve. Después hay que hacer unas bolas que se rebozan en huevo y pan rallado y se aplastan en forma de tortitas, mejor que de croquetas, aunque de las dos maneras pueden cocinarse. Se fríen en abundante aceite de oliva y se escurren en papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Estas tortitas se pueden servir con una ensalada de escarola.

➤ ELENA SANTONJA

📖 PIMENTEL

## LAS RECETAS

### Cazuela de mejillones al hinojo

2 kilos de mejillones. 1 vasito de aceite de oliva. 1 cebolla pequeña. 4 escalonias. Sal. Pimienta. Hinojo. Perejil. 1 vaso de agua. 1 vaso de nata líquida. Media copa de pernod.

Los mejillones, bien limpios de barbas, se abren al vapor en una cazuela donde hayamos echado solamente un vaso de agua. Una vez abiertos, se reservan sin sacarlos de su cáscara. Mientras, en un cacharro de barro, se doran las cebollas y las escalonias finamente picadas, se salpimentan, se pone la nata líquida y se cuece todo durante tres minutos, agregando entonces el agua colada de los mejillones, el hinojo fresco picado –si no lo hubiera fresco, palitos de hinojo seco– y la media copa de pernod o en su defecto unas



gotas de anís. Más tarde se añaden los mejillones con la cáscara y se sirve en la misma cazuela de barro, eso sí, adornada con medias rodajas de limón y el perejil picado.

### Pasta de setas y nata

1/2 kilo de pasta, que puede ser farfalle o coditos grandes. 1/4 de kilo de champiñones de frutería. 100 grs. de setas desecadas (marasmius). 1/4 de kilo de setas de cardo de frutería. 2 cebollas. 1 puerro. 1 vaso de nata líquida. 1 vasito de jerez seco. 1 cucharada sopera de Canasta Cream. Queso parmesano rallado, fresco y abundante. Sal. Pimienta.

Las setas secas (marasmius) se habrán puesto a remojo previamente. Se doran las cebollas, los ajos y el puerro en una sartén honda. Cuando están acitronados se añaden los champiñones limpios y cortados en pequeños trozos, así como las setas de cardo y luego

los marasmius sin los tallos, y a todo se le da unas vueltas salpimentándolo. Se moja con el jerez y un poco del agua donde se han esponjado las setas secas. Se deja hacer diez minutos y se añade el resto del vasito de jerez, dos cucharadas del queso parmesano,

el vaso de nata líquida y el

Canasta Cream. Se deja hacer todo cinco minutos. La pasta se cuece en abundante agua y con sal. Debe sacarse *al dente*—ya sabemos que quiere decir con cierta consistencia—y mezclarla con la salsa, rallando nuez moscada por encima. El queso parmesano se sirve aparte.



## LAS RECETAS

### Crema de hinojo y cigalas

1/2 kilo de cigalas. 5 cucharadas de aceite de oliva. 3 escalonias. 1 cebolla. 1 bulbo de hinojo. 1 patata grande. 1/2 litro de leche. Sal. Pimienta blanca. Glutamato monosódico. Hinojo fresco.

1 vaso de vino blanco seco. 1 rama de perejil.  
El caldo donde se cocieron las cigalas y nata líquida.



En poca cantidad de agua se pone sal, bolitas de pimienta blanca, un casco de cebolla y un ramito de perejil. Cuando el agua hierve a borbotones se echan las cigalas y, después de que haya retomado el hervor, se cuecen sólo un minuto. Se reservan. En una cazuela se calienta el aceite y se rehogan la cebolla picada y las escalonias. Cuando toman color se ponen la patata escachada y el hinojo picado, reservando crudas las partes verdes. Se moja con el caldo donde hirvieron las cigalas

y se pone la leche. Se deja cocer hasta que ablande todo. Se añade la sal y el glutamato monosódico, se rectifica de pimienta y se tritura, pasándolo por un colador fino. Se sirve en taza de consomé con las colas de las cigalas y hojitas verdes del bulbo del hinojo muy picadas.

### Pato con brotes de soja

1 pato de 2 kg. 2 cebollas. Ó cucharadas de salsa de soja. 2 de aceite de girasol. 1 cucharada de azúcar. 1 vaso de vino blanco. 1 cucharadita de raspaduras de jengibre fresco. 1 de maizena. 1 tallo de apio. 4 ajetes. 2 paquetes de brotes de soja. Sal. Pimienta. Jengibre en polvo. Semillas de sésamo.

Las cebollas cortadas, junto con el ajo y un poco de sal, se introducen en el pato al que se le habrá sacado el hígado y el corazón. En una gran cacerola doramos, 10 minutos, el ave en aceite de girasol. Luego se añade agua—sin cubrir el pato—vino blanco, 4 cucharadas de salsa de soja, el apio cortado, azúcar y pimienta. Se deja ha-

cer. Mientras, en una sartén, sofreímos los ajetes con su verde y añadimos los brotes de soja, sal y ralladuras de jengibre fresco. A los 5 minutos lo retiramos y lo reservamos. Cuando el pato esté tierno se saca de la cazuela, extrayendo las cebollas, que se cocerán en el caldo del ave. Como quedará muy grasiento lo dejamos que enfríe. Lo pasamos todo por la batidora y luego por el chino. Se diluye la maizena en un poco de agua fría y se añade a la salsa hasta que espese. Se rectifica de soja y pimienta y se guarda al calor. El corazón y el hígado del pato se fríen y se pican para añadirlos a la salsa. Se espolvorean semillas de sésamo y jengibre y se mete 10 minutos al horno.  ELENA



## LAS RECETAS

*Sopa de resopón*

*Pan del día anterior. 1 vaso de aceite de oliva. 1 tomate, sin piel, rallado. 2 cebollas grandes. 6 dientes de ajo. 1/4 de kilo de espinacas frescas o congeladas. La cuarta parte de un repollo picado. 2 puerros. 1 cucharadita de pimentón dulce. 1 guindilla. Un poco de tomillo. Perejil. Caldo abundante de pollo o pavo, huesos y hortalizas. Sal gorda.*



El pan se parte muy fino y se tuesta ligeramente. Se reserva. En un cacharro hondo, de barro, se calienta el aceite y se fríen los ajos enteros y la guindilla. Se sacan y se machacan en el mortero con sal gorda. En el aceite, no muy caliente, se echa el pimentón y luego las cebollas cortadas en aros muy finos. Cuando están doradas se añaden los puerros con su verde y el tomate rallado y, después de darle unas vueltas, el repollo y las espinacas en tiritas. A continuación, las re-

banadas de pan, que deben absorber el aceite sobrante de las verduras. Se vuelca el caldo. Se sala y se recoge el contenido del mortero, poniendo más caldo y dejando que hierva todo durante media hora justa. Se coloca la cazuela con el resopón sobre un hornillo, en la mesa del buffet, para que se siga haciendo espacio y conserve el calor.

*Tortilla de mejillones*

*1 kilo y 1/2 de mejillones. 3 cebollas. 2 ajos. 6 huevos. Sal. Perejil picado. 2 hojas de laurel.*

Los mejillones, una vez limpios, se abren al vapor con un poco de agua y el laurel. El líquido resultante se puede guardar para una futura sopa. Se reservan los mejillones partidos a lo largo; mientras se rehogan los ajos y las cebollas, muy picadas, que deben tomar color dorado oscuro. Una vez en su punto se salan, se escurren y se mezclan con los

mejillones, los huevos batidos y un buen puñado de perejil picadito. Se engrasa una sartén y se cuaja la tortilla, que puede servirse adornada con mejillones en sus valvas puestos alrededor y un ramito de perejil encima. Las tortillas pueden ser infinitas, por así decirlo. Solamente hay que emplear la imaginación y la fantasía.

Este secreto a veces lo conoce muy bien Leopoldo Pomés, quien hace ya muchos años puso una hermosa tortillería en el centro de Barcelona.

➤ ELENA SANTONJA

📖 PIMENTEL



## LAS RECETAS

*Alcachofas con huevos cuajados*

6 huevos. 12 alcachofas. 150 gramos de jamón serrano muy picado. 2 cebollas grandes. 3 dientes de ajo. 8 cucharadas de aceite de oliva.

1 cucharada sopera de harina de maíz. 1 vasito de jerez seco. Sal. Pimienta. Limón.

Limpiar las alcachofas de sus partes duras, cortarlas por la mitad y frotarlas con limón. Cocerlas en agua con sal y un chorrito de aceite. Después reservarlas en agua. En una fuente de barro se calienta el aceite, se doran los ajos picaditos y luego, las cebollas, para añadir —más tarde— el picadillo de



jamón, que se rehoga unos instantes. Agregar, entonces, la harina, dando unas vueltas y mojándolo todo con jerez. Poco a poco verter el caldo donde han cocido las alcachofas, hasta que espese la salsa, cuidando la sal ya que el jamón habrá soltado la suya. Echar un poco de pimienta y colocar las alcachofas, para que les cubra la salsa. En la superficie cuajaremos unos huevos, tapando la cazuela, pero sin dejar que se haga la yema. Hay que tener mucho tino, porque el barro conserva el calor. Sírvasse en el momento en que la clara se pone blanca.

*Revuelto de bacalao con salsa de tinta de calamar*

Para la salsa: 5 bolsitas de tinta de calamar. 2 puerros con su verde. 2 ajos. 1/2 cebolla. 2 tomates maduros y rallados sin su piel, ni las pepitas. 6 cucharadas de aceite de oliva. Un vasito de vino manzanilla. Una pizca de pimentón picante. Para el revuelto: 300 gramos de bacalao puesto en remojo el día anterior y al que habrá que cambiar el agua 4 veces. 8 huevos. 2 escalonias. 1 cebolla. 6 cucharadas de aceite virgen. Sal.

Para hacer la salsa se doran en el aceite las cebollas, los puerros y los ajos y cuando estén un poco oscuros, pero sin arrebataarse, se echa el pimentón, se rehoga un minuto y se moja con la manzanilla. Después de darle unas vueltas, se añaden los tomates rallados y la tinta de los calamares. Se sigue dándole vueltas un cuarto de hora y mientras espesa,



se sala. Puede triturarse en la batidora, si se prefiere. Luego se vuelve a calentar y se rectifica de sal. El revuelto lo haremos de la siguiente forma: la cebolla y las escalonias se pican muy menudas y se doran en el aceite, se añade el bacalao desmenuzado, sin espinas ni piel y se sofríe, sólo tres minutos, removiéndolo constantemente. Se prueba, porque puede haber soltado sal. Si ocurre lo contrario se sala un poco. Se añaden los huevos batidos y se cuajan, dejándolos muy jugosos. Después se vuelca la salsa —que ya hemos hecho— en una fuente de servicio, colocando el revuelto en medio y salpicándolo de perejil.

## LAS RECETAS

### Crema de mariscos

1/2 kilo de rape fresco. 1/2 de chirlas.  
1/2 de mejillones. 1/4 de merluza congelada.  
1/4 de gambas. 2 nécoras o andaricas,  
en Asturias. 2 carabineros. 1 cucharada sopera  
de harina de maíz. 2 puerros. 2 dientes de ajo.  
1 hoja de laurel. Pimienta. Eneldo. Aceite de  
oliva. 1 copita de brandy. Y nata (optativo).

Quizá sea laboriosa y un poco cara esta crema, pero en ciertas ocasiones festivas merece la pena encararla, de modo que allá vamos. En la cazuela —con un vasito de aceite— se rehoga harina, los dientes de ajo, los puerros con su verde y se le añaden los trozos de rape y la merluza descongelada. Se salpimenta y se agrega el brandy, dejándolo un buen rato para que el gusto del licor se perciba bien. Luego se moja todo con el agua donde han hervido las gambas, los carabineros, las chirlas, los mejillones y las nécoras, después de haberla colado



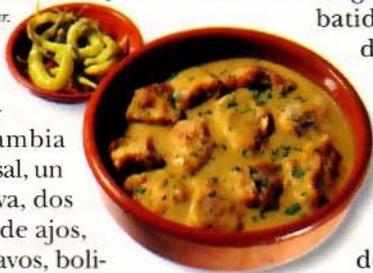
como es justo y preceptivo. Se deja hervir un cuar-

to de hora. Mientras tanto sacaremos las chirlas y los mejillones de sus conchas y después extraeremos la carne de las nécoras —no nos quedará mucha, por desgracia— y pelaremos las gambas y los carabineros. Se pasa todo por la batidora y se cuele por el chino o colador muy fino. Se rectifica de sal y pimienta y se sirve en una taza, adornada con dos colas de gamba. Se añade el eneldo, que lo espolvoreamos, y también una cucharadita de nata, si es de su gusto. Debe quedar como una crema que no esté espesa.

### Morros en salsa

1 kilo de morros de ternera o vaca. 4 cebollas. 3 zanahorias. 3 puerros con su verde. 2 tomates. Una cabeza de ajos. Perejil. 4 hojas de laurel. Sal. Pimienta. Clavo. 1 vaso de jerez seco. Harina y huevos para rebozar.

Los morros, ya limpios, se hierven con sal y laurel durante diez minutos. Se cambia el agua y se pone de nuevo sal, un chorreón de aceite de oliva, dos hojas de laurel, la cabeza de ajos, dos cebollas con cuatro clavos, bolitas de pimienta, zanahorias y puerros. Cuando los morros estén tiernos se sacan, se trocean en cuadrados, se rebozan en harina y huevo, se fríen y se colocan en una cazuela de barro. En una sartén,



con un vasito de aceite, se rehogan las cebollas, los puerros y las zanahorias, que se cocieron con los morros, y se deja hacer el sofrito, echándole el jerez y la guindilla. Estos ingredientes se pasan por la batidora y se le añade el caldo

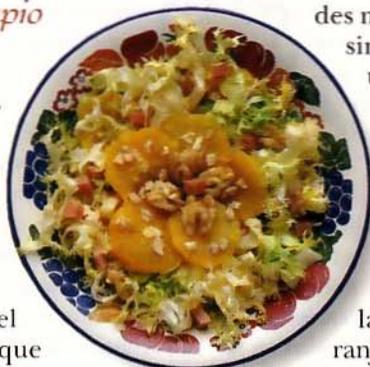
de los morros, que se habrá mantenido a fuego lento. Esta salsa se deja consumir poniendo más jerez y se vuelca sobre la cazuela de los morros fritos, dejando que todo dé un

hervor de unos cinco minutos. Se espolvorea por encima con perejil y se acompaña el guiso con un plato de guindillas verdes en vinagre.

## LAS RECETAS

*Ensalada de naranjas, apio y dados de jamón*

3 naranjas. 1/4 kilo de jamón cocido, cortado en dados pequeños.  
1 escarola. 1 vasito de aceite de oliva virgen. Un puñado de nueces peladas.  
2 ramas de apio. Vinagre de Jerez. Mostaza en polvo. Sal.



des no se tiran porque sirven para hacer una rica tortilla. En un tazón, a mano o en la batidora, se mezcla la mostaza en polvo, el aceite, el vinagre y la sal y en una ensaladera, las rodajas de naranja, el jamón en dados, los trocitos de apio,

Se pelan las naranjas, quitando el blanco que hay bajo la cáscara, que siempre amarga, y se parten en rodajas muy finas, que se reservan echándoles un poco de sal. Al apio se le quitan todas sus hebras —se desechan las hojas— y se corta en trocitos. La escarola se lava bien y se pican sólo sus hojas amarillas, las ver-

las nueces y la escarola picada. Se junta todo con el aliño, moviendo con paciencia y dedicación. Se reservan unas rodajas de naranja, para colocarlas encima, junto con unas cuantas nueces picadas.

*Lengua al jerez*

Una lengua de vaca o ternera de 1 kilo y 1/2.  
2 zanahorias. 3 cebollas. 1 puerro. 2 escalonias.  
2 vasos de vino de Jerez seco. 1 vaso de aceite de oliva. 4 hojas de laurel, 4 clavos de especia. Sal.  
1 guindilla. Ralladuras de nuez moscada.

Se limpia la lengua de huesecillos y ternillas y se mete en la olla exprés, sólo con agua, sal y laurel. Se deja 10 minutos y se saca para rasparla con un cuchillo y quitarle la piel. Se pone de nuevo a hervir en agua fría, con laurel, sal, las zanahorias, el puerro, la guindilla, media cebolla con cuatro clavos de especia pinchados y un vaso de jerez. El líquido debe ser escaso, si continuamos la cocción en la olla exprés. Mientras, en aceite de oliva, se doran las escalonias y las



cebollas muy picadas; se rehoga todo, se echa sal y se añade más jerez. A los 45 minutos se destapa la olla, porque la lengua puede necesitar más tiempo. Se sacan las zanahorias y los puerros, que se añaden al sofrito con caldo de la

olla. Se deja reducir unos 10 minutos y se pasa por la batidora y luego por el chino. La lengua se parte en rodajas. Se prueba la salsa, por si necesita más sal y se ralla un poco de nuez moscada. Se sirve la lengua en

fuente de mesa con la salsa muy caliente, bañando las rodajas. Y el resto, en la salsera. Alrededor o encima se ponen patatas fritas en cuadraditos.

➤ ELENA SANTONJA 📖 PIMENTEL

Vajillas cedidas por La Compañía de la China.

### Crema de coliflor y chirlas

Una coliflor pequeña. 1/2 kilo de chirlas. 2 puerros sin el verde. 2 patatas medianas. 1/4 de litro de nata líquida. 1 cebolla mediana. Un vasito de vino blanco. Un vasito de aceite de oliva. Palitos de hinojo y hojitas verdes de la misma planta. Sal.



En una cazuela, con aceite caliente, se rehoga primero la cebolla, cuando toma color se le añade el puerro y después de darles unas vueltas, la coliflor en ramitos y las patatas. Se rehoga el conjunto y se riega con el vino blanco, luego se cubre justo de agua, se echan los palitos de hinojo y se deja cocer. Mientras

tanto, las chirlas se abren al vapor con un vaso de agua, se cuele el caldo y las chirlas se sacan de sus conchas. Se retira el hinojo y el contenido de la cazuela se pasa por la batidora, agregando la nata líquida, el agua de las chirlas y la sal. Todo ha de quedar cremoso y suave. Se sirve en tazas de consomé, poniendo las chirlas por encima con hojitas verdes de hinojo muy picadas.

### Cordero al macís

1 kilo y 1/2 de paletilla de cordero cortado en trozos regulares. Una cucharada sopera de macís (cáscara de nuez moscada). 2 clavos de especia. 2 hojas de laurel. 3 naranjas. 2 cucharadas de pasas de Corinto. 2 vasos de vino blanco. Aceite de oliva para rehogar. 3 dientes de ajo. 2 cucharadas de alcázaras, sal, pimienta negra y unapizca de polvo de Cayena.

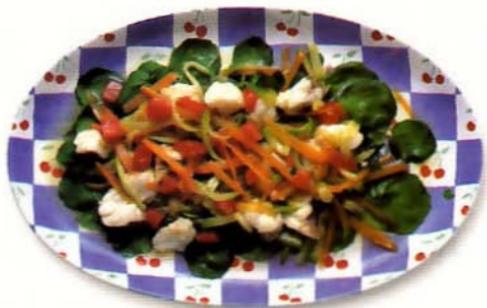
En un mortero se machaca el macís con sal gorda, los ajos, los clavos y la pimienta. Se recoge todo con vino blanco y se vierte sobre los trozos de cordero, que habremos puesto en un bol con el jugo de naranja. En este adobo se tiene cuatro horas, y pasado este tiempo se pone una cazuela al fuego con el fondo bañado en aceite de oliva. Se rehogan los trozos de cordero con las hojas

de laurel, dorándolos por todas partes. Se cuele el líquido del adobo y se vierte sobre la carne con el resto del vino blanco, las alcázaras y las pasas; se sala y se prueba para añadir el picante que fuera necesario y se cuece, tapado, hasta que esté hecho, algo que sólo depende de la calidad del cordero. No debe secarse y, por tanto, se le añadirá zumo de naranja y vino blanco a partes iguales, pero con mimo, porque tampoco ha de quedar caldoso, sino en su jugo.



### Ensalada tibia de rape y verduras

1/2 kilo de rape cortado en dados.  
300 grs. de calabacines cortados  
en juliana. 300 grs. de zanahoria también  
cortados en juliana. 2 manojos  
de berros. 2 tomates sin piel, ni semillas  
cortados en cuadraditos. 4 cucharadas  
de aceite de oliva virgen. Un chorrito de  
vinagre de Jerez. Eneldo. Unos golpes  
de pimienta blanca. Sal.



Se lavan y se limpian los berros, y se colocan en una fuente alargada. Se calientan dos cucharadas de aceite y se saltean, al dente, las zanahorias y los calabacines. Se salpimentan y se reservan templados. En el mismo aceite, añadiendo un poquito más, saltear los dados de rape. Se salpimenta y se junta con la juliana de verduras. Recoger el aceite, cuando todavía está ca-

liente, y el jugo del rape con un chorrito de vinagre. Colocar todo sobre los berros, bañándolos con el líquido de la sartén y poner por encima los cuadraditos de tomate, salándolos un poco y añadiendo algo de aceite crudo. Cortar en juliana, por si alguien lo ignora, es hacerlo a la manera de la popularísima sopa juliana: en bastoncitos muy finos.

### Atún a la naranja

1 kilo de atún. 2 naranjas. Un puñado de piñones. Pimienta negra. Sal. Hinojo fresco. Harina para rebozar. Aceite de oliva para freír el pescado.

Se pide al pescadero que quite la piel al atún y haga filetes de dos centímetros de grosor, y si quedan muy grandes, que los corte por la mitad para que resulten pequeños y gruesos. Se salpimentan, se enharinan ligeramente y se fríen sólo vuelta y vuelta. Se colocan en una cazuela de barro, tapándolos para que no se enfríen. En el mismo aceite –colado para eliminar restos de harina– se fríen los ajos muy picaditos y las cebollas cortadas en aros muy finos. Se salpimentan y, cuando la cebolla toma color dorado intenso, se le

agregan los piñones y el jugo de una naranja y se vuelca sobre el atún, procurando que no caiga todo el aceite de la sartén. Se mueve bien la cazuela para que se impregne el pescado y se

mete al horno fuerte 5 minutos, para que se haga el atún, aunque yo prefiero 3 minutos para que por dentro esté rosa. Ya fuera del horno se exprime media naranja y se salpica con hojitas de hinojo muy picadas.



➤ ELENA SANTONJA PIMENTEL

Vajillas: Geneviève Lethu y La Compañía de la China.

### Tosta de bonito y queso

Tres panecillos redondos y pequeños, de los auténticos, no esa especie de bollos donde suelen colocarse las hamburguesas. 300 gramos de bonito en aceite. 250 gramos de queso fresco, de Burgos o de Villalón. 100 gramos de queso de gruyer rallado.

La miga de los panecillos, mojada en leche. Sal. Pimienta. Perejil.

Los panecillos se abren por la mitad, se vacían de miga, que se aplasta en un bol, añadiendo el bonito con su aceite y el queso fresco, hasta formar una pasta homogénea. Se salpimenta y se le pone perejil abundante y finamente picado. Los panecillos se untan ligeramente con aceite de oliva, por dentro y por fuera, y



se rellenan con la pasta que habremos hecho. Luego se espolvorean con el queso rallado y se meten al horno muy caliente, dejándolos sólo un cuarto de

hora. La tosta de bonito y queso se puede servir con ensalada de escarola o de lechuga y permítanme que insista: el pan debe ser el nuestro, el de toda la vida, no los bollos donde reposan las hamburguesas.

### Tarta de cebolla y puerro

2 cebollas, 5 puerros con su verde, masa de hojaldre, que se puede hacer en casa o se encuentra en las tiendas. Una cucharada de harina. Un vaso de leche y medio de nata líquida. 100 gramos de queso parmesano. Sal, pimienta, alcaravea y un poco de mantequilla.

Se doran, en aceite de oliva, las cebollas y los puerros picados muy finos. Cuando el conjunto está bien dorado, se añade la cucharada de harina, se deja que se haga unos minutos y se le agrega el vaso de leche. Se formará una crema espesa, que se salpimenta, y fuera del fuego se le ponen las yemas batidas y la nata líquida, teniendo cuidado de no echar la medida total si el relleno no está espeso. Se unta un molde de 26 centí-



metros de diámetro y fondo desmontable con mantequilla y se forra con la masa. Se vuelca el relleno, esparciendo por la superficie los granitos de alcaravea y el queso parmesano fresco recién

rallado o, en su defecto, gruyer. Se introduce en el horno a temperatura media. Al final se gratina sólo unos minutos y se sirve la tarta desmoldada y tibia. Es más difícil hacer la masa hojaldrada que la masa quebrada, por eso recomiendo comprarla. Si el relleno se ha reducido demasiado debe usarse un mol-

de de 22 cms. de diámetro.

✶ ELENA SANTONJA ✶ PIMENTEL

Vajillas: Geneviève Lethu.

### Tortilla de cebolla y escarola

Un kilo de cebollas. 5 huevos.  
2 dientes de ajo. Las hojas verdes  
de una escarola muy picadas.  
Sal. Una cucharadita  
de pimentón dulce.



En una sartén con aceite de oliva caliente se ponen las cebollas y los ajos picados y cuando se acitronan (ver acitronar en el número 12, página 76 de *La Revista*) se agregan las hojas de la escarola y se dejan hacer hasta que estén tiernas. Se añade el pimentón y la sal y se escurre todo en un colador, para eliminar el exceso de aceite. Se baten los huevos y se juntan con el contenido del colador, probando el punto de sal. En una sartén antiadherente se echa un chorrito del

aceite que sobró y se cuaja la tortilla como si fuera de patata. Esta receta me la dio Fernando Santos, gran actor, compañero inseparable de Tomás Zori y por desgracia desaparecido.

### Tarta de pera al requesón

Un kilo de peras de Comincio.  
200 gramos de requesón. Un huevo.  
3 cucharadas de azúcar moreno.  
50 gramos de mantequilla.  
Masa hojaldrada.  
Un vasito de nata líquida.

vel, poniendo entre capa y capa, el azúcar y bolitas de mantequilla. Al final, añadir la nata líquida y tapar la tarta con otro rondel de masa hojaldrada, que se pegará al borde del anterior con

clara de huevo. La superficie del hojaldrado se

pinta con yema de

huevo. Se introduce

en el horno,

con calor moderado,

durante cuarenta minutos.

Es necesario vigilar la superficie

por si se tuesta demasiado.

Si esto termina ocurriendo, se

recubre con una hoja de papel

metalizado, para que no se

tueste más, mientras se hace el interior.

➤ ELENA SANTONJA PIMENTEL

Vajillas: Compañía de la China y del Oriente

Untar con mantequilla un molde de tarta de veintiséis centímetros, con fondo desmontable y extender en él la mitad de la masa de hojaldrado, comprada o hecha en casa. Recortar bien los bordes, dejando un sobrante para poder pegar la futura tapa de la tarta. Recubrir el fondo con una capa de peras cortadas en gajos y espolvorear con el azúcar. Añadir requesón desmenuzado y repetir cuanto haga falta, hasta completar el ni-



## Ensalada de alubias blancas con pulpo

1 pulpo pequeño congelado. 1 bote de alubias blancas. 5 tomates maduros. 1 diente de ajo. 2 cebolletas. 1 pimiento verde, que sea carnoso. Pimentón dulce y picante. Aceite de oliva. Sal. Orégano.

En una cazuela con agua hirviendo, sal y laurel, se cuece el pulpo 5 minutos, ya que el congelado viene hecho. Luego se reserva. Las alubias se lavan en el colador, al chorro de agua fría, para quitarles el sabor a bote. Los tomates se pelan sumergiéndolos unos instantes en agua hirviendo



y las cebollas se cortan en aritos finos. Los tomates y el pimiento se trocean en cuadraditos y se juntan con las alubias, añadiendo a todo sal, aceite de oliva virgen y vinagre. En una sartén se dora el diente de ajo finamente picado y se echa el pimentón dulce y el picante, teniendo cuidado de que no se arrebaten. Después se añade el pulpo –también cortado en cuadraditos– y se le da vueltas hasta que esté en su punto. Por último, se sirve templado, salpicado de orégano y con la ensalada alrededor.

## Chicharros con ajetes y cebolletas

Tres chicharros de 300 gramos, aproximadamente. 3 dientes de ajo. 4 cebolletas con parte de su verde. 12 ajetes tiernos. Hinojo fresco. Un manojo de espárragos verdes. Aceite de oliva. 1 limón. Una cucharadita de fécula de patata o de maizena. Un vasito de vino blanco. Unas gotas de pernod o, en su defecto, de anís.

El pescadero debe sacar los filetes de los chicharros limpios y sin piel y una vez en casa habrá que quitar las espinas grandes de la parte alta de los filetes. Se sumergen en un aliño hecho con el vino blanco, un poco de aceite, sal, el zumo de medio limón, el hinojo picado y el pernod. Mientras, en una



sartén, se saltean en aceite de oliva, durante tres minutos, las cebolletas y los ajetes cortados en aros y se añade la fécula disuelta en el líquido del aliño. En la fuente engrasada se meten en el horno los filetes de los chicharros, solamente hasta que cambien de color. Se añade más hinojo fresco picado, y con los espárragos calentados aparte, se sirven sobre la salsa que ha de estar muy caliente. Este plato también puede hacerse con filetes de palometa o caballa, sin excluir el atún o el bonito, ya que siempre debe ser pescado azul.

▲ ELENA SANTONIA PIMENTEL

Vajillas: Compañía de la China y Geneviève Lethu.

### *Peras gratinadas*

Seis peras de Comincio. 150 gramos de almendras ralladas. 100 gramos de nueces ralladas. 4 cucharadas de mermelada de albaricoque. 1 vaso de vino Pedro Ximénez. 50 gramos de mantequilla. 3 cucharadas de kirsch. Algunas nueces enteras. Nata montada, para el adorno.



Calentar a fuego suave la mermelada con el Pedro Ximénez. Pelar las peras y cortarlas en rodajas, eliminando el corazón y las pepitas. Untar con mantequilla una fuente de horno y colocar las rebanadas de pera, vertiendo por encima la mermelada, luego las nueces y las almendras ralladas. Hay que tener en cuenta que el picadillo debe cubrir toda la fuente. Los frutos secos se pueden tritu-

rar en casa, en un molinillo de café bien limpio. Repartir por encima bolitas de mantequilla y regarlo con la copa de kirsch. Debe estar media hora en el horno, vigilando para que no se seque y teniendo en cuenta que la superficie ha de estar gratinada. Se adorna con nata montada y las nueces enteras.

### *Buñuelos de manzana con salsa de orejones*

Cuatro manzanas reinetas. 200 gramos de orejones. 1 limón. 4 cucharadas soperas de harina. 100 gramos de azúcar. 2 huevos. 1/2 botellín de cerveza. 1 copita de marrasquino. Una pizca de sal.

Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y las pepitas y se cortan en rodajas de medio centímetro. Se ponen a remojo con el marrasquino, el jugo de limón y la mitad del azúcar. En un cacharro hondo se echan las yemas, la cerveza y la sal, con harina, y se trabaja todo bien para que no forme grumos, dejándolo reposar media hora. Mientras, en un cazo con dos vasos de agua, se cuecen los orejones a fuego lento con la otra mitad del azúcar y, cuando estén blandos, se trituran en la batidora. Luego se pasan por el chino, se

les añade el jugo que tengan las manzanas y se vuelve a poner al fuego. Se agregan las claras batidas a punto de nieve en



la masa de harina, se mezcla con cuidado y se rebozan las rodajas de manzana, que se fríen en aceite de oliva, cuidando de que no se arrebaten. El aceite no debe estar muy caliente, pero sí abundante. Se escurren en papel absorbente y se sirven con la salsa de orejones aparte y también muy caliente.

➤ ELENA SANTONJA 📖 PIMENTEL

Vajillas: Compañía de la China y del Oriente

### Crema de zanahorias

- 1/2 kilo de zanahorias. 1 cebolla mediana.
- 2 puerros, utilizando sólo lo blanco.
- 1 cucharada sopera de tapioca.
- Aceite de oliva. Vinagre de Jerez.
- Caldo de carne o pollo. Nata líquida.
- Un vasito de oloroso. Cominos. Hierbabuena.

En una cazuela se pone aceite suficiente para rehogar primero la cebolla y el blanco de los puerros y después, las zanahorias. Cuando se les ha dado unas vueltas se echa el vasito de oloroso y se salpimenta todo. Se agrega el caldo, si se tuviera, y en caso contrario una pastilla de concentrado y la cucharada de tapioca. Se deja cocer media hora añadiendo más líquido, si fuera necesario, mientras se majan en el mortero una cucharadita de cominos y



unas hojas de hierbabuena. Se recoge con un chorrito de vinagre y se vuelca todo en la cazuela.

Luego se pasa por una batidora y por un colador, se rectifica de sal y pimienta y se sirve en taza con una cucharada de nata en el centro y dos o tres hojitas de hierbabuena. La crema se puede servir caliente o fría, pero en este último caso conviene añadir un poco más de vinagre y sal, porque el frío come mucho los sabores.

### Solomillos de cerdo con ciruelas

- 2 solomillos de cerdo. 24 ciruelas pasas.
- 2 manzanas reinetas.
- 2 cebollas medianas.
- 2 ajos. 2 clavos. 1 vaso de jerez seco.
- 1 copita de brandy. Aceite de oliva. Sal.
- Jengibre en polvo. Pimienta negra.

Los solomillos se untan con aceite y se espolvorean con sal, pimienta y jengibre. Luego se reservan. Mientras, en la fuente del horno, se echa un chorreón de aceite y se colocan las cebollas picadas y los trozos de manzana, sin quitar la piel. Se sala todo ligeramente, se rocía con el jerez y se deja hacer. Durante un cuarto de hora, se hierven las ciruelas con los clavos, añadiendo más jengibre y brandy. Cuando las manzanas y las cebollas llevan en el horno 20 minutos, se colocan los solomillos en el grill y se doran por todas partes pro-

curando que quede el centro rosado. Normalmente sólo necesitarán 10 minutos a horno fuerte. Se saca la bandeja de las manzanas y las cebollas y se trituran

en una batidora, añadiendo el líquido donde se cocieron las ciruelas. Debe tener el aspecto de un puré y no el de una salsa. Se presentan los solomillos,

muy calientes, cortados en rodajas gruesas con montoncitos de puré alrededor y alternándolos con las ciruelas.



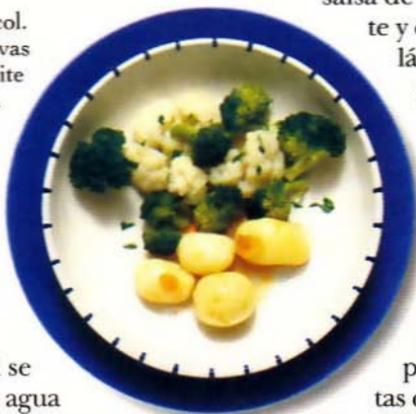
▲ ELENA SANTONJA ■ PIMENTEL

Vajillas: Geneviève Lethu y Compañía de la China.

### Coliflor y brécol con patatitas y salsa de ajada

- 1/2 coliflor y 1/2 brécol.
- 1/2 kilo de patatitas nuevas y pequeñas. 1 vaso de aceite de oliva. 4 dientes de ajo.
- 1 cucharadita rasa de pimentón dulce.
- Una pizca de pimentón picante. Una cucharada soper de vinagre de Jerez. Sal. Una rama de perejil.

La coliflor y el brécol se cuecen por separado en agua con sal y un poquito de aceite, dejándolos *al dente* en sus aguas respectivas.

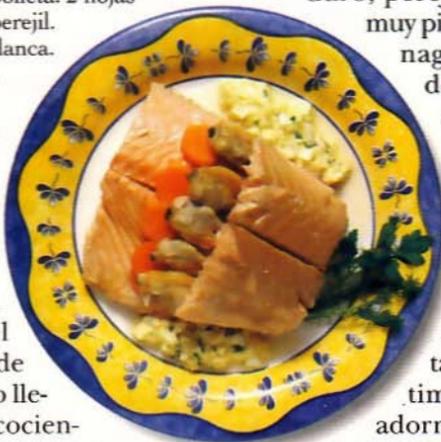


Las patatas nuevas se frotan con un cepillo y se cuecen también. Para hacer la salsa de ajada se calienta el aceite y en él se doran los ajos en láminas, se separan del fuego y se le agregan los pimentones, un cacillo del agua donde hirvió la coliflor y el vinagre. Las patatitas se pelan en caliente. Se colocan las verduras —convertidas en ramitos— en una fuente redonda, con las patatas en medio, cubiertas con ajada, dejando el resto en la salsera. Las verduras se adornan con perejil picado.

### Lomo de salmón con almejas

- Un centro de salmón de 1 kilo.
- 1/2 kilo de almejas. 3 zanahorias.
- 1 cebolla mediana. 1 cebolleta. 2 hojas de laurel. 1 rama de perejil.
- 1 huevo. Sal. Pimienta blanca.
- Eneldo fresco o seco.
- Aceite de oliva virgen.
- Un vaso de vino blanco.

Se prepara un caldo corto con el vino blanco, la cebolla, el laurel, el perejil, la sal, la pimienta blanca, el eneldo y un chorrito de aceite de oliva. Cuando lleva un cuarto de hora cociendo, con el agua suficiente para cubrir el lomo del salmón, se introduce totalmente el pescado, se baja el fuego y, tapándolo, se deja hacer otros diez minutos. Las almejas se abren en otro cacharro, con un poco de agua, se sacan de



sus conchas y se reservan. El líquido obtenido se echa al salmón. Mientras tanto, se hace una vinagreta con huevo duro, perejil, eneldo y cebolleta muy picados, aceite de oliva, vinagre y un poco de caldo del pescado. Al salmón, sin dejarlo enfriar, se le quita la piel, la raspa y las espinas laterales. Después se abre el lomo como un libro y se introducen en él las almejas y las zanahorias previamente cortadas en rodajas. Por último, el salmón se sirve adornado con eneldo fresco (colocado por encima), más rodajitas de zanahoria y algunas de limón con perejil picado. La salsa vinagreta se sirve aparte.

➤ ELENA SANTONIA PIMENTEL

Vajillas: Musgo y La Continental

### Crema de berros fría

Dos manojos de berros.

Pan del día anterior,

a ser posible hogaza. 1 vaso de aceite de oliva virgen.

2 dientes de ajo. 1 manzana

reineta para la crema

y otra para el adorno.

1 yogur. 2 cucharadas soperas de vinagre.

Sal.

La cocina pobre española –me atrevo a llamarla así– dio a luz dos auténticos prodigios: el gazpacho y las migas, sin olvidarnos de un postre tan sencillo como exqui-



sito, las torrijas. En los tres está presente el pan del día anterior y el ingenio. Esta crema de berros es prima hermana del gazpacho y pretende ser humilde. Todos los ingredientes se trituran en la batidora como si fuéramos a hacer gazpacho. Se pasan por un colador fino y se guarda la crema en el frigorífico. Si se quiere se puede poner una cucharada de nata líquida en cada taza, en el momento de servir, así como cuadraditos de manzana para adornarla.

### Pollo asado con canela y almendras

1 pollo hermoso que puede pesar

un kilo. 100 gramos de

almendras crudas y molidas.

1 vasito de aceite de oliva.

2 cucharadas de azúcar.

1 tazón de miga de pan

mojada en leche. Sal.

Canela. Pimienta.

Al hermoso pollo se le frota por dentro y por fuera con aceite, sal, azúcar y canela. Se hace una masa mezclando las almendras, la miga de pan, el azúcar y la canela, que debe ser abundante, y se coloca sobre una bandeja en el horno. El



pollo se pone en la parrilla, sobre bandeja y se asa durante media hora, dándole vueltas, y así su grasa irá cayendo sobre la mezcla. Una vez asado, se reserva y el contenido de la bandeja se pasa a un cazo donde se calienta, añadiendo más leche y canela. Por último, el ave se trincha en la mesa y se sirve con la salsa que debe estar muy caliente. Esta forma de preparar el pollo la aprendí en un pueblo perdido en el desierto de Túnez.

ELENA SANTONIA PIMENTEL

Vajillas: La Continental y Musgo.

## Barcas de calabacín con maíz y gambas

1/2 kilo de gambas. 4 calabacines del mismo tamaño. 1 bote de maíz en grano. 1 cebolla mediana. 1 manojo de berros o de canónigos. 1 lechuga. Aceite de oliva. Limón. Alcaparras. Sal. Pimienta.

Los calabacines se limpian sin pelarlos y se hierven durante diez minutos en agua con sal. Después se dará un hervor a las gambas y se pelarán. Este caldo —por llamarlo así— no se tira porque nos puede servir para una sopa. Se pica, muy menuda, media cebolla, que



se mezcla con los granos de maíz, los berros o los canónigos—también muy menuditos—y las gambas. Los calabacines se cortan a lo largo y vaciamos su interior dejándolos como si fueran barcas de juguete.

Ese interior, asimismo picado, se añade a los demás ingredientes en un bol: es decir, al aceite, al limón, a la pimienta y a las alcaparras. Con el conjunto se rellenan los calabacines, que deben estar templados. También —si se prefiere— se puede hacer una mayonesa en la que se mezclarán los ingredientes del relleno de las barcas. El plato se servirá sobre hojas enteras de lechuga.

## Tarta de requesón al limón

400 gramos de requesón. 6 huevos. 1 bote de leche condensada. 1 taza de nata líquida. Ralladura de la cáscara de 2 limones y de nuez moscada. Mantequilla para engrasar el molde.

Todos los ingredientes se batan en la trituradora a excepción de las claras de los huevos que se montan a punto de nieve con un poco de sal. Se unta de mantequilla, y con generosidad, un molde redondo que tenga el fondo desmontable. En un



cacharro hondo se junta todo lo que hemos batido con las claras a punto de nieve trabajándolas con movimiento envolvente, es decir de arriba a abajo. Se vuelca todo en el molde untado de mantequilla y se hace en el horno al baño de María durante 45 minutos, procurando que no se tueste demasiado la superficie, para lo cual se puede cubrir con una tapa de papel metalizado. La tarta se sirve fría, pero no helada.

ELENA SANTONJA PIMENTEL

Vajillas: La Continental y Musgo.

## Tortillas rellenas de bacalao y cebolla

5 huevos. 1 cucharada sopera rasa de Maizena.  
1/4 de litro de leche.  
Restos de bacalao a la vizcaína o al pil-pil.  
1 cebolla grande.  
Salsa de tomate.  
Aceite de oliva. Sal.  
Perejil.

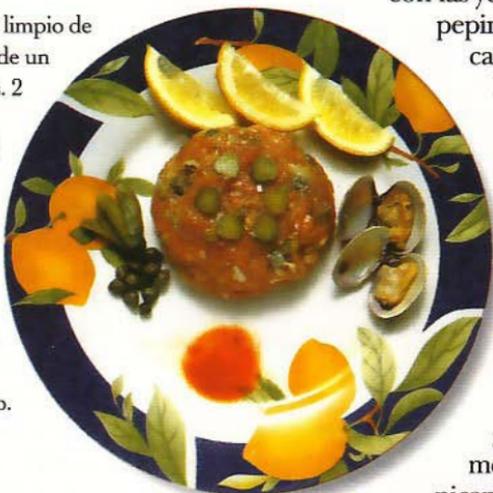


Éste es un plato muy socorrido para aprovechar restos de bacalao, aunque también se puede hacer con pollo o cualquier otra carne. En un cacharro hondo se baten los huevos con sal y la Maize-

na diluida en la leche, y en una cazuela se sofríe la cebolla picada menudita y se le añaden los restos de bacalao, sin piel ni espinas, pero sin separarlos de su salsa, si hubiera sobrado. Con aceite se baña el fondo de una sartén antiadherente y se echan una o dos cucharadas de los huevos batidos, como si fuéramos a hacer *crêpes* o pequeñas tortillas, de las que saldrán unas quince. Se van rellinando y enrollando y se colocan en una fuente, rociándolas con la salsa de tomate, que estará caliente, y adornándolas con el perejil picado.

## Tarta de lubina y salmón

250 gramos de salmón limpio de piel y espinas. 1 lubina de un kilo. 1/2 kilo de almejas. 2 yemas de huevo. Un puñado de alcaparras. 2 pepinillos en vinagre. 2 cucharadas de aceite de oliva virgen. 1/2 cebolla pequeña. Un chorrito de salsa Perrins. Un chile verde mejicano, fresco o enlatado. Cilantro fresco. Sal. Limón.



Las carnes de los pescados se pican en crudo sin piel ni espinas, así como las almejas extraídas de sus conchas. En un

cacharro hondo, no metálico, se juntan con las yemas, las alcaparras, los pepinillos y la cebolla muy picada. Al chile se le quitan las venas y las simientes, se pica también y se añade al resto de los elementos utilizados. Cuando se va a servir se hacen unas bolas ligeramente aplastadas —una por comensal— y se adornan con pepinillos en rodajitas y gajos de limón. En la mesa tiene que haber otros picantes: tabasco, pimienta e incluso alguna salsa china.

✶ ELENA SANTONJA ✶ PIMENTEL

Vajillas: La Continental y Carrillo.



# Timbal de salmonetes

Por ABRAHAM GARCÍA

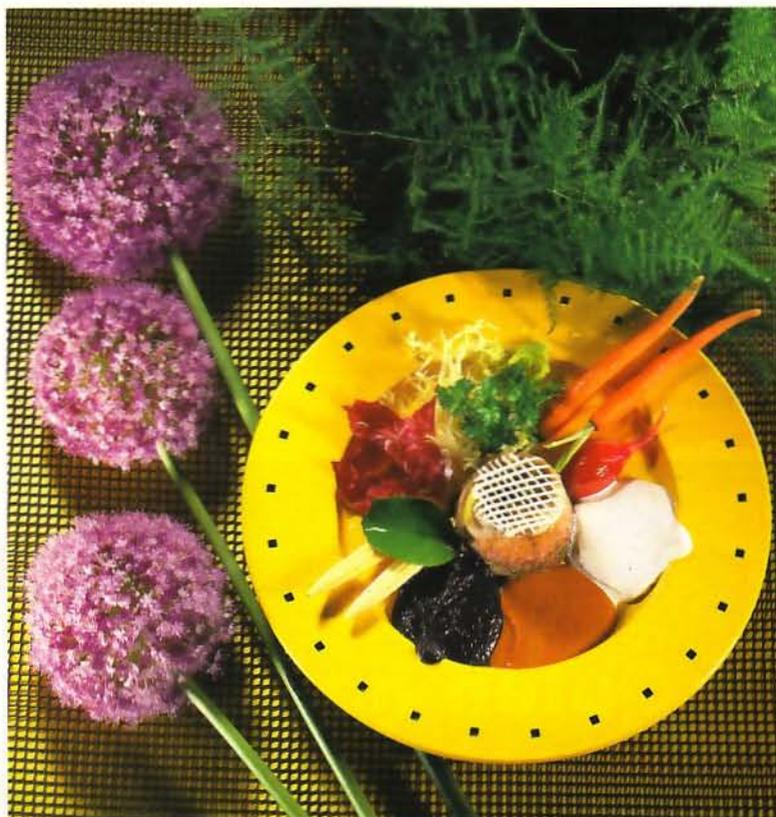
*Para 4 personas: 2 salmonetes grandes (400-600grs.), 2 tomates muy maduros, 1 berenjena o 2 pequeños calabacines, 2 cebolletas, 3 dientes de ajo, 4 o 6 filetes de anchoa, 1 cucharada de pan rallado, sal gorda, aceite de oliva virgen, 8 hojas de limonero (opcional)*

Fotografía de ÁNGEL BECERRIL

Perfectamente desespina- dos y limpios, deshuesar los salmonetes, despe- gando con un cuchillo ambas mitades. A continua- ción y sirviéndose de pulgar e índice (esas pinzas siempre a mano), extraiga una a una las espinas que forman una hilera, visible al tacto, de cabeza a cola.

Mientras tanto, pique fina- mente los ajos y dórelos en un chorrito de aceite, añadiendo, acto seguido, la cebolleta pi- cada, después la berenjena cortada en cuadraditos y, final- mente, el tomate, en pe- queños dados, desprovisto de piel y pepitas.

Cueza esta especie de pisto lentamente al fuego, remo- viendo con una espátula de madera o, si le es más cómo- do, tapado en el horno. Cuan- do considere que están sufi- cientemente homogéneos y blandos los diferentes compo- nentes, añada el pan rallado y, picados, el perejil y los filetes de anchoa. Sométa- lo a un último hervor, cr- omebe si ne- cesita sal, a pesar de las anchoas, y déjelo enfriar reposando. Con una brocha, pinte de aceite el interior de cuatro flaneras de buen tamaño o recipientes similares. Y, seguidamente, enrosque dentro de cada uno medio salmonete, con la parte rosada hacia afuera. Impregne en aceite las ver- des hojas de limonero y extiéndalas a lo largo de la cóncava superficie del pez, pro- cediendo a rellenar su interior con la mez- cla preparada al efecto. Seguidamente, cuézalos a horno fuerte (160<sup>o</sup>-180<sup>o</sup>) du- rante un tiempo no superior a 10 minutos. Déjelos reposar a temperatura ambiente, para definitivamente enfriarlos en la nevera, hasta servirlos desmoldados y con las salsas que después sugeriremos.



## MÁS FÁCIL TODAVÍA

Esta receta, tan buena que no parece mía, puede llevarse a la práctica con un resultado no menos sabroso, supliendo los festivos salmonetes por pescados tan comunes y baratos como el azul chicharro y la grasa sardina. El plato que hoy les brindo, decididamente mediterráneo, nos acerca a la Provenza marinera, donde el salmonete levanta pasiones. O al Levante español, donde éste justifica un recetario y una cultura que envidio.

—Para la salsa, quite el rabo a cuatro ñoras (pimientos rojos secos) y déjelas en remojo unas horas. Pique finamente un par de ajos y una cebolleta, rehogando ambos en el mínimo aceite, junto a dos aritos de guindilla, que aportarán un alegre chispazo (o dos guindillas enteras, si quie-

re usted una falla). Añada, ras- pando con una cuchara, la pulpa de las ñoras y la de un to- mate maduro, sin piel ni pepitas, y rehóguelo un instante, antes de flambearlo con un chorrito de brandy. En otra sartén, y con el mínimo aceite, fría una rebanada de pan y seis u ocho almendras con su piel. Pan y almendras que, dorados y escurridos, machacaremos en el mortero, junto a unas he- bras de azafrán, antes de añadirlo al rehogado anterior. Démosle un breve hervor, para triturarlo finalmente con la bati- dora, añadiendo a la vez unas cucharadas de mayonesa, y dé- jela enfriar. (Pasadas semanas, y cuando recordábamos la salsa tártara, alguien *se comió* algunos componentes. Sabemos que esta página está para comérsela pero... sus ingredien- tes son: mayonesa, huevo duro, alcaparras, pepinillos, cebolleta y perejil).

—Otra salsa, no menos idónea para el tim- bal y más famosa en Mónaco y su cornisa que Carolina, es la azabache *tapenade*. Se elabora ésta emulsionando, con la bati- dora eléctrica, en aceite de oliva virgen, aceitunas negras deshuesadas, con unas cucharadas de alcaparras, varias anchoas, a veces cebolleta y hierbas (orégano, al- bahaca) especias y ajo. Como quiera que el negro de buena parte de las aceitunas es teñido y superficial, cual luto de falsas beatas, previsiblemente la cremosa *tape- nade* ofrecerá un color ceniciento y poco apetecible. En ese caso, hierva sin rubor y sin prisa un sobrecito de tinta de calamar en media copita de Manzanilla o Fino, e incorpórelo a la salsa. Los afrancesados po- drán querrellarse por un apañao tan poco ortodoxo. La *tapenade*, indiferente, luci- rá un negro de grabado de Goya.

## RECETAS PARA QUITARSE EL SOMBRERO

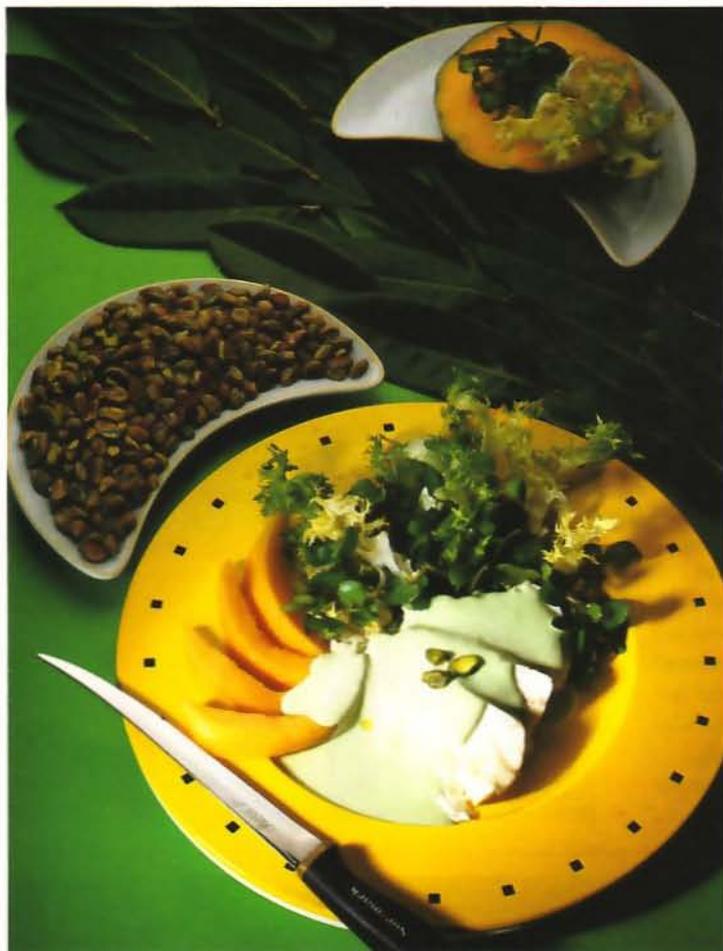
**P**ique en juliana la cebolleta, el puerro y la zanahoria. Corte en láminas diente y medio de ajo, y añádale —junto a las verduras anteriores, las hojas de limonero, un chorrito de aceite y la sal— a litro y medio de agua.

Hierva este caldo de verduras unos minutos y, después, introduzca el lomo de rape, previamente bridado con cuerda de cocina, o con la del yo yó de sus niños, reduciendo la intensidad del fuego para que la cocción sea muy lenta. El tiempo oscilará en función del grosor y la clase del pez, pero, en todo caso, debiera bastar con diez minutos, máxime considerando que lo dejaremos enfriar en el caldo (caldo gelatinoso, perfumado y versátil, que puede congelarse para excelentes sopas u otros guisos de pescado).

Las hojas de limonero aportan a ciertos platos, sobre todo a escabeches y marinados, un contrapunto amargo y un sutil toque cítrico y refrescante que las hace muy recomendables. Asumo que no se consiguen fácilmente, pero en amplísimas zonas de nuestra geografía, para proveerse de éstas, basta con sacar el brazo por la ventanilla, aún a riesgo de que nos quiten el reloj. Y habrán observado que habitualmente utilizo cebolleta en vez de cebolla; es mucho más fina, cuesta igual y se llora lo mismo.

Para la salsa, ablande el pan en el mínimo agua; y añádale la clara de huevo y el ajo (poco, incluso en noches de luna llena), los pistachos, aceite, vinagre y algo de sal gorda. Triture el conjunto con la batidora, hasta que adquiera la densidad de una crema espesa.

Corte en gruesas rodajas el rape ya frío y cúbralo con la salsa anterior, sirviéndose a temperatura ambiente o caliente, con el ajoverde aparte. Acompañelo de una ensalada de escarola, berros y finas lonchas de melón, aderezada con la salsa obtenida de batir, sobre una



## RAPE AL AJOVERDE DE PISTACHOS

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 4 personas: 1 Kg y 1/4 de rape (preferentemente en un lomo), 150 grs. de pistachos pelados, 150 cl. de aceite de oliva virgen, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, 2 dientes de ajo, rebanadas de pan, 2 claras de huevo, 3 hojas de limonero (opcional), 1 zanahoria, 1 puerro, 1 cebolleta, sal gorda.*

cucharada de mostaza, el zumo de medio limón (mejor si es verde) y el de media naranja, con una pizca de pimienta blanca, algo de sal y el necesario aceite. Esta receta es igualmente apropiada para la parte abierta y sin espinas del congrio e inmejorable acompa-

ñando a los rosados salmónes: elíjalos de mediano tamaño y, tras asarlos a la parrilla, páselos por la plancha o fríalos, cúbralos con el ajoverde, dejándolos algunas horas o incluso días macerando bajo la salsa, antes de servirlos fríos.

ANGEL BECERRIL

### MÁS FÁCIL TODAVÍA

Habrán notado que el ajoverde es una versión algo más espesa del ajoblanco, ese espléndido gazpacho de almendras que refresca los paladares en el Sur, y que acostumbra a incorporar uvas peladas como guarnición. Feliz mezcla agri dulce que viene a acentuar su inequívoco origen árabe.

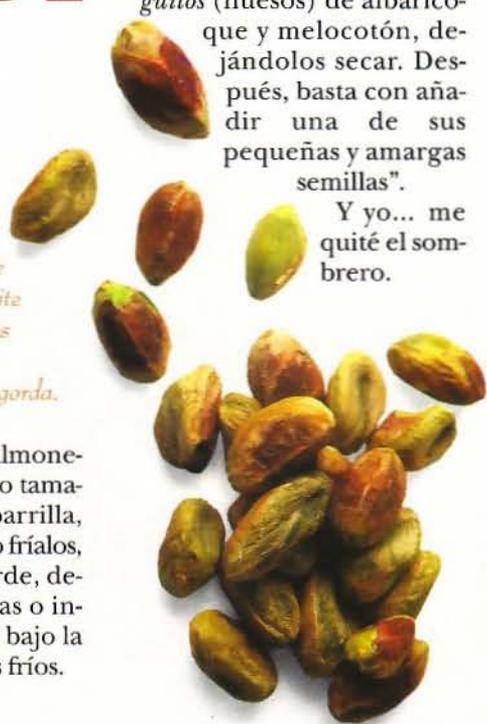
Los verdes pistachos le aportan, amén de un apetitoso color, un sabor fresco, exótico y seductor (pero no duden en recurrir a las almendras, si prefieren la sabia y tradicional receta andaluza).

Un ama de casa (ama de amar), malagueña, me contó en una ocasión cómo elaboraba un ajoblanco sabrosísimo, sustituyendo las ricas almendras (1.800 pesetas/kg.) por pobretonas e inocentes almortas (leguminosa en forma de muela, apreciadísima en los olvidables años cuarenta, cuando no había qué llevarse al diente).

—“¿Sin almendras, le faltaría ese gracioso amargor final?” pregunté escéptico.

—“Para eso, guardamos los güitos (huesos) de albaricóque y melocotón, dejándolos secar. Después, basta con añadir una de sus pequeñas y amargas semillas”.

Y yo... me quité el sombrero.



## RECETAS PARA QUITARSE EL SOMBRERO



**C**orte en grandes trozos el gallo, y en litro y medio de agua ponga a cocer su cresta, cuello, hígado, corazón, molleja y patas, junto al verde de puerros y cebolletas, y las pieles de las zanahorias. Habrá improvisado así un excelente caldo de ave, digno de tal nombre, sin recurrir a esos deleznable sucedáneos servidos en cajitas. Sopicaldos que son a lo culinario lo que la muñeca hinchable al sexo.

Limpie los hongos y, cortados en trozos medianos, resérvelos (es imprescindible que los hongos sean muy frescos, de lo contrario suelen estar habitados por blancos inquilinos que no son gnomos...). Salpimentado, rehogue el gallo hasta dorarlo en el mínimo aceite, añadiendo progresivamente las verduras picadas, del ajo al tomate. Remuévalo unos minutos antes de flambear con el brandy, apagándolo con el vino tinto. Cúbralo con el caldo dejándolo cocer a fuego lento

## GALLO DE CORRAL CON HONGOS

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 4 personas: 1 gallo de corral de 3 o 4 kg, 1 kg. y 1/2 de hongos Boletus Edulis (o níscalos, setas de cardo...), 1 copa de vino tinto, 1 copa de brandy, 3 puerros, 4 cebolletas, 4 zanahorias, 3 dientes de ajo, 4 tomates maduros, pimienta blanca, aceite de oliva, sal gorda.*

y añadiéndole los hongos al final de la cocción. El tiempo al fuego varía de unos ejemplares a otros: si su jeque del corral ha ejercido la poligamia durante años, es probable que, tras largas horas de cocción, aún cacaree. Si es un gallo menos afortunado al que sólo indultaron la última Navidad, bastará con hora y media. Y siempre cabe el recurso de la presurosa olla exprés, capaz

de ablandar el gallo de la veleta.

Este estofado es inmejorable para elaborar un festivo arroz:

—Rehogue en aceite algo de ajo y añada un puñado de setas de cardo y un cacito de arroz por comensal. Agregue gallo con su salsa y el necesario caldo. Después, 25 minutos de horno medio bastarán. Si no encuentra gallo, cada vez más infrecuente, súplalo por pollos gigantes, de piel amarilla, que se

diferencian de los corrientes especialmente en el precio, siendo también adecuada la sabrosa pintada o gallina de Guinea. Deseche las comunes, que tras haber puesto más huevos que la gallina Turuleta, llegan al mercado tan escuálidas que apenas sirven para pepitoria.

Hace menos de tres décadas, cualquier corral de mi pueblo exhibía docena y media de pechugones y arrogantes gallos. Gallos que en época de vacas flacas, o sea siempre, se vendían llegando el invierno. Excepto unos cuantos que, creyéndose inmunes al cuchillo, se disputaban, felices, el harén. El día de la Patrona, cuando el mayor marchaba o volvía de la mili, o el médico salvaba a la abuela, el más cebado y desafiante, aquel que despertaba el apetito y el alba, perdía la cresta. Las consternadas gallinas, de riguroso luto y ajenas a su "mala reputación", se declaraban en huelga de huevos caídos.

ÁNCEL BECERRIL

## RECETAS PARA QUITARSE EL SOMBRERO



## COGOTE DE CONGRIO CON ANGULAS

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 4 personas: 1 cogote de congrio de aprox. 1,5 kg., 250 gr. de angulas, 2 dientes de ajo, 1 guindilla (opcional), harina, aceite de oliva, sal gorda, pimienta blanca.*

en la dieta de la reina Isabel. Hervido y sin sal, sospecho, que andaba ella poco católica.

Hoy, permítanme recordarles, siquiera esbozadas, un manojo de sencillas y sabias recetas, que dispersas por nuestra geografía invitan a chuparse los dedos: el congrio raya la perfección en Aranda de Duero. Enharinado, antes de rehogarlo, sobre cebolla, ajo, perejil, azafrán, piñones y vino blan-

co. Y en vecinos pueblos vinatoros, también lo he disfrutado, cortado en *chuletas* (cordero del mar), asado lentamente a la parrilla, sobre retorcidos sarmientos, mientras el fragante vino tinto mitigaba la espera.

En la austera Galicia acostumbra a servirlo en crujiente empanada, guisado en caldeirada, o brevemente cocido con las mejores patatas, cebolla y laurel, premiándole

con la rojiza ajada (refrito de ajo, al que se añade dulce o picante pimentón). En las sustanciosas sartenes del Sur, el plomizo congrio se disfraza de un sutil amarillo que no impide mojar a los supersticiosos.

La romescu catalana, o el recio alipebre levantino, (promiscuo novio de la escuálida anguila, jóquey y fusta del río), son otras deliciosas opciones. Sin olvidarnos del congrio en salsa verde, esa emblemática salsa del Norte, que sobradamente justifica despojar de perejil a San Pancracio, con tal de que el paisaje trepe a la mesa.

Las escasas angulas superan ya, en este currante noviembre, las 30.000 pesetas el kilo, y es previsible que llegando Navidad, su precio no quepa en esta página, propiciando, un año más, este diálogo surrealista:

—“¿Póngame cien pesetas de angulas!”

—“¿Cola o cabeza?”, preguntó el pescadero...

por ÁNCEL BECERRIL





# CHIPIRONES AL CURRY

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 4 personas: 1 kg. de chipirones, 3 cucharadas de curry (líquido o en polvo), 1 manzana reineta,*

*1 zanahoria, 1 puerro, 1 remolacha, 2 escalonias (chalotes), 1 dl. de nata líquida, 1 copa de calvados o brandy, mantequilla, harina de freír, aceite de oliva virgen, 75 gr. de arroz basmati (u otro de grano largo), 25 gr. de arroz salvaje (opcional), espinas de pescado.*

Fotografía de ÁNGEL BECERRIL

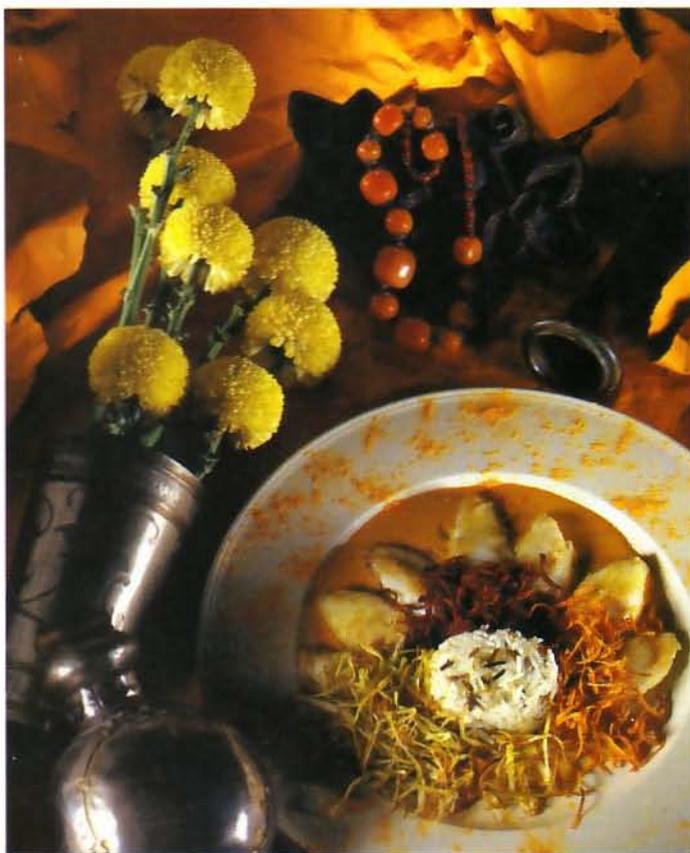
**P**ique finamente la escalonía (no confundir con la cebolla francesa), para saltearla en algo de mantequilla, añadiendo, a continuación, la manzana cortada en dados y con su piel, rehogándola un instante antes de agregar el curry. Flambear el conjunto con el calvados, incorporando la nata líquida, dejándolo reducir a fuego lento. Retírelo del fuego para comprobar el punto de sabor y picante añadiendo más curry, si así lo desea, antes de triturarlo con la batidora, y pasarlo por un colador fino. Si la salsa quedara excesivamente espesa, aclárela con unas cucharadas del caldo obtenido de hervir las espinas de pescado.

Para la guarnición, corte en juliana las verduras y fríalas por separado en generoso aceite, templado al principio y fuerte al final, que facilitará una textura crujiente, y escúrralas sobre un paño o papel absorbente.

Los arroces cuézanse por separado en abundante agua con sal para, una vez lavados y escurridos, saltearlos seguidamente en algo de mantequilla y, sazonados, disponerlos en el centro del plato, dándoles forma con una flanela o formando una montaña, algo más pequeña que el Himalaya.

Los marfileños granos del basmati paquistaní empiezan a ser populares entre nosotros. Menos común resulta el salvaje, canadiense, y cuyo parecido con los demás arroces acaba en el nombre: color negro, sabor ligeramente amargo, fuerte textura y un precio que invita a la moderación (doce veces superior al resto).

Alrededor del arroz disponga los chipirones previamente salpimentados, pasados por harina y fritos un instante en una sartén plana a fuego vivo y con poquito acei-



te. Chipirones que serviremos cubiertos con la cremosa y exótica salsa curry y adornados con las coloristas verduras fritas.

Con respecto al curry, podría afirmarse que existen aún más clases y estilos que el incontable número de ingredientes que configuran esta emblemática salsa hindú. Raras especias que, si Colón no hubiera confundido el itinerario, debido a un error en su guía gastronómica, quizá nos serían hoy tan afines como el socorrido pimentón. (¿Se imaginan la sopa de ajo al curry, expandiéndose por la áspera Castilla imparables como un cisma?).

Para los no iniciados sugiero comenzar con inofensivos currys suaves, rehusando los fuertes que, no contentos con anestesiarte la lengua, te despiertan en el

estómago el tigre de Bengala que esconden. Domesticados y de fácil adquisición son los de la marca Sharwood's, oriundos de Inglaterra. Curioso país éste, que llevado por el afán de emular a sus antiguos colonizados, ha decidido últimamente no comerse las vacas.

¡Ah! Recuerden que, suave o fuerte, el curry en el paladar convierte el mejor de los vinos en milagrosa agua del Ganges.

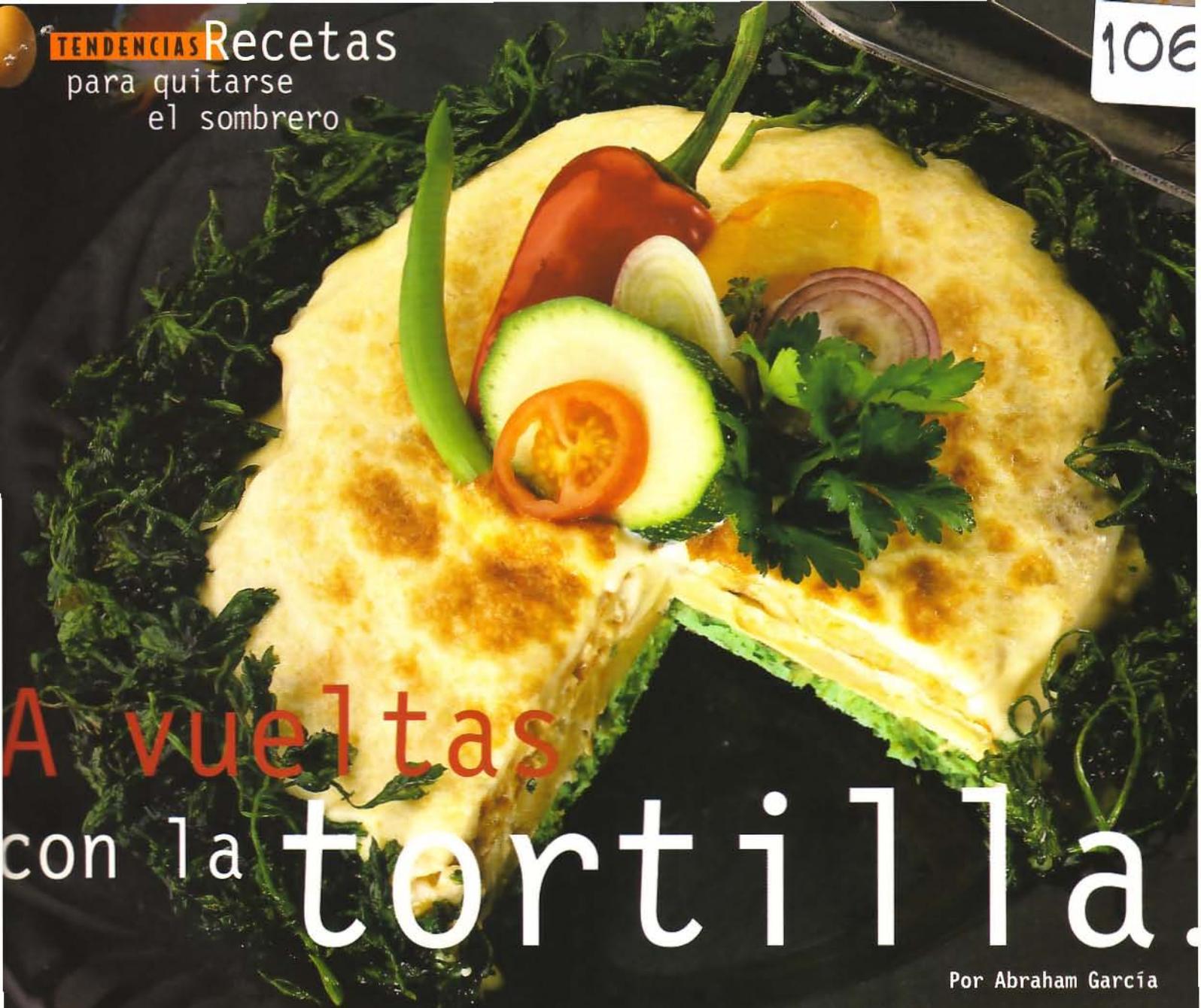
## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Si no alcanzó el Nirvana con el plato anterior, no espere a reen-carnarse. He aquí otra oportunidad:

— Introduzca gajos de manzana, previa y mínimamente salteados, en limpios chipirones (que serviremos con idéntica guarnición y salsa). Ensártelos en largas brochetas para dorarlas un instante en la plancha, a falta de horno Tandır. Sin duda, la mejor aportación de la cocina hindú. Especie de tina-

naja ventruda, con fuego en el fondo, en el que, amén de cocer el pan (tortas finas, crujientes y especiadas que se pegan a sus cóncavas paredes), permite asar carnes, pescados, mariscos..., generalmente macerados en yogur y hierbas. Delicias que aparecen doradas y tiernas y en un tiempo tan breve que envidiaría incluso el microondas. Ese engendro satánico.

Y si aún lo ve negro, recurra a los sobrios chipirones en su tinta. Obra maestra que debiera elaborarse exclusivamente con chipirones pequeños y fresquísimos. ¿Quién no ha padecido alguna vez aros de calamares como salvavidas, naufragando en una marea negra de la que emerge un islote de arroz blanco, coronado por una bandera a media asta de perejil rizado?



# A vueltas con la tortilla.

Por Abraham García

Bacalao, bonito, pimientos, puerros setas... el mar, la huerta y la montaña casan bien con huevos y patatas

**Q**ué fue primero, el huevo o la tortilla? ¡Ah! Si conocemos, sin embargo, la lejana referencia de Apicio (dos mil años ya), aludiendo a la originaria tortilla, que incluía —amén de huevos, claro— aceite, leche, pimienta y miel. Lo dulce y lo salado convivían entonces con aceptada naturalidad y el recipiente era de barro. Cazuelas que alcanzan temperaturas altas y uniformes, pudiendo utilizar-

se aún con éxito, por más que uno quiera coger la sartén por el mango.

Personalmente, prefiero las viejas sartenes de hierro, gastadas por el tiempo, que permiten un amoroso encuentro con el fuego, propiciando así un leve toque ahumado, un aroma distinto, una textura firme y un dorado apetitoso e intenso.

El anverso, la cruz, es esa pulcra ferretería moderna antioxidante, antiadherente, antipática, antitortilla. No menos detestable resulta el artilugio (tapacubos de un seiscientos o escudo de gladiador enano), llamado *vuelcatorillas*, digno de Duchamp y tan imprescindible en los fogones como la máquina apagacerillas.

Vano añorar los huevos de corral, las patatas de secano, las otoñales cebollas de antaño... Consolémonos pensando que, al menos el aceite, ha mejorado sustancialmente con relación al pasado.

**La clásica tortilla de patatas.** En templado y abundante aceite, sumerja doble cantidad de patatas que de cebolla y ambas picadas finamente (calcular un kilo de patatas y medio de cebollas para cinco huevos). Mida prudentemente el nivel del fuego, de forma que la cebolla *sude* y las patatas resulten frito-cocidas, de un dorado incipiente, pero a la vez jugosas y blandas. Escúrralas a fondo, reservando su encebollado aceite para excelentes refritos y estofados.

Bata, ni poco ni mucho, los huevos y sale las patatas antes de sazonar el conjunto, mezclándolo con intensidad. Cubra el fondo de la sartén de una fina capa de aceite virgen y, a fuego vivo, elévelo a la temperatura máxima. Añada entonces la mezcla, expandiéndola con una cuchara o espátula, e imprimiendo, de paso, rítmicos movimientos circulares a la masa para que no se agarre. Déle la vuelta (naturalmente, con un plato), permitiendo que se dore por la otra cara.

Procure que el grosor no sobrepase los dos centímetros, dejándola muy jugosa si es para servirla de inmediato y bien cuajada si pretenden zampársela en el campo sentados alrededor

(para eso nació redonda). Pasada y consistente, si su fin es guisarla. Un recurso socorrido, delicioso y fácil:

—Rehogue en el mínimo aceite ajo y cebolla picaditos. Cuando la cebolla “haya perdido la vergüenza” (definición que envidio a una colega andaluza), añada una cucharadita de harina y algo de pimentón. Remuévalo un instante, antes de incorporarle el majado compuesto de perejil y unas hebras de azafrán, disuelto en manzanilla o fino, dados de pimiento morrón y algunos guisantes. (Los congelados, son funcionales. ¿O funcionarios?...). Incorpore la tortilla y, cubriéndola de caldo o agua, déjela hervir lentamente al horno, hasta esponjarse.

Otra idea festiva y versátil son las tortillas montadas o superpuestas. Una Babel de sabores en la que pueden combinarse los ingredientes más dispares:

—Elabore siempre tortillas redondas y planas. Intercale entre ellas finas capas de mayonesa y extienda encima de la tercera algo más de salsa, gratinando el conjunto brevemente bajo el grill (añada a la mayonesa al menos una yema más de las habituales, para lograr un gratinado perfecto).

#### Otras versiones.

—Cuaje la primera de verdes espinacas (salteadas y escurridas previamente). Disponga sobre ella otra de rojos carabineros salteados, culminando con una última de blancos espárra-

gos y veteados taquitos de jamón ibérico (sírvala acompañada de abundante y crujiente perejil frito, aunque para ello tenga que despojar a San Pancracio y San Arguiñano).

—Pase por harina y fría cocochas de merluza, y escúrralas antes de mezclarlas con el huevo, cuajándolas. Cubra la tortilla anterior con una de puerros salteados, y que la tercera sea de bonito y cebollino. Sirva el trío sobre la ligera salsa obtenida de rehogar, cocer y batir una cebolleta, un ajo, dos tomates maduros y seis remojados pimientos secos (de éstos que en el norte se llaman choriceros, aunque no sean robados).

—Acerquémonos a Galicia, montando una de grelos, otra de

yodadas, deliciosas y minúsculas zamburiñas (vieiras con el síndrome de Peter Pan), finalizando con la genuina, de sublimes patatas gallegas.

Pasemos por Extremadura (cocinar es viajar), conjugando una de criadillas de tierra con otra de collejas de los trigales, y de sesos de lechal la última.

—Y a Pamplona hemos de ir, alternando los típicos pimientos del Piquillo con bacalao desalado y ajos tiernos en medio y, a modo de chapela, una de perfumados, jugosos perretxikos, (seta de San Jorge). Sustituibles por... “a falta de amante, disfrute un libro erótico”, escribió Baudelaire, que habría utilizado... champiñones.

**Fotografía: Ángel Becerri**



## ZORZALES ESTOFADOS AL OLOSOSO

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 4 personas: 12 zorzales (8 codornices o 12 tordos), 2 copas de jerez oloroso, 4 cucharadas de nata líquida, 3 zanahorias, 3 cebolletas, 3 puerros, 3 dientes de ajo, 1 tomate grande y maduro, laurel, tomillo, 2 clavos, 8 granos de pimienta negra, aceite de oliva, harina y sal gorda.*

Remuévalo un par de minutos a fuego reducidísimo, incorporándole las aceitunas, unas cucharadas de nata líquida y un alegre toque de pimienta blanca. Curiosamente, los zorzales se alimentan de aceitunas, circunstancia que otorga a sus carnes una firmeza oscura y un pronunciado amargor. Despedirlos con el fruto del olivo, más que una ironía parece un homenaje póstumo.

Y una receta valenciana, espectacular como una falla y sabrosa como una fallera, se obtiene introduciendo los zorzales (codornices o tordos)

aún *al dente* dentro de pimientos rojos, cubriéndolos con la salsa antes citada, dejando que, al horno y en cazuelas de barro, finalicen su cocción. O mate dos pájaros de un tiro, transformando el succulento estofado en el mejor de los escabeches, agregándole en la primera ebullición un chorrito de vinagre de Módena, o a falta del preciado *aceto balsamico* italiano, vinagre de jerez y vino pedro ximénez a partes iguales. Déjelos reposar al menos tres días, antes de servirlos calientes, templados o fríos.

La posibilidad de sustituir los zorzales por las populares codornices se impone ante la dificultad de adquirir los primeros y a sabiendas de que, incluso en este año tan pródigo en pájaros y aceitunas (¡ha bajado el aceite, aquí que sólo bajan las temperaturas!), su acceso a los mercados ha sido mínimo. Últimamente, las grandes capturas vuelan a las mesas de Italia. Llegando el invierno en imparable progresión, bandadas de cazadores italianos se apean disparando de sus furgonetas frigoríficas (¿parientes de Sergio Leone?). Y cuando abandonan el olivar, allí no mueven la colita ni los de María Jesús. Éramos pocos y... parió la Madonna.

✎ ÁNGEL BECERRIL

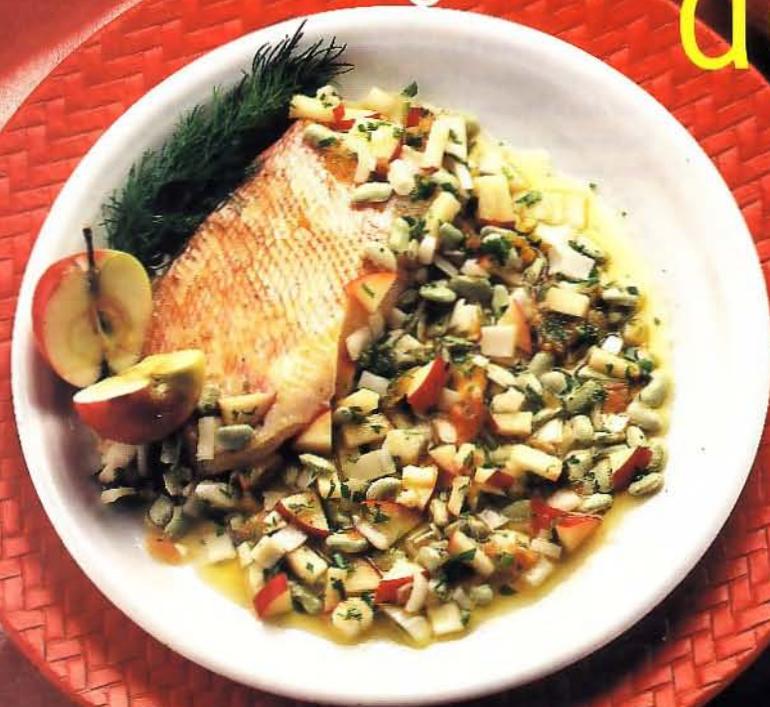


Limpios los pajaritos y salpimentados, páselos por harina, friéndolos un instante en aceite fuerte. Réservelos y, en parte de su aceite, saltee cortadas las diferentes verduras. Una vez doradas y blandas, incorpore los zorzales, flambee el conjunto con el jerez, añadiendo las hierbas y especias. Cúbralo con caldo o agua, dejándolo cocer despacio hasta ablandarse. Saque de nuevo los zorzales y triture la salsa con un pasapuré, antes de pasarla definitivamente por un colador fino.

Para la guarnición, y sirviéndose de esa herramienta sin accesorios, fácil de limpiar, duplicada y a mano, los dedos pulgar e índice, deshuese 100 gramos de aceitunas y escáldelas un instante en agua hirviendo, refrescándolas bajo el grifo y reservándolas. En abundante agua con sal y unas gotas de aceite, cueza 200 gramos de arroz durante 25 minutos. Pasado ese tiempo, escúrralo, para rehogarlo sobre un fondo de puerro, ajo y cebolleta, salteado en algo de mantequilla.

# Cabracho a la vinagreta de sidra

Por Abraham García



**Para 4 personas:** 2,5 kg. de cabracho, 1 botella de sidra natural, 300 grs. de judías verdinas, 1 tomate, 2 manzanas, 3 cebolletas, mostaza, azúcar moreno, 1 diente de ajo, vinagre de sidra, aceite de oliva, sal gorda.

**S**us agresivas, afiladas y numerosas espinas y su cabezota punky convierten la operación de limpiar un cabracho en un trabajo arduo y tedioso, incluso para los viejos cocineros, armados de paciencia y adecuados cuchillos. Pídale a su pescadero que le exima de tan ingrata labor. Y recuerde que el cabracho, amén de una exhaustiva nómina de nombres, presume de la más brumosa parentela. Escamosa progenie que, sumada al daltonismo de ciertos pescaderos, propensos a confundir bacalao con abadejo, rodaballo con solla, pez espada con

marrajo, pudiera propiciar que, pagando usted cabracho, cargase con un *primo* de inferior linaje.

La amplia docena y media de judías que utilizo, al contacto con el fuego modifican o pierden su color (incluso en el mantecoso caparrón riojano, desaparecen sus espectaculares manchas blanquinegras de appaloosa, que no relincha). Milagrosamente, las asturianas verdinas, y tras una hora o más de lenta cocción, conservan apenas difuminado su atractivo color verde pistacho.

Para la vinagreta y previo remojo, ponga a cocer las alubias, cubiertas de agua, en compañía de una cebolleta, el ajo, un chorrito de aceite y algo de sal gorda. Corte en dados la cebolleta restante, la manzana y el tomate, salteándolos en algo de aceite. Cuando vegetales y fruta comiencen a ablandarse, moje el conjunto con el caldo obtenido

de hervir lentamente hasta reducir a un quinto la sidra, en compañía de cabeza y espinas del cabracho. Agregue las alubias bien escurridas, una cucharada de mostaza y otra de azúcar moreno, un chorrito de vinagre de sidra y algo de sal.

Acompañado de esta agridulce vinagreta, sirva el cabracho, asado en plancha, sartén u horno. (Ojo, tan sólo en una de las tres opciones, y no como los infortunados salmonetes de pasadas semanas que, en un desaguisado propio de Torquemada, se freían, cocían, asaban... ¡Qué habrían hecho!) Y disfrútelo también con esta sencilla receta que le brindo:

Ase dos hermosas patatas por comensal y vacíelas de pulpa con una cucharilla. En el mínimo aceite, fondee picadito un diente de ajo y una cebolleta, añadiéndole el cabracho en pe-

queños dados. Remuévalo unos minutos, antes de incorporar la patata extraída. Agregando el majado compuesto por una generosa tajada (asada o frita) del hígado del pez, almendras tostadas, unas hebras de azafrán, perejil y algo de vino blanco, proceda a rellenar con la mezcla las huecas patatas.

Tras un golpe de horno, sírvelas sobre la salsa resultante de fundir 150 grs. de queso de Cabrales o Tresviso (apenas separados por senderos de cabras, fronteras de leche) en medio litro de nata líquida. La feliz idea de acentuar el sabor del relleno con su hígado, aun pareciendo novedosa, ya la ejercitaba hace unos dos mil años mi colega Apicio. Suetonio, Plinio y Tácito figuraban entre su clientela. Y en *La Revista* de entonces, Séneca hacía la crítica.

ÁNGEL BECERRIL

# PATATAS RELLENAS DE TRUFA

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 6 personas: 100 grs. de trufa fresca (Tuber melanosporum), 6 patatas gordas, una gallina (pintada o dos perdices), 2 puerros, 2 zanahorias, 4 dientes de ajo, 2 cebolletas, una ramita de apio, un manojo de perejil, una copa de jerez oloroso, harina, huevo, aceite y sal gorda.*

Por más que hoy estas páginas ladren por doquier, estén tranquilos que no pienso fatigarles con los trufados dálmatas ni con los mantecosos escuincles (chuchos que surtían la mesa de Moctezuma, para escándalo de Cortés y sus geos). Menos aún del faldero perro salchicha, o del deplorable (por indigesto, no por fálico) perrito caliente. Hablaríamos gustosos de los abnegados perros truferos, que, incansables, olfatean la tierra húmeda hasta descubrir en sus entrañas ese diamante negro, llamado *Tuber melanosporum* o trufa de invierno.

Trufas que en estos días pueden adquirirse al módico precio de 35.000 pesetas/kilo, es decir, tres veces menos que en las temporadas últimas. Feliz circunstancia que nos permitirá elaborar unas patatas a la importancia, dignas de así llamarse. Versión lujosa del emblemático plato de la Castilla fría, que uno ha disfrutado con perdiz, con tiernos rabos de cordera (que tradicionalmente les cortan en primavera, para que se aparezcan mejor), con setas de cardo, con almejas y, frecuentemente..., más viudas que madame Cliquot.

La idea en blanco y negro que hoy sugerimos merecería ser muy antigua. Profunda, delicada, sabrosa... ciertamente no parece mía.

Siempre he mantenido que las grandes recetas (incluso aquellas geniales que, como el Halley, resplandecen una vez cada cien años) no son de nadie. A lo sumo, dádilas del azar, que uno practica y transcribe con dudosa fortuna. Tampoco son de usted, que a buen seguro las mejora.

Elabore el más sustancioso caldo de ave cocinando una gallina (dos perdices o una pintada) en litro y medio de agua, junto a los diversos vegetales, excepto dos dientes de ajo, una cebolleta y algo de perejil, que reservaremos. Sometalo a una lenta cocción, cuyo tiempo determinarán las aves utilizadas. Cuando la carne esté tierna, apártela para futuras y excelentes croquetas, cuele y desgrase intensamente su aromático caldo.

Pique, finalmente, el ajo y la cebolleta restantes y, junto al perejil, rehóguelo en el mínimo aceite. Al ablandarse, añada el Jerez oloroso y, tras una mínima ebullición, agregue el concentrado caldo anterior.

Corte las patatas en rodajas y vaya introduciendo entre am-

bas (como si de redondos sándwiches se tratara) finas láminas de trufa, antes de pasarlas por harina y huevo para freírlas un minuto en abundante y fuerte aceite. Escúrralas en un paño o papel absorbente, sumergiéndolas en la salsa anterior para dejar que cuezan a fuego reducido durante 40 minutos. Después, con delicadeza y un cucharón, extiéndalas sobre su salsa en amplios platos, espolvoreándolas con trufa y perejil picado, antes de servir las.

Descorche su mejor vino tinto para brindar por la pobre, gastada tierra de Cuenca, Castellón, Huesca, Guadalajara, Teruel y Soria, que en este incipiente año de gracia tan generosamente nos ha premiado con ese oscuro objeto del deseo.

Y he aquí otra receta que haría estremecerse de gozo a la desolladora Cruella de Vil y a mí me produce un hambre canina.

Limpie una hermosa trufa fresca, frotándola bajo el grifo con un cepillo (Cruella, con sus uñas) y, cortada en rodajas, extiéndala sobre rebanadas de pan de payés, previamente tostadas. Pan y trufas que intro-

duciremos un instante al horno hasta que se templen. Después, sal gorda, un chorrito de aceite virgen y... a disfrutar. Dudo que haya mejor ni más sencillo método de degustar una trufa. Aspire su aroma único, intenso y forestal. El primer mordisco será como comerse el bosque entero, Caperucita, su abuela, el leñador y el lobo incluidos.

Y aunque "lo bueno tienda a expandirse por sí mismo", (San Agustín), permítanme descubrirles una última receta algo bestia, desmedida en sabor, colesterol y calorías, especialmente recomendada para invernales días de perros, esos que te ponen la carne de gallina. Afirmaba Brillat-Savarin (cocinero y filántropo, que no conoció a Glenn Close): "Es más provechoso para el género humano el descubrimiento de un nuevo plato que el de una nueva estrella".

En el mínimo aceite, dore unas láminas de ajo y un aro de guindilla, antes de añadir una trufa cruda fileteada. Agregue una cucharada de perejil recién picado y gotitas de vinagre de Jerez. Cubra con el conjunto un par de huevos fritos.

Sobre el mantel, un rojo Priorato y dos pistolas: una para disparar a la báscula. Para mojar, la otra.

ÁNGEL BECERRIL



## BRICK DE MORCILLA EN SALSA DE PACHARÁN

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 6 personas: 500 grs. de morcilla de cebolla, 3 puerros, 4 obleas de pasta brick (de venta en tiendas gastronómicas o sustituibles por empanadillas comunes), 1 copa de pacharán, 1 dl. de nata líquida, 1 cebolleta, 1 diente de ajo.*

**P**inchar las morcillas con un tenedor, cubriéndolas de agua incorporándoles el ajo, uno de los puerros y algo de sal gorda. Someterlas a una lenta cocción (que apenas hierva el agua) por espacio de 30 minutos. Mientras, picar finamente los puerros y fondearlos hasta ablandarse en el mínimo aceite, antes de mezclarlos con las morcillas bien escurridas y desprovistas de sus pieles. Distribuir el relleno en los bricks y dorarlos un instante en el horno o bajo el grill.

Servir de inmediato junto a la salsa obtenida de reducir a un tercio el pacharán, sobre la cebolleta picadita y rehogada en una pizca de mantequilla, agregándole la nata líquida e hirviendo el conjunto hasta que espese ligeramente.

Si no encuentra obleas de brick sustítúyalas por populares empanadillas y fríalas en abundante y fuerte aceite.

El relleno anterior es perfecto para otras fáciles aplicaciones, como rellenar canelones, que serviremos cubiertos por una ligera bechamel, y grati-

nados con un queso suave. O atrévase con una lasaña de seis pisos, (o de tres si padece de vértigo), alternando sobre la pasta al dente, capas de morcilla y de puerros fondeados. Culminando con generosa bechamel y queso rallado.

Y una última idea que he practicado con éxito:

—Cueza apenas 10 minutos, en agua con sal y unas gotas de aceite, una hermosa cebolla, (inmejorables las de Liébana, color 14 de abril, y tan dulces y jugosas que invitan a ponerse morados). Después y tras un corte horizontal, separe sus cas-

cos rellenándolos de morcilla y dándoles un golpe de horno antes de servirlos con la salsa de pacharán.

Descubrirán que el licor navarro ofrece excelentes resultados en los fogones. Yo lo utilizo en cocina y repostería, por más que luego en la copa reivindique la consigna de... ¡No pacharán! En cuanto a las morcillas, hemos elegido las de cebolla por adecuarse a las rece-

tas de hoy, pero asumiendo que en nuestra geografía culinaria hay más clases y estilos que provincias: de arroz, verduras, ahumadas, dulces, especiadas, picantes... En Zamora, he disfrutado unas que habrían entusiasmado al Conde Drácula, de no ser porque llevaban ajo. ¡Con tres tipos de sangre!, de cordero, cerdo y liebre.

Y me apasionaron siempre las morcillas de mi pueblo (Montes de Toledo), elaboradas a partes iguales con calabaza, cebolla, sangre... y nostalgia. Los días anteriores a la matanza (finales de diciembre), los hombres de la aldea, después del parte y sentados en corro ante la lumbre, iban rajando con parsimonia y gastadas navajas, las anaranjadas e inmensas calabazas. Las mujeres, pelaban llorosas cebollas, mientras, los niños, quitándonos a manotazos el sueño, escuchábamos con la boca abierta, asombrosas historias de maquis e inconfesables chistes verdes.



# PASTEL DE MEMBRILLO Y MADROÑOS

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 6 personas: 500 grs. de queso Mascarpone o igual cantidad de requesón y algo de nata líquida, 3 membrillos medianos o 250 grs. de carne de membrillo, 400 grs. de madroños, sustituibles por frutas rojas (fresones, cerezas...), 2 láminas de bizcocho común (Panettone o Pandoro en su defecto), el zumo de un limón, 1 copa de ron, 1 palo de canela y azúcar.*

De los membrillos y, cortándolos en amplias lonchas, cuézalos despacio, cubiertos de agua, junto al ron y la canela, agregándoles el necesario azúcar justo antes de retirarlos del fuego y dejando que se enfríen dentro del líquido. Perfumado jarabe con el que emborracharemos un disco de bizcocho, antes de extender sobre él una generosa capa de mascarpone, previamente endulzado, cubriéndolo con las lonchas de membrillo o carne de membrillo en finas láminas (me niego a utilizar ese eufemismo amariconado de "dulce de membrillo"). De nuevo, bizcocho impregnado en jarabe, e idéntica operación, para culminar con mascarpone, decorando con madroños. Finalmente, sírvalo frío, acompañado de la salsa obtenida de batir y colar un cuarto de kilo de madroños con el zumo de limón y el jarabe sobrante.

En un lejano ayer con tranvías y nevadas, de diciembre a marzo se desangraban los madroños en apresurados tenderetes

callejeros, en plazas y mercados. Hoy, incluso en Madrid, donde presiden la heráldica, esta fruta es tan desconocida que no pocos piensan que el madroño es lo que le cuelga al oso.

A falta de madroños, sírvase de los madrugadores fresones valencianos o cualquiera de las frutillas chilenas: cereza, grosella... Comestible bisutería del bosque de Neruda que endulza nuestro invierno. En cuanto a los membrillos, los importados de Turquía, que suceden a los

nuestros, ofrecen un sabor y una textura análoga (el color es irrelevante, excepto para Antonio López). Cierto que el membrillo, más aromático que sabroso, da lo mejor de sí mismo en esta receta que les brindo:

Corte en vertical y por su mitad dos membrillos, limpiándolos de pieles y semillas, antes de asarlos al horno en un recipiente untado con mantequilla. Dispóngalos sobre una sartén, cubriéndolos por una lámina de hojaldre. Presione con

los dedos sobre los bordes e introdúzcalo al horno durante el escaso tiempo que requiere el hojaldre para tornarse dorado y crujiente. Mientras tanto, aligere unas cucharadas de mermelada de membrillo o albaricoque con un chorrito de ron e impregne con ella la tarta desmoldada. Y, acompañándola de la refrescante salsa de frutas rojas, póngase... como el goloso de Rodas.

Evidentemente, este postre último es una versión libre de la clásica tarta de manzana, atribuida a las despistadas hermanas Tatín, adictas a los culebrones y tan enganchadas a las telenovelas que un día olvidaron poner la base a un hojaldre de reinetas. Desaguisado que resolvieron durante la publicidad, colocando la masa encima de la fruta. Tras los anuncios, ambas entraron nuevamente en trance, y la tarta en la Historia.

ÁNCEL BECERRIL

## RECETAS PARA QUITARSE EL SOMBRERO



## CARABINEROS EN SALSA DE COCO

Por ABRAHAM GARCÍA

*Para 4 personas: 1 kg. de carabineros (gambas rojas o langostinos), una lata de crema de coco sin azúcar (o 500 grs. de coco rallado y 3 cucharadas de mangaroca o similar), 2 escalonias (o cebollas pequeñas), un diente de ajo, 1 cebolleta, 3 cucharadas de salsa de tomate, 1 dl. de nata líquida, 1/2 copa de brandy, sal gorda y pimienta blanca.*

En algo de mantequilla, dore picadito el ajo, la escalonia y la cebolleta. Agregue a continuación algunas cabezas de carabineros y sus pieles, rehogándolas un minuto y flambeando el conjunto con el brandy. Añada finalmente la nata, el tomate en salsa y la crema de coco, o el coco rallado y las cucharadas de licor. (Pues claro que prefiero el natural, y especialmente el bullicioso coco de las verbenas partidos en sonrisas, pero, a mi pesar, lo eludo por su difícil manipulado).

Compruebe el punto de sal, y proceda a triturarlo, antes de pasarlo por un colador. Salpimente los rojos carabineros y áselos brevemente a la parrilla o en una amplia sartén impregnada de aceite.

Hallará una guarnición a la altura del plato cocinando este arroz *al dente*, perfumado a la vainilla. En una cucharada de mantequilla rehogue dos cacitos de arroz junto a una vaina

de vainilla. Añada igual cantidad de agua (es decir, la mitad que en los arroces tradicionales) y sométalo a una ebullición fuerte, hasta que el agua se evapore. Tápelolo, a fuego reducidísimo, cuézalo removiendo alguna vez, durante un cuarto de hora.

Y si presagia puedan premiarle con una báscula los Reyes, he aquí otra salsa menos exótica

que la anterior, igual de exquisita y mucho más ligera. En el necesario aceite, rehogue una pizca de ajo y una cebolleta, añadiéndole tres tomates muy maduros o cuarto de kilo de minúsculos y aromáticos tomates cereza, tres cucharadas de pistachos, dos de azúcar moreno, una rodajita de chile jalapeño y algo

de sal gorda. Transcurridos diez minutos de lenta cocción, tritúrela antes de colarla, sirviéndola, como en la receta anterior, junto a los humeantes mariscos, y el original arroz. Arroz que podrán sustituir por cus-cus magrebí quienes prefieran bajarse al moro.

Y recuerde que para ambas versiones sirven los socorridos y asequibles langostinos congelados. Pero si su nómina no está congelada y puede acceder a los maravillosos y exclusivos langostinos de la marisma, rayados como tigres de Borges y más frescos que una murga gaditana... entonces, hágalos a la plancha, con algo de sal gorda, para servirlos con una colorista *piriñaca* (ensalada de tomate, cebolleta y pimienta verde). Y acompañados de fragante, e insustituible, manzanilla de Sanlúcar en medias botellas.

—¿Media por barba?  
—¡Media por pierna!

ÁNCEL BECERRIL

# DÍA 24 DE DICIEMBRE

Fotografías: Ángel Decerril

## OSTRAS A LA MARISCALA

**Ingredientes:** (Para seis personas). *Para las conchas:* 36 ostras, 1 limón, perejil frito. *Para la pasta de los buñuelos:* 50 grs. de harina, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 yema de huevo, 4 cucharadas de agua tibia, sal.

**Elaboración:** Preparar la pasta con una hora y media de anticipación. Para ello, pasar la harina por un tamiz, añadir la sal, el aceite, la yema de huevo y el agua. Mezclar bien, removiendo con una cuchara. Dejar reposar durante una hora y cuarto.

Abrir las ostras. A medida que se vayan descuajando, meterlas en una cacerolita. Después, añadir el agua que hayan soltado, filtrándola con un trapo. Poner la cacerolita al fuego y retirarla cuando rompa el hervor.

Escoger seis conchas, las mayores y más cóncavas (si todas fueran pequeñas, seleccionar doce y poner, más tarde, un buñuelo en cada una). Rasparlas, lavarlas, secarlas con un trapo y colocarlas en una fuente. Poner en cada concha una rodaja de limón despepitado.

Un cuarto de hora antes de servir las, secar las ostras con una servilleta para que se pegue bien la pasta. Envolverlas bien con la masa y freírlas con aceite de oliva. Ecurrirlas, colocándolas encima de una servilleta y repartirlas entre las conchas ya preparadas. Adornar con perejil frito (éste se habrá frito a la vez que los buñuelos pero en sartén aparte). Servir inmediatamente.

## CAPÓN ASADO RELLENO A LA VASCA

**Ingredientes:** (Para ocho personas). *Para el relleno de un capón de 3 kilos (peso neto):* 1 kilo de picadillo de salchichas (o 600 grs. de magro de cerdo y 400 grs. de tocino gordo), 25 grs. de especias molidas, un buen puñado de nueces descascarilladas, otro buen puñado de setas silvestres (podrá aumentarse la cantidad de setas), 2 yemas y 1 clara de huevo, 1 vaso de jerez oloroso y sal. Además: 300 grs. de telilla de cerdo, talo o picatostes, tocino y más setas para decorar.

**Elaboración:** Descañonar, vaciar y flambear el capón. Cortarle el pescuezo (dejando la piel de éste entera) y retirar el hueso de arriba del pecho.

Mezclar perfectamente todos los ingredientes del relleno. Introducirlos en el capón por el buche. Sujetar la piel del pescuezo a la espalda con unas puntadas (sin estirarla mucho), coser también por abajo para que no escape el relleno. Armar

como un pollo, envolver en la telilla de cerdo y dejar en reposo en un sitio fresco durante 48 horas para que se sazone. Después, asarlo en cazuela (70 u 80 minutos a 170/180°).

Para la presentación del plato, tener preparado un talo de la forma y tamaño del capón. Los talos son unas tortas de harina de maíz y agua que luego se asan sobre la lumbre, colocados en unas palas a propósito. Después de asados se cortan en trozos y se fríen (los campesinos vascos los comen asados, sin más). Poner el talo en una fuente ovalada, colocar encima el capón y adornar el ave situando a su alrededor

trozos de talo cortados en triángulos y fritos en manteca (mejor aún con tocino derretido). Colocar encima de cada talito una loncha de tocino entreverado y frito, y entre talo y talo situar unos ramitos de berros o unas setas salteadas (o ambas cosas alternándolas).

**Nota:** En este caso, el talo central y los talitos pueden sustituirse por picatostes.

## QUESO HELADO HAVANÉS

**Ingredientes:** (Para seis personas). *Para el helado de nueces:* 150 grs. de azúcar molido, 50 grs. de nueces peladas, un puñadito de nueces confitadas, 4 yemas de huevo, 1/2 litro de leche, una copita de kirsch. *Para la crema al café:* 150 grs. de azúcar, 50 grs. de café tostado, 4 yemas de huevo, 1/4 de litro de leche, 1/4 de litro de nata.

**Elaboración:** Preparar la crema cociendo la leche con la nata. Cuando rompa a hervir, añadir el café machacado, tapar y dejar en infusión 30 minutos, retirado del fuego.

Para el helado de nueces, majar en el mortero las nueces añadiendo una copita de licor. Aparte, mezclar y batir las yemas con el azúcar, disolver con leche hirviendo y cocer hasta ponerlo en buen punto. Pasar por el chino y añadirle las nueces machacadas y meterlo en el congelador, moviéndolo a menudo.

Con este helado, forrar el interior de un molde y poner en el hueco del centro la crema con unos trozos de nueces confitadas. Meter de nuevo en el congelador. Servir espolvoreado con azúcar avainillado.



## DORADA A LA COSTA AZUL

**Ingredientes:** (Para dos personas). 750 grs. de dorada, 600 grs. de patatitas nuevas, 14 cebollas del tamaño de una aceituna, 250 grs. de tomates, 2,5 dl. de aceite de oliva, un dl. de vino blanco, 1 limón, 2 dientes de ajo, azafrán, perejil, azúcar, pan rallado, sal y pimienta, 2 cubitos de caldo Maggi.

**Elaboración:** Una vez limpio y descamado el pescado cortar en rajadas de dos centímetros y medio de grueso, sazonar con sal, rociar con zumo de limón, espolvorear con pan rallado, colocar en una tartera con un decilitro de aceite y meter al horno. Cuando empiece a dorarse añadir el tomate, mondado y picado, el vino blanco, las cebollitas y las patatitas, ligeramente rehogadas con lo restante del aceite, el azafrán, los ajos, el perejil y la pimienta (todo machacado), añadir un dl. de agua y un pellizco de azúcar, rociar con aceite y cocerlo tapado durante unos treinta minutos (desde que rompe el hervor) a 180°. Servir el pescado en una fuente, rodearlo con las patatas y las cebollitas, pasar la salsa, rectificar la sal y la pimienta y añadir los cubitos de caldo Maggi desleídos en agua hirviendo. Vierta la salsa por encima del pescado. Servir.

**Nota:** Esta receta es aplicable a la merluza, a la lubina, al mero...

## LOMBARDA A LA SAN QUINTÍN

**Ingredientes:** (Para seis personas). 400 grs. de lombarda (peso neto), 3 patatas, 2 manzanas ácidas, 1 cebolla grande, 5 o 6 salchichas, 125 grs. de tocino magro salado, 2 cucharadas de manteca de cerdo, 2 cucharadas de vinagre, 75 cl. de agua, un ramito de hierbas, sal y pimienta.

**Elaboración:** Cortar el tocino en trozos cuadrados y ponerlo a remojar en agua; picar la berza, separando los tronchos, y lavarla con agua fría, pelar y cortar las manzanas en trocitos y trinchar las cebollas en rajitas.

Hecho esto, en una cazuela de barro o de porcelana resistente al fuego (este guiso se sirve en la misma cazuela donde se ha guisado) poner una buena cucharada de manteca de cerdo y las cebollas, freírlas y cuando hayan tomado color dorado añadir la lombarda, las manzanas y los tocinitos, rociar con el vinagre, sazonar con sal y pimienta, remover bien y a continuación añadir el ramito de hierbas, compuesto de perejil, tomillo y laurel, lo restante de la manteca y el agua y hágalo cocer a fuego vivo. Cuando arranque el hervor fuerte tape herméticamente la cazuela, méntalo al horno y cuézalo a fuego lento durante dos horas y cuarto.

Unos treinta minutos antes de terminar la cocción agregar las patatas mondadas y cortadas en trozos y a continuación añadir las salchichas, pinchadas para que no se revienten. Quitar el ramito de hierbas y servir.

**Nota:** Si quiere que la lombarda quede más roja, póngala durante 30 minutos en un dl. de vinagre con sal. Escurrir y cocer con vino tinto.

## BUDÍN DE CASTAÑAS CON CHANTILLY

**Ingredientes:** (Para seis personas). 750 grs. de castañas, 300 grs. de azúcar, 100 grs. de mantequilla, 6 yemas de huevo, 5 claras batidas, 700 cl. de leche, 1 palo de vainilla. **Para el chantilly:** Nata y azúcar glas.

**Elaboración:** Quitar las cáscaras a las castañas y ponerlas en un recipiente con agua hirviendo y cocer hasta que se les vaya desprendiendo el pellejito. Retíralas y pelárlas en caliente. En un recipiente de barro, cocerlas de nuevo en 1/2 litro de leche hasta que hayan sorbido todo el líquido. Pasarlas por el pasapurés cuando estén blanditas para que quede muy fino. Reservar. Cocer 2 dl. de leche añadiéndole el azúcar y hervir moviendo hasta que se reduzca en un tercio. Añadirle el palo de vainilla y reservar tapado. Calentar el puré de castañas, añadir la mantequilla y sin dejar de mover, agregar primero la leche aromatizada y luego, una a una, las seis yemas. Verter en un recipiente y dejar enfriar. Batir las cinco claras a punto de nieve y añadirlas a la crema de castañas. Verterla en un molde untado con mantequilla y cocer al baño maría, cuando rompa a hervir meterlo en el horno, tapado, a 160° durante 50 a 60 minutos. Cuando esté cuajado, dejar enfriar y desmoldar. Para la crema chantilly batir la nata y el azúcar glas. Cubrir el budín con el chantilly y servir.

# DEL DÍA 25

## MENÚ

### MEJILLONES A LA BORDELESA

**Ingredientes:** (Para seis personas). 2 kilos de mejillones, 4 dl. de vino blanco, 150 grs. de mantequilla, 60 grs. de zanahorias, 60 grs. de cebollas, 10 grs. de chalotas, 1 cucharada de puré de tomate, perejil, tomillo, laurel, 1/2 cucharadita de zumo de limón, pimienta de Cayena.

**Elaboración:** Preparar primero el frito de verduras, pues se han de rehogar durante hora y media.

En una cacerola al fuego, poner 50 grs. de mantequilla y añadir la cebolla, la zanahoria, la chalota, el perejil, el laurel y el tomillo, todo muy picadito. Tapar y cocer a fuego lento durante unos treinta minutos. Mojar con dos decilitros de vino blanco y someter a fuego vivo, cuando rompa el hervor dejar que hierva muy suavemente a un lado del fogón por espacio de una hora (hasta que el líquido se haya consumido quedando como un puré).

Mientras tanto se limpian los mejillones y se ponen en una sartén con dos decilitros de vino blanco y una rama de perejil.

Tapar y someter a fuego vivo; cuando arran-

que fuerte el hervor retirar a un lado del fogón y dejar hasta que estén abiertos todos los mejillones (aprox. unos 5 minutos), los mejillones no deben hervir, pues se endurecen.

Quitar media concha (la que no está adherida a ellos), colocar en un plato y dejarlos tapados al calor.

Para la salsa, colar el líquido de los mejillones y verterlo en una cazuela (cuidando de no apurar la taza, pues siempre queda algo de arena en el fondo), añadir el aderezo de legumbre, el tomate y el perejil picado, sazonar con pimienta de Cayena y cocer hasta dejarlo reducido a un decilitro.

Añadir entonces los mejillones, el zumo de limón y lo restante de la mantequilla partida en trocitos. Mover la cazuela por el mango y saltar los mejillones para que los de arriba queden abajo. Calentar mucho. Servir bien caliente.

Vajilla y mantel, de Casa Alegre.

### PATO A LA NARANJA

113-2

**Ingredientes:** (Para seis personas). Un pato joven y bien cebado, 100 grs. de manteca de cerdo, sal y pimienta, 2 naranjas. Para la salsa: 1/2 litro de jugo de ternera, 80 grs. de azúcar, 5 cl. vinagre, 5 cl. de curaçao, maizena.

**Elaboración:** Vaciar el pato, reservar el higadillo, chamuscar con alcohol prendido, verter los despojos del pato (menos el higadillo) en el caldo.

Pelar una naranja, dejando los gajos en carne viva, cortar en pedazos e introducirlos en el pato, untar éste con manteca y poner a asar al horno por espacio de unos treinta minutos a 180/190° (el pato debe cocerse menos que el pollo, pero si se prefiere que esté más hecho áseo por unos minutos más). De vez en cuando rociar con su salsa, teniendo cuidado de darle vuelta para que se dore bien por todo. Sazonar con sal y pimienta.

Para hacer la salsa, poner al fuego el vinagre y el azúcar hasta que se haga caramelo. Añadir el jugo de ternera y cocerlo durante 15 minutos. Ligar la salsa con la maizena diluida en el curaçao y cocerlo durante 5 minutos.

Quitar la naranja del pato (la que se introdujo para asarla), trincar, colocar en una fuente calentada, adornar con rajas finas de naranja. Sírvalo con la salsa aparte en una salsera.

### TARTA DE HOJALDRE AL FRANCHIPÁN

**Ingredientes:** (Para seis personas). Masa de hojaldre congelada o fresca, 150 grs. de azúcar, 100 grs. de almendras molidas, 100 grs. de mantequilla, 6 yemas de huevo, 3 vasos de leche, 3 cucharas de harina, sal, corteza de limón, canela o vainilla.

**Elaboración:** Para la crema al franchipán, poner seis yemas de huevo en un cazo, añadirle la harina y la sal, mezclando bien con una cuchara de madera y diluir con la leche sin dejar de moverlo. Ponerlo a cocer al fuego batiendo hasta que empiece a espesar, retirarlo entonces y seguir moviendo hasta hacerlo una pasta fina. Volver a poner al fuego y hervir unos ocho o diez minutos más.

Derretir la mantequilla, espumar y añadir la crema, así como el azúcar y las almendras. Mezclar bien y perfumar con canela, vainilla o limón.

Aplanar la masa de hojaldre con el rodillo. Cortar dos discos de 22 cms, en uno de ellos recortar dentro otro disco de 17 cms. Darles la vuelta y pegar con agua el disco vaciado encima del entero.

Rellenar el interior con crema y hacer con el resto de la masa un enrejado (soldando con agua) que se colocará por encima de la crema. Meter a horno fuerte unos quince minutos, espolvorearlo con azúcar glas y meter de nuevo al horno un momento para que se dore.

## Tarta de queso y frambuesa

160 O 180 GR. DE GALLETAS NAPOLITANAS, 100 GR. DE MANTEQUILLA, 175 GR. DE AZÚCAR, CÁSCARA DE UN LIMÓN RALLADA, 350 GR. DE QUESO FRESCO, 1 DL. DE NATA LÍQUIDA, 4 HUEVOS, MERMELADA DE FRESA O DE FRAMBUESA PARA CUBRIR.

Fundir la mantequilla en el microondas: unos 10 o 12 segundos, con el recipiente tapado. Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla formando una pasta. Forrar con esta masa un molde rizado de tarta de 26 cms. de diámetro apretándola bien con los dedos. Triturar bien el azúcar, la piel del limón y el queso y mezclar con los huevos batidos y la nata. Verter sobre el fondo de galletas y cuajar al baño María, es decir, al 75 por 100 de potencia (600 vatios). También se puede cuajar esta crema por separado, poniéndola en un bol grande y metiéndolo en el microondas, al 75 por 100 de potencia como anteriormente, pero moviendo cada minuto o minuto y medio con un batidor de alambre. Cuando espese, volcar en el molde sobre la base de galletas. Dejar enfriar y en cuanto esté a la temperatura ambiente cubrir con mermelada roja, de frambuesa, fresa o, si se prefiere, de arándanos, y meter en la nevera para que tanto la base como la crema cojan más cuerpo. Es preferible hacerla de un día para otro.



## Bacalao fresco con patatas

1/2 KG. DE FILETES DE BACALAO FRESCO, 1/2 KG. DE PATATAS, 2 O 3 CEBOLLAS GORDAS, 100 GR. DE LONCHAS DE BACON, 1 HOJA DE LAUREL, 2 DL. DE NATA LÍQUIDA, 2 CUCHARADAS COLMADAS DE MANTEQUILLA, SAL Y PIMIENTA, 2 CUCHARADAS DE PEREJIL O CEBOLLINO PICADO.

Cortar en rajas muy finas las cebollas y las patatas. En un recipiente apropiado para microondas y bien tapado poner la mantequilla y fundirla en 10 o 12 segundos. Añadir las cebollas, las patatas y la hoja de laurel y mezclarlo todo bien. Salpimentar, tapar y cocinar 10 minutos al 100 por 100 de potencia (950 vatios). Remover bien el conjunto, tapar de nuevo y volver a programar otros 10 minutos a la misma potencia. Trocear el bacón. Colocarlo encima de las patatas y cocinar 2 minutos más. Poner por último el pescado y salpimentarlo. Añadir la nata, tapar y cocinar hasta que esté hecho. Dependiendo del grosor de los filetes de pescado, cocinar entre 4 o 5 minutos, pero sobre todo no pasarse de tiempo para que no salga reseco. Espolvorear con perejil o cebollino picado y servir. Esta receta se puede hacer con cualquier tipo de pescado, filetes de pescadilla o merluza, de lenguado, de mero...

## Pastel de pisto

1 BERENJENA PEQUEÑA, 1 CEBOLLA GRANDE, 1 PIMIENTO ROJO MEDIANO, 1 PIMIENTO VERDE MEDIANO, 200 GR. DE CARNE PICADA, 2 O 3 DIENTES DE AJO FILETEADOS, 2 DL. DE SALSA DE TOMATE ESPESA, 100 GR. DE JAMÓN SERRANO PICADO, 5 HUEVOS, 1 O 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO O CEBOLLINO, 1/2 DL. DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA BLANCA MOLIDA.

Sofreír primero con el aceite el ajo para dorarlo, y después el resto de las verduras, tapadas, hasta que estén blandas, unos 8 o 10 minutos al 100 por 100 de potencia (950 vatios). A continuación sofreír la carne y el jamón unos 3 minutos y por último mezclar bien con la salsa de tomate. Batir los huevos, incorporarlos y salpimentar. Volcar en un molde de rosca o de *bavarois* untado con mantequilla y cuajar al baño María. Tapar el molde con papel vegetal o sulfurizado, como en cualquier baño María realizado en el horno tradicional, para que la superficie no se reseque. Cocinar durante unos 14 o 15 minutos. El baño María se hace siempre al 75 por 100 de potencia (600 vatios). Se puede servir frío o caliente, solo o con salsa de tomate. También con una bechamel clara, con una bechamel con un poco de tomate o con salsa de pimientos del piquillo.

Para obtener buenos resultados cuando cocinamos en el microondas, es muy importante el tipo de recipiente. Éste podrá ser redondo o cuadrado pero con las esquinas siempre romas. También ha de contar con una tapa que encaje muy bien para que no haya escape de vapor.

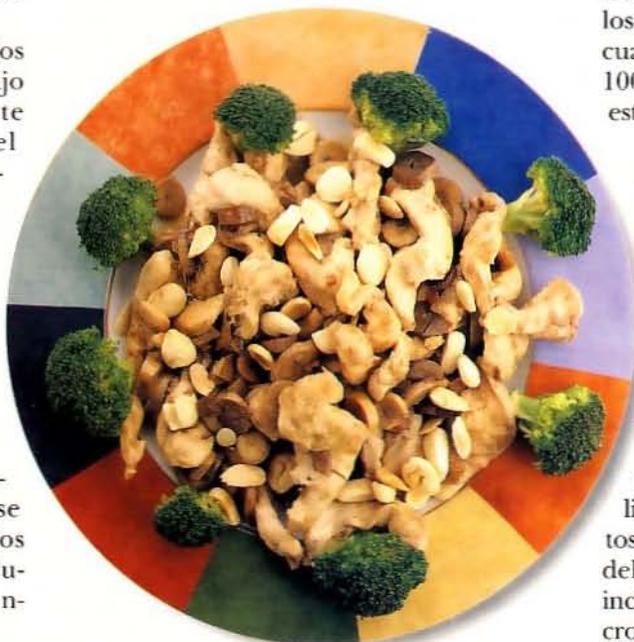


## Pechugas con almendras y brécol

500 GR. DE PECHUGA DE POLLO, 250 GR. DE CHAMPIÑONES, 100 GR. DE ALMENDRAS FILETEADAS Y TOSTADAS, 1/2 DL. DE VINO BLANCO O DE JEREZ SECO, 2 O 3 CUCCHARADAS DE SALSA INGLESA O DE SOJA, 1/2 DL. DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA BLANCA, 250 GR. DE BRÉCOL.

Lavar los ramitos de brécol, colocarlos en un recipiente, taparlos y cocerlos hasta que estén blandos, aproximadamente 5 o 6 minutos.

Hacer tiritas con las pechugas. Filetear los champiñones. Tostar las almendras si están crudas. En el microondas es muy fácil hacerlo y, además, muy rápido. Para ello colocarlas en un plato bien esparcidas y meterlas en el microondas al 75 por 100 de potencia (600 vatios) pero removiéndolas con la mano cada minuto para que no se quemem. En un recipiente apropiado para microondas, poner todos los ingredientes menos las almendras, remover bien y cocinar durante 5 minutos. Remover de nuevo y volver a cocinar hasta que las pechugas estén hechas teniendo en cuenta el periodo de reposo. Si se quiere la salsa espesa, añadirle un poquito de maizena. En el momento de servir añadir las almendras para que estén crujientes y colocar los ramitos de brécol ya cocidos.



## Champiñones rellenos de jamón serrano

500 Ó 600 GR. DE CHAMPIÑONES, 75 GR. DE JAMÓN SERRANO, AJO Y PEREJIL A VOLUNTAD, 1/2 DL. DE ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA RECIÉN MOLIDA.

Picar finamente el jamón serrano, el ajo y el perejil. Lavar bien los champiñones para quitarles la tierra y secarlos posteriormente con el típico papel absorbente de cocina.

Separar los sombreritos y rellenarlos con el picadillo de jamón serrano, ajo y perejil. Esparcir cuidadosamente por encima de los champiñones el aceite y salpimentar. Cocinar preferentemente en un recipiente redondo o cuadrado, pero que tenga las esquinas romas. El cacharro ha de estar tapado durante toda la cocción.

El tiempo varía según el tamaño que tengan los champiñones, aunque el peso sea el mismo. Lo importante es no pasarse de minutos porque entonces los champiñones se oscurecen y se arrugan. Si se trata de un microondas de 950 vatios de potencia máxima, cocinarlos durante 7 u 8 minutos aproximadamente a esta potencia.



## Pastel diplomático

100 GR. DE BIZCOCHOS DE SOLETILLA, 4 DL. DE LECHE O 2 DL. DE LECHE Y 2 DE NATA LÍQUIDA, 4 HUEVOS, 100 GR. DE FRUTAS CONFITADAS, 100 GR. DE AZÚCAR, 50 GR. DE PASAS, 1 DL. DE LICOR.

Macerar las pasas y la fruta con el licor escogido: de naranjas o de mandarinas, ron... Para ello poner las frutas con el licor en un vaso y meterlo en el microondas 1 minuto al 100 por 100 de potencia. Embadurnar con mantequilla un molde de rosca. Triturar los bizcochos y mezclarlos con el azúcar, la leche, (la nata, si se incluye), las frutas y las pasas con el licor y los huevos batidos. Volcar en el molde y cuajar al baño María, es decir, al 75 por 100 de potencia (600 vatios) hasta que esté cuajado: unos 14 o 15 minutos.

Durante este proceso de cocción hay que tapar la superficie con papel vegetal untado de mantequilla por la cara que va a estar en contacto con el pastel. En todos los cuajados es preciso no pasarse de tiempo y comprobar su evolución pinchando con una aguja de punto. Cuando el pastel esté cuajado, la aguja saldrá limpia. También hay que tener en cuenta el periodo de reposo, es decir, si al pastel le falta una chispa para estar listo, con dejarlo reposar unos 5 minutos terminará de hacerse. Los alimentos delicados como baños María, pescados, incluso patatas, se tienen que sacar del microondas un pelín crudos.

# Quesada

3 HUEVOS, 100 GR. DE QUESO FRESCO, 200 GR. DE AZÚCAR, LA PIEL DE UN LIMÓN, 1 YOGUR NATURAL, 1 DL. DE LECHE ENTERA, 2 DL. DE NATA LIQUIDA, 2 DL. DE MAIZENA (APROX. 4 CUCHARADAS) 25 GR. DE MANTEQUILLA.

Batir los huevos, rallar la cáscara de limón. Triturar el queso con el azúcar y el yogur y mezclar con el resto de los ingredientes. Volcar en un molde apropiado y cuajar en el microondas al 75 por 100 de potencia (600 vatios) hasta que al pinchar con una aguja ésta salga limpia. Dejar enfriar y meter en la nevera para que coja más cuerpo. Al servir espolvorear con azúcar glas. Aproximadamente de 12 a 15 minutos.



## Los secretos

- El microondas es un sistema de cocción, el más revolucionario desde la olla a presión.
- No es un horno tradicional y no sirve para asar.
- Los alimentos se cocinan en su jugo, sin agua.
- En el microondas se evaporan 12 gr. de agua por minuto.
- Hay que tapar perfectamente el recipiente para no perder el agua los alimentos.
- Se cocinan bien los productos ricos en agua, grasa o azúcar.
- Las microondas sólo penetran 2 o 3 cm. de espesor.
- En el centro de estos hornos es donde menos microondas hay.
- 1 minuto de microondas equivale a 6 ó 7 de la cocina tradicional.

 Las recetas han sido elaboradas por la profesora de gastronomía Cristina Galiano, especialista en cocina tradicional, con microondas, rápida y baja en calorías. C/ General Pardiñas, 57. Tfno: (91) 577 88 47.

# Espinacas con huevos

750 GR. DE ESPINACAS, 3 O 4 DIENTES DE AJO, 1 DL. DE ACEITE DE OLIVA, 75 GR. DE PASAS SULTANAS, 25 GR. DE PIÑONES, 4 HUEVOS, SAL Y PIMIENTA BLANCA.

Pelar y picar finamente los ajos. Si las espinacas son congeladas, sacarlas de su envase, volcarlas en un recipiente apto para microondas, taparlas y cocinarlas al 50 por 100 de potencia (360 vatios) durante 5 minutos. Si son frescas, lavarlas en varias aguas, escurrirlas, volcarlas en el mismo tipo de recipiente anterior, taparlas y cocinarlas 5 minutos, pero esta vez al 100 por 100 de potencia (950 vatios). En los dos casos escurrirlas muy bien entre las manos, pues sueltan mucha agua.

Una vez descongeladas, o casi cocidas, hay que rehogarlas. Para ello, en el mismo recipiente que hemos utilizado antes pero seco, echar el aceite y los ajitos picados. Remover con una cuchara de palo y meter en el microondas 1 minuto, destapado, al 100 por 100 de potencia. Añadir las pasas, los piñones y las espinacas y volver a remover bien. Tapar y cocinar 7 minutos más al 100 por 100 de potencia.

Poner a cocer en un bol agua con 2 o 3 cucharadas de vinagre. Cuando hierva, escalfar los huevos, pinchar las yemas con una aguja, con cuidado de que no se rompan, y meter de nuevo el bol, tapado, hasta que los huevos estén cuajados pero con la yema blandita. Sacarlos con espumadera, y colocarlos sobre las espinacas. Servir.



# Puré de patatas relleno

500 GR. DE CARNE PICADA, 1 HOJA DE LAUREL, 1 CEBOLLA MEDIANA, 2 O 3 DIENTES DE AJO, 1/2 PIMIENTO ROJO, 1/2 PIMIENTO VERDE, 2 DL. DE SALSA DE TOMATE, 100 GR. DE ACEITUNAS VERDES DESHUESADAS, 1/2 DL. DE ACEITE DE OLIVA, 100 GR. DE QUESO EMMENTAL, 2 HUEVOS DUROS. PARA EL PURÉ DE PATATA: 120 GR. DE COPOS DE PATATA, 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA, 1/2 L. DE LECHE, SAL, PIMIENTA BLANCA Y NUEZ MOSCADA.

Sofreír primero el ajo picado con el aceite hasta que tome color. Añadir la cebolla y los pimientos picados y el laurel, tapar y cocinar hasta que estén tiernos, unos 7 u 8 minutos. Después añadir la carne y remover con cuchara de palo. Tapar y cocinar 3 minutos. Volver a remover y añadir la salsa de tomate, las aceitunas y los huevos picados. Mezclar bien. Meter otros 3 minutos, con el recipiente siempre bien tapado.

Para el puré de patata, poner todos los ingredientes menos los copos en un bol grande y meterlo en el microondas al 100 por 100 de potencia hasta que la leche empiece a hervir. Sacar, remover para que la mantequilla se reparta, añadir los copos y remover hasta que espese. En un recipiente apropiado poner la mezcla de carne y tapar con el puré. Espolvorear con queso y meter, si se quiere dorado, en el horno convencional a gratinar.

## Platos de verano

La pasta es un ingrediente ideal para elaborar un refrescante plato veraniego: las ensaladas. Con espaguetis, tallarines, macarrones, etcétera, se puede crear todo un universo de formas, colores y sabores que alegren la vista y satisfagan el paladar del más exigente gastrónomo. Son rápidas y fáciles de preparar, y prácticamente combinan con todo, por lo que la imaginación puede —con las precauciones elementales— volar sin más ataduras que el buen gusto y la aceptación de los comensales.

José García Escribano, primer cocinero del restaurante



José García Escribano, primer cocinero del restaurante madrileño Rugantino.

madrileño Rugantino, ha preparado cuatro sugerentes ensaladas de pasta. Es García Escribano un gran especialista de la pasta, que aprendió del que está considerado como uno de los

máximos exponentes de la cocina italiana, el gran Giuseppe Ruga, actual director de cocinas del hotel Hilton de Milán. Discípulo también de Michel Guerard y Luis Irizar, a cuyas órde-

nes trabajó en Gúrtuxe-Berri, hoy José García Escribano trata de innovar la cocina de la pasta con el aporte y las ideas de la llamada *nueva cocina*. Y éstos son algunos de sus hallazgos:



### Espaguetis con angulas en salsa 'gourmande'

#### Ingredientes

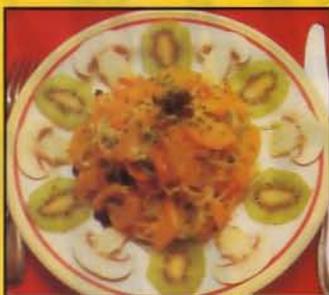
- 250 gramos de angulas.
- 500 gramos de espaguetis.
- 2 tostadas de pan de molde.

#### Para la salsa

- 1 cucharadita de perejil picado.
- 1 cucharadita de estragón fresco.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de aceite de girasol.
- 2 cucharadas de aceite de nuez.
- Medio limón en zumo.
- Sal y pimienta.

#### Preparación

Se cuecen los espaguetis *al dente* y se dejan enfriar. Se hace la salsa como una vinagreta y se mezcla con la pasta, reservando una parte. Se forma una pirámide en el plato con la pasta y se colocan encima las angulas, cubriéndolas con el resto de la salsa. Se termina echando los costrones de pan por encima.



### Pasta con salsa 'curry'

#### Ingredientes

- 500 gramos de tallarines finos de tres colores.
- 25 gramos de almendras tostadas.
- 25 gramos de pasas de corinto.
- 25 gramos de piñones tostados.
- Media manzana.
- 1 naranja.
- 200 centilitros de salsa curry.

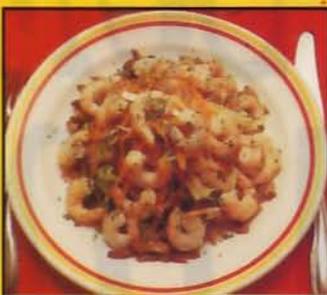
#### Preparación

Se cuecen los tallarines *al dente* y se dejan enfriar. Se mezclan con los frutos secos picados y la manzana pelada y cortada en juliana. Se añaden los gajos de la naranja, aderezándolo convenientemente con la salsa *curry*.

### Pasta y gambas al estragón

#### Ingredientes

- 500 gramos de tallarines finos, de tres colores (tomate, espinaca y huevo).
- 50 gramos de zanahoria cruda rallada.



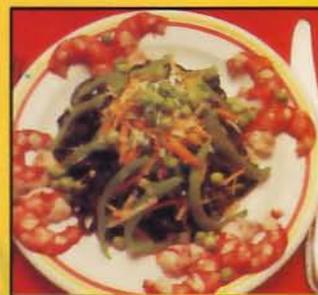
- 50 gramos de apio.
- 50 gramos de puerros.
- 100 gramos de setas.
- 400 gramos de gambas frescas.

#### Para la salsa

- 2 cucharaditas de perejil picado.
- Media cucharadita de hierbabuena fresca.
- Media cucharadita de estragón fresco.
- Media cucharadita de perifollo.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de aceite de girasol.
- 2 cucharadas de aceite de nuez.
- Medio limón en zumo.
- Sal y pimienta.

#### Preparación

Se cuecen los tallarines *al dente* y se dejan enfriar. Se adoban con la salsa, elaborada como una vinagreta. Se pican las hortalizas en juliana muy fina y se mezclan con la pasta, añadiendo las setas previamente salteadas. Aparte, se cuecen las gambas y se pelan, cubriendo la pasta con las colas. Se riega todo con el resto de la salsa.



### Tallarines negros con verdura y salsa mimosa

#### Ingredientes

- 500 gramos de tallarines negros (hechos con tinta de calamares).
- 100 gramos de judías verdes.
- 50 gramos de guisantes.
- 50 gramos de zanahorias.
- 50 gramos de apio.
- 50 gramos de puerros.

#### Para la salsa

- Medio limón en zumo.
- 1 cucharada de vinagre de jerez.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 yemas de huevo.
- Sal y pimienta.

#### Preparación

Se cuecen los tallarines *al dente* y se dejan enfriar. Aparte, se cuecen las judías verdes, quitándoles las hebras. Cuando están bien frías, se cortan con el resto de las hortalizas frescas y crudas en juliana muy fina. Se mezcla todo con la pasta y la salsa elaborada como una mayonesa.

**GASTRONOMÍA** Nutritivo, sabroso y económico, el arroz es, tras el trigo, el cereal más consumido por la humanidad, el alimento esencial de miles de millones de personas en los cinco continentes y el plato que ha llegado a identificar en España la gastronomía popular.

# MIL Y UN ARROCES

## 'Arros amb fesols i naps'

250 gramos de judías blancas, una mano y una oreja de cerdo, 200 gramos de tocino, 300 gramos de arroz, media docena de nabos, dos morcillas de cebolla, azafran, sal

Una vez enjuagadas las judías se ponen a cocer en un puchero con sal.

Cuando empiecen a hervir se añade un poco de agua y al rato se incorporan la oreja y el rabo de cerdo, el tocino, las morcillas y los nabos. Cocer a fuego lento. Finalmente se añaden el azafran, la sal y el arroz, removiendo de forma que quede meloso.

Oriundo de la India y China, donde era consumido hace ya más de 3.000 años, el arroz es uno de los alimentos que han conocido una mayor difusión. Corea, Japón y el sureste asiático, primero. Con Alejandro Magno llega a Grecia y Roma. Posteriormente, los árabes lo expanden por Egipto y la cuenca mediterránea, fundamentalmente España. De Europa, y de la mano de portugueses y españoles, salta al Nuevo Continente. En todos los sitios se aclimata, dando origen a distintas variedades y a una impresionante diversidad de platos.

Decía Confucio que "una cocina sin arroz es como una hermosa mujer sin un ojo". Y es que

los granos de *Oryza sativa* encierran un tesoro gastronómico insuperable. Porque no sólo es nutritivo, sino que posee en grado sumo la más inestimable cualidad culinaria: la capacidad de encerrar en su corazón albuminoso toda la riqueza sávida de los ingredientes con los que ha sido cocinado y la esencia aromática de su condimento. De ahí que el arroz sea el manjar más versátil y acomodaticio: casa a la perfección con todo, desde el más refinado marisco hasta la carne más sustanciosa, pasando por todo tipo de exquisitos pescados o los sencillos productos del campo y la huerta. Es más, realiza los más insospechados

casamientos gastronómicos.

Por eso resulta lamentable el común desconocimiento que sobre las posibilidades culinarias del arroz tenemos los españoles. Porque en nuestro país existen numerosas fórmulas de preparar el arroz, algunas tan originales como acreditadas por la historia y la cultura, pero cada vez más en desuso. Ruperto de Nola (1520), en el *Libre del coch*, habla de un arroz con caldo de carne y otro en *cassola al for*, que puede ser un antecedente del arroz con costura; Altimiras (1745), en su *Nuevo arte de cocina*, cita una anguila con arroz; Diego Granado (1599) refiere en el *Arte de cocina* la popular preparación de arroz conocida como manjar blanco.

Prácticamente todas las regiones españolas tienen algún plato con arroz, si bien es en la zona mediterránea, y muy en particular la levantina, donde se concentra el mayor número de recetas.

Con sus buenos salmones, hoy, sin embargo, cada día más escasos, se confecciona un riquísimo y poco conocido arroz santanderino.

En Zamora se hace un excelente arroz en cazuela, sobre un frito a base de manteca de cerdo, cebollas y nabos, a/PASA A PAG 66

## Arroz empedrado con acelgas

250 gramos de acelgas, 100 gramos de alubias pintas, 200 gramos de arroz, un decilitro de aceite, un tomate, una cebolla, azafrán, sal, pimentón

Poner a remojo con agua las alubias durante 24 horas. Al día siguiente ponerlas a cocer con agua fría a fuego lento.

Lavar y trocear las acelgas. En una sartén con aceite freír la cebolla troceada, y cuando este dorada añadir una cucharada de pimentón y el tomate pelado y troceado. Añadir las acelgas y rehogar todo el conjunto durante unos minutos. Incorporar todo al caldo en que se están cocinando las alubias y dejar cocer el conjunto durante unos 30 minutos. Añadir el arroz y dejar cocer despacio hasta que el arroz esté en su punto. Servir inmediatamente para que no se pase



VIENE DE PAG.64/LOS que se añaden perejil, orégano, tomillo, ajos y un poco de pimentón dulce; todo ello se cuece con pata, orejas, morro y jamón. Finalmente se cubre con lonchas de tocino fresco muy finas y, tapada la cazuela, se colocan resoldos encima de ella hasta que se atorreze el tocino.

Málaga elabora un riquísimo arroz con langostinos y almejas, a los que se añaden tomate, pimientos y guisantes.

La cocina murciana sintetiza como pocas el mundo de la huerta y el mar. Habas y arroces se juntan en un gran plato, los *michirones*. Este plato, elaborado con los extraordinarios arroces de Calasparra, uno de los mejores del país, y las exquisitas habas tiernas de la huerta, se diversifica en otros muchos: arroz a la huertana, arroz y mújol, arroz y pava (coliflor). Pero su mejor creación a base de arroz es el caldero, plato costero que lleva dorada, mero, langostino, calamares, azafrán, ñoras dulces, ajo, perejil, tomate...

En Alicante es famoso el arroz a *banda*, en el que los pescados se sir-

ven en fuente aparte. Elche, por su parte, es la cuna del arroz *amb cos-tru*, común en toda la región levantina; lleva este suculento plato, aparte del arroz, pollo, conejo, salchichas, morcilla, garbanzos, pan rallado, albóndigas de magro y especias. Todo se recubre de huevo batido y se mete al horno. Arroces *al for* se realizan en toda la zona mediterránea, y en su zona costera se hace la caldereta, con distintos pescados, arroz y pimientos.

Valencia, capital gastronómica del arroz, es la creadora de uno de nuestros grandes platos: la paella, símbolo universal de la gastronomía española. Plato tan conocido que no necesita explicación, aunque todavía sigue siendo habitual confundir este arroz —que debe su nombre al recipiente donde se prepara— con la paella marinera. La auténtica paella no lleva ni marisco ni pescado, sólo ave de corral, judías verdes, garrofón y a veces caracoles. Y, naturalmente, el mejor arroz de España: grano medio, de la variedad *bomba* y cosechado en Sueca, Cullera o Calasparra.

### Paella de bacalao

400 gramos de coliflor,  
250 gramos de bacalao,  
250 gramos de  
garbanzos (cocidos),  
500 gramos de arroz,  
pimentón, sal, azafrán,  
tomate y ajo.



En una paella con un decilitro de aceite se frie el ajo trinchado, una cebolla grande y uno o dos tomates, todo bien trinchado. Se remueve y se añade el bacalao deshilado en crudo y separadas las espinas, los garbanzos y la coliflor cortada en trozos pequeños. Se sofríe todo con un poco de pimentón rojo molido. En este punto se echa el arroz, se sofríe el conjunto y se incorpora un litro de agua hirviendo. Se deja cocer a fuego vivo, se añade un poco de azafrán, se retira del fuego a los 15 minutos de cocción, seco y los granos sueltos. Servir en la misma paella.

### 'Arros rossejat'

500 gramos de arroz,  
dos manos y una oreja  
de cerdo, una butifarra,  
unos trozos de tocino y  
de magro, 250 gramos  
de garbanzos, dos  
tomates, perejil, sal.



Se pone una olla con agua sobre el fuego cociendo en ella todas las carnes, a excepción del magro. Al comenzar el hervor se incorporan los garbanzos —previamente en remojo— y se rectifica de sal. A continuación, en una cazuela de barro, se sofríen el magro, los ajos trinchados, los tomates mondados y picados y el perejil. Una vez sofríto se añade la carne cocinada anteriormente, debidamente troceada, rehogando todo el conjunto. Finalmente se añade el caldo del cocido y el arroz —doble de caldo—, se remueve y se agregan los garbanzos

Pero, junto a la paella tradicional, en Valencia existen otras muchas, como la paella de anguilas, de huerta, de litoral, mixta... Castellón de la Plana tiene una cocina fronteriza en la que destaca el empedrado, a base de arroz, bacalao, tomate y judías blancas.

En Cataluña se elaboran igualmente sabrosos arroces, y en particular el *arros negro*, bien con tinta de sepia, bien a base de un sofrito de cebolla al que se añaden pimiento, tomate, ajo, y vino rancio, entre otro tipo de ingredientes. En Tarragona se hace un excelente arroz con pechuga de gallina, oreja de cerdo, butifarra, morcillo de ternera, todo cocinado en cazuela. Un arroz caldoso y exquisito es el *arros amb fesols i naps*, es decir, con alubias y nabos.

Y no se pueden olvidar las numerosas y suculentas sopas de arroz o la singular dulcería, entre la que destaca el arroz con leche, que tiene en Asturias su cuna y esplendor.

Carlos Delgado  
Fotografía: A. Becerril  
Cocina: Restaurante  
Albufera (Madrid)



# Souflé de queso y calabacín

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas:*

*300 grs. de queso Torta del Casar, 12 flores de calabacín (o 2 pequeños y tiernos calabacines), 1 dl. de salsa bechamel, 7 claras y 3 yemas de huevo, aceite de oliva.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**E**n la bechamel caliente fundir la Torta del Casar, desprovista de su corteza. Saltear en el mínimo aceite las flores de calabacín picaditas, o en su defecto, los pequeños calabacines con su piel, cortados en diminutos dados y agregarlo a la bechamel y el queso, sin dejar de remover con la ayuda de una espátula de madera.

Tras un breve hervor, retirarlo del fuego y dejarlo enfriar. Una vez fría la mezcla (del tiempo, no helada) incorporar a la misma las yemas de huevo y remover con la espátula hasta que éstas se homogeneicen con el conjunto. En un bol, batir las claras a punto de nieve y mezclarlas delicadamente con los demás ingredientes.

Disponer lo anterior en moldes para *souflé* o en simples flaneras, o en recipientes similares, untados en aceite. Cocerlos al horno (180-200°C), durante 10-12 minutos y servirlo de inmediato.

Antes de meternos en harina, permítanme recordarles que para disfrutar una de esas Tortas del Casar, primaverales, maduras, delicadísimas, con la crema escapándose por sus grietas, no hay mejor receta que humilde pan tostado, buen vino de Oporto y mejor compañía.

Con justicia, presumen los portugueses de su queso de la Estrella y que, salvo en el tamaño, poco difiere de nuestra Torta del Casar. Acostumbran nuestros vecinos a tomar estos quesos con oporto joven, rojo y ligero. Un caldo que combinando generoso alcohol (20%), azúcar y acidez, limpia y refresca la boca en cada

sorbo. Gran vino que (como el sauternes con el *foie*, o la manzanilla con la fritura) respeta y acentúa los matices y virtudes del queso, casando a la perfección con la torta extremeña. Vivan los novios.

— MÁS FÁCIL TODAVÍA—

Pese a lo expuesto y, como es costumbre, sugeriré, siquiera esbozadas, un par de sabrosas e interesantes ideas que tienen como protagonista a uno de los mejores quesos del mundo:

—Rellene empanadillas del mayor tamaño con una cucharada de Torta del Casar, friéndolas en humeante aceite de oliva. Séquelas después sobre papel absorbente para degustarlas al instante. Le sorprenderá que conserven éstas el sabor herbáceo del cuajo y el peculiar perfume de la concentrada leche de oveja merina: la madre del cordero.

—Elabore un pisto al estilo tradicional, es decir, rehogando en aceite, con el mínimo ajo, abundante cebolla en dados y a continuación pimienta verde igualmente cortado. Agregando el tomate picado sin pieles ni pepitas, cuando estén semiasadas y blandas las verduras anteriores. E incorporando, finalmente, dados de calabacín, salteados aparte hasta ablandarse y escurridos. Templado o frío el pisto, mézclelo con igual cantidad de Torta para servirlo envuelto en finas *crêpes*. Cocinando éstas brevemente, sobre algo de nata líquida,

y en recipiente para horno. Gratinadas con un queso rallado y suave. ¿Cuál?: Emmental, querido Watson.





# Flan de espárragos verdes

Por ABRAHAM GARCÍA

*600 grs. de espárragos verdes, 1/4 de litro de nata líquida, 2 huevos, 4 chalotas (tipo de cebollita francesa), 1 dl. de mayonesa, 1 copa de cava, mantequilla, 300 grs. de bacalao o salmón ahumado (cortado en finas láminas), las clásicas lechugas y hierbas de ensalada para decoración (rizo rosa, escarola, berros, cebollino, etc...)*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**P**icar la mitad de las chalotas y dorarla con algo de mantequilla. Reservar algunos espárragos, que posteriormente cocidos, servirán de guarnición. Cortar el resto y añadirlos a las chalotas, dejando que se hagan, a fuego muy lento o en el horno, hasta que se ablanden. Retirar para agregar la nata líquida y los huevos. Salpimentar y mezclar intensamente con una batidora eléctrica. Disponer la mezcla en moldes individuales de flan untados con mantequilla y cocerlos al baño María hasta que cuaje la pasta (diez minutos aproximadamente). Dejar que se enfríen los flanes para desmoldarlos después y servirlos de inmediato, acompañados del pescado ahumado.

Para la salsa, picar el resto de las chalotas y dorarlas, de igual modo que las primeras, hirviendo sobre ellas el cava, hasta reducirlo a un tercio de su volumen y escaldar con él la mayonesa. Obtendremos así una salsa de cava, cremosa, ligera y sutilmente ácida para que contraste perfectamente con el amargor de los espárragos y el ahumado del pescado. Antes de servirla, dejar que ésta repose y se enfríe.

A modo de guarnición y adorno, se sirven las verdurillas de ensalada y hierbas, tan socorridas como coloristas. Puede también, si lo desea, acompañar el flan de coquetos manojitos de espárragos, blancos y verdes. Obviamente cocidos y atados con cebollino o unas verdes tiritas de puerro, escalfadas en agua hirviendo y refrescadas bajo el grifo.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Para cocer los espárragos, si son verdes, hágalo en agua con una pizca de sal gorda. El tiempo de cocción variará en función del grosor de éstos. En cualquier caso, bastará con unos minutos. Refrescarlos de inmediato y guardarlos en el frigorífico, tapados con un paño hú-

medo para que no pierdan jugo ni color. Tono verde, que si le apetece, puede acentuar añadiendo justo antes de retirarlos del fuego, una pizca de bicarbonato.

Los espárragos blancos —que requieren gran delicadeza en su manipulación para que no se rompan sus preciadas y frágiles puntas—, tras pelarlos con un pelalegumbres, deben cocerse en un líquido compuesto por agua y leche a partes iguales, algo de mantequilla y sal, dejándolos enfriar y conservándolos en su propio caldo de cocción.

Otra gran receta consiste en acompañar los espárragos (verdes, blancos o mixtos) con esta vinagreta:

— Picar finamente huevo duro, cebolleta, pepinillos, alcarras, perejil y trufa negra. Aderezar con algo de mostaza, aceite de oliva y unas gotas de vinagre de Jerez.

La trufa negra a la que aludimos es la genuina *Tuber Melanosporum* cuya breve temporada va de noviembre a enero y que se vende el resto del año congelada o en conserva. Asegúrese de

comprar esa variedad y no la popularísima *Tuber Aestivium* o trufa de verano, insípida y teñida, especie de patata de luto que ensombrece fiambres, patés y platos con su toque luctuoso. Cierto que su precio es sumamente inferior a la negra auténtica (15.000 pesetas/kg. frente a 80.000)

pero su valor culinario es tan nulo que gratis ya sería cara.

Otra sugerencia, tan sabrosa como elemental, es asar espárragos verdes a la plancha con un poco de aceite y sal gorda y acompañarlos de lonchas de jamón ibérico, pasadas por el fuego (vuelta y vuelta) y la *mousseline* de cava. ¿Cuál es para los espárragos el mejor momento? Precisamente ahora, aunque éstos se vendan todo el año de invernadero o de Chile. Y si no hay más preguntas... Permítanme que me vaya a freír espárragos.





# Atascaburras de bacalao sobre pan galiano

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas: 300 grs. de bacalao, 3 patatas gordas, 2 puerros, 2 dientes de ajo, una guindilla (opcional), 2 huevos duros, 20 grs. de piñones, 20 grs. de nueces, aceite de oliva, cabezas o espinas de pescado, 4 panes galianos u otro tipo de pan crujiente o, en su defecto, pan de chapata cortado en finas rebanadas y tostadas por ambas caras.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**E**laborar un caldo de cocción muy concentrado, hirviendo en agua fría espinas o cabezas de pescado junto a la piel del bacalao y la parte desechable de los puerros.

En unas cucharadas de aceite de oliva, rehogar el ajo en láminas, los puerros en rodajas y unos aros de guindilla, si gustan del picante. Incorporar las patatas, picadas gruesamente, y removerlas durante unos minutos antes de añadirles el caldo de pescado colado. Dejar que hierva unos 40 minutos al amor de la lumbre. (Aquí con la olla exprés, ni un flirteo). Pasado ese tiempo, mezclar el conjunto con la batidora eléctrica para que obtenga la textura de un puré ligero. Puré que dispondremos templado sobre el pan, cubriéndolo con el bacalao (que habremos desalado con anterioridad) desmenuzado en tiritas, y salteado con ajo en el mínimo aceite. Culminar el plato con el huevo cocido y en rodajas y las nueces y piñones simplemente tostados.

Como quiera que el nombre atascaburras, de tan evidente sonoridad sajona, pudiera hacer creer al lector que se enfrenta a un plato británico, me apresuro a matizar que esta succulenta brandada pertenece a la cocina de Cuenca-Albacete y que su origen es, posiblemente, tan antiguo como el hombre de Atapuerca. Ocioso advertir que de esta receta hay tantas versiones como pastores y labriegos. Si bien la tradición, que excluye el puerro, recomienda machacar las patatas junto al bacalao y los ajos en un

amplio mortero, emulsionando el conjunto con el mejor aceite. La receta que les brindo, sofisticada y moderna, es menos montaraz pero no menos sabrosa.

Y con el bacalao seco, que ya Cervantes citara reiteradamente en *El Quijote* ("No había en toda la venta, sino unas raciones de un pescado que en Castilla llaman abadejo y en Andalucía bacalao, y en otras partes curadillo, y en otras truchelas"), se elaboran en la manchega llanura tantos platos como pudieran contarse con los cinco dedos de Cervantes y los diez de Sancho. De éstos, el atascaburras, como *El Quijote*, trasciende sus lindes emparentándose con la brandada provenzal o el lusitano bacalao a la espiritual. Afinidades poco sorprendentes, para quienes aplicamos a lo culinario el concepto borgiano de la literatura: si un libro son todos los libros, igualmente un plato nos lleva a otros platos. A todos los platos. ¿Por qué? "La rosa sin por qué, florece porque florece". Y aunque el atascaburras no necesita escudero, permítanme sugerirles unas ensaladas de legumbres como guarnición:

— Previo remojo, ponga a cocer lentejas cubiertas de agua, con un casco de cebolla, laurel, un chorrito de aceite, un diente de ajo, un puerro, un hueso de jamón y sal gorda. Cuézalas lentamente para que no se despojen de sus pieles, (las lentejas son más propensas a desnudarse que la Divine) dejándolas enfriar en su caldo. Escúrralas para mezclarlas con daditos de cebolleta, tomate, pepino, pi-

miento verde, perejil picado y menta fresca. Aderezándolas con zumo de limón o vinagre de manzana, una cucharadita de mostaza, una pizca de azúcar moreno y aceite de oliva.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Otras variantes igual de apetitosas serían: —Sustituir las lentejas de la ensalada anterior por pequeñas alubias (la variedad carilla es ideal y pese a su nombre, baratísima) cocidas de igual forma, o por garbanzos con idéntico procedimiento e ingredientes. Ojo, garbanzos castellanos, suaves y mantecosos, no esa caricatura azteca que venden por doquier.

—Esta última versión mejora con unas cucharadas de cus-cus (alcuzcuz), que puede cocer con el caldo de los garbanzos.

—El pan galiano (ver foto), de fácil adquisición en las ciudades e imprescindible en los barrocos gazpachos manchegos, tiene en los fogones otras posibilidades. Desde hoy para espesar múltiples guisos, potajes, estofados, ciertas salsas, sírvase de esta torta que machacada y, añadida en la cantidad apropiada, puede suplir a la harina, la Maicena, la fécula, la mantequilla. Sospecho que la versátil torta galiana es tan antigua como la cocina y su origen bien pudiera ser hebreo. ("Amasad pan candéal y haced unas tortas", dice Abraham, el de la *Biblia*, no el de *Los Pitufos*).

—La zona del atascaburras es pródiga en excelentes blancos. Pero asumiendo que el plato de hoy armoniza mejor con los tintos, prémiese con un Cencibel del 95 fresco y manchego. Pero si gusta de primicias, sorpréndase con los Cabernet de Altos del Bonillo (Albacete). Que no en vano somos un país *variotinto*.





# Melón relleno de coquinas en cóctel

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas: 4 pequeños melones (o uno mediano), 1 kilo y medio de coquinas (que podrán sustituirse por almejas, chochas, berberechos...), 1/5 lt. de mayonesa, 6 cucharadas de salsa curry (o 3 si éste es en polvo), 2 cucharadas de mostaza, el zumo de medio limón (mejor si es verde), y el de media naranja, un chorrito de manzanilla o fino.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**I**nusualmente comenzaremos hoy por la salsa, que conviene elaborar con la necesaria antelación, para que se establezca y enfríe. Para realizarla, sin dejar de batir con una pequeña varilla metálica, incorporar delicadamente a la mayonesa y en este orden: el curry, la mostaza, el zumo de los cítricos y finalmente el chorrito de manzanilla. Deje reposar la salsa en el frigorífico, al menos 2 horas hasta su uso.

Rocíe las coquinas con un generoso puñado de sal gorda y cúbralas de agua, manteniéndolas un rato en este líquido, para que se limpien de arena. A continuación, lávelas intensamente bajo el grifo para, acto seguido y en una amplia placa, introducir las en el horno hasta que se abran por efecto del vapor. Después, aún templadas y con paciencia (u otra compañía) dispóngase a extraerlas una a una de sus pequeñas conchas (si en el pasado ejercicio rellenó correctamente los impresos de la Renta, ya demostró estar sobradamente preparado para ésta y aún más arduas empresas).

Sobre los melones, los Cantaloup (oriundos de la Provenza y felizmente adaptados a la provenza de Almería) de interior anaranjado y perfumadísimos, y los Galia, de verde jade y aroma intenso, son para esta receta mis favoritos. Con la ventaja de tener el tamaño idóneo para servir una sola pieza por comensal. Exhibiendo ambos un acusado contraste de color entre su piel y su carne que al tallarlos acentúa el juego cromático.

Tallar sobre las finas pieles de melones y sandías no ofrece dificultad alguna ni requiere aprendizaje. Para tal fin, provéase de un rizador de limones (herramienta de uso común en cocina y coctelería, y de fácil adquisición en tiendas de menaje). Con él podrá surcar las tersas y rugosas pieles, trazando mil y un dibujos.

En cualquier caso, y aunque estemos en el año de Goya, no pretenda emular al aragonés al menos en el primer camión de melones. Le sugiero adopte para empezar un estilo más modesto: entre el naif y la Sección Femenina. Tampoco se alarme si en las mil primeras sandías y al cincelar letras, no consigue un trazo tan depurado como el que se aprecia en la foto. Perfeccioné esa técnica tallando el nombre de mis novias en las acacias del Retiro. Pese a todo no desista. Persevere que, en el peor de los casos, habrá ahorrado en vajilla. Para rellenarlos, corte los melones circularmente y cerca del rabo, (el del melón). Con ayuda de una cuchara sopera, límpielos de pepitas y filamentos, extrayendo finalmente su carne que, cortada en dados y bien escurrida, mezclaremos con el marisco para servirla en el interior de los tatuados melones, que llegarán a la mesa fríos y salseados al instante. Si como ya hemos apuntado, decide cambiar las coquinas por otros bivalvos, in-

cluso aquellos baratísimos como los pequeños mejillones o las modestas chirilas, el éxito y el proceso serán el mismo.

Otros rellenos pueden ser los múltiples mariscos (cocidos, enfriados y pelados): gambas (blanca y roja), langostinos varios, carabineros, buey de mar (su pulpa y pinzas), la vieira, tersas colas de cigala o bogavante (cortado en dados). E incluso, colitas de cangrejo de río, tristemente americanos, tan insípidos como voraces y cuyo parecido con los añorados cangrejos nacionales es el mismo que entre Silvester Stallone y Santa Teresa. Si opta por estos últimos añada a la salsa, y como castigo, unas cucharadas de ketchup, emparentándolo así con aquellos típicos cócteles de marisco de contenido indescifrable y tan digestivos como un cóctel molotov.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Y como final feliz, permítanme sugerir algunos postres sencillos y festivos:

—Talle un pequeño melón por invitado vaciándolo de pulpa, como hemos reseñado, para una vez cortada mezclarla con igual cantidad de mangos en dados, una copa de buen ron o tequila añejo y unas cucharadas de azúcar morena. Guárdelo algunas horas para que se homogeneice y enfríe, sirviéndolo en los meloncillos.

—Decore una hermosa sandía, antes de vaciarla (venden una interesante variedad sin pepitas que facilita el descanso), y córtela en trozos desiguales, para mezclarla con similar cantidad de brevas o higos partidos en cuartos; macerando el conjunto con oporto joven y el mínimo azúcar. Sirvalo frío usando la sandía a modo de recipiente. Es este un postre inmejorable para la efeméride de hoy: San Día.





# Sardinias rellenas de jamón ibérico con salmorejo

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas: 1 kg. de sardinas de buen tamaño, 200 gr. de jamón ibérico cortado en finas lonchas, 1 huevo, perejil, 500 grs. de tomates maduros, 1 pimiento verde, 1 cebolleta, 1 diente de ajo, 1 pepino, 2 rebanadas de pan candeal, vinagre de jerez, aceite de oliva, harina de freír.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**D**escamar cuidadosamente bajo el grifo las sardinias, raspándolas con la uña y friccionando de cola a cabeza. Limpiarlas de tripa y cabeza, extrayendo su espina central, para dejarlas abiertas en forma de libro y con su parte blanca hacia arriba. Secarlas con un paño de cocina, retirando de paso posibles minúsculas espinas y partes oscuras próximas al cogote. Con ayuda de una brocha de cocina, impregnarlas de huevo batido, al que se habrá incorporado el perejil picado, y cubrir las con una lonchita de jamón ibérico (preferentemente de paletilla, enterado y cortado a máquina). Cerrar las dos partes de la sardina, presionando sobre ellas para que queden bien adheridas.

A continuación, pasarlas por la harina de freír y dorarlas en aceite fuerte por las dos caras. Servirlas calientes junto al salmorejo (apócrifo), obtenido de triturar con la batidora eléctrica los distintos vegetales, con el vinagre, el aceite, la mínima sal y el pan (se debe procurar que éste sea recio, con fibra y con carácter, el reverso de esos industriales y amor-  
 fos panes de molde que parecen estar hechos del mismo material que los cromos con que se promocionan). Su textura

deberá ser la de un gazpacho muy espeso, pero si quedara excesivamente sólido, añadir sin dejar de batir más tomate.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Otras excelentes y veraniegas recetas para esta reina de la *economía sumergida* serían marinarlas o servir las en escabeche. Curiosamente, esta última fórmula se utiliza en Italia cuando llega fin de año. En España, cuando llega fin de mes.

—Para el marinado maceraremos durante unas 12 horas kilo y medio de sardinias, limpias y en filetes (mitades), en el caldo compuesto por un vaso de vino blanco seco, el zumo de un limón y el de una naranja, una cucharadita de bayas de enebro, otra de pimienta en grano y una última de eneldo seco (productos comunes en herbolarios), un puñadito de azúcar moreno, sal gorda y cebolleta en rodajas. Tras la espera compruebe si el caldo ha penetrado en el pescado, volviéndolo terso y más claro. En ese caso escúrralo para servirlo sobre rebanadas de pan de payés o chapata tostadas, cubiertas de finas rodajas de tomate pelado y la cebolleta del marinado. Dispuestas las sardinias así, riéguelas entonces con un chorrito de aceite.

—Otra opción sería extenderlas sobre láminas de aguacate y mango (no muy maduros), cubiertas de la salsa obtenida de batir un yogur natural con unas cucharadas de caldo de marinación y otras de nata fresca. Acompañar con vodka sueco helado.

—Para el escabeche, limpias de escamas, tripas y cabezas, páselas por harina para freírlas en aceite y

reservarlas. En el mismo aceite (u otro nuevo, si éste se hubiera oscurecido en exceso), dore unas rodajas de cebolla y de zanahoria junto a unos dientes de ajo con su piel y media guindilla (opcional). Cuando los vegetales adquieran color y comiencen a ablandarse, añada una pizca de pimentón y un chorrito de vinagre de jerez. Agregue una ramita de tomillo, hojas de laurel y, si le es posible, otras de limonero. Moje el conjunto con un chorrito de manzanilla o fino antes de añadir 750 cl. de agua. Cubra con ello el pescado, dejándolo hervir lentamente una media hora. Sardinias que conviene reposen, en su escabeche y en la nevera, unos tres días antes de servir las a temperatura ambiente.

La humilde sardina es el pescado más popular en nuestro país, siendo los meses estivales óptimos para su consumo. Y, aunque se preste a sofisticados platos, el mejor método, dando por hecho que sean fresquíssimas, es asarlas a la parrilla. Como bien puede comprobarse en tantos elementales asadores o en los populosos bares del puerto, desde San Sebastián a Galicia, pasando por Vizcaya, Cantabria y el Principado asturiano (que no sólo de sidra vive el hombre). Nunca pregunté dónde se asan mejor, que cada cual arrimará el ascua a su sardina... En el cálido sur, aunque el resultado no difiera sustancialmente (de sustancia), es bien distinto el método. Allí en olorosos chiringuitos, la sardina se hace el haraquiri, atravesada por lanzas de caña: humeantes e irresistibles espetos.

Ya mí me apasionan las noctámbulas sardinadas que permiten, en ociosas playas o en eras festivas, a gente bulliciosa y feliz chuparse sin rubor los dedos a la luz de improvisadas fogatas que perfuman y conjuran la noche.





# Tocino de cielo con frutillas

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas: 205 grs. de azúcar, 7 yemas de huevo, una pequeña cantidad de diversas bayas y frutas silvestres: arándanos, grosellas, moras, frambuesas, fresitas, etc...*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**E**n un pequeño cazo hervir durante unos minutos el azúcar (del que restaremos una pequeña cantidad, para caramelizar los moldes y endulzar la salsa) en un decilitro de agua. Aún templado este jarabe ligero, lo incorporaremos a las yemas en un fino chorrito y batiendo intensamente como si de una mayonesa se tratara. Después, introducir la mezcla en pequeños moldes para tocino, o en flaneras, caramelizadas previamente como es costumbre, es decir, hirviendo tres cucharadas de azúcar y una de agua, hasta que adquiera el dorado color del caramelo, y cubriendo con ella el fondo de los moldes.

Cuézalos a baño María hasta que se cuajen (de 10 a 13 minutos, dependiendo del tipo de horno) y déjelos enfriar. Para desmoldarlos, pase circularmente entre el molde y el tocino la punta de un cuchillo y sírvalo sobre la salsa obtenida de batir y colar las sugeridas frutillas y bayas, mínimamente azucaradas.

Otra salsa ideal para este postre se obtiene pelando ariscos higos chumbos y triturándolos con la batidora eléctrica junto con un poco de nata líquida, algo de azúcar y una copa de ron añejo, brandy o bourbon (alcoholes donde el buqué a madera, característico del envejecimiento, está muy marcado). Y recuerde que para pelar los intratables higos chumbos conviene proveerse de unos guantes (de goma, no de boxeo), que pretendo sea éste un plato inolvidable, pero por otras razones.

Como quiera que la comercialización de esta fruta-punki es aún incipiente y harto espino-sa en nuestro país, si no encuentra higos chumbos,

sustitúyalos por los cada vez menos exóticos mangos o por cotidianos, perfumados y maduros melocotones.

El escaso interés por el higo chumbo, sin tradición ni apenas recetario en nuestro país, exceptuando las islas Canarias, previsiblemente se debe a las mil y una frutas, fáciles de consumir y baratísimas, que a diario convierten nuestras fruterías en desbordantes paraísos terrenales. En la otra Europa, sin embargo, el tuno (como dicen los guanches), que se baja de la higuera en el Levante hispano y el cálido sur, se sube a la parra en los mejores establecimientos de Francia o Inglaterra. País, este último, donde recibe un nombre tan desmesurado como su precio: *prickley pears*, (pera con pinchos o, abreviando, Thatcher).

Los tocinitos, para compensar, han generosamente esparcido desde antiguo su almibarado dulzor por buena parte de España, si bien con mayor estima en Andalucía y Asturias. Expansión y popularidad que con harta frecuencia acerca a las mesas unos tocinitos industriales, escandalosamente vulgares e indignos de tal nombre. Ya su aspecto denota a las claras (y a las yemas) que no están hechos en el cielo. Siendo tan compactos que servirían para pavimentar el infierno, y tan amorfos en la boca que traspasando el paladar alcanzan el limbo del olvido. Tocinitos que debieran inscribir, junto a sus ingredientes y fecha de caducidad: no dejar al alcance de los niños.

Los detractores (que Alá confunda) de esta joya mínima de dulzura máxima escudan su osadía en el pronunciado sabor a yema. Intentando paliar esta evidencia, he experimentado con

diferentes tipos de huevo, algunos, lo asumo, de difícil adquisición, pavo, codorniz, pintada, perdiz; y rehusando los de aves-truz (kilo y medio) al no disponer de flaneras tan grandes... Siendo los de perdiz, delicados y finísimos, los que mitigan en mayor grado el abrupto sabor a huevo.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA—

Ahora, sin desvirtuar sus raíces, ni confundir el tocino (de cielo) con la velocidad, permítanme infringirle algunas osadas modificaciones a este postre clásico, carismático y racial:

—Perfume el jarabe previo hirviendo a la vez que el azúcar una piel de naranja y un puñadito de flores secas de azahar (las frescas, para las novias) o varias gotas de agua de azahar en su defecto (de venta en herbolarios y farmacias, respectivamente).

—Sustituya el agua del jarabe por igual cantidad de jerez oloroso, fondillón alcantino o vino de marsala. La única ventaja del marsala frente a los nacionales (amén de las connotaciones literarias que afloran de sus efluvios cual humo del Etna) es que el ardiente vino siciliano ha presidido los acalorados brindis de don Corleone y otras familias. Circunstancia que, cuando menos, invita a urdir un complot. Aunque sea con la cuñada.

—Las salsas que acompañen al tocinito deben ser refrescantes. Las ya apuntadas de higos chumbos y frutillas cumplían esa premisa. Anote, por si acaso, una tercera:

A un decilitro de nata líquida añádale una cucharada colmada de azúcar y tres de licor de coco (Mangaroca, Malibú...) para batirlo con un chorro de ron. Si eludo el coco natural no es por miedo al coco, sino por la dificultad al partirlo y lo engorroso de su manipulación. Quise además para tal fin consultar a la mejor experta, pero reiteradamente comunicaba. Sospecho que últimamente la mona Chita parte los cocos golpeándolos con el móvil.





# Gratinado de caracoles

Por ABRAHAM GARCÍA

*1 kg. de caracoles, 2 pimientos rojos, 2 berenjenas, 2 tomates, 2 cebolletas, 4 dientes de ajo, mahonesa, 1 ramita de romero, hojas de laurel, pan de payés (o chapata).*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**E**char un puñado de sal gorda y un chorro de vinagre a los caracoles, y removerlos bien. A continuación, bajo el grifo o en sucesivas aguas, lavarlos hasta el aburrimento. Seguidamente, cubrirlos con agua fría, y llevarlos a ebullición a fuego muy lento, para que asomen de sus conchas y así, posteriormente, extraerlos de las mismas más fácilmente. Tras un mínimo hervor, tirar el agua y darles un último lavado. Cubrirlos de agua nuevamente, añadiendo a la misma un diente de ajo con su piel, las hojas de laurel, la rama de romero y un chorrito de aceite de oliva. Cocer los caracoles un tiempo que, en función del tamaño de éstos, oscilará entre media hora y cincuenta minutos. Dejar que se enfríen en su agua de cocción.

Para la escalibada, se asan las verduras (en horno, Parrilla o mejor aún sobre humeantes sarmientos u otro tipo de brasa). Cuando estén todavía templadas, se procede a pelarlas y a retirar sus semillas. Seguidamente se cortan en tiritas medianas mezclándolas por último entre sí, junto con dos dientes de ajo (que habremos asado al horno o en la ceniza, previamente) picados en finísimas láminas. Posteriormente cortar el pan en generosas rebanadas de aproximadamente un centímetro de grosor, y tostarlas por ambas caras. Disponer sobre ellas las verduras y encima de éstas los caracoles (que con ayuda de un palillo o brocheta se habrán sacado de sus conchas y re-

tirado su tripa o parte negra). Añadir a la mahonesa un diente de ajo machacado, antes de cubrir con ella los caracoles, que se gratinarán, por último, en el grill o en el horno, hasta que la mahonesa se dore. Para este fin, se recomienda hacer la mahonesa con más huevo del habitual. Servir de inmediato.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Asumiendo que en la geografía hispana, los distintos tipos de caracoles superan la media docena, digamos que para la receta citada me refiero a los de mediano tamaño, comunes en todos los mercados, rehusando aquellos gigantes (tipo borgoña) presumiblemente más bastos, y desechando también los de pequeño tamaño, menos prácticos para este plato.

Coger caracoles en el campo resulta divertido y no requiere mayor especialización. Pronto observará la gran diferencia sávida entre las distintas variedades y que curiosamente parece estar más en función del hábitat que de la especie, pues el mismo caracol cambia sustancialmente de sabor si vive en una viña, bosque o prado.

Obviamente estos matices se pierden en los caracoles comprados que, para compensar, suelen estar purgados, es decir, listos para su consumo y no ofrecen sobresaltos.

En un lejano ayer, descubrí fascinado cómo en el Hipódromo de la Zarzuela, y entre la húmeda hierba hoyada por los campeones, había más caracoles que tréboles, tantos y tan hermosos que llené un saco sin esfuer-

zo. Los sometí a un largo mes de ayuno, como recomiendan las abuelas, les di un exhaustivo lavado y me dispuse a cocinar mis maravillosos caracoles de *pura baba...* Caracoles que, para mi sorpresa, tenían un sabor similar al amargo de un pepino macerado en angostura. Y ahora, como es costumbre, permítame ofrecerle un manojo de posibilidades con caracoles de base:

—Rehogue en una amplia sartén, cazuela de barro o paellera, cebolla y ajo. Añada, a continuación, caracoles (lavados y con su concha), escalibada, dados de jamón, un cacito de arroz por comensal, y doble cantidad de agua. Cuézalo entre veinte y veinticinco minutos, tiempo suficiente para que arroz y caracoles queden *al dente*. Acompáñelo en la mesa de salsa ali-oli o, en su defecto, mahonesa con ajo.

—Una refrescante ensalada para estos días soleados la obtendrá cortando pepino, tomate, cebolletas y pimiento verde (en dados), como si de una pipirrana andaluza se tratara. Añádale garbanzos y caracoles, igualmente cocidos y fuera de sus conchas, hierbas aromáticas a su gusto: menta, estragón, orégano verde, etc... y aderece el conjunto con una pizca de mostaza, vinagre de Jerez, algo de azúcar, picante, si se desea, y aceite de oliva virgen.

—Sáquele partido a la escalibada —esa joya de la cocina catalana— cortándola en cuadraditos tipo pisto, añadiéndole caracoles (cocidos y fuera de sus conchas), y rehogando el conjunto sobre ajos tiernos (ajetes) en un poco de aceite, de oliva, por supuesto. Rompa, por último, sobre esta base un huevo por cada comensal y remuévalo para servirlo apenas esté cuajado.

Como premio final a tanto esfuerzo descorche el mejor cava y sea comedido con el ajo crudo. Nunca sabemos a quien habrá que besar de inmediato.





# Matambre de pavo y verduras

Por ABRAHAM GARCÍA

*Ingredientes para cuatro personas:*

*1 pechuga de pavo de entre 600-800 grs. aproximadamente, 2 puerros, 2 cebolletas, 2 pimientos verdes y 2 rojos, 1 calabacín, 1 huevo, orégano, perejil, 2 dientes de ajo, sal gorda, pimienta blanca, aceite de oliva.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

**A**dquirir una pechuga de pavo deshuesada, y con el mejor cuchillo cortar la por el centro, abriendo, seguidamente, en forma de libro ambas mitades. Extenderlas al máximo golpeándolas delicadamente (la carne es débil) con una mano de mortero. Para esta operación puede recurrir a su pollero. Aunque le aseguro que cortar y extender una pechuga de pavo es aún más fácil que pelar la pava.

Cortar las verduras en gruesas tiras y, una vez salpimentadas, saltearlas en aceite de oliva hasta que empiecen a ablandarse. Machacar en el mortero los ajos, el perejil y el orégano, con sal gorda y añadiendo finalmente a este majado un huevo batido. Sirviéndose de una brocha de cocina, extender e impregnar sobre la pechuga la aromática mezcla anterior. A continuación, colocar mezcladas entre sí las verduras semiasadas, envolviendo sobre ellas firmemente la carne y bridándola con cuerda de cocina, o mejor aún, sirviéndose de una aguja grande, coserla. Un método más laborioso pero más eficaz. Para su asado, cubrir de aceite el fondo de una sartén o placa de horno y, a fuego vivo, dorar en ella el enrollado matambre haciéndolo girar. Acabando el asado en horno medio durante el breve tiempo que permita a éste un dorado externo y un interior rosado y jugoso.

El popular matambre argentino acostumbra a ser de ternera o vaca y su corte —amplio, plano e intencionadamente grueso por una de sus caras— corresponde a la parte baja del costillar y la externa de

la tripa, llamada vacío en el país de Borges. Si hemos optado por el pavo, ha sido por ser un ave que cuenta a diario con nuevos adeptos y que, entre otras virtudes, ostenta la de ser excepcionalmente ligera. Lo que la hace idónea para esta receta, sencilla, liviana y estival. Pensada para gente preocupada por la báscula y dedicada a aquellos que envidian a los yóqueys y su exceso de escasez.

— MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Otros atractivos rellenos para el matambre (que frío, templado o caliente no es moco de pavo) son, por ejemplo:

— Tiernas espinacas (especialmente si espera a Popeye) escaldadas y refrescadas de antemano, con pasas y piñones macerados en jerez oloroso.

— O semiasadas tiras de berenjena, cebolla, pimiento rojo y bastoncillos de tomate, como si de una escalibada se tratara.

¿Influencias catalanas?... Claro, soy de Toledo.

A modo de frugal guarnición, acompañelo de una ensalada de cítricos (naranja, pomelo rosa, mandarina, etc...), cebolleta picadita, la mínima sal y el mejor aceite. O con deliciosos cogollos de... Tudela (¿Murcia?), aderezados con zumo de limón y cremoso yogur.

— ¿Salsa?... La única que no engorda es la que contagia Juan Luis Guerra. Además, el plato (por sorprendente que parezca, tratándose del denostado pavo) es, con la complicidad de las verduras, fresco y jugoso y, no requiere mayor aditamento. Ahí van,

en cualquier caso, dos opciones a cual más apropiada:

—Picar finamente una cebollita francesa y rehogarla sobre el mínimo aceite. Añadir una copa de cava y dejar que se reduzca a la mitad para verterla, aún hirviendo, sobre un decilitro de mayonesa a la que agregaremos seis anchoas en aceite o salazón. Mezclarla con la batidora eléctrica para que se emulsione. Dejarla reposar y servirla fría.

Y he aquí otra salsa con carácter (que acompañará con éxito a infinitas carnes frías) a la que he bautizado *alichurri*, apañón semántico para aludir al sabroso mestizaje entre la ali-oli hispana y la argentina chimichurri:

—Machacar un diente de ajo con unas ramitas de perejil, una pizca de orégano, unas rodajas de guindilla en vinagre o chile jalapeño y media cucharadita de pimentón. Disolver la mezcla con un chorrito de vinagre de Jerez e incorporarla batiendo el conjunto a un decilitro de mayonesa.

Ahora bien, si usted no se fustiga con dietas de eremita, ni le intimida la báscula; si

entre sus aspiraciones no figuran la levitación o la pasarela o el hipódromo... Entonces elabore las recetas de hoy con la carne más sabrosa del mundo: recios, sonrosados, jugosos, solomillos de genuino cerdo ibérico. Y al pavo... ¡que le echen guindas!





# Tartar de Bonito

Por ABRAHAM GARCÍA

ABRAHAM GARCÍA, PROPIETARIO DEL RESTAURANTE MADRILEÑO VIRIDIANA Y UNO DE LOS COCINEROS ESPAÑOLES MÁS IMAGINATIVOS, COMIENZA UNA SERIE CON SUS RECETAS PREFERIDAS. Y PARA QUE LA FALTA DE PRESUPUESTO O DE PERICIA NO SEAN EXCUSAS, OFRECE TRUCOS CON CADA UNO DE LOS PLATOS.

*Ingredientes (para cuatro personas): 600 grs. de bonito fresco (lomos), 3 limoncillos del Trópico (verdes), 1 huevo, 3 pepinillos, 2 cebolletas, 3 cucharadas de alcaparras, 3 cucharadas de ketchup, rodajitas de chile jalapeño, hojas de hierbabuena, 1/2 copita de vermú Noilly Prat, aceite de oliva virgen, 12 tortillas mexicanas de trigo, diferentes tipos de lechugas y hierbas para decorar (hoja de roble, rizo rosa, escarola, berros, milamores, cebollino, etc...), sal gorda.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

Sobre una tabla y con el mejor cuchillo, se pica finamente el bonito (preferentemente el lomo, limpio de pieles y nervios). Salpimentarlo con sal gorda y el chile jalapeño, e incorporar el zumo de limón y el vermú. Dejarlo en maceración un mínimo de seis horas, tiempo suficiente para que la penetrante acidez del limoncillo y el alcohol del vermú *cuezan* el pescado, que irá progresivamente aclarándose hasta alcanzar la tonalidad de mármol blanco.

Seguidamente, se pica el huevo, (previamente cocido y enfriado), y el resto de los componentes (alcaparras, pepinillos, cebolletas, hierbabuena), que se añaden al bonito. Agregar, finalmente el ketchup y un chorro de aceite de oliva virgen. Con un tenedor, batirlo enérgica e intensamente, para que se homogenice y mezcle. Para servirlo (que puede ser de inmediato o en el plazo de varios días, si se guarda bien tapado y en la parte más fría de la nevera), se dispone sobre las diferentes lechugas y hierbas ya citadas. Acompañar de tortillas mexicanas calentitas, preferentemente de trigo, en las que se podrá envolver el tartar, intercalando en el mismo, verduras y hierbas, e improvisando así el más sano, sabroso y refrescante de los tacos... Y para sacar el máximo partido a esta receta, permítanme sugerir otras posibilidades:

—Vacíe cuatro hermosos tomates y rellénelos con el tartar, para servirlos sobre la ensalada —obtenida al cortar su pulpa (sin semillas) en gruesos dados y mezclarla con igual cantidad de habas tiernas (cocidas al

dente y enfriadas)— aderezando con zumo de limón o buen vinagre, aceite de oliva virgen y cebollino picado.

—Otra buena opción es rellenar con el tartar pimientos del piquillo de dos colores (tres por ración), y con una mayonesa ligera cubrirlos en su mitad, para que exhiban éstos su rojo violento y verde jade.

—También puede servirse en hojas de endivia, duplicando (si así lo desea) la cantidad de ketchup para acentuar el contraste entre el dulce de la salsa y el amargor de la endivia.

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Los cocineros, tal vez por deformación profesional, o por un lícito deseo de incorporar en cada plato lo mejor, tendemos a incluir en nuestras elaboraciones ingredientes cotidianos en los restaurantes pero de difícil adquisición para el ama de casa. Tranquilícese, ya que los escasos productos *raros* que mis recetas incorporen, podrán fácilmente sustituirse sin que sustancialmente afecten al sabor de las mismas. Volvamos sobre la receta de hoy:

A falta de limones del Trópico, utilice los comunes aumentando la cantidad de zumo y el tiempo de maceración.

El chile jalapeño, más refrescante que la guindilla y con una punta de amargor, puede cambiarse por guindillas en vinagre, tabasco u otra salsa picante.

Encuentro en la refinada sal fina un sabor metálico y artificial, de ahí que siempre utilice sal gorda. Si vamos a compartir fogones e ideas en futuras semanas téngala siempre a mano.

El Noilly Prat (vermú provenzal de peculiar sabor herbáceo) podrá encontrarlo en las tiendas especializadas, pero como no es cuestión de recorrerse las enotecas (excursión muy grata, por otra parte), cámbielo por cualquier vermú seco o un simple vino blanco.

El aceite (aquí no valen sucedáneos) será siempre de oliva virgen.

Si no encuentra tortillas, súplalas por pan pita, aunque en las ciudades grandes, donde los restaurantes mexicanos florecen como cactus, no le será difícil acceder a las primeras, así que... ¡ándele, ándele!

Tampoco quiero abrumarles (¿debería?), con los diferentes tipos de bonito,

que van desde los procedentes de aguas cálidas, enormes y de carnes rojizas, a los blancos atunes estivales o las compactas albacoras. Viven los túnidos su mejor momento mediada la primavera hasta los albores del otoño, pero si no encuentra bonito cámbielo, sin rubor, por la sabrosa y barata caballa.

Digamos, finalmente, que cantidades y pesos serán sólo orientativos (la báscula no figura entre mis utensilios) y las recetas tan sencillas que le sorprenderá no habersele ocurrido a usted. Póngase pues el delantal y... ¡ojalá que le vaya bonito!...





# Rabo de toro al vino tinto

Por ABRAHAM GARCÍA

*1.500 grs. de rabo de toro o vaca, 1/2 litro de vino tinto, joven y con cuerpo, 1 cebolla, 2 puerros, 2 zanahorias, 1 tomate, 3 dientes de ajo, 1 ramita de tomillo (los "romeristas", romero), 1 copa de brandy, aceite de oliva virgen.*

Fotografías de ÁNGEL BECERRIL

Cortar el rabo en trozos de unos seis centímetros. Salpimentarlo y dejarlo en maceración durante 24 horas, con el vino tinto, las verduras (gruesamente picadas), los ajos (sin pelar) y el tomillo. Transcurrido ese tiempo (suficiente para que el rabo se impregne del vino, adquiriendo un color morado), cubrir el fondo de una amplia sartén con aceite, y a fuego medio dorar en ella el rabo previamente enharinado. Retirar parte del aceite, que habrá aumentado de volumen debido a la inevitable grasa del rabo. Añadir las verduras y el tomillo o romero y bajar el fuego.

Rehogar el conjunto hasta que todas las verduras se ablanden, y en ese momento flambear con el brandy. A continuación verter el vino de la maceración y dejarlo reducir hasta un tercio de su volumen, para agregar, hasta cubrir el guiso, agua caliente o mejor aún el caldo obtenido de hervir las pieles de las zanahorias, junto a las partes verdes y desechables de los puerros utilizados en el estofado. Seguidamente, pasarlo a un recipiente de fondo grueso que permita, sin agarrarse, una cocción lenta y prolongada. Claro que si es usted de los que se conforman con faenas de aliño, puede recurrir a la olla express, que permite una lidia menos arriesgada. Por otra parte, hay rabos más duros que los toros de Guisando, dignos de ese castigo. Cuando esté blando, es decir, tierno que no pasado (esté al quite), con ayuda

de un tenedor o pinzas retirar el rabo y colar sobre él la salsa presionando con la mano del mortero.

Dejarlo enfriar para guardarlo en el frigorífico al menos un día (mejorará su sabor reposando) y servirlo caliente, acompañado de patatas *soufflé*, ligeras como almohadillas, o sobre dunas de alcuz-cuz (cus-cus) a modo de albero. Regarlo con el mejor Priorato mientras sus invitados (aunque sean del 7) le gritan: torero, torero...

## — MÁS FÁCIL TODAVÍA —

Otras alternativas para las que no hace falta ser un diestro en fogones son:

—Incorpore al rabo garbanzos cocidos con parte de su caldo, unas cucharadas de buen tomate frito y un sutil toque de comino machacado. Créame, le sacarán a hombros.

—Y una última idea, que le abrirá si no la puerta grande sí el apetito, consiste sencillamente en rehogar patatas sobre el mínimo aceite con algo de ajo, cebolla y pimientos de diferentes colores, cual banderillas, añadiendo una pizca de pimentón, unas cucharadas de salsa de tomate (o un tomate rallado), caldo o agua. Una vez cocidas las patatas, agregue el rabo estofado con parte de su salsa de vino y le quedará un guiso que no se lo salta un monosabio.

Considerando que a un ama de casa conseguir un rabo de toro le resultará tan difícil como a ciertos toreros, les sugiero rabo de la genuina vaca hispana. Asequibles, sabrosas, cuerdas y signadas: trescientos años enviudando a las cinco de la tarde...



## Primer plato



ANIEL FERNÁNDEZ

## Zurrurutina

Para cuatro personas ● 250 gramos de bacalao en lonchas gruesas o desmigado ● 8 cucharadas de aceite ● 2 dientes de ajo ● 1 cebolla grande ● 1 de pimentón (mitad dulce, mitad picante) al gusto ● 1 cucharada de puré de tomate ● 1 barra de pan (100 gramos) ● 1,5 litros de agua ● sal.

Asar sobre una chapa el bacalao, desmiguar y quitar pieles y espinas. Remojar en agua fresca y estrujar entre las manos. Si es desmigado, poner en un colador suspendido dentro de una cazuela y dejar en agua hasta que se desale. Dorar los ajos y la cebolla muy picados en aceite. Cuando empiecen a estar dorados, incorporar el bacalao desmigado y desalado, rehogar unos minutos y añadir el pimentón. Añadir también si se desea puré de tomate. Cortar el pan en rebanadas, rehogar con el bacalao y el refrito y verter el agua hirviendo. Cocer a fuego lento 15 minutos y servir.

## Segundo plato

## Lomo de cerdo a la crema

Para cuatro personas ● 1/2 kilo de lomo ● 4 cucharadas de aceite ● 1/2 litro de leche ● 2 dientes de ajo ● 2 clavos ● sal y pimienta molida ● patatas paja y rodajas de manzana doradas en mantequilla.

Sazonar el lomo con sal y pimienta, y si estuviera muy aplastado, atarlo con bramante para darle buena forma. Poner el aceite en una cazuela y cuando esté bien caliente dorar el lomo. En cuanto esté dorado por todas partes, cubrirlo con la leche caliente y añadir los ajos sin pelar y los clavos de especia. Dejarlo hervir destapado durante una hora y cuarto, bajando el fuego en el momento en que empiece la ebullición. Darle la vuelta de cuando en cuando para que no se agarre al fondo. Sacar la carne y dejarla enfriar. Si la leche no se ha consumido demasiado, cocerla un poco más a fuego vivo y después sacar los ajos, colándola. Batirla con la minipimer para que se trabee y quede como una crema. A continuación servir y adornar el plato con patatas fritas, berenjenas rebazadas...

## Postre



ANIEL FERNÁNDEZ

## Puding de naranja

Para seis personas ● 1/2 bote de mermelada de naranja ● 1 barra de pan de 100 gramos ● 1/2 vaso de azúcar ● 1/4 litro de leche ● 2 cucharadas de pasas de Corinto ● 1 copa de brandy ● 1 de mantequilla ● 2 de azúcar ● 2 huevos.

Remojar las pasas en el brandy media hora. Poner a hervir la leche con el azúcar y añadir el pan en rebanaditas. Mover con la cuchara de palo cerca del fuego. Separar y añadir la mermelada y las pasas. Batir los huevos de tortilla y unir. Añadir la mantequilla y el brandy. Poner el azúcar en la flanera, acercar al fuego, y en cuanto se empieza a dorar, mover para que no se queme. Bañar las paredes y llenar con la preparación. Cocer en el horno al baño maría 40 minutos a temperatura media. Desmoldar.

- Precio aproximado del menú: 1.695 pesetas. Calorías por ración: 2.300.



## Primer plato



ANEL FERNÁNDEZ

## Pimientos rellenos de carne y arroz

Para 4 personas: ● 4 pimientos verdes de primavera ● 150 g de carne picada ● 1 tacita de moka de arroz ● perejil picado ● 1 huevo ● sal y pimienta ● una pizca de nuez moscada ● 8 cucharadas de aceite ● 1 cebolla pequeña ● 1 diente de ajo ● 1 cucharada de harina ● 1 vaso de vino ● 1 de agua o caldo ● sal, pimienta y un palo de canela.

Lavar los pimientos, suprimir el pedúnculo y las semillas y sazonar por dentro. Mezclar la carne picada con el arroz, el perejil muy picado, el huevo batido y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Rellenar los pimientos y colocar en una fuente de horno. Calentar el aceite y freír la cebolla y el ajo picados. Añadir la harina y moverla hasta que se dore. Regar con el vino, consumir un poco y añadir el caldo y el palo de canela. Dar unos hervores y regar los pimientos, que deben quedar medio cubiertos. Tapar la cazuela y dejar cocer 25 minutos.

## Segundo plato

## Merluza al horno estilo Botín

Para 4 personas ● 8 rajas de merluza o pescadilla gorda ● 8 cucharadas soperas de jugo de ternera (asado o caldo concentrado) ● 4 cucharadas de pan rallado ● 1 limón ● aceite de oliva, pimentón y perejil.

Lavar muy bien la merluza, secar con un paño de cocina seco y sazonarla con sal una media hora antes de que llegue el momento de preparación. Al momento de comer, poner el aceite en una cazuela de barro de fondo plano, calentarla durante unos minutos y colocar las rodajas de merluza. Rocíarlas con unas gotas de limón y espolvorearlas con pan rallado mezclado con el perejil muy picado y una pizca de pimentón. Meter la fuente en el horno a unos 200 grados, y, un momento antes de sacarla, se vierten sobre ellas ocho cucharadas soperas de jugo de ternera o de caldo concentrado (de venta en supermercados y mantequerías). Servir inmediatamente porque el barro conserva durante mucho tiempo el calor y podría pasarse de cocción la merluza.

## Postre



ANEL FERNÁNDEZ

## Tarta de galletas

Para 4 personas: ● 3 huevos ● 125 gramos de mantequilla ● 3 cucharadas de azúcar ● 6 onzas de chocolate ● 200 gramos de galletas ● 1 taza de leche ● 2 de azúcar ● 2 de coñac ● Para cubrir: 1 de mantequilla o 2 de nata líquida ● 100 gramos de chocolate fondant.

Batir la mantequilla con el azúcar y las yemas. Fundir el chocolate al baño María con tres cucharadas de leche y añadir a la crema. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas. Colocar el aro de un molde de 20 centímetros en la fuente. Mezclar la leche templada con el azúcar y el coñac y mojar una a una las galletas. Colocar una capa en la fuente dentro del aro, cubrir con una capa de chocolate y otra de galletas, hasta terminar con chocolate. Guardar la tarta en la nevera una hora. Fundir el chocolate con la mantequilla o la nata líquida al baño María y cubrir.

● Precio aproximado del menú: 3.690 pesetas. Calorías por ración: 2.825.



ANEL FERNÁNDEZ

## Primer plato



ANIEL FERNÁNDEZ

## Alcachofas guisadas

Para cuatro personas:  
 ● 16 alcachofas grandes  
 ● 3 dientes de ajo ● el zumo de 1/2 limón ● 8 cucharadas de aceite ● 2 cucharadas de pan rallado ● sal y pimienta.

Suprimir las hojas externas de las alcachofas y raspar los tallos, cortar de la zona de las puntas una tercera parte y sacar la pelusilla del centro con una cucharilla. Exprimir el jugo del limón. Frotarlas con las medias cáscaras y meterlas en agua acidulada con el jugo de medio limón. Calentar el aceite, freír los dientes de ajo picados y, sin dejar que se doren, añadir las alcachofas. Regar con el vaso de caldo o de agua y espolvorear con el pan rallado. Salpimentar y dejar cocer tapadas 45 minutos o hasta que estén tiernas (seis minutos en la olla rápida, con sólo un vaso de vino de agua). Si la cazuela tapa bien, no será necesario añadir más agua o caldo; si hay evaporación, añadir por precaución un vasito más.

## Segundo plato

## Pollo al chilindrón

Para cuatro personas ● 1 pollo cortado en cuartos o 2 pechugas y 2 cuartos traseros ● 8 cucharadas de aceite ● 50 gramos de jamón serrano ● 2 pimientos rojos y 2 verdes ● 4 tomates gordos ● 50 gramos de almendra molida ● 2 cebollas ● 2 dientes de ajo ● sal y pimienta.

Para que el pollo no tenga tanta grasa, suprimir la piel (si se desea) y la grasa amarilla. Salpimentarlo. Calentar el aceite en una cazuela y freír el pollo hasta que esté dorado. Retirlo y reservar. En el aceite sobrante, freír la cebolla cortada finita y los dientes de ajo picados; cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir los pimientos lavados, sin semillas y cortados en tiras finas, y el jamón cortado en tiras también. Por último, se incorporan los tomates pelados, cortados en trozos y sin pepitas. Dar unas vueltas sobre el fuego e incorporar los trozos de pollo. Tapar la cazuela y dejar que se haga a fuego suave durante unos 45-50 minutos. Rectificar el punto de sazón y añadir la almendra molida. Dar un hervor con la olla destapada para que se evapore el exceso de jugo que pudiera tener.

## Postre



ANIEL FERNÁNDEZ

## Flan de café

Para cuatro personas:  
 ● 1/2 litro de leche ● 3 huevos ● 2 cucharadas de azúcar ● 2 cucharadas rasas de Nescafé ● 2 cucharadas de azúcar para hacer caramelo en el molde.

Poner la leche a cocer. Cuando esté hirviendo añadir las dos cucharadas rasas de Nescafé. Batir en un bol los huevos con el azúcar. Añadir el café con leche caliente, dejándolo caer a chorrito para que no cuajen los huevos y mover bien. Poner el azúcar en una flanera de tres cuartos de litro de capacidad, acercar al fuego y fundirla en caramelo clarito. Bañar las paredes del molde y llenar con el batido de huevos. Cubrir la flanera con su tapa o con papel de plata, y cocerlo en el horno al baño de María hasta que se cuaje (35-40 minutos) o en la olla a presión 10 minutos. Dejar enfriar antes de volcar.

- Precio aproximado del menú: 2.130 pesetas.  
Calorías por ración: 1.960.



ANIEL FERNÁNDEZ

*Primer plato*

ANEL FERNÁNDEZ

## Revuelto de trigueros y hojaldre

Para cuatro personas  
 ● 250 gramos de hojaldre  
 ● 8 huevos ● 200 gramos de espárragos ● 150 de jamón en juliana fina ● 150 gramos de ajetes tiernos ● 8 cucharadas de aceite de oliva.

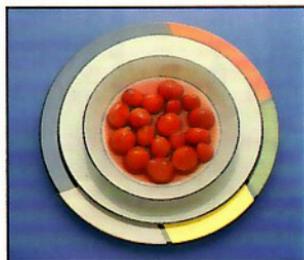
Extender el hojaldre de medio centímetro de espesor y cortarlo en cuatro rectángulos de unos diez centímetros por seis. Pintar con huevo batido y cocerlos en el horno a 200° durante 12 minutos. Cortar los espárragos y los ajetes en trocitos y sofreír en seis cucharadas de aceite. Una vez dorados se reservan. Batir los huevos y mezclar con los ajetes, los espárragos y el jamón cortado en tiritas. Engrasar una sartén con dos cucharadas de aceite, verter el batido y darle punto de revuelto. Partir los hojaldres por la mitad y rellenar. Antes de servir meter a horno suave dos minutos.

*Segundo plato*

## Ragout de cordero

Para cuatro personas ● 1 kilo y 1/4 de cordero con hueso (pecho y espalda) ● 1/2 kilo de patatas ● 2 cebollas ● 1/4 kilo de zanahorias ● 8 cucharadas de aceite ● 1 vaso de vino blanco ● 2 vasos de caldo o de agua, 1 diente de ajo, sal, pimienta y un chorretón de vinagre.

Trocear el cordero en trozos menudos y sazonarlos con sal y pimienta. Calentar las ocho cucharadas de aceite en una cazuela y rehogar el cordero hasta que esté dorado. Añadir las zanahorias raspadas y cortadas a ruedas y la cebolla y el ajo picados muy menudos. Rehogar el conjunto hasta que empiece a tomar color, regar entonces con el vaso de vino blanco y los dos vasos de caldo, tapar la cazuela y cuando empiece a hervir bajar la llama y dejar cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente. Remover de vez en cuando y comprobar el punto de sazón; en el último momento añadir un chorretón de vinagre y las patatas cortadas a dados que habremos frito previamente.

*Postre*

ANEL FERNÁNDEZ

## Fresón al vino tinto

Para cuatro personas  
 ● 350 gramos de fresones ● media botella de vino tinto que tenga aromas frutales o a bayas del bosque ● una cáscara de limón ● canela en rama ● 1 clavo ● 4 cucharadas de azúcar.

Lavar los fresones y quitarles los tallos. Poner en la ensaladera el vino, azúcar, canela, limón y clavo. Añadir los fresones y dejar en la nevera para que se maceren y agarren bien el sabor durante unas dos horas. Antes de servirlos, quitar la cáscara de limón, la canela y el clavo (para no perderlo, se pincha en la cáscara de limón). Servir en el mismo recipiente de cristal o en copas individuales y acompañarlos de un azucarero de azúcar glas para espolvorear a gusto de cada comensal.

*Primer plato*

ANEL FERNÁNDEZ

**Almejas a la marinera**

Para cuatro personas ● 1 kilo de almejas ● 6 cucharadas de aceite de oliva ● 2 dientes de ajo ● 1 cebolla ● 1 cucharadita de harina ● 1 cucharadita de pimentón mitad dulce, mitad picante ● 2 cucharadas de perejil picado ● 1 vaso de vino blanco ● 6 cucharadas de agua.

Cubrir las almejas de agua con sal durante unas dos horas para eliminar la arena. Poner una cazuela de barro a fuego medio con el aceite, el ajo y la cebolla picados. Cuando empiecen a tomar color la cebolla y el ajo agregar la harina, rehogar bien y espolvorear el pimentón. Escurrir las almejas del agua, añadirles a la cazuela con la mitad del perejil picado. Mover la cazuela unos segundos sobre el fuego, rociar con el vino blanco. Cuando se abran las almejas, espolvorear con la otra mitad de perejil, mover unos segundos y retirar.

*Segundo plato***Buey a la mostaza dulce**

Para cuatro personas ● 4 medallones de solomillo (o de cantero de cadera) que pesen 1 kilo ● 5 cucharadas de mostaza de Dijon ● 4 cucharadas de azúcar moreno ● 8 cucharadas de salsa de carne (de algún asado o 2 cucharadas de concentrado y 6 cucharadas de caldo), aceite para engrasar, perejil y sal.

Sazonar los medallones de buey, calentar muy fuerte una sartén de hierro engrasada y hacerlos dos minutos por cada lado. Retirarlos y reservar el calor sin que lleguen a pasarse. Mojar la sartén con la salsa de carne (o el concentrado y el caldo), disolver allí una cucharada de mostaza, añadir el zumo de limón y dar unos hervorres, rebañando bien el jugo de hacer los filetes que quedó adherido a la sartén. Pintar abundantemente los medallones con mostaza, espolvorearlos con azúcar moreno y quemar con la plancha o en el gratinador fortísimo para que en pocos segundos se funda el azúcar y se mezcle con la mostaza. A continuación, acompañar de su salsa muy caliente.

*Postre*

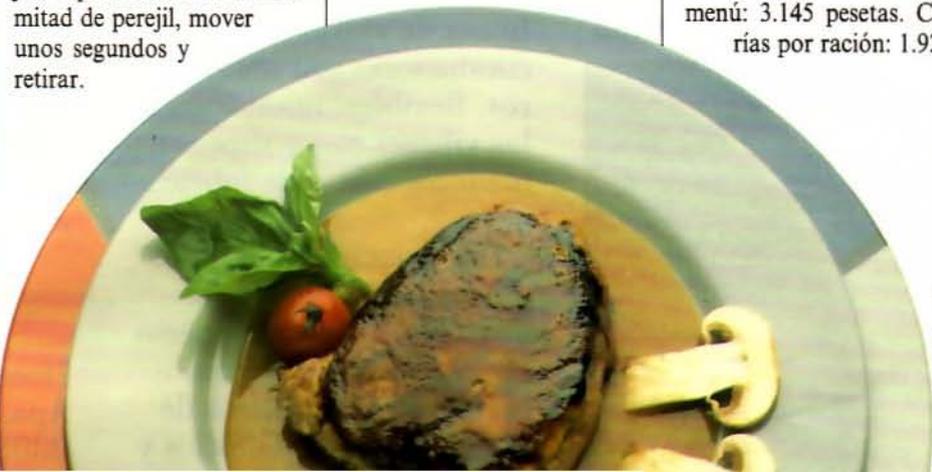
ANEL FERNÁNDEZ

**Tocino de cielo**

Para seis u ocho personas ● 12 huevos ● medio kilo de azúcar ● 1 vaso de agua que le falte 1 centímetro para estar lleno ● corteza de limón.

Deshacer el azúcar en el agua y acercar al fuego. En cuanto rompa el hervor, contar cinco minutos. Bañar con este almibar un molde de corona de 26 centímetros y agujero grande en el centro. Deshacer las 12 yemas y 2 claras en un bol con una cuchara de palo. Dejar caer sobre ellas a hilillo el almibar, que, después de haber bañado el molde con él, ya estará menos caliente. Colar sobre una jarra o cazo que vierta bien y llenar el molde. Taparlo con un papel de aluminio y cocer al baño maría durante 20 minutos. Dejar enfriar en el agua. Por último, desmoldar y rellenar el centro con merengue.

● Precio aproximado del menú: 3.145 pesetas. Calorías por ración: 1.926.



ANEL FERNÁNDEZ

## Primer plato



## Purrusalda

Para cuatro personas ● 4 patatas grandes ● 8 puerros grandes ● 200 gramos de bacalao ● 2 dientes de ajo ● sal ● 8 cucharadas de aceite.

Limpiar a conciencia los puerros dándoles un corte en forma de cruz en la zona próxima al tallo para que al enjuagarlos bien en agua salga toda la arena. Cortarlos en trozos regulares. Freírlos con los ajos en el aceite y antes de que empiecen a tomar color añadir las patatas peladas, lavadas y cortadas en dados gordos. Poner el bacalao en remojo cuatro o cinco horas antes de hacer la purrusalda, quitar las espinas y añadir a las patatas y los puerros cortado en trozos pequeños o desmigado, según el gusto de cada uno. Cubrir puerros, patatas y bacalao con agua y dejar cocer todo junto y rectificar el punto de sazón. Debe quedar un guiso de tomar con cuchara, pero de caldo espeso porque la patata engorda la salsa.

## Segundo plato

## Tortilla vasca

Para cuatro personas ● 8 huevos ● 3 pimientos verdes finos ● 1 cebolla grande ● 3 tomates ● 2 dientes de ajo ● 4 cucharadas de aceite de oliva ● perejil y sal.

Pelar la cebolla y cortarla a rodajas muy finas. Lavar los pimientos y cortarlos en rodajas finas también, suprimiendo las pepitas. Poner el aceite en una sartén y freír la cebolla y el pimiento juntos. Dejar que cuezan tapados a fuego no demasiado fuerte hasta que estén blandos. Escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos a cuadritos. Freírlos ligeramente encima del pimiento y la cebolla. Añadir los ajos y el perejil picados y sazonar todo. Cuando se haya consumido totalmente el agua, dividir en cuatro partes. Batir los huevos de dos en dos, mezclar con el *pisto* y hacer cuatro tortillas a fuego bastante flojo para que se cuaje el huevo con el pimiento, la cebolla y el tomate y no se quemé la tortilla por fuera. Si se quiere se puede acompañar de pan frito y añadir otros ingredientes al refrito de dentro como pueden ser jamón o setas.

## Postre



## Sabayón de peras

Para cuatro personas ● 4 peras de agua ● 4 cucharadas de azúcar ● 1 vaso de agua ● 1 palo de vainilla ● un trozo de cáscara de limón. Salsa: 2 yemas ● 2 cucharadas de azúcar ● 2 cascarones de huevo de jerez Pedro Ximénez ● 4 cucharaditas de mantequilla ● un vasito del almibar de cocer las peras.

Pelar las peras y poner el agua a cocer con el azúcar, el palo de vainilla y la corteza de limón. Cuando lleve cociendo cinco minutos, añadir las peras y cocer unos 45 minutos (ocho minutos en la olla). Enfriar en el agua. Batir las yemas con el azúcar y con el jerez dulce en un cazo de fondo grueso. Cuando tomen consistencia, añadir las cucharaditas de mantequilla, sin dejar de batir. Aclarar con el almibar de las peras y verter sobre ellas. Se sirve frío o con el sabayón caliente.

● Precio aproximado del menú: 1.593 pesetas. Calorías aproximadas por ración: 882.



## Primer plato



## Patatas con queso

**Ingredientes para cuatro personas:** ● 4 patatas ● 200 gramos de queso 'gruyère' ● media cebolla ● unas cucharadas de aceite o mantequilla fundida ● sal y pimienta.

Cocer las patatas con su piel en una cacerola y no destaparlas hasta que se utilicen, para evitar que se pierda el calor acumulado en el proceso. Picar muy fina la cebolla. Quince minutos antes de servir el plato, pasar por un molinillo de legumbres con los orificios más grandes la patata cocida, alternándola con el queso *gruyère* y realizar la mezcla de estos dos ingredientes. A continuación, añadir la cebolla, que ya se había picado previamente, y saltar en una sartén caliente con el aceite o la mantequilla. Servir muy caliente, con una cucharadita de caviar o de huevas en el centro si se desea. Tomarlo caliente es imprescindible.

ANEL FERNÁNDEZ

## Segundo plato

## Palometa en salsa verde

**Para cuatro personas:** ● 2 palometas de unos 800 gramos cada una, en ocho filetes ● 2 cucharadas de perejil picado ● 1 cucharada de ajo picado ● 8 cucharadas de aceite ● media cucharada de harina ● medio vaso de agua.

Calentar las ocho cucharadas de aceite en una cazuela de barro de unos 30 centímetros. Rehogar en él el ajo, aproximadamente una cucharada, y la misma cantidad de perejil, picados, y reservar el resto para después. No dejar que se frían demasiado; cuando empieza a dorarse, añadir la harina espolvoreándola sobre la mezcla y moverla sobre el fuego durante unos tres minutos. Mojar todos estos ingredientes con medio vaso de agua, dejar dar un hervor a todo ello y después añadir los filetes de palometa. Cocer a fuego suave en la misma sartén durante tres minutos. En el momento de ir a servir, espolvorear con perejil picado y pasar al plato cuando esté bien caliente.

## Postre



## Copa Ana

**Para cuatro personas:** ● 8 bizcochos de soletilla ● 2 copas de licor de almendras ● almendras fileteadas tostadas ● 3 yemas de huevo ● 6 cucharadas de azúcar ● 1/2 litro de leche ● 1 cáscara de limón ● 1 cucharadita de Maizena ● 2 cucharadas de Nescafé ● 50 gramos de mantequilla ● una onza de chocolate amargo.

Remojar en el licor los bizcochos y colocar dos en cada copa. Batir las yemas con el azúcar y la Maizena, verter la leche caliente y mover hasta que espese sin hervir. Añadir el Nescafé y enfriar. Batir la mantequilla con el batidor de alambres e incorporar poco a poco la crema. Picar el chocolate e introducirlo en la crema. Poner almendras sobre los bizcochos y cubrir con la crema de café.

● Precio aproximado del menú: 1.850 pesetas.  
Calorías por ración: 1.281.



FERNÁNDEZ

## Primer plato



ANIEL FERNÁNDEZ

## Lasagnete Sergio

**Ingredientes para cuatro personas:** ● 250 gramos de lasagnete (cintas anchas) ● 2 pimientos colorados o una lata de pimientos del piquillo ● 1 vaso de vino de aceite ● 2 dientes de ajo ● 1 tomate ● 6 anchoas ● sal y pimienta.

Lavar los pimientos, engrasarlos un poco por fuera y asarlos en el horno o sobre la parrilla. Darles vueltas para que se doren por igual y asar a la vez los dientes de ajo y el tomate. Tapar los pimientos calientes para que se pelen mejor, pelarlos, suprimir las pepitas y cortarlos en tiras del tamaño de las cintas. Machacar en el mortero las anchoas y a continuación el ajo y el tomate pelado. Añadir el aceite al majado y saltar las cintas y los pimientos juntos en la fuente en la que se van a servir (debe ser refractaria) durante unos minutos. Rectificar el punto de sazón, y si fuera necesario, añadir pimienta o azúcar. Se sirven calientes o fríos como ensalada.

## Segundo plato

## Hamburguesa de pollo

**Para cuatro personas:** ● 800 gramos de pechuga y pata de pollo deshuesada ● 1 huevo ● 1 chalota o medio diente de ajo y media cebolla pequeña ● 100 gramos de setas ● sal y pimienta ● 4 cucharadas de nata ● 1 lata de trufas ● harina para rebozar y 6 cucharadas de aceite. Salsa: 1 chalota picada ● 200 gramos de setas ● 1 cucharón de caldo ● 4 cucharadas de nata líquida.

Picar muy fino el pollo. Pasar los hongos y las chalotas por la trituradora con la nata y el huevo y mezclar con el pollo. Sazonar y mezclar las trufas picadas con su jugo. Dejar reposar media hora para que tome bien los sabores. Formar ocho bolas, pasarlas por harina y aplastarlas en forma de hamburguesa. Freírlas en el aceite caliente dos o tres minutos por cada lado. Reservar al calor. En la grasa sobrante freír la chalota, y cuando empiece a tomar color, incorporar las setas cortadas en lonchas finas, rehogar, y cuando se consuma el jugo que sueltan, añadir el caldo y la nata líquida y servir con las hamburguesas.

## Postre



ANIEL FERNÁNDEZ

## Sopillos rellenos

**Para cuatro personas:** ● 125 gramos de almendras tostadas ● 100 gramos de azúcar ● 1 clara de huevo ● 1 limón. Relleno: 2 yemas ● 4 cucharadas de azúcar ● el zumo de 2 limones y la ralladura de uno ● 100 gramos de mantequilla.

Batir la clara, el azúcar, la ralladura y una cucharada de zumo de limón hasta conseguir un merengue firme. Mezclar con las almendras picadas. Forrar la bandeja de horno con aluminio y engrasar. Hacer sobre ella montoncitos de pasta. Cocer 10 minutos a horno medio.

**Relleno.** Batir las yemas, el azúcar y la ralladura en un cazo, añadir el zumo de limón y acercar al fuego sin parar de mover. Cuando empiece a espesar, añadir la mantequilla a trocitos. Volcar en un bol y enfriar. Unir de dos en dos los sopillos con un poco de crema en el centro.

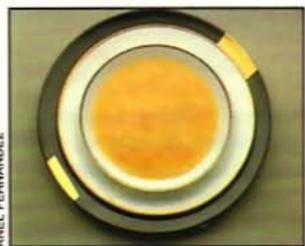
● Precio aproximado del menú: 2.109 pesetas.

Calorías por ración: 1.326.



ANIEL FERNÁNDEZ

## Primer plato y segundo plato



### Cocido madrileño

Para seis-ocho personas:

- 1/2 kilo de garbanzos
- 1/2 kilo de morcillo de vaca
- 1 pechuga de gallina
- 100 gramos de tocino entreverado o panceta
- 1 punta de jamón
- 1 chorizo
- 1 morcilla de cebolla
- Huesos de caña
- 1 repollo mediano
- 2 zanahorias
- 1 cebolla pequeña pinchada con 3 clavos de especia
- Puerros y 1 nabo
- 6 patatas medianas
- Relleno: 1/4 kilo de carne de cerdo y ternera
- 1 huevo
- 1/2 diente de ajo
- 1 buena rama de perejil
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Salsa de tomate con cominos
- Sopa: el caldo del cocido y un puñado de fideos de cabello por cada persona
- Opativo: 1 ramita de hierbabuena en cada plato de sopa.

Poner los garbanzos a remojo en agua fría la víspera. Por la mañana, poner en la olla del cocido tres litros de agua, la carne de morcillo, los huesos lavados y el

tocino y el jamón. Cuando empiece a hervir, espumar y añadir los garbanzos metidos en una red, la gallina, las zanahorias, cebolla, puerro, nabo; todo pelado y lavado. Tapar la olla y dejar cocer a fuego lento una hora y media. Destapar para ver el punto de cocción y añadir la sal, las patatas, el chorizo y la morcilla.

Mientras se hace, preparar el relleno: amasar la carne picada con el ajo y el perejil, picados también, añadir el huevo batido y una buena cucharada de pan rallado o de miga de pan mojada en leche. Mezclar bien y formar un rollo, que se pasa por pan rallado y se cuece en el caldo del cocido durante media hora.

Hacer la salsa de tomate, sazonar con sal y una pizca de azúcar y perfumar con cominos. Pasar por el chino y servir caliente.

El repollo se cuece aparte en agua hirviendo con sal y una cucharada de azúcar, que le resta sabor bravío. Escurrirlo y picarlo antes de rehogarlo con unas cucharadas de aceite en las que se habrá frito un diente de ajo picado y, fuera del fuego para que no se queme, una cucharada de pimentón.

## Postre



### Arroz con leche a la aragonesa

Para 6 personas: ● 6 cucharadas de arroz ● 2 litros de leche ● 9 cucharadas de azúcar ● 2 huevos ● 1 corteza de limón ● 1 palo de canela ● Canela molida ● Una pizca de sal.

Poner el arroz en una cazuela y cubrir de agua fría con una pizca de sal. Arrimar al fuego y dejar hervir cinco minutos hasta que se consuma el agua. Cubrir con leche, añadir el limón y la canela y dar vueltas con una cuchara de palo. Cocer a fuego lento, moviendo con frecuencia, durante cerca de dos horas, añadiendo leche según se vaya consumiendo, y cuando ya tenga toda, incorporar el azúcar.

Si se quiere a la aragonesa, fuera del fuego, añadir las yemas, moviendo para que no cuajen, y, por último, las claras a punto de nieve. Poner en la fuente, espolvorear de canela y servir frío.

● Precio aproximado del menú: 2.234 pesetas.

Calorías por ración: 1.054.



**Primer plato****Exqueisada de bacalao**

Para cuatro personas: ● 1/2 kilo de bacalao en migas ● 1 cebolla grande ● 3 tomates ● 16 aceitunas negras ● 1 pimiento rojo ● 4 cucharadas de aceite de oliva ● 2 cucharadas de vinagre, sal y pimienta. **Op-tativo: 1 huevo duro.**

Escoger el bacalao muy blanco, dejarlo a remojo de agua durante 12 horas y cambiar el agua un par de veces para que se desale bien. Escurrirlo y secarlo con un trapo de cocina. Si los trozos fueran grandes, desgajarlo con la mano en tiras. Colocarlas en una ensaladera con la cebolla, también cortada en tiras muy finas; el tomate cortado en trocitos, y un poco de vinagre para que macere. Reposar en lugar fresco durante unas horas. Al momento de servir, aliñar con aceite, sal y pimienta, remover bien y adornar con un picadillo de tomate, pimiento, aceitunas negras y huevo duro.

**Segundo plato****Chuletitas con salsa de menta**

Para cuatro personas: ● 8 chuletas grandes de corde-ro pascual ● 2 dientes de ajo ● perejil picado ● 4 cu-charadas de aceite ● 1 de-cilitro de caldo ● salsa de menta: 3 cucharadas de menta fresca picada ● una pizca de sal ● 2 cucharadi-tas de azúcar ● 2 cuchara-das de agua hirviendo ● 4 cucharadas de vinagre.

Sazonar las chuletas de cor-de-ro y ponerlas en macera-ción con los ajos. Calentar una sartén de hierro y, cuan-do esté caliente, se doran por los dos lados. Sacarlas y añadir a la sartén el caldo. Colocar las chuletas en el plato y regar con su salsa. Acompañar de la salsa de menta y patatas de paja. Salsa de menta: escoger ramitos de menta joven y fresca, la-varlos y picar las hojas. Mezclar la menta con la sal, el azúcar y el agua hirvien-do, dejar macerar tapado hasta que se enfríe. Añadir el vinagre, mezclar y reposar de nuevo durante una hora.

● Precio del menú: 2.552 pe-setas. Calorías: 608.

**Postre****Sorbete de sandía**

Para ocho personas: ● 3/4 de litro de almíbar hecho con medio kilo de azúcar y medio litro de agua ● el zumo de un limón.

Abrir la sandía por la mitad. Vaciar la pulpa y suprimir las pepitas hasta que el cen-tro quede completamente limpio. Mezclar el agua con el azúcar y cocer durante tres minutos después de que se haya disuelto. Dejar en-friar durante un par de ho-ras. Pasar lentamente la pul-pa de la sandía por la mini-pimer. Mezclar después con el almíbar y el zumo de li-món. Llenar la sorbetera y guardar en el congelador durante cuatro horas, apro-ximadamente. Si no se tiene sorbetera, se pueden añadir dos claras montadas a punto de nieve y guardar en el con-gelador. Cuando se vea que está bien sólido, hacer bolitas con la cucharilla de hacer helados. Se pueden espolvo-rear a su gusto de pistachos picados.



## Primer plato



ANEL FERNÁNDEZ

### Moje manchego

Para cuatro personas:  
 ● cuatro alcachofas de pan pequeñas ● cuatro pimientos rojos ● cuatro tomates ● una cebolla ● dos dientes de ajo ● cuatro cucharadas de aceite ● dos cucharadas de vinagre ● sal.

Asar en una bandeja de horno los pimientos, lavados y engrasados por fuera con un poco de aceite, con los tomates lavados, la cebolla y los ajos pelados. Machacar muy bien los ajos en el mortero con los tomates pelados y cortar la cebolla en rodajas. Tapar los pimientos recién sacados del horno para que sea fácil pelarlos, suprimir la piel y las pepitas y cortarlos a tiras finas. Mezclar todo y aliñarlo. Cortar la parte superior a las alcachofas de pan, vaciarlas de su miga y rellenar con el moje. Servir una media hora después de prepararlo para que el pan se haya remojado bien. Si sobra moje, se puede servir en el plato como acompañamiento.

## Segundo plato

### Sardinas en escabeche

Para cuatro personas: ● 16 sardinas de tamaño medio ● un vaso de aceite de oliva ● medio vaso de vinagre ● tomillo, laurel, clavo, pimentón rojo dulce, pimienta molida ● ajo y sal.

Limpian bien las sardinas, secalas con un paño limpio y freírlas en el aceite al mismo tiempo que los ajos. Sacarlas con cuidado de que no se rompa la piel. Colar el aceite o cambiarlo, si estuviera demasiado sucio. Mezclarlo con el vinagre, añadir el laurel, tomillo, clavo, pimienta y pimentón, al gusto, y acercar al fuego para dar un hervor. A continuación, poner las sardinas en una fuente de barro y cubrir con el escabeche. Servir frías o recién hechas. Si se quieren conservar mucho tiempo, llenar frascos de cierre hermético y cocer al baño de María durante 25 minutos los recipientes de medio litro y una hora para los de un litro. Retirar del fuego y enfriar. Resulta una receta fácil de preparar y muy apetitosa. Como guarnición se puede utilizar una juliana de zanahoria y un ramito de perejil o perifollo.

## Postre



ANEL FERNÁNDEZ

### Crema al oloroso

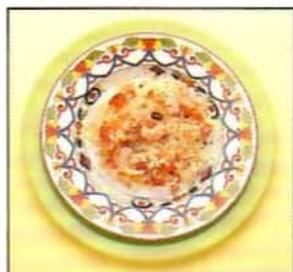
Para cuatro personas:  
 ● cuatro yemas ● cuatro cucharadas de azúcar ● doce cucharadas de vino oloroso dulce o Málaga, Oporto o Pedro Ximénez) ● cuatro claras de huevo y dos cucharadas de azúcar ● optativo: cuatro cucharadas de nata montada.

Batir las yemas con el azúcar en un cazo de fondo grueso, añadir el vino y acercar al fuego moviendo sin parar con las varillas hasta que espese (si no se tiene cazo así, es necesario hacerlo al baño de María). Cambiar de recipiente y enfriar. Montar las claras a punto de nieve con las dos cucharadas de azúcar y mezclar con la nata montada. Llenar copas y guardar en la nevera hasta el momento de servir.

● Precio aproximado del menú: 1.543 pesetas. Calorías por ración: 619.



## Primer plato



ANEL FERNÁNDEZ

## Arroz al ajillo

**Ingredientes para cuatro personas:** ● 4 tacitas moka de arroz ● 250 gramos de gambas ● 100 gramos de bacon ● 2 dientes de ajo ● 1/2 guindilla ● 6 cucharadas de aceite.

La primera operación es pelar las gambas. Mientras se realiza este trabajo se puede cocer el arroz (utilizar el caldo de cocer las cabezas de las gambas). Cortar el bacon a cuadritos. Calentar el aceite de oliva en una sartén amplia, freír los cuadritos de bacon y, sobre ellos, los dientes de ajo fileteados y la guindilla cortada en aros no excesivamente gruesos. En cuanto se doren, añadir las gambas fuera del fuego para que sólo cambien de color y no se doren demasiado. Añadir el arroz y rehogar sobre el fuego hasta que se impregne bien de los sabores. Por último, sólo falta rectificar el punto de sazón, si hiciera falta, y servir caliente.

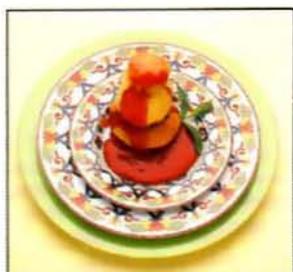
## Segundo plato

## Filetes de lenguado

**Ingredientes para cuatro personas:** ● 16 filetes de lenguado (4 lenguados de 330 gramos cada uno) ● 8 cucharadas de vino blanco seco ● 8 cucharadas de caldo de pescado ● albahaca fresca ● un tomate maduro mediano ● perejil ● 1 cebolla pequeña ● sal y pimienta ● mantequilla ● cebolla y zanahoria para el caldo.

Sacar los filetes de los lenguados sin espinas. Aplamar y doblar. Preparar un caldo con las cabezas y las espinas, una zanahoria y una cebolla pequeña. Pelar y limpiar el tomate de piel y pepitas, blanqueándolo en agua hirviendo, y cortar a dados. Cortar el perejil y la cebollita. Untar el interior de un recipiente con mantequilla y colocar los filetes doblados, los dados de tomate, el perejil y la cebolla picada. Espolvorear con la albahaca picada; sazonar, verter el vino blanco seco y el caldo de pescado. Tapar todo con papel de aluminio. Cocer el pescado en el horno a temperatura media durante ocho minutos. Sacar los filetes del recipiente; cubrir el pescado con la salsa y servir con un chorreón de aceite de oliva.

## Postre



ANEL FERNÁNDEZ

## Manzanas en hojaldre

**Para cuatro personas:** ● 4 manzanas golden ● 1/4 kilo de masa de hojaldre ● 6 cucharadas de azúcar ● 50 gramos de mantequilla ● 1 limón ● 1 huevo. **Para la salsa:** 150 gramos de frambuesas ● 150 gramos de azúcar 'glas' ● zumo de medio limón.

Pelar las manzanas y quitar el corazón. Echar en el huevo una cucharadita de azúcar y una bolita de mantequilla. Rociar con zumo de limón y asar en el horno. Estirar el hojaldre y cortar redondeles un poco mayor que la manzana, a tres centímetros marcar otro redondel más pequeño. Pintar con huevo batido y cocer otros 15 minutos. En batidora, mezclar los ingredientes de la salsa y colar. Una vez fríos los hojaldres, quitar el redondel del centro. Colocar la manzana, bañar con salsa y tapar con el redondel pequeño.

- Precio aproximado del menú: 2.600 pesetas. Calorías por ración: 1.650.



ANEL FERNÁNDEZ

*Primer plato*

ANIEL FERNÁNDEZ

**Huevos escalfados**

Para cuatro personas: ● 4 u 8 huevos, según el tamaño ● 1 litro de agua ● sal ● 8 cucharadas de vinagre de vino. Salsa de alcaparras: ● 2 cucharadas de vinagre ● 4 anchoas ● 1 yema ● 2 vasos de caldo de pollo (puede ser de cubito) ● 2 cucharadas de alcaparras en vinagre ● 4 de aceite, sal y pimienta.

Poner el agua a hervir con el vinagre y la sal. Romper los huevos en una tacita, sazónarlos con sal y dejarlos caer en el agua uno a uno, cuando esté en plena ebullición. Dar la vuelta con la espumadera para que se una bien la clara y, en cuanto se quede opaca y blanquecina, sacarlos a escurrir sobre un paño. Aplastar las anchoas con el vinagre en un cazo, añadir la yema y, poco a poco, el aceite sin parar de mover. Acercar al fuego sin que hierva y añadir más caldo hasta que adquiera la consistencia de crema clarita. Incorporar las alcaparras, rectificar el punto de sal y vinagre, sazonar con pimienta y servir con los huevos escalfados. Triturar los ingredientes de la salsa y añadir las alcaparras.

*Segundo plato***Callos a la madrileña**

Para cuatro personas: ● 1/2 kilo de callos ● 1/2 kilo de mano de vaca ● 1/2 morro de vaca ● 2 cebollas ● 2 dientes de ajo ● 2 guindillas ● 4 cucharadas de aceite ● 1 vaso de tomate frito ● 2 morcillas ● 100 gramos de chorizo ● 50 gramos de jamón serrano ● 1 vaso de vino blanco ● 1 cucharada de pimentón ● 10 granos de pimienta ● 1 clavo, sal y laurel.

Comprar los callos ya limpios, lavar otra vez con agua, sal y vinagre, cortar y dar un hervor de 10 minutos. Ponerlos en la cazuela cubiertos de agua junto con la mano de ternera y el morro limpios y cortados en trozos. Añadir el vino, el laurel, la pimienta, el clavo y la sal, y cocer hasta que estén tiernos. Freír el jamón, la cebolla y el ajo. Antes de que se doren, añadir el pimentón, la guindilla (optativo) y el tomate. Regar con un vaso de caldo de cocer los callos y hervir cinco minutos. Triturar la salsa y verter sobre los callos en una cazuela de barro, con el chorizo y la morcilla. Cocer una hora (15 minutos en la olla a presión). Rectificar de sal, comprobar que la salsa esté gelatinosa y cortar la morcilla y el chorizo.

*Postre*

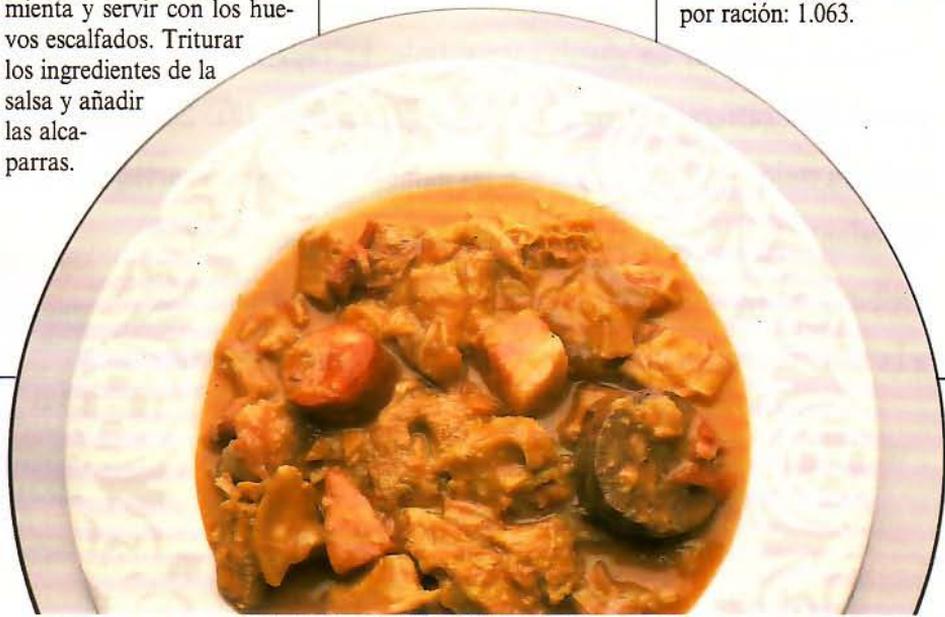
ANIEL FERNÁNDEZ

**Naranjas con granadina**

Para cuatro personas: ● 4 naranjas de piel fina ● 8 cucharadas de jarabe de granadina ● 2 cucharadas de azúcar ● 4 cucharadas de agua ● Una pizca de sal.

Lavar las naranjas, pelarlas a lo vivo (esto quiere decir que no hay que dejar nada de la membrana que recubre la pulpa) y cortarlas a gajos, metiendo el cuchillo en el centro de cada gajo, de forma que las membranas queden en el interior. Cortar en juliana fina la piel color naranja de una y cocerla durante 15 minutos aproximadamente en agua con sal. Escurrirla muy bien. Disolver el azúcar en el jarabe de granadina, añadir cuatro cucharadas de agua y cocer de nuevo la juliana de naranja en este almíbar durante 10 minutos. Servir en los platos los gajos de naranja cubiertos de la salsa de granadina con la juliana de naranja por encima.

● Precio del menú: 1.530 pesetas. Calorías aproximadas por ración: 1.063.



ANIEL FERNÁNDEZ