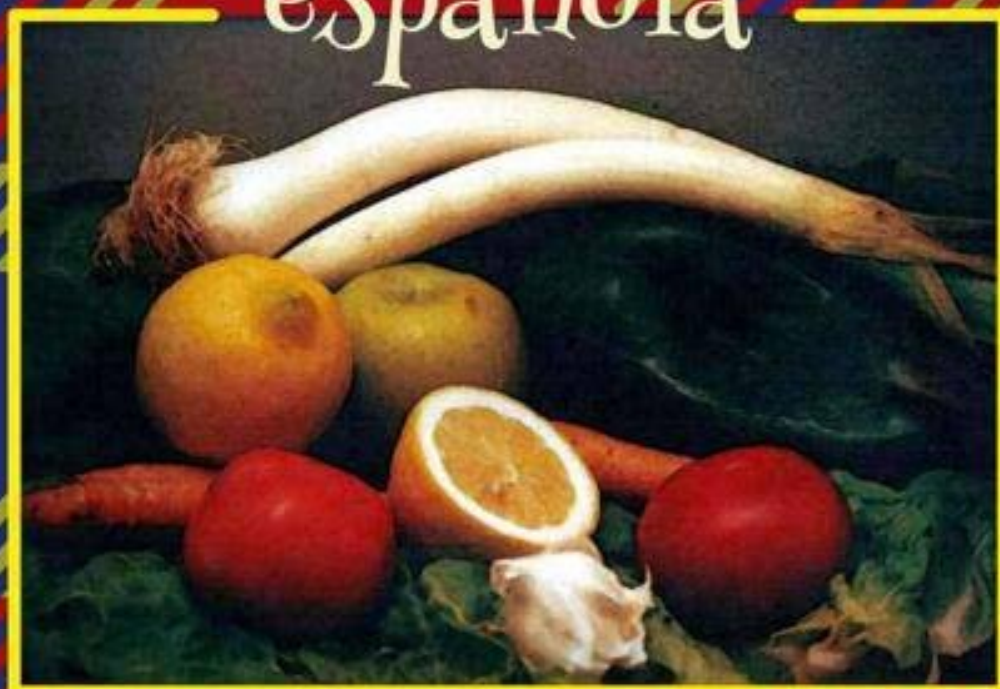


CAMARGO RAIN

LA COCINA *española*



DE SIEMPRE

MÁS DE 300 RECETAS

CAMARGO RAIN

LA COCINA ESPAÑOLA

DE SIEMPRE

MÁS DE 300 RECETAS

AVISO

Este libro es únicamente de texto, es decir, no tiene fotos. ¿Por qué? Pues porque la mayor parte de los actuales lectores eléctricos son en blanco y negro, y las fotos de cocina, so pena de perder las texturas y todo aquello que pueda dar idea del conjunto, tienen que ser en color (y ello sin mencionar las múltiples sorpresas que te puede deparar esto de la edición electrónica al visualizarlo en un lector u otro). Las fotos, por tanto, en esta clase de libros no pintan nada. Además, si se piensa bien, tampoco son necesarias. ¿No puede usted ver, con los *ojos de la mente*, lo que el texto describe? Si tal sucede, el texto es malo. ¡Ah!, pero ¿qué sucede si el texto no es malo? Pues que únicamente con letras puede *dibujarse* lo que las fotos dirían.

En este libro haré la prueba, y si el experimento no resulta, me habré confundido. Lástima, porque los ojos de la mente son mucho más *listos* que los de la cara...

Por otra parte, el autor es fotógrafo (aparte de *cocinero*), y de sobra sabe que esto de la fotografía es todo mentira. A cualquiera se puede engañar con los manejos e infinitos recursos del *photoshop*..., así que, como digo, en esta ocasión prescindo de imágenes y otros fuegos fatuos y lo dejo como simple narración, que los caracteres, las letras, también son dibujos.

Piénselo otra vez: es con una buena *sopa de letras* con lo que en las obras literarias se componen escenarios tan atractivos como un barco de tres palos, un bosque encantado, una urbe de la más remota antigüedad..., e incluso con lo que se *dibujan* –y con toda suerte de pinceladas y fantásticos detalles– personajes tan dispares y seductores como Phileas Fogg, don Quijote de la Mancha, *la bella durmiente*...

La comprensión del texto, del discurso de quien narra –mal que les pese a quienes sólo tienen ojos para las ilustraciones en esta *época de la imagen*–, es lo que

más ideas induce, y, en nuestro caso, en el de este libro, más hambre da. Haga usted también la prueba.

EXORDIOS

1 / En general, aunque no nos demos cuenta ni pensemos en ello, no comemos más que preparados industriales, porquerías sintéticas e hibridaciones *contra natura*.

2 / No es tan importante saber cocinar como conocer cuáles son las mejores materias primas, y la forma de conseguirlas, que no es fácil.

3 / Hasta los treinta años tenemos la cara que Dios nos ha dado, y a partir de ese momento, la que nos merecemos.

4 / Y aún se podría añadir: ¿no es cierto que todos llevamos dibujado en el cuerpo cuanto hemos comido a lo largo de la existencia?

ALIÑOS Y SALSAS

ALIÑOS

SALSAS

ALIÑOS

Aliño anaranjado

Aliño de ajo y pimentón

Aliño de pimentón y laurel

Aliño universal español

Aliño anaranjado

En el vaso de la batidora se bate bastante aceite de oliva, una docena de aceitunas sin hueso, un huevo duro entero y el zumo de una naranja, o de dos; para que esté bueno debe quedar salado, no dulce, pero sin pasarse, o sea, que debe echarse poca sal porque las aceitunas a lo mejor tienen demasiada; en todo caso, se puede probar para comprobarlo. Semejante mezcla se vierte sobre las ensaladas en vez de los clásicos vinagre y aceite.

Aliño de ajo y pimentón

Se fríen unos ajos medio picados en la sartén, y cuando tienen algo de color se separa la sartén del fuego y se añade pimentón, al que le da una vuelta para que se fría sin que llegue a quemarse. Con esto se pueden aliñar verduras hervidas (es típico para el repollo, pero asimismo para judías verdes, acelgas...) o patatas guisadas y muchas cosas más.

Aliño de pimentón y laurel

Otro aliño típico de este país, tan universal como el anterior, es el que se consigue añadiendo pimentón al rehogo previo a los guisos (esta especia debe freírse antes de añadir el caldo y con la cazuela separada del fuego, pues el pimentón es muy delicado y se quema con facilidad, y si llega a quemarse, amarga), y luego, a la hora de cocer, una o dos hojas de laurel al caldo. Esto, que tan sencillo es, procura un sabor inigualable a la comida, muy lejos de todos los avecremes y otras cosas raras a que tan aficionadas son las personas (y los que escriben las recetas) en este principio del nuevo milenio.

Aliño universal español

En una sartén con algo de aceite se fríen cuatro o cinco dientes de ajos más o menos picados y buena cantidad de pan duro, y se deja que este chupe casi toda la grasa; si es necesario se añade más. Cuando está frito se añade bastante perejil picado, se le da una vuelta para que se fría un poco (el perejil se quema en seguida), y el contenido se echa en un mortero. Se machaca bastante (que es muy fácil y rápido), y la pasta granujienta que se consigue se utiliza como aliño para muchas cosas. Para patatas en salsa verde, por ejemplo, o pollo a la cazuela, o cuando se guisa un redondo...

Conviene hacer buena cantidad, pues se puede guardar en la nevera (no se estropea) e irlo utilizando según resulte necesario.

Esta mezcla es típica de nuestro país, pues con muy pequeñas variaciones (en Granada hacen lo mismo, aunque añaden algunas almendras con el pan y el ajo) se usa en casi todas las comarcas, y es precisamente lo que caracterizaba la comida española de los años 50 o 60 (o 70) del pasado siglo; y antes, claro. Hoy, curiosamente, ha caído en desuso.

SALSAS

Al-i-oli

Almodrote y almogrote

Besamel

Boloñesa

Española

Mayonesa

Mermelada de tomate

Mojo canario

Salsa agridulce

Salsa ajoblanco

Salsa blanca

Salsa de berenjenas

Salsa de mostaza

Salsa de pimienta

Salsa de puerro (crema)

Salsa de queso

Salsa de yogur

Salsa (o puré) de tomate

Salsa para mejillones

***Salsa «pesto»**

Salsa rosa

Vinagreta

Vizcaína

Al-i-oli

Ponga en un mortero unos dientes de ajo y un poco de sal, y macháquelo mucho rato hasta conseguir una pasta más o menos fluida. Cuando lo tenga hecho vaya añadiendo aceite al gusto y siga dándole vueltas hasta que todo ello ligue y tenga un aspecto parecido al de una mayonesa clarita.

También se puede hacer con la minipímer. Se echan los ingredientes (varios dientes de ajo, aceite y un poco de sal) en el vaso de la batidora, y se bate mucho rato hasta que se haya deshecho todo. Así no queda tan bien, pero da menos trabajo.

Almodrote y almogrote

En el vaso de la minipímer y sobre 100 g de aceite –de oliva, por supuesto–, se echan dos dientes de ajo gordos y rotos, unos 50 o 60 g de queso, manchego o de cabra, y sal gorda (muy poca). Se mete la minipímer y se hace una pasta. No es una salsa ligada, como la mayonesa, sino que queda más pastosa, o churretosa, y debe saber más a queso que a ajo. Para untar berenjenas o calabacines, ambos rebozados, no hay cosa mejor, aunque se puede utilizar para lo que se desee; por ejemplo, para aliñar ensaladas (o comérsela untada en pan).

En la isla de la Gomera hacen una salsa a la que llaman *almogrote*. Es muy parecida a la arriba descrita, puesto que lleva ajo y queso, pero además incluye tomate y pimienta de cayena.

En un mortero se machaca bastante queso duro en trozos con tres o cuatro dientes de ajo hermosos; además, una pimienta de cayena. Cuando tiene aspecto de pasta se añade un tomate pelado y en trozos; si se quitan las semillas, mejor. Se sigue machacando y se mezcla todo bien –que se incorpore el tomate–, lo que liquida un poco la mezcla. Luego hay que licuarlo más a base de añadir aceite de oliva y seguir mezclando, pero con cuidado de que no pierda el aspecto pastoso; no tanto como un paté, pero parecido.

Se puede usar como aliño (como se usa el alioli, por ejemplo), o, simplemente, untar en pan.

Besamel

Se echa aceite de oliva (o mitad de oliva y mitad de girasol) en un cacharro que no se pegue. Se coloca al fuego y, cuando esté caliente, se añade harina, de forma que compongan una pasta lechosa. La harina debe freírse un ratito hasta que esté de un color un pelín tostado (o sea, *beige*).

A continuación se añade leche (mejor caliente), y con cuchara de palo se revuelve hasta conseguir una pasta homogénea. Luego, cuando ya no está demasiado espesa porque se ha añadido suficiente leche, se deja que cueza (tapada y al fuego más mínimo que se pueda conseguir) el tiempo suficiente para que quede como besamel, crema blanquecina y más o menos clara que se utiliza para múltiples propósitos (como salsa; para hacer croquetas; para añadir a los macarrones, etc.). La sal se pone a gusto, que la besamel sin sal queda muy sosa. De vez en cuando conviene echarle una ojeada, añadirle un poco (muy poco) de leche y darle un par de vueltas, por si se agarra, aunque a fuego mínimo es difícil. En media hora o tres cuartos está de sobra, pero si se la deja una hora completa (u hora y media) queda mejor, mucho más fluida y ligada.

Lo suyo es hacerla en una de esas cazuelas o cazos (o sartenes) revestidos de barniz, los antiadherentes. Para sazonarla se suele usar nuez moscada, pimienta, queso, romero..., etc.

Según la cantidad de leche que se utilice quedará más o menos clara. Para algunas cosas no importa que quede de esta forma, pero para otras, como las croquetas, sí, la necesitaremos más espesa, puesto que con una besamel muy líquida no se pueden hacer. Ver las proporciones de la besamel para croquetas en su receta.

Boloñesa

Esta es una salsa para pasta, espaguetis, por ejemplo, o macarrones. También sirve como relleno para canelones y otras cosas.

Se fríe lentamente una cebolla con ajo, picados, y algo de zanahoria también, y si se añade un pimiento verde en trozos, mejor. Cuando la cebolla está hecha (medio transparente) se añade cuarto de kilo de carne de vaca picada y se rehoga. Cuando se ha hecho un poco se añaden dos vasos de leche y salsa de tomate, poca, y se revuelve el conjunto. Se deja que se haga, que cueza un rato destapado y despacio, y cuando el líquido se ha evaporado más o menos, lo que sucede al cabo de tres cuartos o una hora (la carne debe hacerse), se añade más salsa de tomate, se separa del fuego, se revuelve una vez más bien revuelto y asunto concluido. Para luego mezclarla con la pasta no debe quedar demasiado pastosa, lo que se consigue añadiendo, una vez acabada, un poco más de leche o salsa de tomate hasta que tenga el punto que deseemos.

Española

1/ En la olla a presión rápida se cuece en agua, durante una hora, carne variada, vaca, gallina, cerdo, etc., a voluntad (como si le quiere echar cordero, jamón, rabo de toro o una perdiz...), y además algún hueso de vacuno. El caldo resultante se deja enfriar y, una vez frío, se desgrasa cuidadosamente con una cuchara. (La carne que se haya utilizado se usa para otras cosas: rellenos, croquetas, ropas viejas, etc., o simplemente comérsela por las buenas.)

2/ Se fríe una cebolla, bastante zanahoria, ajo y perejil, todo picado, y cuando está blando se pasa por el pasapurés, o la minipímer, y la masa resultante se añade al caldo.

3/ En la misma sartén se fríe harina hasta que tome color, que asimismo se añade al caldo.

Si esta salsa, que ya tendrá cierto cuerpo, se hace cocer moderadamente durante bastante tiempo –unas dos o tres horas en una cazuela destapada y a fuego muy lento–, se consigue una especie de jarabe, al que los cocineros llaman salsa *medio glasa*, que sirve para todo: contiene todas las esencias.

Mayonesa

1/ A mano.

Se recomienda hacerla siempre de esta manera, que, contra lo que pueda parecer, es la más fácil.

Échese en un cuenco (o en un plato) una yema de huevo, sin clara, bátase un poco y váyase añadiendo a chorritos, o a gotas, aceite de la mejor calidad posible; de oliva, por supuesto. Se continúa con esta labor (batiendo), y cuando ha subido, esto es, cuando ha ligado, que lo hace inmediatamente, le puede añadir sal y vinagre o limón, o ambas cosas. El mejor instrumento para batir son las varillas, pero, si no se tienen, un tenedor también sirve. Debe quedar gorda y espesa, lo que se consigue añadiéndole aceite hasta conseguir el grosor y la textura adecuada. Se hace mejor entre dos –uno bate y el otro va añadiendo aceite muy poco a poco–, pero también lo puede hacer uno solo. La operación cansa un poco el antebrazo del que bate.

La mayonesa hecha así no se parece en nada a la que se describe a continuación.

2/ Con batidora o minipímer.

En el vaso de la minipímer se echa un huevo (no recién sacado de la nevera, que entonces no liga), algo de vinagre y sal, y encima bastante aceite de oliva. Se mete la minipímer hasta el fondo y, sin sacarla, se bate la mezcla. Se observará que liga inmediatamente. A continuación se sigue añadiendo aceite poco a poco hasta ponerla del grosor deseado. Al final se puede añadir más vinagre (o limón, o ambas cosas) y sal, hasta ponerla con buen punto de sabor. Esto la adelgaza bastante, de forma que luego se puede añadir más aceite para engordarla.

Al tiempo de hacerla cabe añadirle muchas cosas. Por ejemplo, aceitunas o perejil, ambos muy picados, o trocitos de anchoa –si es para pescado–, o pimienta, *curry* o guindilla, si se quiere que pique...

Mermelada de tomate

El mismo peso de tomate pelado y triturado que de azúcar. Se echa todo en un cazo y se añade el zumo de una mandarina y unas tirillas de la parte naranja de la piel sacadas con un cuchillo afilado. (Lo mismo se puede hacer con un limón.)

Esto se tiene cociendo destapado una hora a fuego muy lento, de forma que evapore bastante líquido, que quede pastoso, y revolviendo de vez en cuando porque el azúcar tiene tendencia a agarrarse al fondo; cuando se enfría queda aún mucho más pastoso. Luego se envasa en un tarro y se mantiene indefinidamente en la nevera.

La mermelada de tomate está muy buena para untar pan, pero también sirve para aliñar ensaladas (para esta aplicación conviene diluirla en un poco de agua, pues es demasiado pastosa) o añadirse al yogur en vez de azúcar.

Si en vez de una hora al fuego se mantiene sólo media, resulta mucho más manejable, y en el cacharro en el que se haga no se agarrará el azúcar de manera tan brutal –que luego cuesta limpiarlo–, aunque el sabor a caramelo es muy bueno y no se puede conseguir de otra manera.

Mojo canario

En cada isla del archipiélago lo hacen de una manera, y en cada pueblo de otra, pero una receta neutral podría ser: en el vaso de la batidora se bate mucho aceite de oliva, cilantro verde como para una boda (todo, hojas y rabos, y si no se tiene cilantro, perejil, o una mezcla de ambas hierbas), varios dientes de ajo (sin pasarse), algo de comino y sal. La masa resultante, que parecerá aceite de oliva con muchas cosas verdes, es el mojo verde, que se utiliza para aliñar lo que se tercie: pescados, patatas cocidas en agua de mar, que es como las hacen allí...

Hay una variedad, el mojo «picón», que en vez de verde es rojo y pica y se utiliza con los mismos fines. Es una mezcla (hecha en el mortero) de varios dientes de ajo, alguna pimienta de cayena, pimentón del bueno, comino (se le puede añadir un poco de orégano), sal gorda y vinagre, un par de cucharaditas. Cuando todo tiene aspecto de masa se añade aceite de oliva y se acaba de mezclar y poner a punto de grosor. Queda bastante churreto, y en Canarias se utiliza para casi todo: es la salsa universal.

Salsa agridulce

En un cazo con un poco de aceite se fríe algo de cebolla. Cuando la cebolla está hecha se añade un vasito de vino ajerezado e igual cantidad (quizá algo menos) de vinagre. Cuando hierve se añaden uvas pasas e higos pasos rotos en trozos.

Se deja cocer a fuego muy lento para que evapore líquido y se concentre el contenido. Mientras hierve, de vez en cuando, se machaca un poco con una cuchara.

Tras media hora de evaporación se añaden unas cucharaditas de azúcar, se revuelve todo de nuevo, se aparta el aceite sobrante con una cuchara y se diluye con agua (la salsa) tanto como uno desee.

Salsa ajoblanco

En el mortero se machacan un par de ajos en trozos y 30 g de almendras crudas y peladas y añadidas de un poco de sal. Se machacan a conciencia (el mejor método es el tradicional, es decir, golpear repetidamente el fondo del mortero con la mano –la del mortero– vertical; aunque puede parecer una labor pesada, lo cierto es que en cinco minutos, si se tiene constancia, aquello queda hecho una pasta). Cuando esto se ha conseguido se añade bastante miga de pan, un chorro de vinagre y algo de agua, y se sigue dándole hasta que quede fluido, es decir, sin grumos; si queda muy líquida, se añade más miga de pan para que absorba el agua y se machaca un poco más. A continuación, cuando aquello es una masa blanca, se añade una vaso de aceite y se bate bien, que la pasta lo incorpora perfectamente, y se prueba de sal para dejarlo con buen punto de sabor. La textura debe ser fluida pero pastosa.

Si se quiere se puede añadir más aceite hasta dejarlo a gusto de cada cual, y si lo que se añade es agua, para aclararlo, lo que estamos haciendo es *ajoblanco*, que es exactamente lo aquí descrito, pero añadido de tanta agua que llega a tener la consistencia de leche. El ajoblanco se describe en su sitio.

Salsa blanca

Deriva de la española, sólo que es más ligera, aunque se puede hacer todo lo fuerte que se quiera. Cebolla y zanahoria sofritas en aceite con algo de ajo (también, para algunas preparaciones, se puede agregar un pimiento), a lo que se añade un poco de harina y, tras revolver bien, salsa de tomate (o un tomate pelado y picado), vino blanco y sal; luego, un poco de agua (mejor caldo) para que aquello cueza en condiciones. Se deja cocer hasta que se haya hecho una masa ligera, como una hora o dos a fuego lento, y revolviendo de vez en cuando porque si no se agarra la harina; si se prescinde de ella, no hay peligro de que se agarre, de forma que yo recomendaría que no se utilizara.

Esta salsa es muy fácil de hacer y se utiliza para multitud de cosas. Por ejemplo, para cocer *albóndigas*, tanto si son de carne como de pescado, o las *patatas a la importancia...*

Salsa de berenjenas

En **salsa blanca** se cuecen unas berenjenas picadas en cuadraditos (sin pelar) y un poco de chorizo desmigado. Esto se deja cocer una hora, y si se queda muy seco se le añade agua, poca. Luego, si se quiere, se mete la minipímer y se hace una salsa fluida, tipo puré, pero a mí me parece que está mejor con *barcos*.

Salsa de mostaza

No es más que una **salsa blanca** normal y corriente (verlo antes) a la que se le añaden, al final, cuando se ha separado del fuego, un par de cucharaditas de mostaza, y se revuelve todo el conjunto.

Salsa de pimienta

En menos de un cuarto de litro de vinagre se cuece un poco de cebolla, zanahoria y ajo, todo muy picado, a lo que se añade perejil, tomillo y laurel, sal y bastantes granos de pimienta machacados en el mortero. Se tiene cociendo hasta que el líquido se reduzca a la mitad, en cuyo momento se añade medio litro de caldo de gallina. Se deja cocer otra media hora, y mientras tanto se fríe harina en aceite, que coja color, que se añade a la salsa. Se revuelve para que se mezcle bien y se deja cocer otra media hora revolviendo de vez en cuando. Una vez acabada se puede pasar por el pasapurés para que quede más fluida.

Salsa de puerro (crema)

En una cazuela se sofríe algo de cebolla y mucho puerro, todo muy picado. Cuando ya está casi deshecho se añade leche evaporada (200 cl), un poco de pimienta, sal y medio vasito de agua. Se deja cocer unos 20 minutos y se pasa por la minipímer.

Esta salsa, que tendrá bastante cuerpo, se usa para acompañar cualquier pastel o pudin de verduras.

Salsa de queso

(Así la hacen en los restaurantes.)

En un cazo (o una sartén pequeña) se mezclan a fuego suave una cucharada de mantequilla y una porción de queso azul. Luego se añaden dos cucharadas de coñac, y a la mezcla se le prende fuego por el borde con la lumbre. Se va añadiendo cuarto de litro de nata líquida poco a poco, y cuando todo ha hervido un poco, está hecha.

Salsa de yogur

En el vaso de la minipímer se echan dos yogures normales y una porción de queso azul. Se bate y sirve para todo. Huele fatal y a todo el mundo le da mucho miedo, luego se presta para alguna broma, pero la verdad es que está buenísima como condimento; para untar patatas cocidas, por ejemplo.

Salsa (o puré) de tomate

La salsa de tomate se usa continuamente y para todo. Además, no hay inconveniente en tenerla en la nevera el tiempo que se quiera (una semana o más aguanta de sobra, puesto que el tomate tiene muchos conservantes naturales). También se puede congelar en bandejas de cubitos de hielo, y recuperar estos cubitos, uno a uno, a medida que se vayan necesitando.

Se pica una cebolla mediana y se rehoga en aceite suficiente. Una vez rehogada (dos o tres minutos a fuego fuerte) se vierte encima una lata de tomate crudo entero de un kilo, que ya vienen pelados. También se pueden añadir tomates normales, pero esto da más trabajo, puesto que hay que pelarlos previamente. Se añade una cucharadita de sal marina (gorda), y cuando hierve se baja el fuego al mínimo y se deja borboteando –la primera hora tapada, pero luego destapada para que evapore agua y quede más gorda– durante hora y media o dos horas. (Cada media hora se puede echar una ojeada y revolver y aplastar un poco el contenido.)

Pasado el tiempo se apaga el fuego, se añade algo de azúcar, porque el tomate es ácido, se revuelve y se deja que se enfríe antes de meterla en la nevera. Si se quiere fluida, sobre todo si la lata es de tomates enteros, se mete la minipímer y se hace puré.

Si al principio se añade un pimiento verde roto en trozos, con la cebolla, sabe un poco a pisto. Si se pretende algo de sabor exótico, en vez de azúcar se añade en trozos una onza de chocolate sin leche, del negro, y se procura que se deshaga bien.

Si se tiene salsa de tomate hecha hay cosas inmediatas. Por ejemplo, **huevos con tomate**, que para cenar son fundamentales.

Salsa para mejillones

Es la típica salsa roja que ponen en los bares con los mejillones.

Hay que tener preparado y colado el caldo que sueltan los mejillones al cocer.

En un cazo se rehoga cebolla, ajo y guindilla. Una vez todo rehogado se echa una cucharada de harina y un poco de pimentón, y se revuelve sin dejarle que se queme. Se añade caldo de los mejillones y algo de vino blanco, y se hace cocer 10 minutos. Que quede bastante líquida.

Se pasa por la minipímer para que, al deshacerse la cebolla (la harina también ayuda), coja un poco de cuerpo, y se usa para aliñar mejillones cocidos.

Salsa «pesto»

Es una mezcla en crudo de aceite de oliva, ajo, albahaca picada (bastante, y mejor fresca y no de tarro), piñones y queso parmesano (*parmesano-reggiano* si quiere rizar el rizo, y rallado en casa, claro está). Se tritura todo en el mortero con cuidado de que quede muy homogénea (es decir, que hay que trabajar bastante). Con ella se aliñan las diversas clases de pasta.

Esta es una salsa buenísima, pero tiene el inconveniente de que resulta difícil acertar con su sabor. Por lo tanto, detallaré cantidades y procedimiento.

Lo correcto sería hacerla en un mortero, como se dice más arriba, pero también se puede intentar lo siguiente: en el vaso de la minipímer echamos tres o cuatro dientes de ajo pelados y picados; 50 g de piñones crudos; bastante albahaca verde, y si no se encuentra, que no es tan fácil, medio frasco de la seca y cantidad suficiente de perejil (sólo las hojas) muy verde y picado; además, medio vaso (125 ml) de aceite de oliva del mejor. Se mete la minipímer y se tritura todo durante bastante rato hasta que tenga aspecto de masa; se puede añadir más aceite, según cómo se vea, para que esté más manejable. Luego se añaden 150 g de queso parmesano desmigado con los dedos, o un cuchillo, y se vuelve a meter la minipímer hasta conseguir una pasta, no ligada, como la mayonesa, sino más bien fluida. Eso sí, debe oler muy fuerte, olor en el que inconfundiblemente se distingue el del ajo, el aceite y, sobre todo, el queso.

Si se quiere que resulte mejor y más fluida para mezclarla con pasta, macarrones, espaguetis, etc., se puede añadir al final algo de nata o, mejor, leche evaporada, y mezclarlo todo con la minipímer.

Salsa rosa

La salsa rosa no es sino mayonesa y salsa de tomate mezcladas, a las que se les ha añadido un chorrito de coñac y algo de picante; una guindilla de Cayena, por ejemplo. Se mezcla bien de forma que su textura sea como la de una mayonesa más líquida que espesa, y se utiliza como aliño poco menos que universal para ensaladas, ensaladillas, pescados, etc.

Vinagreta

La proporción de la vinagreta es: tres partes de aceite de oliva por una de vinagre, añadiéndole sal al gusto de cada cual. Se revuelve un poco y está hecha. Para ilustrarla se suele añadir un picadillo de huevo duro o de perejil, o de ambas cosas, más alcaparras, aceitunas en trocitos, etc. Con la vinagreta se aderezan multitud de cosas, muchas ensaladas, la periñaca, etc.

Vizcaína

Se fríe bastante cebolla acompañada por unas cortezas de tocino, algo de pan duro (los muy puristas, de centeno) y varios dientes de ajo. Al cabo de un rato se añaden dos tomates pelados y picados y la carne de una docena de *ñoras* (pimientos choriceros secos) que habrán estado previamente a remojo durante doce horas; se raspa la carne con una cucharilla y se añade al guiso. Se espolvorea con azúcar y sal y un poco de harina y se añaden varias almendras y avellanas tostadas y machacadas en el mortero. Se deja cocer durante un cuarto de hora a fuego mediano, que evapore algo de líquido, y se pasa por un chino para dejarla más fluida. Se deja reposar para que coja cuerpo (es mejor hacerla el día anterior) y se utiliza para lo que se quiera, aunque su más conocida aplicación es escalfar en ella tajadas de bacalao.

ARROCES

Arroz a banda

Arroz al horno (del Maestrazgo)

Arroz blanco

Arroz blanco con tomate y mayonesa

Arroz con almejas

Arroz con costra

Arroz con menudillos

Arroz con patatas y bacalao

Arroz con pescado

Arroz con pescado (otro)

Arroz con salchichas

Arroz negro

*Arroz tres delicias

Paellas variadas

Paella de ajo

Paella de cocido

Arroz a banda

Se pone a cocer medio kilo de reig, y si no hay, merluza o mero; doce almejas negras; cabuts (algo parecido al salmonete pero con mucha cabeza y de color de rosa, con mucha espina –que debe de ser cuco, o cabracho); ajos, laurel y unos granos de pimienta negra. Una vez cocido se saca el pescado del caldo.

En una cazuela se fríe el arroz con bastante aceite y un poco de pimentón, y por cada taza de arroz, dos del caldo colado. Cuando está seco se pone fuego en una hojalata y se coloca encima del arroz hasta que se dore.

El pescado se sirve con patatas en trocitos y cebolla cocida en el caldo que haya sobrado del pescado. Se adereza en la mesa.

Todos estos pescados los hay en Madrid, pero no sé cómo se llaman.

(Esta receta la escribió mi bisabuela Lupe, que era valenciana, a principios del siglo XX.)

Arroz al horno (del Maestrazgo)

Es muy curiosa esta forma de hacer arroz, sin sartén y sin refrito de ajos previo.

En un cacharro de barro ancho se echa vaso y medio de arroz (de 250 cc; es para cuatro), un corazón de alcachofa limpio y partido en cuatro, algo de costilla de cerdo, unas salchichas (mejor de las pequeñas), unos garbanzos ya cocidos, una morcilla pequeña, azafrán, una patata cortada en lonchas y agua. Tres vasos y medio o algo más, o sea, más del doble que de arroz. Se añade un poco de sal y el contenido se mueve en el cacharro con cuchara de palo para que se asiente.

Se mete en el horno a 200º, o algo más, aunque luego conviene bajarlo, y se observa que no parece cocer, pero que al cabo de veinte minutos empieza a resecarse, y al cabo de media hora o treinta y cinco minutos está seco y se puede comer.

Hay que dejarlo reposar un poco.

Arroz blanco

Se fríen unos dientes de ajo cortados, y cuando están dorados se rehoga el arroz un rato. Se añade doble cantidad de agua que de arroz, midiéndola con un vaso, y, cuando cueza el agua, el zumo de medio limón y sal. Una vez establecida la cocción no se debe volver a tocar. Si se tiene caldo se puede utilizar en vez del agua. Se deja cocer unos veinticinco minutos a fuego lento y destapado, hasta que esté seco.

Si se hace en olla a presión (rápida) es lo mismo, pero desde que sube la válvula se cuentan siete minutos. Se aparta y se deja diez minutos antes de abrir la olla. Al abrirla nos encontraremos el arroz blanco humeante, suelto y perfectamente hecho.

Suele suceder, cuando se hace arroz blanco para acompañar, que sobre. En tal caso no hay ningún problema, porque este arroz, colocado en un cacharro barnizado –una sartén o una cazuela de las que no se pegan–, se puede **recalentar** añadiéndole un poco de agua, poniéndole a fuego mínimo y dejándole allí un cuarto de hora. Al cabo de ese tiempo habrá absorbido el agua y estará caliente y suelto como el día anterior. Eso sí, no se le ocurra hacerlo con aceite, porque se freirá y se pondrá como una piedra.

Arroz blanco con tomate y mayonesa

El arroz blanco (mezclado en el plato de cada cual) con mayonesa (fría) y salsa de tomate (caliente), está superior y sirve muy bien como primer plato. Eso sí, tanto la mayonesa como la salsa de tomate deben ser de las de verdad.

Arroz con almejas

Para que quede bueno debe hacerse con almejas de cierta calidad. Si se utilizan las baratas (que suelen llamarse *arroceras*) el resultado final sabe poco; además, si las almejas son buenas no hay que echar muchas.

Sobre un poco de cebolla y ajo sofritos se rehoga el arroz (redondo), y cuando está algo hecho se añaden las almejas y se revuelve todo de forma que el arroz se refría y las almejas se abran y suelten el jugo... Se echa un pelín de vino y luego caldo de pescado (mejor que agua), doble cantidad que de arroz, amén de unas gotas de zumo de limón y sal al gusto. Se deja que cueza 20 minutos a fuego lento, y si ha quedado demasiado seco, se añade un poco de aceite crudo para que tenga mejor aspecto, y con una cuchara de palo se le da una vuelta con cuidado. También un poco de perejil picado por encima. Debe quedar meloso, no seco.

Arroz con costra

Se cuecen mejillones y algo de pescado, como una cabeza de merluza o de rape. Se deja que se haga caldo, que se cuela. Los mejillones se reservan (las cáscaras se tiran), y el pescado se limpia y se reserva también la carne que se pueda sacar (que de una cabeza suele salir bastante; más de las de merluza).

En un cacharro que se pueda meter en el horno (uno de barro, por ejemplo) se fríe un poco de ajo y se añaden unos calamares troceados, que se dejan hacer durante diez minutos. Luego se añade el arroz, que se refríe asimismo con azafrán, y después el caldo de pescado necesario (doble volumen que de arroz).

Se tiene cociendo durante un cuarto de hora, y entonces se añade el pescado por encima en trozos, y a continuación se baten unos huevos con los que se cubre el contenido del cacharro.

Se mete el cacharro al horno caliente durante otro cuarto de hora, y cuando el huevo esté dorado y el guiso seco (más o menos), se saca y se deja reposar un rato.

Arroz con menudillos

En una cazuela de barro se pone a freír bastante tomate y un poco de pimiento. A medio freír se echan los menudillos de gallina en trozos pequeños, y una vez todo frito se echa el arroz y se rehoga añadiendo sal y pimentón y dos tazas de agua por cada una de arroz. Y además, por lo que los menudillos se embeben, se pone otra taza de agua. Este es seco. (O sea, que debe quedar seco.)

Lo mismo: en una cazuela y el agua que se vaya a necesitar (más o menos) para el arroz, se cuecen los higadillos durante diez minutos, que, una vez cocidos, se pican un poco. En un cacharro que no se pegue se fríen ajos, una zanahoria muy picada, un pimiento en trozos y un tomate gordo pelado y en trozos.

A la hora de hacer el arroz (media hora antes de comer) se rehoga este en el guiso de tomate, y una vez rehogado se añade el caldo de los higadillos en vez de agua (algo más del doble de líquido); también van muy bien aceitunas sin hueso en trozos. Se deja cocer diez minutos a fuego suave y se añaden los higadillos picados. A continuación se deja cocer otros diez minutos o un cuarto de hora, y luego se deja reposar diez minutos más cubierto con un periódico.

Arroz con patatas y bacalao

Esto es sencillísimo de hacer, muy barato, muy bueno y típico de la parte de Zamora.

En cacharro ancho tipo sartén se fríen algunos ajos picados. Una vez que tienen color se añade una taza de arroz y una patata cortada en dados gordos. Cuando todo está medio frito se añade también un poco de pimentón, y fuera del fuego se le da una vuelta procurando que se fría y no se queme. A continuación se agrega agua, a razón de tres veces la cantidad de arroz, y una hoja de laurel, y se deja que se establezca la ebullición.

Entonces se pone el fuego al mínimo, se añade el bacalao (que pueden ser unas raspas o un trozo con espina, de lo más feo, pues es para que dé sabor y carácter al asunto; va muy bien algo de carne desmigada y completamente limpia de espinas y pieles, y así luego no se tira nada) y se mantiene borbotando unos 25 minutos. Al cabo de ese tiempo el arroz estará hecho de sobra, y para comprobar el estado de las patatas se pincha una con un cuchillo, aunque también deberían estar hechas. Si queda un poco caldoso, no importa.

Se deja reposar durante 10 minutos y se puede comer.

Arroz con pescado

Se consigue cantidad suficiente de pescado de sabor, rape, mero, también pescadillas o palangre, o congrio, o una mezcla de todo, y se cortan las cabezas. Se cuece todo, cabezas y cuerpos, en agua durante unos minutos y pasado este tiempo se sacan los cuerpos a un plato y se dejan enfriar un poco. Las cabezas se siguen cociendo. Cuando está templado se limpia el pescado de pieles y espinas, dejando sólo la carne y procurando no desmigarlo demasiado, y se aparta. El caldo debe cocer bastante, y al final se debe tener suficiente para la cantidad de arroz que se vaya a hacer; el doble, en volumen, que de arroz.

Se refríe en la saltera, o en una sartén o paella, ajo picado y pimienta verde y pimienta roja, no demasiado. Cuando está frito se añade un tomate pelado y en trozos y se sigue friendo un rato, y también un poco de calamar limpio y troceado. Cuando aquello está hecho se añade el arroz, que se sigue friendo, y cuando está más o menos frito se añaden dos medidas de caldo (colado) del pescado por cada medida de arroz, y sal. Cuando el líquido hierve se añaden gambas, almejas y mejillones a discreción, se revuelve un poco (muy poco; únicamente para que asiente) y no se vuelve a tocar. Cuando lleva cociendo un cuarto de hora se añade por encima todo el pescado que hayamos conseguido sacar, bien limpio. En unos veinte o veinticinco minutos debe quedar seco, es decir, listo. Acto seguido se tapa con un paño (o un periódico) y se deja reposar diez minutos.

Arroz con pescado (otro)

Cantidades para 12 raciones: un kilo de pulpo (o un poco más) que haya estado congelado. Dos kilos de mejillones. Medio kilo de calamares. (De los dos primeros ingredientes sale suficiente caldo para hacer la paella.)

Una cebolla, tres o cuatro ajos, un pimiento verde, varios tomates maduros (para hacer un pisto previo). 350 gramos de arroz (parece poco, pero es buena medida para doce). Un sobre de especias para paella y perejil picado.

Se cuecen los mejillones en poca agua. Cuando están cocidos (dos minutos) se apartan y dejan enfriar, y en ese caldo y más agua (hasta un litro, más o menos) se cuece el pulpo durante media hora, a fuego lento y tapado. Una vez cocido (y cuando haya enfriado un poco) se corta en trozos, y el caldo se cuela y se reserva.

Se hace un pisto en la paella a fuego mediano, y una vez el tomate un poco reducido se añaden los calamares picados y se deja que se hagan durante cinco minutos. Se añade el arroz, que se rehoga bastante en el pisto con calamares (otros cinco minutos), y a continuación se añade el caldo, algo más del doble que la cantidad de arroz que se haya usado. Esto tendrá bastante líquido, y mientras se establece el hervor se añade el sobre de especias (se mueve para que se distribuya uniformemente) y el pulpo cocido en trozos. Se revuelve el conjunto, se deja que comience a hervir, se pone el fuego bajo y no se vuelve a tocar durante veinte minutos.

Al cabo, que habrá perdido mucha agua, se añaden los mejillones en trozos, y moviendo la paella por las asas se procura que se integren un poco. Se espolvorea perejil picado por encima y se deja otros cinco minutos al fuego. Luego se prueba el arroz, y si está hecho se aparta y se mantiene tapado con un trapo durante diez minutos.

Arroz con salchichas

En la sartén en que se vaya a hacer el arroz se sofríe algo de cebolla picada (poca, que es para arroz), un par de zanahorias y dos dientes de ajo, un poco de pimiento rojo y verde y un tomate pelado (todo picado). Se deja que se haga un poco y se añaden varias salchichas de carnicería en trozos, que se refrían con ello. Se añade vino de guisar, se tapa la sartén, se pone el fuego al mínimo y se deja que se haga durante media hora.

Lo anterior se puede hacer antes, y cuando se vaya a hacer el arroz se continúa así:

Sobre esta base se sofríe el arroz, redondo, por supuesto. Se añade el agua como de costumbre, y cuando comienza a cocer, una latita de guisantes y otra de aceitunas sin hueso y más o menos rotas. También un poco de zumo de limón.

Se deja 25 minutos a fuego suave, y luego reposo durante otros diez.

Arroz negro

Se sofríe mucho tiempo cebolla, pimienta verde y ajo, todo más o menos picado, y también 3 o 4 corazones de alcachofas bien limpios y cortados en trozos (y los rabos pelados y en trozos). Para que aquello cueza como Dios manda se añade al rato un poco de vino ajerezado.

La cebolla, pimienta y ajo deben estar una hora o más; a las alcachofas les basta con tres cuartos, luego actuar en consecuencia. Hay que tener en cuenta que aún les falta cocer con los calamares (al rehogarlos), y luego 25 minutos más con el arroz; se trata de que los trozos de alcachofa queden muy blanditos.

Por otro lado se cuece un kilo de mejillones, se hace caldo y se cuela. Se tiran las cáscaras y se reservan los mejillones.

Este proceso se puede detener, y a la hora de hacer el arroz se calienta el sofrito, se añaden los calamares, que se hagan cinco o diez minutos y suelten agua, y luego el arroz (redondo), que se rehoga con todo lo anterior otros cinco minutos. Se añade caldo de los mejillones (dos partes por cada una de arroz, o algo más si se trata de que quede meloso), y la tinta de los calamares que se tenga para que coja color. Asimismo los mejillones reservados, y también, si se quiere, algo de zumo de limón.

Se pone a cocer y se deja veinte minutos o un poco más.

Si se dispone de calamares en su tinta ya guisados se hace lo mismo, pero una vez la base sofrita se echa sobre ella el arroz, se agregan luego los calamares con la tinta negra, se mezcla, se añade el agua o caldo necesarios (dos partes por cada una de arroz), y se deja que se haga todo durante los veinte minutos de rigor.

Arroz tres delicias

Este arroz, típico de los restaurantes chinos, no es sino arroz blanco bien suelto (ya hecho), al que se añaden tiritas de jamón de York, tiritas de tortilla francesa y guisantes muy escurridos. Se remueve todo, con cuidado de no destruirlo, mientras se recalienta.

Paellas variadas

Paellas se pueden hacer de cualquier cosa, desde la más clásica, la valenciana (que, por lo visto, sólo puede llevar ciertos ingredientes secretos y sobre los que los naturales del lugar nunca se ponen de acuerdo), hasta las más ínfimas de pollo o carne de cerdo. Sin embargo, dado que todas se hacen más o menos igual, sirva el siguiente ejemplo:

Arroz con pescado

Si no le gusta, hágala vegetal, de carne o de marisco.

Paella de ajo

En una paella (o en una saltera) se calienta aceite, se doran bastantes ajos en láminas y, a continuación, pan duro en trozos, de forma que absorba la grasa. Se añade chorizo y jamón en trocitos, se le da a todo una vuelta y se echa un poco de caldo (o agua) para que el pan lo absorba. (Como se ve, hasta aquí es una **sopa de ajo** ilustrada, o **castellana**.)

Cuando aquello está hecho, pero ya sin líquido, se añade el arroz necesario, se le da unas vueltas para que se impregne de lo anterior, y se añade caldo (o agua) en proporción de uno a tres, no de uno a dos como en las paellas normales; esto es debido a que el pan sigue chupando líquido.

Se deja que se haga como una paella normal, quizá un poco más de tiempo, dado que tiene más agua, y se deja reposar un rato. El pan queda encima, y el arroz, que sabe a sopa de ajo, debajo.

Paella de cocido

Nada más fácil, pero para ello hay que tener sobras de cocido.

En una saltera se fríen ajos como para hacer arroz blanco. Una vez algo fritos se añade el arroz, y una vez frito este, agua y caldo del cocido a partes iguales, pero no el doble de la cantidad de arroz sino algo más, puesto que lo que vamos a echar también absorbe agua. Se añaden los garbanzos que tengamos (si están muy deshechos, no; en tal caso se añadirán al final), y se deja que aquello cueza a fuego lento un cuarto de hora. Al cabo se colocan encima del guiso los restos de cocido que utilicemos, como trozos o hilachas de carne, trozos de chorizo o morcilla, algo de bola...; en fin, lo que se quiera aprovechar. También las verduras de que se disponga, como repollo sobrante, algún trozo de patata o zanahoria, etc.

Se mantiene en el fuego (lento) otros cinco minutos (hasta que el arroz esté hecho), y se deja reposar un rato.

Tal y como habíamos dicho, lo que al final tenemos en la saltera es *paella de cocido*.

Esta manera de aprovechar los restos de cocido lo aprendí de una de mis tías, que era de familia valenciana y lo bordaba.

CARNES

Cerdo

Cordero y cabrito

Fantasías: Pasteles, pudings, guisos...

Pollo y gallina

Vaca

CERDO

Carrilleras de cerdo

Despojos: asadurilla, riñones, morros, criadillas...

Hígado que parece jabalí

Lomo de cerdo guisado

Salchichas

Carrilleras de cerdo

Esta es una parte de los animales que resulta exquisita, pues lo mismo sucede con las de ternera.

Las de cerdo se pueden guisar como de costumbre, es decir, en olla a presión rápida y con mucha cebolla, ajo, pimienta, un poco de vino (o vinagre; o ambas cosas), algo de laurel (si se quiere), alguna zanahoria y cuanto a usted se le ocurra. Una vez todo rehogado se añade un poco de agua y se tiene tres cuartos de hora. El resultado es como un ragú, pero esta carne –insisto– es exquisita y de una suavidad y sabor insospechados; eso sí, las carrilleras buenas (las de cerdo granillero) son caras. Si se acompañan de setas guisadas aparte –en temporada–, la cosa es ya de nota.

Despojos de cerdo: riñones, morros, criadillas...

Guiso de riñones

Se cortan los riñones en trozos pequeños. Se fríe una cebolla picada, o cebolla y media, lento, y cuando está hecha se rehogan los trozos de riñón un rato. De paso, se echan unos trozos de patatas.

Se añade un vasito de vino; lo mejor es jerez, pero si no se tiene se puede hacer con blanco o tinto.

Se deja cocer todo (en cazuela, de media hora a tres cuartos) y queda hecho. Eso sí, que repose.

Como acompañamiento puede llevar arroz blanco o patatas fritas.

Fritura de riñones

Hay que partir cada riñón por la mitad y lavarlo escrupulosamente en agua hirviendo, algo salada. Pueden ser de ternera, carnero o cerdo.

Luego se cortan en rebanaditas, y se fríen con manteca de cerdo (aunque quizá sea mejor con aceite) a fuego vivo.

Se retiran cuando empiezan a estallar. Se acompañan con patatas fritas, en ruedas del tamaño de un duro (de los antiguos, debe de ser). (Receta de la condesa de Pardo Bazán, de La cocina española antigua.)

Riñones a la plancha

Riñones de cordero grande (no de lechazos, aunque estos se hacen igual; únicamente, menos tiempo). Esto es como hacerlos a la plancha, y se utilizan dos

sartenes.

Se parten por la mitad a lo largo y se les quita la mayor parte de la grasa que los recubre, aunque no toda, y se ponen a remojo en agua con vinagre. Se lavan luego y, en una sartén muy caliente (sin aceite ni nada), se ponen por el lado de la grasa, de forma que se hagan allí como 5 minutos. Deben soltar bastante grasa, y chisporrotear.

A continuación se pasan a otra sartén, esta aún más caliente, poniéndolos del otro lado, por la carne, para que se hagan rápido, un par de minutos, de forma que se torren un poco por fuera. Se añade sal gorda y se les puede dar una vuelta.

A continuación se comen, pues esto se debe hacer cuando están calientes, y se observará que la grasa que está adherida se despega sola muy fácilmente. Sólo se come el riñón, que resulta exquisito, y la grasa se tira.

Morros

Los morros hay que cocerlos previamente, pero en algunos sitios (como en Salamanca) los venden ya limpios, cocidos, troceados y envasados al vacío. Entonces sólo queda darles forma, es decir, guisarlos de alguna manera.

La más sencilla, y más segura, consiste en rebozarlos con harina y huevo y freírlos en aceite bien caliente. Es rápido de hacer, y los morros rebozados son una cosa exquisita. Para acompañar les va muy bien una salsa de berenjenas.

Criadillas

Son difíciles de encontrar, puesto que sólo se crían y matan cerdas, pero si se consiguen unas, que son un manjar exquisito, lo que se hace con ellas es limpiarlas, cortarlas en filetes finos, pasar estos filetes por huevo batido y pan rallado, y freírlos en aceite hasta que estén dorados.

Hígado que parece jabalí

Se sofríe bastante cebolla, ajo, algo de zanahoria, pimiento, todo picado y en abundancia, y luego se rehoga medio kilo de hígado en trozos, que se haga un poco. A continuación se añade tomillo, vino blanco y agua, o caldo, si se tiene, y algo de sal. Se mantiene cociendo media hora a fuego lento, y entonces se echan algunos trozos de patatas, y que siga cociendo otra media hora.

Se deja reposar, y al día siguiente se observa que podría pasar por jabalí con patatas; alguien que no esté acostumbrado al hígado se lo cree.

Le va muy bien añadirle algo de repollo cocido, con su caldo; y unos garbanzos también.

El guiso solo, sin las patatas pero añadido por unas migas de chorizo al calentarlo, se puede comer con arroz blanco. Y asimismo está bueno si se come uno los trozos de hígado guisados, con poca salsa y algo de compota de reineta, mezcla que se hace en el plato. En todos estos casos puede uno hacerse la ilusión de que está comiendo algo de caza.

Lomo de cerdo

Un lomo de cerdo bueno (de Salamanca, por ejemplo) se guisa como un redondo de ternera, pero tarda mucho menos en hacerse. Se puede guisar con mucha cebolla y ajos picados; también unos pimientos. Se rehoga todo, se añade vino blanco y un poco de agua, se mete la pieza de lomo en la cazuela (no es necesaria la olla, puesto que la carne de cerdo es mucho más tierna que la de vaca) y se deja un par de horas, o algo más, tapado, haciéndose a fuego lento. Cada media hora se le da una vuelta para que se haga por igual.

De la misma manera se puede asar en el horno, pero no hablamos de tiempos porque todos los cerdos, los lomos y los hornos son diferentes. Sin embargo, si la carne es buena, el plato es exquisito. Se puede comer con patatas fritas, puré de patata hecho con unas patatas que se hayan hecho en la misma cazuela, etc., y toda la cebolla, ajos y pimientos se pasan por la minipímer y se hace un puré que, como salsa, está superior.

No obstante, la forma clásica de preparar el **lomo** en cazuela es **con leche**.

Se sala el lomo en una pieza y se rehoga con aceite y alguna corteza de tocino (que se pueden sacar del mismo lomo o, si está muy limpio, del que se quita al jamón, si se dispone de él) de forma que se tueste un poco por fuera. A continuación se añade leche para que cueza en ella (un litro por cada kilo de carne, luego el lomo no debe ser mucho más grande que la cazuela). Se añaden unos ajos sin pelar y algo de pimienta negra y se pone el fuego fuerte. Cuando la leche hierva se tapa la cazuela y se pone el fuego al mínimo, en donde se mantiene alrededor de dos horas dándole vuelta cada media hora. (La leche sólo llegará a cubrir la mitad del lomo, pero esto no importa.) Se saca el trozo de carne y se deja reposar antes de cortarlo en rodajas más o menos finas.

Si queda mucha leche en la cazuela –leche que tiene todas las esencias–, se deja hervir muy despacio (con el lomo ya fuera) el tiempo necesario para que reduzca líquido por evaporación, esto es, se haga una salsa más o menos pastosa o consistente.

Este lomo, una vez cortado en rodajas, se sirve con su salsa en salsera, pero también, como acompañamiento, puede llevar puré de patata espeso o patatas

fritas, y no digamos ya una buena **piparrada** hecha en una sartén con aceite, una cebolla, varios ajos y pimientos rojos, todo picado, y al cabo un par de tomates pelados y medio picados. Se deja que este pisto se reduzca a fuego lento (tarda lo mismo que el lomo, un par de horas) hasta que quede seco y aceitoso.

Salchichas

La forma más común de preparar las salchichas que venden en las carnicerías, es cocerlas en una sartén en vino blanco, y a continuación comérselas con patatas fritas.

Sin embargo, con salchichas de carnicería se pueden hacer muchas cosas: por ejemplo, un arroz con salchichas, o un estofado de salchichas con calabaza, que queda muy bueno.

Para ello se cortan trozos de calabaza y se ponen a sofreír en una sartén con un poco de aceite y otro poco de cebolla picada, poca.

Se deja media hora a fuego lento y al cabo se añade bastante ajo en trocitos.

Esto se tiene otra media hora, y entonces se añade un poco de pimentón, sal, pimienta, orégano y vinagre. Se deja que siga cociendo, y al fin se le añaden unas salchichas partidas en trozos, que se hagan con el guiso durante un buen rato.

Si se deja suficiente tiempo (siempre a fuego lento y destapado) acaba por caramelizarse todo y tiene un aspecto superior. Está muy bueno, y mejor con un huevo frito.

CORDERO Y CABRITO

Asadurilla de cordero

Choto al ajillo

Estofado de cordero

Cordero asado

Menestra de cordero

Paletilla de cordero guisada en olla a presión

***Tayín marroquí o norteafricano**

Asadurilla de cordero

Se sofríe cebolla y pimiento en cantidad suficiente, todo picado, y mientras tanto se corta la asadurilla en trozos. Una vez la verdura frita se rehoga en ella la asadurilla picada, y una vez bien rehogada se añade algo de **aliño universal** (pan, ajo y perejil, todo picado, frito y machacado en el mortero), una hoja rota de laurel y un poco de pimentón. Se le da un par de vueltas mientras cuece a fuego vivo, se echa un vasito de vino blanco y agua hasta que lo cubra, y se tiene cociendo lentamente hasta que esté hecho el guiso, cosa de media hora. No hay que echar demasiada agua para que la salsa quede espesa.

Choto al ajillo

En Granada llaman así al **cabrito**, aunque lo mismo se puede hacer con cordero.

Se trocea la carne y, acompañada por algo de cebolla picada, se dora bastante en aceite. Luego se pone a cocer en vino blanco, y mientras tanto se hace un majado con pan, almendras, ajos fritos y carne de pimiento rojo. Se machaca en el mortero y se añade al guiso.

Por último se añade agua y una hoja de laurel y se deja cocer hasta que esté en su punto. En olla a presión rápida tarda unos tres cuartos de hora.

Al final, una vez abierta la olla, se pueden echar unas patatas y dejar que se hagan en el caldo.

Paletilla de cordero guisada en olla a presión

La paletilla se parte en la carnicería en varios trozos, grandes, y se rehoga en casa a lo bestia de forma que quede churruscada por la parte de afuera, por la piel.

En la olla a presión se echan dos cebollas picadas más o menos, un par de zanahorias, bastantes ajos en trozos, todo ello con aceite del que todos sabemos, y se ponen encima los trozos de cordero. Para cocer, lo suyo es echar caldo, si es de verduras mejor, pero sirven todos, y si no se tiene caldo, se echa agua. A continuación se añade salsa de tomate, un par de cucharadas soperas, y si se quiere, algo de tomillo, por ejemplo, pero poco, porque si no, en vez de a cordero, sabe a conejo; también un par de patatas medianas enteras. Esto se pone a cocer en la olla a toda máquina durante tres cuartos de hora, al cabo de los cuales está listo. (Hay que dejarlo reposar, claro está.)

Cordero asado

Una paletilla de este animal (la mejor pieza para asar), previamente salada y colocada en una fuente, se riega con medio vaso de aceite. A su lado se colocan una cabeza de ajos rota y machacada. Se mete en horno ya caliente a unos 190-200º y se mantiene en él hasta que se tueste un poco, unos diez minutos por cada lado (hay que darle una vuelta). Cuando se vea la piel un poco tostada se baja el horno a 170º, se añade un vaso de agua, al menos, y algo de vino blanco. Se riega con esa salsa, se le da la vuelta y se mantiene durante una hora más, u hora y media, y durante ese tiempo se le da una vuelta cada cuarto de hora y se riega con la salsa. A la hora de comer se rocía con un poco de vinagre (y la bandeja también) y se le pega un último calentón fuerte, sobre todo por encima: si es suficientemente fuerte, se torrará la piel.

Se puede dejar a medio asar, es decir, en espera. Se asa como se ha dicho durante una hora y cuarto en total, y se saca del horno. Cuando se desee se acaba de asar, teniendo en cuenta que en veinte minutos de horno fuerte quedará casi como recién hecho. (Queda mejor si hay poca espera entre ambas operaciones, pues esto no funciona de un día para otro, o funciona mal.)

Estos tiempos rigen para lechazos; para corderos normales hay que doblarlos: una buena paletilla de cordero tarda unas tres horas y media en estar hecha del todo (a unos 160º C, y teniendo en cuenta que todos los hornos son distintos), y hay que regarla con su salsa y darle la vuelta cada media hora. Asimismo se puede hacer con la riñonada, que es buenísima, aumentando o disminuyendo el tiempo. Para asar cabrito se utiliza el mismo procedimiento, aunque hay que experimentar para establecer los tiempos adecuados.

Estofado de cordero

Se compra una pierna y se manda deshuesar. El hueso se cuece para que haga caldo (una hora en la olla), y la carne se parte en trozos como para ragú, o algo más grandes. Conviene quitarle parte de la grasa, si no que toda, que el cordero tiene mucha.

Los trozos de carne se fríen a fuego vivo en aceite, y cuando están más o menos dorados se sacan y apartan. En el mismo aceite se fríe cebolla picada, ajo picado y zanahoria y un nabo en trozos. Cuando está un poco hecho se añaden los trozos del cordero, el caldo del hueso (si no, agua), sal, un pelín de tomillo (pero poco, que casi no se note, y lo mismo se puede decir del picante: media guindillita sin semillas) y un chorro de vinagre. Cuando lleva media hora cociendo se añaden dos patatas medianas peladas y enteras, y se deja que se haga todo otra media hora. A continuación se deja enfriar, y cuando está frío, para que repose se mete en la nevera hasta el día siguiente, que es cuando se come.

Estofado de cordero con setas

Se trocea más o menos una pierna de cordero (como para ragú, aunque conservando los huesos en trozos) y se coloca en una fuente. Se riega de aceite de oliva, cebolla, ajos y perejil picados, una zanahoria en rodajas y lo que se tenga a mano: un nabo, por ejemplo. Se salpimenta en abundancia, y si se quiere se añade un poco de jengibre y algo de canela. Se revuelve para que coja el adobo y se deja toda la noche en la nevera.

A la mañana siguiente se fríe lo que hay en la fuente, y si está corto de aceite se añade más. Cuando aquello está frito se añade un poco de vinagre y caldo de carne (o de verdura, y si no, agua) y se deja cocer en la olla a presión durante una hora.

Mientras tanto, en otro cacharro, se fríe una cebolla picada. Se añade ajo picado y se deja hacer. Cuando está hecho se añaden setas en trozos (si no se tienen, champiñones), se sala y se rehoga todo. Se echa un poquitín de caldo y otro

poco de vino... (los champiñones sueltan mucha agua). Se deja cocer todo media hora, destapado, para que pierda agua, y se aparta a que repose. Debe quedar algo pastoso.

Cuando la olla acabe, se abre y se deja reposar.

Para comérselo se mezcla una cosa con otra, el cordero guisado con las setas.

Menestra de cordero

1/ Paletilla partida en trozos grandes, un kg. Se fríe en la olla mucho ajo (como seis, en trozos). Luego se refríe el cordero con algo de sal gruesa; se echa una cebolla picada, se refríe, y a continuación se añade vinagre, poco. Se meten unas patatas enteras, se cierra la olla y se tiene a toda máquina tres cuartos de hora.

2/ Aparte, y también en la olla y durante diez minutos, se cuece medio kilo de judías verdes rotas, un manojo de acelgas picadas, tres zanahorias en rodajas y cebolla en trozos grandes; y un nabo y un par de patatas medianas, todo entero. Se pueden añadir guisantes y habas desgranados, y las vainas de las habas en trozos y unas vez quitados los bordes (los hilos)

Todo esto se hace el día anterior. (También, si da tiempo, se puede hacer el mismo día, pero no está tan bueno.)

3/ Para montar el asunto se mezclan ambas cosas, cuidando de que el sabor que predomine sea el del cordero, por lo que las verduras se escurren bien escurridas y el caldo se usa para otra cosa.

Tayín marroquí o norteafricano

(Esto no es cocina española.)

El cordero se prepara como se dice en la receta anterior, y se hace caldo igualmente.

Los trozos de cordero se ponen en una ensaladera con aceite, una cebolla muy picada, ajo muy picado, mucho perejil picado, con rabos y todo (que es lo que sustituye al coriandro o cilantro si no se tiene), cilantro muy picado, media cucharadita de jengibre en polvo, media de canela en polvo, unas tiras de azafrán y pimienta y sal a discreción. Se unta la carne bien y se deja que se adobe una noche en la nevera.

A la mañana siguiente se fríe en una cazuela lo que hay en la ensaladera (el cordero adobado, la cebolla y todas las hierbas) con suficiente aceite. Una vez frito se le añade el caldo y se deja cocer una hora u hora y media: como es cordero, y los trozos son pequeños, no necesita demasiado tiempo, pero hay que comprobar que esté hecho, o sea, blandísimo. Al acabar se le añade una cucharadita de azúcar, y sal –si no tuviera suficiente–, hasta ponerlo en buen punto de sabor.

El producto resultante se sirve con arroz blanco –al que se añade por encima un poco de canela en el plato– y almendras fritas en aceite con sal, salpicadas igualmente por encima.

FANTASÍAS CARNÍVORAS:

PASTELES, PUDINGS, GUISOS...

Albóndigas de carne

Carne al flan (pastel)

Chilindrón

Filetes rusos

Paté de pollo y jamón

Ropa vieja

Albóndigas de carne

Se hace una **salsa blanca** con mucha cebolla y zanahoria, ajo y pimienta verde, y mientras cuece se confecciona una masa con carne picada (de vaca o cerdo, o ambas mezcladas), tres huevos, bastante pan mojado en leche, mucho ajo y perejil frito y algo de salsa de tomate; por último, el pan rallado que necesiten para darle consistencia a la masa y que resulte manejable. Se toman porciones que se modelan en bolas más o menos grandes (esto va en gustos), se pasan por harina y se fríen en sartén.

Una vez fritas (no freír demasiado) se van echando en la salsa, en donde deberán cocer una hora, más o menos. Al igual que las albóndigas de pescado, se pueden congelar indefinidamente.

Carne al flan

Cuarto de kilo de vaca y otro cuarto de kilo de lomo de cerdo. Se pica mucho y se le añaden cuatro huevos crudos enteros, guisantes, aceitunas sin hueso y un vasito de vinagre y dos de jerez. Se amasa y se añade pan rallado hasta que quede un poco dura la masa. Se unta un molde con aceite y se mete dentro sin que se llene, porque crece. Se mete en el horno hasta que se haga (unos tres cuartos de hora).

Chilindrón

Cocinar al chilindrón significa cocer en el agua que sueltan los tomates y los pimientos, aunque más los tomates. Esto se hace por la parte de Aragón, la Rioja y Navarra, y se aplica a corderos y pollos, sobre todo.

Se necesita un kilo de carne de cordero en trozos no muy grandes. El doble de este peso, o algo menos, de tomates. Una cebolla gorda, o dos. Dos o tres pimientos verdes. Una loncha gorda de jamón curado. Cuatro dientes de ajo. Aceite de oliva.

Se cocina en una sartén grande. En aceite se fríen mucho los ajos, y una vez que han tomado color se echa el cordero en trozos y se rehoga despacio. Se pica la cebolla, o cebollas, y la loncha de jamón; se añade al conjunto y se sigue rehogando a fuego lento. Mientras, se pelan los tomates y se pican.

Una vez rehogado el conjunto se le añaden los tomates, y a continuación los pimientos verdes rotos, y si se cuela algún trozo de ellos rojo, o incluso picante, no pasa nada. De esta forma obtenemos una plasta rojiza que deberá cocer, a fuego muy lento y destapado, hasta que esté hecho.

Debe cocer tres horas, por término medio, pero puede ser más o menos. Durante las dos primeras conviene moverlo de vez en cuando para que se haga por un igual, y durante la última hay que vigilarlo más estrechamente, porque al irse quedando cada vez más seco tiene tendencia a agarrarse al fondo, pero como se hace en una sartén no hay inconveniente en rascar con una cuchara de palo e ir sacando lo que se pegue, que, lejos de estropear nada, le da muy buen sabor. Al final debe quedar con aspecto de fritada (o sea, el caldo ha desaparecido casi por completo), y la carne como mantequilla. Hay que echar sal y azúcar, por el tomate, hasta que tenga buen sabor. Si no acabara de estar, se le puede añadir algo de agua y dejarlo hasta que acabe de hacerse.

Filetes rusos

Se hace con carne picada de vaca (o de vaca y cerdo mezcladas, pero cerdo poco), que en una ensaladera se mezcla con unos huevos batidos –depende de la cantidad de carne–, mucho ajo y perejil muy picado y pan rallado, un poco, para darle cierta consistencia. Se moldean trozos planos de esta masa, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se pueden servir con patatas fritas.

Paté de pollo y jamón

Medio kilo de pechuga de pollo, pasada por la picadora, y cuarto de jamón de York ahumado, también picado.

Se baten tres huevos como para tortilla y se le añade la carne picada. Se amasa bien. Se le añade media lata de leche concentrada y mucho perejil muy picado. Se vuelve a amasar. Se añade sal, y pimienta si se quiere.

Esta masa se dispone en un molde de horno (previamente engrasado con aceite y harina; no queda lleno, pero es que al cocer engorda). Se le colocan encima un par de hojas de laurel embutidas en la masa, y se mete en el horno a 170º durante una hora o tres cuartos, mirando de vez en cuando por si un aquel. Se pincha con una aguja de hacer punto, y si la aguja sale seca, es señal de que ya está hecho.

Se deja enfriar porque se come frío y así reposa, que es como está bueno. Una vez frío se desmolda, y para comerlo se corta en lonchas finas.

Ropa vieja

La ropa vieja, en general, es una forma de aprovechar la carne sobrante del cocido. Como ya está hecha, no hace falta guisarla más; se corta en trozos, o se deshilacha, y se mezcla con salsa de tomate. Eso es todo. Sin embargo, si se quiere que aquello esté bueno de verdad, se puede hacer lo siguiente.

En una sartén se fríe un ajo picado y cuando está frito se saca, y en el aceite que quede se fríen varias rebanadas de pan duro (cuántas, depende del número de comensales, aunque conviene freír alguna más). Una vez fritas se apartan. En ese aceite (ya quedará muy poco) se echa salsa de tomate, y cuando hierva se coloca encima toda la carne que tengamos y se deja que se caliente a fuego medio. Cuando hierve (como un minuto o dos) se añaden tres o cuatro huevos por encima (según salen de la cáscara, sin batir), se espolvorea sal gorda y se deja que se hagan a fuego lento (cinco minutos), momento en el que se revuelven un poco (sólo un poco, cuidado) para lograr por encima un artístico dibujo blanco y amarillo (la yema y la clara). A continuación se incrustan en el guiso las rodajas de pan frito y se saca a la mesa en la misma sartén. Éxito asegurado.

Si en vez de utilizar sólo salsa de tomate, se hace sobre un pisto bien ilustrado, cebolla, ajo, pimiento y tomate, y muy hecho, entonces mucho mejor; lo demás, igual.

Si sobra algo en la sartén de marras, lo que hay que hacer es meter esta, la sartén, en el horno (frío, o sea, sin haberlo usado previamente) o en cualquier lugar que no estorbe. Por la noche, unas ocho horas después del evento –en definitiva, para cenar– se recupera y se pone a fuego muy lento hasta que aquello semiborbotee, que una vez templado se puede comer. Además, no hace falta pan, porque con las rodajas fritas que han sobrado del mediodía –y que están allí, en la sartén, embebidas de todas las esencias, la del tomate, la del huevo, ¡la del ajo...!; imagínese, nueve horas macerando– vas que te matas.

POLLO Y GALLINA

Gallina (o pollo de pueblo) a la antigua

Pollo al ajillo

***Pollo agridulce (a la soja)**

Gallina (o pollo de pueblo) a la antigua

Modernamente se llevan a cabo con los pollos toda clase de fantasías, cuales son rellenarles de frutas, por ejemplo, pero doy fe de que como mejor queda un buen pollo de corral (o una gallina) es como se dice a continuación. El paladar lo reconoce al instante.

Se fríe mucha cebolla picada con bastante aceite, y mientras se hace se trincha la gallina en trozos. Cuando la cebolla está transparente se ponen los trozos de carne y se rehogan. Se prepara un **aliño universal español** (mirarlo en su sitio), y cuando el pollo está rehogado se añade la pasta de ajo y perejil y se embadurna todo. Se añade una cucharada de harina y una punta de pimentón, se le da una vuelta procurando que se fría y se echa vino blanco, como un vaso de vino o más; si es ajerezado, mejor. Por último se añade agua –o mejor, caldo que se haya hecho con los despojos del pollo–, que lo cubra casi, y se tiene cociendo despacio hasta que esté blando, que, dependiendo del volátil, pueden ser dos o tres horas, puesto que la gallina tarda bastante más. Como todos los guisos, es mejor hacerlo de un día para otro.

Esto se puede hacer con un pollo normal, y queda muy bien, pero queda mucho mejor si el pollo es de los *de corral*.

Pollo al ajillo

Se pide un pollo troceado en la carnicería, al que se retira la piel en la medida de lo posible.

En una sartén (o una cazuela) se fríen los trozos de pollo con aceite a fuego más o menos vivo, de forma que se torren por fuera. Una vez conseguido (unos diez minutos) se baja el fuego al mínimo y se añaden varios dientes de ajo (diez o doce, o más) picados en trozos gordos, y se deja que se siga friendo con la cazuela tapada durante otra media hora por lo menos. Cada diez minutos conviene revolver y dar la vuelta al guiso. Al cabo del tiempo que se ha dicho estará frito y a punto, luego conviene comenzar con ello una hora antes de comer.

También se puede adobar con aceite y mucho ajo y perejil picados la noche anterior y dejarlo en la nevera, para que coja el adobo, durante toda la noche. Al día siguiente se fríe todo durante media hora, pero teniendo cuidado de que el fuego no esté demasiado fuerte, pues el perejil, si se quema mucho, da demasiado sabor.

Pollo agridulce (a la soja)

(No es comida española, sino china.)

Esto sí se puede hacer con un pollo barato. Al acabar no parece pollo.

El más gordo que haya en la tienda, limpio, se embute a la fuerza en la olla a presión, entero. Se echan encima ocho cucharadas grandes de vinagre, ocho medianas de azúcar, medio frasco de salsa de soja de la de los restaurantes chinos y algo de sal. Y además, agua, pero no demasiada. Se tapa la olla, se pone al fuego y se tiene cociendo media hora. Se deja enfriar, se abre la olla y se deja reposar hasta el día siguiente, que es cuando se come.

¿A que no parece pollo, ni sabe a tal? Se puede acompañar con la salsa de la olla, que quedará negra, y arroz blanco, en plan oriental.

VACA

Carne asada en olla a presión

Freír carne: chuletas, filetes, etc.

Rabo

Ragú

Ternera asada en el horno

Carne asada en olla a presión

Carnes de vaca (o novilla), como el redondo, el rabillo, la aleta rellena, el lomo, etc., se asan en la olla a presión como se dice. Son necesarias cebollas y zanahorias a discreción, ajo, perejil, pan duro y aceite (de oliva, por supuesto).

En la olla exprés, que debe ser suficientemente grande para contener la carne, se rehoga en una pieza durante diez minutos, de forma que haga algo de costra. Cuando la carne está un poco dorada se saca a un plato y se aparta. En el aceite que queda (que queda casi todo) se echan picadas bastante gordas dos o tres cebollas de las grandes (o sea, como para una boda) y cantidad equivalente de zanahorias raspadas, lavadas y cortadas en rodajas más bien gordas. Para hacerse una idea, el lecho así formado debe ocupar la mitad de la olla, o algo menos. Esto se fríe lentamente, y en el entretanto se confecciona un aliño universal español, que se añade revolviendo bien. A continuación se sube el fuego, se devuelve la carne a la olla, se le echa por encima un buen chorretón de vinagre –lo que provoca grandes nubes de vapor avinagrado– y se acaba de rehogar unos minutos más. Se añade agua hasta que casi cubra el condumio, y sal, cantidad proporcionada, aunque poca. Si se cocina en olla exprés ultrarrápida el tiempo será una hora, por término medio.

Cuando pasa la hora se abre la olla, se saca el trozo de carne, que habrá disminuido sustancialmente de tamaño, y se coloca en un plato para que repose. Si se intenta cortar recién hecha se desmigaja y se hace trizas; no se recomienda. A lo que hay en la olla se le mete la minipímer tal cual (mucho mejor es pasarlo por el pasapurés, pero luego hay que limpiarlo) y se hace un puré fantástico, que será la salsa.

Una vez reposada la carne (una hora al fresco, por lo menos) se corta en lonchas con un cuchillo afilado (los eléctricos también sirven), se colocan las lonchas en una fuente de horno y se les añade la salsa por encima. Entonces se mete un rato en el horno para que gratine la parte superior (la salsa), que es una cosa de lujo. Si se deja para el día siguiente –y se gratina al día siguiente, justo antes de comérsela– mucho mejor, y si no se gratina y se come tal cual, no sucede nada.

Freír carne

Entrecôtes, solomillos, chuletas, chuletones, filetes, etc.

Lo primero que se debe hacer es calentar la carne hasta que alcance una temperatura de 35º, más o menos, es decir, la del cuerpo, lo que se consigue sacándola de la nevera con tiempo y arimándola a cualquier fuente de calor, brasas, sartén tibia, la placa vitrocerámica apagada pero aún templada, etc. No se debe hacer allí, ni mucho menos. Es únicamente para que el trozo de carne esté a la temperatura indicada. Como estos trozos son gordos, y suelen estar en la nevera, este paso es fundamental.

Cuando esto se ha conseguido llega el momento de hacerla, y debe ser en un fuego fuerte. Lo mejor es un círculo de brasas candentes y la carne en medio, pero como no se suele disponer de semejante instalación, lo que se hace es calentar sobremanera una sartén con una gota de aceite y, una vez ardiendo, colocar el trozo de carne por un lado durante un minuto o dos –depende del grosor–, darle la vuelta durante igual tiempo y a la mesa. La sartén debe estar tan caliente que la carne se abraza nada más tocarla, con lo que se consigue que se haga una costra y el jugo se quede dentro. La sal se la pone cada uno a su gusto en el plato, y debe ser gorda. Se echa, se deja que la carne la absorba –otro minuto–, y se come. Como acompañamiento, lo mejor son las patatas recién fritas.

Los filetes normales y corrientes se hacen también de esta manera, aunque, al ser más finos, no es preciso calentar tanto la sartén.

Rabo de vaca, aunque le suelen decir de toro

El rabo suele venir cortado, por lo que no hay que prepararlo. En la olla a presión se fríe bastante cebolla, zanahoria, ajo, uno o dos pimientos y un tomate. Cuando está frito se añade el rabo en trozos, un poco de vinagre, vino tinto –o coñac– y agua para que aquello cueza con líquido. Se cierra la olla y se tiene una hora (en olla ultrarrápida). Tras abrir la olla se deja reposar hasta el día siguiente, que es cuando se come.

Se puede comer con arroz blanco, patatas fritas o cocidas, etc., y su salsa, por supuesto.

Ragú

Se comienza haciendo en una cazuela (o en la olla a presión) un sofrito de cebolla, ajo y pimiento, todo picado, amén de un par de zanahorias en rodajas,. Una vez conseguido se añade la carne (carne de guisar, morcillo, falda, etc., ya cortada en trozos regulares), que se rehoga un rato en ello. Luego se añade un poco de **aliño universal**, se le da una vuelta, y a continuación medio vaso de vinagre y agua hasta que lo cubra.

Si se hace en cazuela hay que dejarlo cocer cerca de tres horas, que la vaca es dura, y si es en olla, tres cuartos de hora.

Al acabar se pueden añadir unos trozos de patata y un poco de sal, y dejar que el guiso se siga haciendo hasta que las patatas estén cocidas, unos 25 minutos.

Ternera asada en el horno

Este asado se hace con tapa de ternera o novilla.

Se coloca el trozo entero, que es alargado y no se parece al redondo sino que es más plano, en una fuente de horno con un poco de borde, para que no se derrame la salsa. Se restriegan por encima unos cuantos dientes de ajo pelados y aplastados y bastante aceite, pero no aceite crudo, sino aceite ya frito, de freír carne anterior, por ejemplo, aunque si no se tiene se fríen varios ajos en una sartén y se utiliza ese aceite. Además, se le echa vino blanco, un vasito, y sal.

Tal cual se mete en el horno a 170-190º (horno medio) y sólo por abajo, y se tiene allí media hora. Pasado ese tiempo se le añaden varios cacillos de caldo de carne, de gallina, por ejemplo, que hay que tener previamente preparado (no de agua), se le da la vuelta y se tiene otra media hora. Luego, cada media hora, se repite la operación, darle la vuelta a la carne y volver a regarla con la salsa, que la tendrá en abundancia, y si no la tuviera, porque el horno seca mucho lo que se cocine en él, se añade más caldo y algo de vino. Si es novilla tarda tres horas o algo más en estar a punto, y si es ternera blanca con dos horas suele tener suficiente. Resulta más fina la ternera, pero es más cara y tiene menos sabor, aunque los sibaritas la prefieren.

Antes de cortarla, se la deja reposar. Se corta según la veta, es decir, nunca a la contra, con lo que salen unos filetones anchos y alargados. Se acompaña con la salsa que se ha hecho al hornearla, suma del aceite, el vino, el caldo y todo lo que suelta la carne. Se puede comer con patatas fritas o con puré de patata.

Está mejor de un día para otro, y recalentada en su salsa, pero se puede comer de inmediato.

COCIDOS Y POTAJES

DE ALUBIAS

DE GARBANZOS

OTROS

-

Sobre el bicarbonato y la grasa

Si se quiere que alubias y garbanzos queden como mantequilla (las lentejas no lo necesitan) se debe añadir al agua de remojo media cucharadita de **bicarbonato**; este aditamento no se debe a las legumbres, sino al agua, que hoy en día todas son duras. A continuación es preciso hacer la cocción en esa misma agua del remojo, nada de cambiársela. Cuando el agua comienza a hervir observará que aparece mucha espuma, pero no se asuste. Baje el fuego y quítesela con una espumadera, que para eso están.

Y sobre la **grasa** también hay que decir algo: los cocidos deben ser escrupulosamente desgrasados, puesto que esta sustancia es la responsable de las malas digestiones. Como los cocidos (de garbanzos, alubias, etc.) deben reposar – esto es, dejarlos enfriar y luego mantenerlos al menos una noche en la nevera–, al sacar la cazuela en la que han cocido las carnes observará que una sospechosa capa de grasa cubre todo. Hágase el favor de quitarla con una cuchara y tirarla; si no, lo lamentará.

Esto sucede siempre que se hayan utilizado huesos, tocinos, pancetas y demás. Si sólo ha echado un chorizo y una morcilla, como es el caso de muchas formas de hacer alubias, verá que no existe esa capa (o es muy tenue) y, por tanto, no es necesario llevar a cabo tal operación.

Si usted trabaja en la construcción es posible que no necesite este consejo, puesto que el andamio, y no digamos ya el pico o el palote, queman muchas energías, que, precisamente, salen de la combustión de la grasa en las células.

Sobre los cocidos

Cocidos, potajes o guisos en los que intervengan las legumbres, hay miles. Los ingleses toman las alubias con azúcar, y los franceses pretenden haber inventando el *pot-pourri* (popurrí, que se dice en español), que, literalmente traducido, significa *olla podrida*, expresión que conocemos en la península ibérica desde tiempo inmemorial. En África trasiegan garbanzos, judías y lentejas a

destajo, estas últimas incluso fritas –en vez de cocidas–, y en América del Sur guisan toda clase de *ajíacos*, *pucheros*, *mofangos* y *pabellones*. ¿Qué no harán, sin que nosotros lo sepamos, en Oceanía?

Dado que este país es pródigo en huertas –debido al sol, claro es–, la cocina española se caracteriza por la variedad de tales preparaciones. Las alubias con cabrito o marisco, la olla ferroviaria, la *escudella* de los catalanes, las judías del Barco y tierras aledañas, las alubias *pochas* (antes de secarse, recién recolectadas) del norte, el *pote* de los gallegos y el *puchero de las siete carnes* de los canarios... De tal forma podríamos seguir indefinidamente, aunque, en mi opinión, donde esté una fabada bien traída...

DE ALUBIAS

Alubias con bacalao

Alubias con langostinos y mejillones

Alubias con morcilla de Villarcayo

Alubias en plan tradicional

Alubias mixtas

Alubias o fabes con almejas

Caldo de alubias

Cocido montañés

Fabada monumental

Fabes (o verdinas) con marisco

Notas a las alubias

Pote asturiano

A COCIDOS

Alubias con bacalao

Alubias blancas o *verdinas*; bacalao, un buen trozo limpio de espinas; cebolla, ajo, puerro, una zanahoria gorda, pimentón, jamón y dos cucharadas de salsa de tomate. Una patata.

Una vez espumadas las alubias se añade la cebolla, el puerro y los ajos picados; el bacalao, un trozo de jamón con tocino, el pimentón y la zanahoria; si esta es muy grande, en dos trozos.

Se dejan cocer durante una hora u hora y media, y como si las alubias son buenas ya estarán casi hechas, se puede añadir un poco de patata para que cueza durante otra media hora. Al acabar se añaden una o dos cucharadas de salsa de tomate y se mueve la cazuela cogiéndola por las asas.

Se dejan reposar lo que se pueda; si es hasta el día siguiente, mejor.

Alubias con langostinos y mejillones

Se cuecen en agua quince o veinte mejillones hermosos (hasta que se abran, no más); el caldo se cuela, los mejillones se reservan y las cáscaras se tiran.

Las alubias, remojadas y con bicarbonato –que es mejor que sean jóvenes (pochas), o verdinas, pues son más adecuadas para este uso–, se ponen a cocer con algo de zanahoria y un trozo de patata en mitad del agua del remojo y otra mitad del caldo de mejillones que acabamos de hacer. Las pochas se hacen en seguida, en media hora o tres cuartos, pero si son alubias normales se dejan hasta que se hagan, cosa de dos horas o algo más; depende, pero eso ya se ve.

Mientras las alubias cuecen se fríe en sartén una cebolla picada, y puerro y ajo, si se quiere, y cuando está hecho se añade salsa de tomate y se deja que cueza un rato para que se mezcle todo. Se añaden entonces una cantidad proporcionada de cabezas y cáscaras de langostinos (hay que pelarlos en crudo antes, pero se pelan muy fácilmente), reservando los cuerpos enteros aparte. Se añade algo de agua y se deja cocer tapado un rato, media hora o más, de forma que el líquido se reduzca un poco. Al acabar se pasa el contenido por el chino apretando bien las cabezas y las cáscaras, cuya sustancia se escurre dentro de la sartén. Con esto hemos conseguido una salsa rojiza que debe oler inconfundiblemente a marisco.

Cuando ya parezca que las alubias están hechas se añade la salsa de los langostinos y se deja que cueza el conjunto un cuarto de hora, y cuando este tiempo pase se añaden los cuerpos de los langostinos partidos en dos. Por último, cuando los langostinos hayan cocido uno o dos minutos en el guiso (estarán hechos de sobra, y si no, se ponen duros), se agregan los mejillones ya cocidos, limpios y algo troceados. Se mueve la cazuela cogiéndola por las asas para que aquello se asiente y, tras un último minuto de calor, se deja reposar.

Se puede comer de inmediato, pero este guiso está mucho mejor al día siguiente, luego es preferible hacerlo el día anterior al que se vaya a comer.

Alubias con morcilla de Villarcayo

Las alubias blancas quedan muy sabrosas si se aliñan con morcilla de Villarcayo o de Burgos; sin chorizo. Una morcilla por cada medio kg de alubias. Se le puede añadir un trozo de hueso de codillo, y si tiene jamón, mejor.

Se hacen como todas, con una cebolla picada, tres dientes de ajo picados, dos zanahorias enteras y un chorro de aceite de oliva; al final, cuando ya están casi cocidas, se añade algo de patata y se deja que se haga en el caldo, y cuando se retiren de la lumbre para dejarlas reposar, la sal necesaria (poca) y un par de cucharadas de salsa de tomate

Alubias en plan tradicional

Para cuatro: 400 g de alubias que se ponen una noche a remojo con un pelín de bicarbonato; 200 g de chorizo (mitad de peso que las alubias); cebolla picada (200 g); un trozo de puerro; un par de ajos picados; una punta de pimentón; un chorro de aceite, poco.

Las alubias se ponen a remojo durante una noche con bicarbonato.

Se ponen a cocer, y cuando hierven se espuman. Conviene *asustarlas*, es decir, añadir un par de vasitos de agua para parar la cocción. Una vez espumadas se añaden la cebolla, el puerro y el ajo más o menos picados, el chorizo, el pimentón y el aceite, y se deja que se hagan a fuego lento y tapadas durante el tiempo que necesiten hasta quedar perfectamente suaves. Cuando les quede media hora se puede añadir un poco de patata en un trozo. Al acabar se añade una cucharada de salsa de tomate y un poco de sal, y se mueve la cazuela cogiéndola por las asas para que aquello se asiente. Se dejan reposar el tiempo que se pueda (es mejor hacerlas de un día para otro) y se calientan y se comen.

Si las alubias son muy buenas, muy recientes, en una hora están hechas (en cazuela), y si no, se dejan hasta que estén casi a punto de deshacerse, cosa de dos horas o dos y media.

Con esto tan sencillo, y tan barato, comen cuatro unas alubias superiores.

Alubias mixtas

Es como la paella mixta, es decir, de pescado y carne. Aquí explico una receta en la que se utiliza morcilla de Burgos y huevas de pescado.

Se hacen unas alubias blancas (durante dos horas y media o lo que necesiten para que queden muy blandas) con una morcilla de Burgos (de arroz, y bien pinchada para que no reviente), que llevan cebolla, puerro, ajo y pimiento rojo, todo picado, una zanahoria entera y, cuando lleven dos horas, una patata.

Para que no se deshaga la morcilla al cocer se puede meter en una malla o envolver en albal (en este último caso el sabor de la morcilla se comunica menos a las alubias, luego...; y si la morcilla se deshace un poco, no pasa nada, sino que se aprovecha). Al acabar se parte en rodajas sin destrozarla y se añade al guiso; la zanahoria y la patata se trocean asimismo.

Se dejan para el día siguiente.

Aparte se toman unas huevas de sarda (o de cachón) y se marinan en un cacharro con aceite, ajo y perejil. Se dejan una noche (o dos, o una semana en el congelador, que no les sucede nada), y a la hora de hacerlas se cortan en trozos regulares, se pasan por harina dentro de una bolsa, luego se pone el contenido de la bolsa en un cuenco que tenga un huevo batido, y se fríen en el aceite de marinarlas con fuego flojo, de forma que queden muy amarillas y nada tostadas; al mismo tiempo se freirán los ajos y el perejil del marinado. Esta especie de fritos se añaden a las alubias al recalentarlas, y se deja que cuezan allí un momento.

Alubias o fabes con almejas

300 g de fabes remojadas que cuecen durante dos horas o algo más con cebolla, puerro, ajo y un poco de pimienta verde, todo muy picado, amén de aceite y un pelín de pimentón. Durante la última media hora se les puede añadir una patata pequeña.

Almejas a la marinera: lo mismo, cebolla, puerro y ajo muy sofrito en una sartén, amén de una guindillita mínima, y reposo..., y luego, a la hora de comer, se añaden encima 300 g de almejas y medio vasito de vino. Se hace hervir y se dejan cinco minutos para que se abran y suelten su líquido.

Inmediatamente se mezclan estas dos preparaciones, y se deja que el conjunto cueza muy despacio durante unos instantes antes de comérselas.

Caldo de alubias

Igual que se hace con el cocido de garbanzos, del que se extrae un caldo superior, puede hacerse cuando se guisan alubias (y también con las lentejas). Se procura que la salsa quede bastante líquida (añadiéndole durante la cocción más agua de la necesaria), para luego, al acabar, sacar con un cacillo el caldo necesario y tomárselo en un tazón con unos tropezos en el fondo (unas alubias, un trozo de zanahoria, unas briznas de chorizo, etc.). De esta forma, además, las alubias cocerán mejor y engordará la salsa cuando reposen, que es lo que debe suceder.

Cocido montañés

Alubia blanca pequeña y remojada con bicarbonato, medio kilo. Chorizo, morcilla, gallina, costilla de cerdo adobada y careta de cerdo, y si no se encuentra, una mano de cerdo. Berza (no repollo) picada en cantidad. Cebolla, ajo y dos o tres patatas en trozos medianos.

El día anterior se cuecen las carnes en la olla a presión durante una hora con bastante agua; la morcilla, no. Al cabo se abre y se deja enfriar. Cuando esté frío se mete en la nevera y se mantiene en ella toda la noche.

Al día siguiente se saca la olla de la nevera y se quita la capa de grasa, que tendrá poca. Las carnes se reservan (ya estarán hechas) y el caldo, sin grasa, se utiliza tal y como se va a decir.

Se ponen las alubias a cocer en el agua del remojo y una cazuela grande, y cuando hierven se espuman. Una vez espumadas se asustan..., esto es, se le añaden un par de vasos de agua fría, y cuando se ha establecido el hervor se añaden la cebolla y los ajos, muy picados, aceite de oliva y bastante berza muy picada, y, para completar el líquido, suficiente caldo del de las carnes, que ya estará desgrasado. Esto se tiene cociendo dos horas y deben quedar más bien caldosas, porque a continuación se añaden patatas en trozos y la morcilla, y se deja otra media hora. Al cabo de ello se prueba, y si las alubias están hechas se añaden las carnes para que cuezan otro cuarto de hora con todo ello.

Se sacan las carnes y se trocean en una fuente, y las alubias con berza y patatas se sirven en una sopera.

Si se quiere desgrasar por completo es preciso limpiar totalmente las carnes, la gallina, la costilla, la mano de cerdo, etc., lo que se consigue sacándolas a un plato y –con muchísimo cuidado y no poco trabajo– dejando sólo lo bueno, esto es, el magro, tirando pieles, huesos y trozos de grasa a la basura. La papada, o la careta, que a partir de ese momento no aporta más que grasa –puesto que el sabor ya lo ha dado–, se tira asimismo o se le da al perro.

Fabada monumental

Una receta neutral de fabada para ocho se compondría de:

un kg de fabes remojadas durante una noche con una cucharadita de bicarbonato; dos morcillas y dos chorizos asturianos, amén de un buen trozo de lacón entreverado, a ser posible ahumado; un hueso viejo (añejo) de jamón y una mano de cerdo partida en dos y atada para que no se desintegre al cocer; algo de gallina le va muy bien, aunque esto es opcional. Una cebolla gorda y dos o tres dientes de ajo. Aparte, azafrán y aceite de oliva.

Este guiso se hace de un día para otro y en dos cazuelas.

En una se ponen a cocer las fabes, con el agua del remojo, y cuando hierve se espuma. Una vez espumadas se añade la cebolla y el ajo, todo muy picado, un poco de aceite, unas hebras de azafrán requemado en la plancha y machacado en el mortero, y uno de los chorizos.

Al principio el caldo está muy aguado, pero a partir de la primera hora se ve que se va poniendo más espeso. En total debe estar dos, o dos y media, dependiendo de la calidad de las fabes; se prueba una, y si está como mantequilla es que ya están hechas. Hay quien, al final, cuando ya está hechas, agrega al guiso una cucharada de salsa de tomate, pero no es preceptivo.

En la otra cazuela se colocan las carnes con bastante agua, y se deja que hiervan, tapadas, de forma lenta y continua durante dos horas y media. Entonces se puede añadir una patata entera, y dejarla que se haga durante media hora más.

Estas carnes (mano de cerdo, lacón, chorizo, gallina y hueso) se pueden hacer en la olla a presión rápida, con lo que se ahorra tiempo y energía, en cuyo caso deberían cocer durante tres cuartos de hora. La morcilla no, pues probablemente reventara, y se puede cocer en un cazo aparte, y cuando lleve una hora añadir una patata y dejarlo otra media hora.

Se apagan los fuegos y se deja que aquello se enfríe, y cuando las cazuelas están frías se meten en la nevera.

...

Al día siguiente, una o dos horas antes de empezar a comer, se recuperan las cazuelas de la nevera, y la que tenga la carne se desgrasa escrupulosamente con una cuchara de la capa de sebo que hay encima. (En la cazuela de las fabes esto no se hace.) Se colocan las dos a fuego muy lento, y cuando están calientes se va añadiendo a cacillos el caldo de la cazuela que tiene la carne (ya desgrasado) sobre el de las fabes, que estará muy espeso, procurando no aclararlo demasiado; asimismo se añade algo del caldo de la morcilla. Se sigue calentando, y se continúa con esta operación hasta dejar a las fabes con una salsa con buen grosor y color y mejor sabor.

La mano de cerdo se saca a un plato y se despieza, dejando la carne y tirando los huesos. El chorizo y la morcilla se cortan en trozos, así como el lacón, lo que se pueda aprovechar de la gallina y la patata, y todo ello se sirve en una fuente. Las fabes van en una sopera (del barroco, naturalmente) con todo su caldo, que debe quedar más bien gordo, y las mezclas pertinentes (más o menos chorizo, etc.) las hace cada uno en el plato.

La grasa que se ha retirado, que tendrá un aspecto consistente, se puede sacar a la mesa para que, si alguien tiene el capricho, añada una cucharadita a su plato, que hay a quien le gusta este guiso más enjundioso.

Fabes (o verdinas) con marisco

En Asturias, aparte de en fabada, utilizan esta variedad de la nunca suficientemente ponderada *Phaseolus vulgaris* (las *fabes*) para guisarlas con varias clases de animales marinos, combinación de magníficos resultados. Y también utilizan, en vez de fabes, unas alubias pequeñas, muy finas y de color verde claro a las que llaman *verdinas*.

Se cuecen las alubias, ya sean de una u otra clase, con suficiente ajo y cebolla y un par de andaricas (nécoras) hasta que estén hechas, y aparte se elaboran unas **almejas a la marinera** (verlo en su sitio). Las nécoras, una vez cocidas, se apartan, se rompen y se limpian bien, y toda la carne que se pueda sacar se añade a la alubias.

La mezcla de ambas preparaciones (guiso de **alubias con nécoras** y **almejas a la marinera**) son las famosas **fabes con marisco**. De igual manera se pueden aliñar con centollo, percebes, erizos de mar, langosta...

Notas a las alubias

Las mejores alubias, las más finas y digestivas, son con diferencia las **fabes**.

Las alubias, en general, están mejor inmediatamente después de septiembre u octubre, que es cuando se recogen. Desde ese momento van envejeciendo, y si se compran en agosto (es decir, cuando ya tienen casi un año) suelen resultar más bastas y con la piel dura. Esto quizá no sea cierto del todo si nos referimos a las procedentes de países que cosechan en otras épocas (los que están en el hemisferio sur), aunque vaya usted a saber, pues los tejemanejes de las grandes empresas...

Sea como sea, la experiencia demuestra que existe una relación directa (lo que también sucede con las personas) entre el brillo de la piel y su edad, pues conforme pasa el tiempo se van tornando mates; es decir, que si adquiere alubias de las que se venden a granel, tiene que observar el brillo de su piel: las más brillantes serán las de mejor calidad. Puede detenerse en cierta medida el envejecimiento manteniéndolas (sin hacer, tal y como las venden) en el congelador durante meses, hasta que se utilicen.

Las *pochas*, es decir, las alubias recién recolectadas, que aún no están secas, se cuecen de maravilla sin ponerlas en remojo, y se hacen en seguida, media hora o cosa así. Asimismo pueden congelarse para evitar que se ajen con el paso del tiempo, y una vez descongeladas, utilizarse normalmente.

Pote asturiano

Se ponen a remojo unos 200 g de fabes durante una noche; se añade un pelín de bicarbonato.

A la mañana siguiente se hacen hervir y se espuman con todo cuidado, y cuando hiervan se añade berza muy picada y agua fría para que cueza todo bien. También se añade un poco de cebolla y ajo (picado) y suficiente compango asturiano, chorizo, morcilla, costilla, bastante lacón con hueso...; en fin.

Se deja cocer a fuego muy lento y tapado durante dos horas o algo más, al cabo de las cuales estará todo perfectamente hecho. Entonces se añaden patatas en trozos medianos (más bien pequeños) y se deja que cuezan en ese guiso otra media hora.

Se deja reposar, y si es hasta el día siguiente, mejor.

Cuando esté frío, en la medida en que se pueda se retira la capa de grasa que habrá por encima y se recalienta. Cuando esté caliente se sacan las carnes, se limpian y se trocean, y, o bien se sirven aparte, o bien se añaden al guiso.

DE GARBANZOS

*Alboronía madrileña

Cocido gallego (o de cura)

Cocido gitano

Cocido lebaniego

Cocido madrileño

Cocido maragato

Cocido para gente delicada

Garbanzos con acelgas

Garbanzos con albóndigas de pescado

Garbanzos con bacalao o porrusalda

Garbanzos con calamares

La bola

Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao

Alboronía madrileña

Esto lo hacen en Marruecos por la parte de Larache. Para ello se refríen ajos y carne de ragú. Se le añade cebolla picada, un poco de hierbabuena, perejil, bastantes piñones y agua, y se tiene cociendo dos o tres horas, más o menos, hasta que esté la carne hecha. Media hora antes de comer se le echan unos puñados de arroz. Los moros dicen que esto deriva del **cocido medieval** que hacían (en la península), y que no les dio tiempo a acabar de elaborar. Como se ve, no se parece en nada al cocido español.

Cocido gallego (o de cura)

Como el madrileño, pero con lacón y orejas y hocico de cerdo. En el *Breviario del cocido* se dice que, para servirlo, se utilizan tres fuentes. Una lleva el cerdo con la verdura; otra, la carne y la gallina, y, por último, otra con los garbanzos, los chorizos y las patatas.

Cocido gitano

Como el madrileño, pero la gallina debe ser robada. (Lo decía Cela en uno de sus libros.)

Cocido lebaniego

Es como el madrileño, pero con garbanzos legítimos de Liébana (los pequeños, pero en realidad no existen y son de León o de sitios aún más lejanos) y cecina de cabra, aparte de todo lo demás. Si no, no sabe a lo que tiene que saber.

Cocido madrileño

Se pone medio kilo de garbanzos en remojo con media cucharadita de bicarbonato durante ocho horas. (Medio kilo dan para una comida de cinco o seis personas, luego actúe en consecuencia.)

El día anterior a comer el cocido se hace lo siguiente:

Se cuece en olla exprés ultrarrápida, con más de un litro de agua y durante una hora, medio kilo de morcillo de vaca, media gallina, un hueso de vaca, otro de jamón muy viejo y salado y una punta grande de jamón. Una mano de cerdo amarrada le da un toque buenísimo, y no digamos unos trozos de rabo de vacuno o cualquier otra carne por la que se tenga capricho.

Cuando pase la hora se deja escapar el vapor, y el contenido de la olla –el caldo y las carnes– se echa en un recipiente. El hueso se tira, aunque si es de buena calidad sirve para comerse el tuétano (colesterol puro) untado en pan.

En la olla vacía, a continuación, se echan los garbanzos (con el agua del remojo, que deberá ser bastante para que aquello quede con caldo, y si no, se añade más) y se pone a cocer destapada. Cuando hierve se espuma completamente, conseguido lo cual se añade una cebolla y varios dientes de ajos (todo picado), un par de zanahorias y un nabo (pelados y enteros). Se tapa, se tienen en la olla durante veinticinco minutos (si los garbanzos son muy buenos, durante veinte), se abre y se deja enfriar.

Mientras se hacen todas estas cosas, con bastante agua y en una cazuela se pone a cocer repollo picado (cantidad a voluntad), un par de patatas medianas peladas y enteras, una morcilla (la mejor es la asturiana) y dos chorizos de los buenos, y cuando todo ello lleve cociendo tres cuartos de hora, un trozo grande de calabaza pelado. Se tiene un cuarto de hora más, y si el repollo está cocido se destapa y se deja enfriar; si no, se saca la calabaza, la patata y la morcilla –para evitar que se desintegren–, y se continúa. También deberá quedar con bastante líquido, puesto que es el tercer caldo.

Se deja que se enfríen estas tres preparaciones y, una vez frías, se meten en la nevera para que reposen durante toda la noche.

...

A la mañana siguiente se recuperan los tres recipientes de la nevera y se desgrasa el caldo de la carne con una cuchara (los otros no). Toda la grasa estará arriba, formando una capa en la superficie, de forma que se quita muy fácilmente (y a continuación se tira, como ya se ha dicho). Luego se limpia la gallina de pieles y huesos y se guarda la carne en trozos lo más grandes posibles.

En una cazuela grande se echan dos cacillos de caldo (o más, eso ya se ve) de cada una de las preparaciones (caldo de la carne, de los garbanzos y del repollo), de forma que haya bastante líquido. A ello se añaden tantos cacillos de garbanzos como comensales, y trozos de carne y demás tropiezos carnívoros (rodaja de chorizo, de morcilla, trozo de jamón, de carne, de gallina limpia, etc.) en cantidad similar. Todo ello se calienta, y cuando hierva se baja el fuego al mínimo y se siguen añadiendo trozos, uno por comensal, de la verdura que se haya hecho, zanahoria, nabo, calabaza, patata, etc. En fin, lo que se tenga.

En una sartén, aparte, se rehoga, con bastante ajo y algo de pimentón, el repollo que vaya a usar.

Se deja que se caliente todo a fuego mínimo y llega el momento de servirlo.

Cada comensal debe tener ante sí un plato y, encima, un cuenco, aparte cuchara, cuchillo y tenedor. Los cuencos se llenan con el cacillo de caldo hirviendo, y se añade en cada uno unos cuantos tropiezos, garbanzos, trozos de verdura, hilos de carne..., lo que constituye el primer plato, caldo de cocido, pero caldo de cocido de verdad, no como ese que se ve en tantos sitios.

Una vez tomado el caldo se apartan los cuencos, y en cada plato, con la espumadera para que aquello esté bien escurrido, se colocan suficientes garbanzos humeantes, y alrededor y artísticamente un trozo de carne, un poco de gallina, una rodaja de chorizo, otra de morcilla, un trozo de patata, zanahoria, calabaza y nabo, un poco de bola, etc., lo que se tenga en la cazuela. Y en el borde del plato, algo de repollo rehogado y escurrido. ¡Que aproveche!

También pueden colocarse los garbanzos secos, es decir, sin caldo –aunque humeantes–, en pirámide en una fuente, y alrededor de ellos las carnes en trozos:

la vaca, la gallina, el jamón y el chorizo..., amén de las patatas, zanahorias y nabo, todo artísticamente dispuesto y bien limpio de huesos y pieles. Esta forma de servirlo es más fina, pero tiene el inconveniente de que mientras se toma el caldo se enfría lo que hay en la fuente, y el cocido debe tomarse muy caliente.

Verdadera forma de hacer cocido

La anterior no es forma ortodoxa de hacer cocido, sino elaborada. La manera de hacerlo de verdad (aunque tarda bastante más) es la siguiente:

Se toma una cazuela de suficiente cabida (una cazuela grande, más plana que alta, y con tapa) y se echan cuatro litros de agua. Se hace cocer y se añade medio kilo de carne de vaca, huesos variados, un trozo de jamón, media gallina, tocino de cerdo y lo que se desee, rabo, manos de cerdo, etc. Cuando cuece se espuma mucho, y una vez espumado se añade una cebolla y bastante ajo, todo muy picado. Se tapa, se pone el fuego al mínimo y se mantiene cociendo hora y media.

Al cabo de este tiempo se le añade medio kilo de garbanzos remojados durante doce horas; un par de chorizos variados; un nabo, un par de zanahorias enteras y lo que usted considere más oportuno; un puerro en trozos, por ejemplo, o una perdiz... Se espuma y se mantiene a fuego lento hora y media más.

Se añade entonces un cuarto de repollo picado, dos patatas y morcilla del tipo que sea –aunque mejor asturiana–, y se mantiene en el fuego otra hora, al cabo de la cuál la carne habrá cocido cuatro horas, los garbanzos dos y media, el repollo una, etc., de forma que todo deberá estar hecho de sobra.

Se deja reposar lo que se pueda, una hora mínimo, y se puede comer, sacando el caldo para la sopa y sirviendo lo demás en fuentes, aunque está mejor al día siguiente.

Este procedimiento, como he dicho, es el clásico, pero tiene dos inconvenientes: uno, que se tarda más, y dos, que no se puede desgrasar convenientemente, que suele ser fundamental para estómagos melindrosos.

...

Por último, si lo que quiere es no complicarse la vida, haga lo siguiente:

En una superolla a presión ponga medio de kilo de carne de vaca, hueso, tocino, hueso de jamón, cebolla y ajo picados, y hágalo cocer media hora. Enfríe, abra y añada medio kilo de garbanzos remojados, un nabo, una patata gorda pelada, unas zanahorias, un chorizo, un cuarto de pollo y repollo picado. Añada agua, si es necesario, para que todo esté bien sumergido, y manténgalo cociendo otra media hora; enfríe y abra. El cocido ya estará hecho, aunque no le vendrá mal una hora de reposo, o mejor aún, déjelo para el día siguiente. No estará tan sutil como los más arriba descritos, pero eso, para muchas personas, es lo mismo. Se hace rápido y el resultado es aceptable. Si los materiales son de los que tanto hemos hablado, mejor aún: usted se lo va a comer.

El repollo, si se quiere, se hace aparte.

Los tres vuelcos

Esta expresión, que se utiliza en Madrid –cocido de tres vuelcos–, se refiere a las veces que hay que volcar la olla para que de ella salga todo lo que tiene que salir. Como se hace todo en un mismo cacharro, si se vuelca una vez la olla (o se inclina, porque si se vuelca se sale todo), sale el caldo, que se toma de primero. Un segundo vuelco saca los garbanzos, que se toman a continuación, y con el tercero y definitivo sale la carne y todo lo que haya en el fondo, que es el tercer y último plato.

Cocido maragato

Igual que el madrileño, pero con productos típicos de la Maragatería. Dicen que se debe comer al revés, esto es: de primero natillas; luego carne, garbanzos y verduras, y por fin, de postre, la sopa.

Cocido para gente delicada

Una forma de hacer garbanzos para gente mayor, y que siga sabiendo más o menos a cocido de verdad, es la siguiente:

Se hace, durante tres cuartos de hora, un caldo en la olla con agua y cuarto de kilo de carne de cocido. Se enfría la olla, se abre y se añade un cuarto de pollo, tras lo que se cuece otro cuarto de hora en la olla.

Este caldo se deja enfriar, y al día siguiente, tras quitarle la grasa, se saca el pollo y la carne, ya cocidos, y en lo que queda (el caldo) se cuece medio kilo de garbanzos remojados (con bicarbonato) y escurridos, tres o cuatro zanahorias, un nabo y una patata gorda, todo entero –aparte de cebolla y ajo picados– durante veinticinco minutos; todo esto en la olla rápida. Al resultado se le añaden las carnes en trozos, y observarán ustedes que todo ello se parece bastante al cocido madrileño, de aspecto y sabor.

Garbanzos con acelgas

Esta forma de cocinar garbanzos es la más adecuada si por razones de edad –o de cualquier otra clase– se quiere que el guiso no tenga grasa. A los niños, cosa rara, les gusta.

Medio kilo de garbanzos remojados con bicarbonato, bastantes acelgas picadas, cebolla, ajo, zanahoria, nabo, patata, salsa de tomate y aceite de oliva.

En una cazuela se ponen a cocer los garbanzos con el agua del remojo, y cuando hierven se espuman. Una vez establecido el hervor se añaden zanahorias en discos, nabos en trozos, una cebolla y varios dientes de ajo, todo picado, y muchas acelgas (todo, lo blanco y lo verde) bien lavadas y picadas. También se añade un buen chorro de aceite de oliva.

Cuando llevan dos horas cociendo a fuego lento –con la cazuela tapada y que se vea que aquello tiene bastante agua–, se añade una patata entera y se deja otra hora. Al cabo de dos horas y media (o tres) debe estar hecho perfectamente, lo que se nota en que los garbanzos siguen enteros pero resultan como mantequilla. A continuación se añaden dos o tres cucharadas de salsa de tomate y se deja reposar hasta el día siguiente, en que se recalienta (a fuego lento para que no se agarre, aunque como queda con bastante líquido no se suele agarrar) y se come.

Garbanzos con albóndigas de merluza

Es una mezcla de garbanzos con acelgas y albóndigas de merluza con su salsa, procurando que el resultado sepa a merluza. (Estas cosas se hacen por separado y luego se mezclan.) Hay que echar varias albóndigas, dos o tres mínimo, y se pueden añadir en trozos.

Lo mismo se puede hacer con albóndigas de sarda.

Garbanzos con bacalao (o porrusalda)

Una mezcla buenísima consiste en hacer unos garbanzos con acelgas como se hacen siempre, y mientras se guisan hacer una porrusalda como se dice en la receta correspondiente.

La mezcla de ambas preparaciones, es decir, añadir a un plato de porrusalda cierta cantidad de garbanzos con acelgas, es buenísima y medicinal. Sienta de película.

Garbanzos con calamares

Se hacen unos **calamares en tinta** como se dice en su receta; véase.

En la olla a presión se hacen garbanzos con mucha agua (para que haga caldo) y una cebolla, ajos y un puerro, todo muy picado. Además se añaden unas zanahorias enteras y unas patatas, y algo de nabo si se tiene; también una hoja de laurel y un poco de aceite de oliva. Deben quedar blandos pero enteros, luego si los garbanzos son buenos y se hacen con bicarbonato, con 20 o 25 minutos tienen de sobra.

Se separa la verdura, pues para la mezcla final sólo se echan los garbanzos que se necesiten, caldo de ellos y una zanahoria cortada en rodajas. El resto se aprovecha para otras cosas, pues quedará más zanahoria, patata, nabo, caldo y garbanzos, con lo que se puede hacer un potaje superior.

Se mezclan ambas preparaciones (los garbanzos y los calamares) al recalentarlo para comer. Queda mejor si los calamares tienen mucha tinta y está la salsa bastante espesa.

Esto pasa por ser típico de Asturias, aunque en Cádiz y otros lugares hacen cosas muy parecidas.

La bola, pelota o relleno, que de todas estas formas se llama.

Una de los elementos típicos del cocido madrileño (y de casi todos los cocidos, como el lebaniego o la fabada, en la que se llama *pantruque*) es la *bola* o *pelota*, que es como una albóndiga más o menos gigante que se suele cocer un poco en el mismo cocido.

Se hace como sigue: todos los restos deshilachados de la carne y lo que no tenga buen aspecto, más algo de tocino picado, se amasa con uno o dos huevos crudos, bastante perejil y ajo picados y el pan duro que necesite para que tenga consistencia. Se le da forma de bola (ya digo, suele quedar como una albóndiga gigante, y si es demasiado grande se hacen dos o tres) y se fríe en aceite tras pasarla por harina.

Una vez frita se pone a cocer un rato con el cocido, lo que debe hacerse al día siguiente, cuando se esté recalentando. A la hora de servirla se divide en tantos trozos como comensales quieran (a algunas personas les disgusta y la miran con prevención) y se sirve con los garbanzos y la carne.

Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao

Igual que los garbanzos con acelgas, pero con espinacas en vez de acelgas, y media hora de antes de acabar se le añaden unos hilos de bacalao. Algunos dicen que muchos –y que algún trozo entero no le va mal–, pero otros dicen que muy pocos (hilos), que casi no se note. También se les suele añadir buena cantidad de huevos duros (cocidos aparte) en trozos.

OTROS COCIDOS

Botillo berciano

Castañas con chorizos

Cocido medieval o potaje románico

Lentejas

Olla de Ares (que está en el Maestrazgo)

Olla ferroviaria

Potajes en general

Pote gallego

Taza de caldo español

Tojunta (cocido de La Mancha)

Botillo berciano, es decir, embutido del Bierzo

El botillo es una especie de embutido –de aspecto similar al morcón salmantino– típico de la comarca citada. Tal preparación, poco conocida fuera de sus fronteras, se confecciona con carne de cerdo –costilla y rabo– y debe cocerse en una cazuela, a fuego lento y con bastante agua, por espacio de dos horas y media (o tres).

Típicamente se come rodeado de repollo y patatas, todo ello cocido en la misma cazuela y durante la última hora de guiso, pero se pueden añadir también garbanzos remojados al principio de la cocción, como si fuera un cocido.

También se puede utilizar como sustituto de la carne de vaca en un cocido normal, aunque esto no lo hacen el Bierzo.

Castañas con chorizos

(Literalmente, de *La cocina española antigua*, de la condesa de Pardo Bazán.)

Se toma kilo y medio de castañas muy azucarosas, y si son pilongas se ponen a remojo doce horas en agua fría.

Se cuecen luego con un polvo de sal y una cucharada sopera de azúcar, una cebolla cortada en filetes y un puñado de habichuelas (alubias) blancas y finas.

Cuando las castañas estén bien blandas se toma una cantidad pequeña y se pasa por tamiz, añadiendo esa especie de puré al potaje.

Se agregan luego los chorizos, que conviene sean grasientos y estén fritos y cortados a la mitad. Deben hervir con las castañas media hora lo menos.

Sírvase muy caliente.

Cocido medieval o potaje románico

No puede llevar patata ni tomate ni pimiento (ni pimentón, por tanto), que son plantas americanas, pero sí nabos en trozos, por ejemplo, que le dan un sabor buenísimo, y cosas como castañas, si se quiere, que existían en la época que digo y se usaban en estos cocidos primitivos. Unas bellotas muy peladas de la cáscara dura le darían un aire definitivo.

Se comienza haciendo una sopa de ajo. En una cazuela se fríen unos ajos en aceite, se añade pan y se moja todo para que cueza. Se añade también algo de cerdo sin pimentón y desmigado, y un hueso de lacón con un trozo de carne.

Inmediatamente se añaden unas lentejas remojadas (mejor de las grandes) con unas zanahorias en rodajas y cebolla y puerro, picados más o menos; también nabo en trozos, algunas castañas peladas y un poco de repollo muy picado, y si es morado (lombarda), mejor, porque quedaría más colorista. Y por último, una morcilla asturiana o extremeña.

Se deja cocer este potaje alrededor de tres cuartos de hora o una hora, y si pareciera ir a quedarse seco se va añadiendo agua a discreción, pero sin pasarse para que no quede aguado.

Si se quiere historiar del todo se pueden añadir unos garbanzos previamente cocidos, y ya en el colmo del lujo, sería conveniente hacer este puchero con caldo, aunque desgrasado escrupulosamente antes de utilizarlo, en vez del agua. Este caldo podría confeccionarse en la olla a presión con hueso de vaca, hueso de jamón y caparazón de gallina.

Al final se pueden añadir unos huevos, que se estrellan en la superficie del condumio y se revuelven para que se cuajen.

Lentejas

Existen dos clases de lentejas: las que llaman *castellanas*, más grandes y con piel más acusada, y las que llaman *francesas*, más pequeñas y finas. Las dos se guisan de la misma manera –y las dos están buenas–, pero resultan más digestivas las denominadas *francesas*. Al contrario que las alubias, es preferible hacerlas en olla a presión durante diez minutos, y no precisan de bicarbonato.

Medio kilo de lentejas remojadas (*francesas*) se ponen en la olla –con el agua del remojo– más dos zanahorias en rodajas, una hoja de laurel, dos patatas medianas partidas por la mitad, una cebolla y dos dientes de ajo picados, un poco de pimentón, aceite de oliva y, a voluntad, chorizo, morcilla o ambos (o ninguno, si no se quiere comer carne, que también están buenas sin ella; una alternativa es echarle rabo de cordero ahumado o alguna otra sutileza, pero eso es ya de nota y no suele haber en ningún lado). Deben llevar bastante agua porque al cocer absorben mucha y engordan, y en caso contrario se quedarían secas dentro de la olla.

Al cabo de diez minutos de cocer a toda máquina, como está dicho, se apartan del fuego, se abre la olla cuando baje la válvula, y si les falta agua (si se han quedado muy secas) se añade (fría). También se pueden añadir una o dos cucharadas de salsa de tomate, que les va muy bien. Luego se dejan reposar al menos dos horas, y es entonces que, como por arte de magia –y lo digo en serio–, liga todo el guiso como si hubiera habido una reacción termonuclear.

Estas son las lentejas de pueblo de toda la vida, y a quien no le salgan bien, exquisitas, superiores, siguiendo las más que sencillas instrucciones de líneas arriba, es que es un inútil total.

También se pueden hacer en una cazuela para guisos, que no se pegue. En tal caso hay que mantenerlas cociendo lentamente una hora (o algo más; eso ya se ve), mirando de vez en cuando por si se quedaran sin agua, puesto que, como ya se dijo, al cocer absorben mucha más de la que parece y las lentejas tienen tendencia a agarrarse al fondo.

Si las lentejas no han estado a remojo puede seguirse el método expuesto,

pero el tiempo de cocción (en olla exprés rápida) deberá ser un cuarto de hora o veinte minutos.

Las llamadas *castellanas* se hacen igual (en olla o en cazuela), pero hay que tenerlas más tiempo, quizás el doble, lo que se puede aprovechar para guisarlas con carne de cerdo (rabo, por ejemplo, o costilla), puesto que tarda lo mismo en hacerse.

Olla de Ares (que está en el Maestrazgo)

Es un puchero, un cocido de garbanzos, que queda buenísimo.

Medio kilo de garbanzos remojados con bicarbonato se ponen a cocer en una cazuela u olla. Cuando hierven se espuma (del bicarbonato), y una vez espumados y con buen hervor (que tenga bastante agua) se añade oreja de cerdo, gallina, jamón, un poco de aceite de oliva y unos ajos picados.

Cuando los garbanzos estén casi hechos (de dos horas a dos y media) se añade una morcilla (asturiana no sería muy típico, pero le da muy buen sabor; si no, de arroz) y bastante verdura. Por ejemplo, unas judías verdes, zanahorias peladas enteras, nabo, apio, unas patatas medianas y enteras (peladas, claro), y se dejan hasta que se hagan: una media hora más. Luego se sacan las carnes, y mientras se deja reposar se limpian de pieles y huesos, se trocean más o menos y se añaden al puchero en trozos. La morcilla, en rodajas, también.

El resultado es un pote buenísimo, típico de la parte del Maestrazgo, y aunque en la receta no se habla de cebolla, que ya es raro, esto no se nota.

Olla ferroviaria

La olla ferroviaria, en principio, es la que preparaban para su manduca los trabajadores que tendieron los ferrocarriles españoles durante la segunda mitad del siglo XIX. Una de estas líneas, la que discurre entre Alar del Rey y Reinosa – localidades limítrofes entre los dominios del obispado de Burgos y lo que en tiempo fueron las Asturias de Santillana–, se caracteriza por lo desapacible de su meteorología, por lo que es de imaginar que allí el rancho era sustancioso.

Preparar la comida sobre el terreno conlleva arreglarse con lo que se pueda encontrar, y ¿qué se puede encontrar en invierno en tal lugar, ventoso puerto de Pozazal, gélida comarca de Valderredible y los mil y mil páramos del norte de Castilla la Vieja? Berzas, cebollas, patatas, alubias, nabos, algo de caza –en especial, lobo...– y pare usted de contar. Si vamos a remitirnos (en la escasa medida que las posibilidades del mundo moderno nos brinda) a lo auténtico, podríamos hacer algo parecido a lo que se va a contar.

Se prepara la carne con antelación. No encontraremos lobo, por supuesto, pero podemos arreglarnos con jabalí, venado, corzo, etc., animales todos ellos que figuran en los congeladores de las grandes superficies. (Hay que tener cuidado con lo que se adquiere, pues algunos de estos animales se crían en granjas a base de pienso, por lo que el resultado final puede saber a pollo.)

Se hierve la carne durante uno o dos minutos y se desecha ese agua. En la olla rápida ponemos a freír mucha cebolla; doramos la carne, añadimos el agua necesaria (también algo de vino), cerramos y la mantenemos en ella durante una hora.

Aparte se cuece una berza picada acompañada de unos trozos de tocino rancio; como el tocino aporta mucha grasa, su presencia debe ser puramente testimonial.

En un tercer cacharro se ponen a cocer alubias remojadas y añadidas de un nabo entero y algunos ajos. Cuando las alubias parecen estar tiernas (entre una hora y media y dos horas) se agregan patatas en trozos y algo de la salsa que habrá en la olla en que se ha hecho la carne (procurando deshacerse de la grasa). Se deja que se hagan las patatas durante veinte minutos más.

A continuación se mezclan estas tres preparaciones, añadiendo al puchero de las alubias y patatas, que debe estar holgado y con bastante líquido, la berza necesaria y la carne –en trozos, aunque no va mal deshilar con los dedos unos cuantos– con la salsa que el guiso precise; no es necesario indicar proporciones, pues su mejor o peor textura se advierte inequívocamente cuando se está haciendo la mezcla. A continuación se le da un último hervor para que los alimentos se integren.

Como todos los cocidos, unas horas de reposo (no digamos una noche) mejoran el potaje sustancialmente.

Hay que recordar (una vez más) que si se guisa la carne el día anterior, y se mantiene una noche en la nevera, a la mañana siguiente podremos retirar con facilidad el exceso de grasa sin variar un ápice el sabor o las propiedades alimenticias.

La olla ferroviaria auténtica debería hacerse de una sola vez, es decir, con fuego de carbón (el carbón de las locomotoras), en un solo cacharro (el que precisamente se conoce como *olla ferroviaria*, que se puede conseguir en muchas ferreterías) y añadiendo los ingredientes conforme a sus particulares tiempos de cocción, pero me parece que el método descrito es más acorde para las cocinas modernas.

Potajes en general

Es todo aquello que se guisa junto y revuelto. Se puede hacer de cualquier cosa, y como ejemplo van estos dos:

Potaje de higadillos y calabaza

Se cuece en agua medio kilo de higadillos de pollo durante unos veinte minutos. Los higadillos se sacan a un plato para que se templen y el caldo se reserva.

En una cazuela se fríe despacio cebolla, zanahoria en rodajas, ajo y perejil, y cuando está medio hecho se añaden patatas en trozos más bien pequeños que se rehogan durante bastante rato. Una vez todo rehogado se añade el caldo de los higadillos y un poco de vino blanco y se deja que las patatas se acaben de hacer (diez minutos, no más). Cuando las patatas están casi hechas se añade bastante calabaza en trozos medianos y se deja otros cinco minutos; la calabaza se cuece en seguida, y si se deja más se deshace. Si no tiene suficiente líquido se añade agua. Cuando ya está hecha (se puede comprobar pinchándola con un cuchillo o una aguja) se añaden los higadillos en trozos pequeños, es decir, picados. Se revuelve un poco todo el conjunto, con cuidado de no hacer puré, se le deja dar un hervor, luego reposar un rato, y se come.

Potaje improvisado

Sobre la marcha se pueden hacer guisos buenísimos con lo que se tenga en casa y en la nevera. Un ejemplo:

En una cazuela se fríe un poco de cada cosa: puerro, cebolla, ajo, pimienta verde..., y sobre ello setas (cultivadas; una bandeja), y luego se añade algo de berenjena, una patata en cuadritos y cuatro guisantes desgranados.

Todo ello se aliña con sidra, clavo, sal, pimienta, un poco de grasa sobrante de fabada con fuerte olor a morcilla asturiana, caldo de gallina y una cucharada de

tomate frito, y se deja cocer durante media hora.

El resultado es muy bueno, y le podría llamar *potaje de setas y berenjenas* porque es lo que predominaba.

Estas preparaciones, que se pueden hacer de lo que se quiera o se tenga a mano, no salen del todo bien algunas veces porque no cuadran los sabores, pero siempre se aprenden cosas nuevas.

Y a guisa de colofón también podríamos hablar del **cocido basura**, o **herético**.

Entre a un supermercado y compre un tarro de alubias y un par de latas de sardinas, o de mejillones. *En llegando* a casa parta las sardinas en dos, mézclelo todo y caliéntelo en el microondas. (Aunque algunos de ustedes no se lo crean, hay mucha gente, sobre todo joven, que hace cosas como estas; incluso peores.) Olido de lejos recuerda a las sacrílegas *leguminosas con peje al glutamato*.

Puede probarlo, si quiere, pero no más que probarlo, y luego láncelo por la ventana del patio, que los gatos son muy agradecidos. A continuación, baje al bar a ver qué hay de menú.

Una variante de lo anterior consiste en adquirir una de esas latas que en su etiqueta maldice *fabada*, o *cocido*, con la que se pueden realizar similares operaciones.

Pote gallego

Encontrar grelos fuera de Galicia es prácticamente imposible, y uno de estos potes sin grelos no es tal. Hay quien los sustituye por berza o repollo, pero claro, no es lo mismo. Si alguna vez los consigue (quizá en sitios muy especializados de poblaciones muy grandes) no dude en hacer esto:

Se cuecen carnes, lacón, unto (la grasa que envuelve el riñón, pero si no hay se puede echar un poco de tocino, a ser posible ahumado), chorizo, algo de carne de vaca y otro poco de cerdo (costilla, por ejemplo, o morro).

Cuando se tienen cocidas la carnes se sacan, y en el caldo (una vez desgrasado, luego esto de la carne conviene hacerlo el día anterior) se cuecen los grelos con unas alubias, pocas y remojadas, y cuando estén hechas, unas patatas en trozos, que se dejan cocer otros 25 minutos. Patatas hay que echar más.

A continuación, cuando esté todo hecho, se añaden las carnes troceadas, se deja dar un hervor al conjunto y se come.

Como todos los potajes, es preferible hacerlo de víspera.

El caldo gallego es muy parecido, pero tiene más verdura y no tanta carne.

Taza de caldo español

En un tazón que contenga unas cuantas alubias correctamente hechas, se añade un pelín de agua y unas briznas del acompañamiento, patata, zanahoria, chorizo...; también unos trozos de pan de pueblo semiduro y unas tiras de jamón. Se calienta en un cazo hasta que hierva.

Lo mismo se puede hacer con restos de cocido de garbanzos.

Tojunto (cocido de La Mancha)

Es el cocido propio de La Mancha, y por su nombre ya se ve en qué consiste. En algunos lugares de esta región, en vez de «tojunto», le llaman «tochrúo».

A carne de cocido (de vaca) se le añade otro tanto de conejo, perdiz, cordero o cerdo (mejor liebre y perdiz, para que sea más típico), aparte de cebolla, ajos y pimientos, todo picado. Se rehoga en crudo con bastante aceite y se sazona con pimienta, laurel y azafrán, vino blanco (un vasito) y sal. Luego se pone a cocer con agua, y cuando han transcurrido tres horas...

(la carne del cocido tarda bastante más en hacerse que el conejo y la perdiz, luego es mejor sacar estos últimos después de refreírlos y volver a introducirlos en la cazuela cuando la vaca ya lleve una hora o algo más)

... se le añaden bastantes patatas en trozos grandes, tras lo cual se deja que siga cociendo todo hasta que esté a punto; otra hora, o algo menos.

ENSALADAS Y ENSALADILLAS

De arroz

De arroz blanco y frutos secos

De pimientos de colores

De pollo y manzana

De pollo y mayonesa

De queso de cabra

De remolacha

De tomate y cebolla

De tomate y queso de *Gruyère*

Ensalada de pan con tomate

Ensaladilla rusa

Española

Limón de la Peña de Francia

Margarita (coliflor, patata y mayonesa)

Queso de cabra con mermelada de tomate

Pasta de aguacates con almejas crudas (un cebiche)

Periñaca

*Piña rellena o de fantasía

Pipirrana

De arroz

Se hace arroz blanco, se enfría, se coloca en una fuente alargada y por encima se ponen espárragos en plan artístico. A su alrededor se coloca lechuga picada, huevos duros partidos, aceitunas o lo que cada uno tenga por conveniente. Todo esto se aliña con salsa de mostaza, sobre todo el arroz.

Otra de arroz (mucho más fácil)

Se hace arroz blanco y se deja enfriar. Se confecciona una ensalada española con cebolla, lechuga y tomate, bien aliñada. Se mezclan ambas preparaciones en una ensaladera y se revuelve. El resultado es superior.

De arroz blanco y frutos secos

A arroz blanco con queso de cabra (revuelto en caliente, es decir, una vez hecho el arroz, para que el queso se deshaga uniformemente) se le añaden manzanas en láminas, bastantes nueces y pasas sin pepitas, huevos duros en trozos, aceitunas sin hueso y un poco de lechuga, mejor morada, o rara, muy picada. También se puede añadir fruta en general, como cerezas sin hueso, albaricoques pelados y en trozos, etc., pero que no estén muy maduros porque se deshacen en seguida debido a los efluvios de la salsa acompañante.

Asimismo se pueden añadir higos pasos y dátiles. ¿Y piñones? ¿Y el azúcar de la salsa cambiarlo por miel...? (etc., etc., etc.).

Todo ello se riega con una extraña mezcla que no es sino una **vinagreta con mostaza**, pimienta y azúcar; a saber: tres cucharadas de vinagre en donde se disuelve una cucharada de azúcar; se añade sal y pimienta y una cucharada de mostaza; una vez todo mezclado se añaden nueve cucharadas de aceite.

Esta misma mezcla, o muy parecida, se puede aliñar con mermelada de tomate y queda dulce, no agria, como con la vinagreta que se describe más arriba.

De pimientos de colores

Se pican en trozos varios pimientos de colores, verde, rojo, amarillo, etc., y se mezclan con trozos de queso fresco de cabra u oveja, tipo queso de Burgos o más curado; también se añaden unas ruedas de cebolla. Se aliña con aceite y sal.

De pollo y manzana

Pechuga cocida en agua (el caldo se guarda para otros usos) y rota en trozos, más manzana verde y ácida, pelada y en trozos, más queso *gruyère* en tiras y lechuga picada. Se revuelve bien y se aliña con **salsa rosa**.

De pollo y mayonesa

Pechuga cocida en agua (el caldo se guarda para otros usos) y desmigada con los dedos limpios. Se mezcla con mayonesa fuerte (con vinagre) de forma que quede hecho una pasta, se sirve en platitos y se devora. También se puede untar en pan, mejor tostado.

De queso de cabra

Tomate en trozos (sin el agua), un poco de cebolla picada, dos huevos duros troceados y la clara de un tercero, aceitunas sin hueso y queso de cabra mantecoso, también en trozos, se revuelven en una ensaladera sin destrozarlo demasiado, y a continuación se aliña con la siguiente mezcla: la yema sobrante de un huevo duro batida en el vaso de la minipímer con suficiente aceite de oliva, vinagre y sal. También se puede arreglar con el llamado **aliño anaranjado**.

Esto, además, se puede untar en lonchas de pan de pueblo tostado.

Otra parecida

Tomate escurrido de su agua, aceitunas, espárragos, huevos duros, gambas y arroz blanco frío, todo revuelto.

Como aliño se utiliza queso de cabra batido con aceite, es decir, **almodrote** *light*.

Ensalada de pan con tomate

En un cuenco se hacen trozos de pan de torta, y sobre ellos se añade tomate crudo más o menos picado, bastante, que impregne el pan, y se machaca un poco. Se añaden entonces trozos de jamón, o lonchas, y todo ello se riega con aceite. Se le da un par de vueltas y se deja que macere una hora.

Para cenar es buenísimo, y se hace visto y no visto.

Ensalada de remolacha

Se pela la remolacha y se corta en rodajas que se ponen a cocer en agua. En olla a presión tardan en cocerse tres cuartos de hora, aunque también puede utilizarse la que venden en tarros ya cocida.

El resultado, una vez frío, se corta en trozos y se mezcla con muchas cosas. Patatas cocidas, huevos duros, zanahorias cocidas, todo ello en trozos... Guisantes, repollo rehogado, arroz blanco, piñones, queso, nueces, etc.

Para aliñar las ensaladas en que intervenga la remolacha es preferible echar muy poco aceite y mucho vinagre, al revés que en las ensaladas normales.

Ensalada de tomate y cebolla

Se pica un tomate en trozos y se le añade sal gorda. Cuando aquello lleva una hora macerando se escurre el agua que haya soltado, se pica un poco de cebolla –bastante picada– y se mezcla con lo anterior. Se revuelve todo. Se añade un ajo muy picado y se aliña con aceite de oliva del de verdad. Lo más cómodo es hacerlo en un cuenco.

Si se quiere simplificar aún más, prescíndase de la hora de espera, de la cebolla y del ajo. Se pica el tomate, se le añade sal y aceite, se revuelve y...

De tomate y queso de *Gruyère*

Se pica tomate en un cuenco, se le añade sal y se deja un rato para que suelte el agua. Este agua se tira o se añade a algún guiso que esté reseco y tengamos a mano (con precaución, puesto que, como tiene sal, puede salar demasiado aquello a lo que se lo echemos).

Bastante tomate en trozos del descrito más cebolla en ruedas, o en tiras, y mucho queso de *gruyère* en tiras.

Se aliña con sal y aceite de oliva.

Ensaladilla rusa

Cuézanse patatas pequeñas, trocitos de zanahoria y huevos; si las patatas son del tamaño de los huevos, tardan en hacerse lo mismo que ellos: doce minutos. Se escurre, se deja enfriar, se pica todo en una fuente y se añade bonito de lata, a ser posible escurrido de su aceite.

Se añaden otros ingredientes a voluntad. Guisantes, judías verdes cocidas, aceitunas sin hueso, gambas cocidas, etc., pero todo ello, si es de lata, bien lavado de los líquidos que lo contienen.

A continuación se mezcla con mucha mayonesa muy espesa y con fuerte sabor a vinagre, con cuidado de no convertirlo en puré. El producto resultante se puede adornar cubriéndolo con un picadillo muy fino de más huevo duro.

Española

Esta es la más clásica de todas, la que se hace siempre.

Lechuga lavada (mejor las hojas verdes por eso de la clorofila) con tomate en trozos y cebolla en plumas. Si se quiere ilustrar se le pueden añadir aceitunas, huevos duros en trozos, espárragos, bonito de lata... Se aliña con el aliño más clásico de los que existen, esto es, vinagre, sal y aceite.

Limón de la Peña de Francia

Un limón (bien pelado, quitando todo lo blanco) en rodajas o trozos, más dos mandarinas en gajos –algunos rotos–, más tres huevos cocidos y atún de lata (o rodajas de chorizo de la zona en vez de atún), todo en trozos gordos, además de sal y aceite. Queda como una especie de ensalada, y una vez reposada y macerada (durante varias horas) lo mejor es la naranja, o el huevo duro: sabe amargo.

Hasta aquí la original, la auténtica, que es la buena, pero también se le puede añadir unas cuantas lonchas finísimas de jamón del bueno (o de cecina) en trocitos muy pequeños –aunque esto no sea muy ortodoxo–, y aceitunas sin hueso y picadas y espárragos en trozos. Asimismo una manzana reineta y una pera de agua, peladas y picadas; a la hora de comer, todo el mundo piensa que la pera es patata cocida.

En las fiestas de esta zona (la sierra de la Peña de Francia, que está en Salamanca) se come con el «escabeche», que es caballa (sarda) en escabeche, en bocata, amén de vino..., y luego se hace el encierro de los toros, aunque suelen ser vaquillas.

Margarita (coliflor, patata y mayonesa)

Se cuece una coliflor (pero que no se desintegre: unos cinco minutos, o menos, al vapor de la olla a presión), se separa en ramos y se deja enfriar. Se cuecen unas patatas y unos huevos. Se deja enfriar todo.

En una ensaladera se mezcla la coliflor, en ramos, sin destrozarla, con trozos de patata cocida, y a todo ello se le añade bastante mayonesa de forma que se haga una masa; insisto: tampoco hay que dejarlo hecho puré. Por la parte de arriba se añade más mayonesa, de forma que tape la ensalada, y encima se coloca artísticamente una cenefa hecha con trozos de remolacha cocida y escurrida de su agua (de tarro de cristal), y en el centro, coronándolo todo, una margarita hecha con los huevos duros: las claras, partidas en cuatro, son los pétalos, y en el centro, con yema desmenuzada, se imita la parte amarilla de la flor.

Se sirve fría y con más mayonesa para que cada cual... (A la mayonesa se le puede echar un poco de picantillo.)

Queso de cabra con mermelada de tomate

El queso se corta en rodajas gordas (si es cilíndrico; si no, en trozos alargados) de forma que cada persona tenga alrededor de 100 gramos. Esas rodajas se colocan sobre rebanadas de pan untado de aceite y se asan en el microondas el tiempo justo (alrededor de treinta segundos).

Para cada comensal se coloca lo dicho sobre unos cuantos berros, y todo ello se riega con mermelada de tomate, sin pasarse de cantidad. Como los berros son bastante amargos, y la mermelada muy dulce, pues...

Otra forma de lo mismo («Pradera verde»)

Para freír el queso, se coloca encima de una gran rodaja de pan de pueblo previamente frita por un lado. Al darle la vuelta para freírla por el otro, se coloca encima la rodaja de queso, que debe coincidir más o menos con el pan, y así se hace de sobra y no se pega a la sartén.

Las rodajas de pan ya fritas, con el queso medio derretido encima, se ponen en un plato, se riegan (o se untan) con mermelada de tomate, y por encima se echan berros de forma que aquello quede como un prado, más o menos; si uno está de humor puede hasta pinchar los berros artísticamente en la mermelada simulando un prado, y entonces el resultado se llamaría *pradera verde*, como hacen los chinos. Deben hacerse rodajas grandes, no pinchitos, porque se tarda lo mismo, se manipulan muchísimo mejor y lucen el doble.

Pasta de aguacates con almejas crudas (un cebiche)

Se pelan un par de aguacates y, con un tenedor, su pulpa, aceite de oliva y cebolla muy picada, amén de algo de pimienta, se hace una pasta.

Se abren bastantes almejas crudas y se cortan en trozos. Estos trozos se mezclan con huevos duros picados, algo de vinagre y más cebolla.

Para comérselo se dispone un lecho de lo verde, y encima el picadillo de almejas y huevo. Se añade sal gorda.

Las almejas, innecesario es decirlo, deben ser de las buenas, o sea, de las caras, puesto que si se hace con almejas normales el resultado final sabe poco. También se puede hacer con ostras, en cuyo caso el conjunto final se coloca en unos cuenquitos que se puedan tener entre mucho hielo. (Para comer esto último hay que tener cerca una persona agraciada, mejor de las de los anuncios, y vestida de fiesta.)

Periñaca

Cueza un par de patatas con la piel, pélelas una vez cocidas, pártalas en trozos y añade trozos de tomate crudo, de pimiento verde, cebolla (mejor roja) en plumas, todo crudo, más aceitunas y huevos duros en trozos. Luego se riega con vinagreta, se le da un par de vueltas y listo. También se puede añadir bonito de lata.

Piña rellena o de fantasía

Esta receta sería más bien caribeña.

Se coge una piña madura y se corta en dos longitudinalmente y dejando las hojas de arriba, que adornan mucho. Ambas mitades se vacían con cuchillo y cuchara, y lo que se saca se pica más o menos con el caldo de la piña, y las cáscaras (de la piña) se reservan. Esto, en una ensaladera, se mezcla con una pechuga de pollo cocida y desmigada, gambas cocidas, peladas y en trocitos, una manzana verde (ácida) pelada y picada, tres huevos duros en trozos y medio frasco de la minipímer de salsa rosa, hecha con mayonesa a la que se añaden dos cucharadas de salsa de tomate, el zumo de una naranja, un chorro de coñac y un trocín de guindilla picante.

Una vez bien mezclado todo se rellenan ambas mitades de la piña con esta masa, que quedará con bastante copete, y encima, para adornar, se pinchan de punta hojas de endibia y, artísticamente, se colocan aceitunas y pepinillos más o menos picados.

Pipirrana

Es lo mismo que el gazpacho, pero en vez de tritararlo, lo que se hace es picarlo muchísimo, en trozos muy pequeñitos, y mezclarlo. La pipirrana de Jaén y Granada lleva tomate, cebolla, ajo, pimiento y pepino. Se aliña como cualquier ensalada, con aceite, vinagre, sal y mucho cuidado de no convertirlo todo en puré al revolverlo.

FANTASÍAS

Echar a rodar la fantasía... Dejar que la imaginación, con ayuda de los jugos gástricos...

Cocinar no consiste en confeccionar al pie de la letra recetas escritas en un papel, y mucho menos si somos novatos en tales lides. Antes bien es preferible dejar que la cabeza, que sirve para algo más que para llevar sombrero, se explaye a sus anchas por terrenos desconocidos, territorios vírgenes... Por ejemplo,

–¿Qué me apetece comer? –se pregunta el cerebro en el mercado (porque hay que ir al mercado, por supuesto, y revolver) ante múltiples puestos de colorines, y se contesta...

Sí, ya lo decíamos, y es que el jolgorio que se traen los citados jugos gástricos persiguiendo a las desbocadas corrientes eléctricas que vulgarmente conocemos como *fantasías*...

Menestra a lo bestia

Merluzada

Pollo pollo

Un banquete español

MENESTRA A LO BESTIA

Esto es un panaché gigante con salsa de carne.

Pechuga de pollo; carne de cerdo y de novilla en trozos, cuarto; 200 g de jamón; uno o dos sesos.

Seis huevos (dos, o más, para rebozar).

Harina.

Vino blanco, caldo.

Cebolla, zanahoria, un tomate, perejil, patatitas, coliflor o brécol, nabos, acelgas, una lechuga, un puerro.

Latas o, mejor, tarros, de espárragos, de alcachofas y de champiñones.

Se refrién en la olla con aceite 200 g de jamón añejo en trocitos; se saca y se echan trozos de pechuga de pollo, algo de carne de lomo de cerdo y otro poco de vaca, cuarto en total. Se saca todo ya refrito, y en la misma grasa se sofríe una cebolla, ajo, zanahoria, se añade harina, vino blanco y caldo, un tomate pelado y perejil, y se deja que se haga una salsa; si se tapa la olla es un cuarto de hora. Se mete la minipímer y se licua.

Entonces se añade la carne refrita y unos champis y se cuece en esta salsa durante media hora.

Mientras tanto se cuecen en bastante agua unos sesos. Cuando llevan diez minutos se añaden cuatro huevos y patatitas peladas, y se deja cocer todo otros diez o quince minutos.

Aparte se cuecen las siguientes verduras:

puerro, coliflor o brécol, lechuga, acelgas, nabos, zanahoria.

(Las alcachofas y los espárragos se pueden usar de conserva.)

Se reboza todo con harina y huevo batido: los huevos cocidos partidos por la mitad; la coliflor en trozos y las alcachofas cortadas por la mitad; con trozos de hojas de lechuga o acelga se hacen bolas, que se rebozan y fríen. Los puerros y las pencas de las acelgas en trozos. Unos espárragos también, en trozos. Y las patatas.

Se echa el guiso de carne en una *tartera monumental* que se pueda llevar a la mesa, y se colocan encima todas las verduras rebozadas de forma que quede hecho una pirámide; se añade haciendo copete el jamón picado del principio y se da un par de hervores al conjunto.

Todo ello se adorna, para sacarlo a la mesa y en el último momento, con los huevos y los espárragos rebozados y los sesos en trocitos.

MERLUZADA

Esto debe hacerse con una merluza de verdad, de unos tres o cuatro kilos, y entera, porque se aprovecha absolutamente todo; es decir, se come uno el pez entero, no se desperdicia nada. Una merluza de este tamaño da para seis u ocho personas.

El pescado se parte en tres trozos a lo largo. El primer corte se da en la zona del cuello, con lo que se separa la cabeza, y el segundo hacia la mitad del resto, separando cuidadosamente la cola, que se dejará entera. El trozo central se limpia y se sacan los filetes, que se limpian de espinas y pieles, lo que igual es mejor que lo hagan en la pescadería.

A continuación se hace **sopa**, de primero (verlo en **sopa de pescado**), **merluza cocida con mayonesa** de segundo (id.), y **merluza rebozada** de tercero (lo mismo; todas estas recetas están en este libro). Como decía, la cuestión es comerse una merluza entera.

POLLO POLLO

Si se tiene un pollo de campo, de esos que sólo han comido ortigas, hierba, gusanos y maíz, un pollo virgen de piensos compuestos, unos de esos pollos que son más bien medio gallo y han tardado nueve meses en crecer, se puede hacer la siguiente operación. La cosa es peliaguda, pero vale la pena; organiza uno un banquete de los que ya no se ven.

Se mata al pollo, se le despluma, se le limpia (de intestinos y todo eso) y se apartan la cresta, las garras, los higadillos, el corazón y la molleja. Al pollo se le mete en la nevera en una fuente sin tapar (ni con plástico ni con albal ni con nada) y se le deja un par de días, y si pasan tres, mejor.

A los tres días (o a los dos) se le despieza en trozos, las patas, los muslos, las pechugas, el caparazón en dos trozos, las alas y el cuello.

1/ DÍAS ANTES de comer,

1.1/ En la olla a presión se ponen las alas, las garras, la cabeza (si se tiene), la molleja y un trozo de cuello; además un trozo de hueso de rodilla de vaca, un trozo de hueso de jamón de Jabugo o términos adyacentes, un puerro, una zanahoria, un nabo y una cebolla, todo entero. Todo esto se cuece en dos litros de agua durante tres cuartos de hora, se deja enfriar y se guarda en la nevera, el caldo por un lado y todo lo demás en un plato. Los huesos, los de vaca y jamón, se tiran o se dan al perro.

1.2/ Los higadillos (hígado, cresta, riñones y corazón) se cuecen en una cazuela con un poco de agua durante veinte minutos o media hora y, una vez cocido, se echan, con caldo y todo, en un cuenco de cristal que, una vez frío, se mete asimismo en la nevera.

1.3/ En una cazuela grande, que quepa todo, se refrién por turnos –hasta que se doren y sin quitarles la piel– las patas y los muslos, las pechugas, los caparazones y el cuello sobrante. Se sacan una vez refritos y se apartan en una fuente.

En la misma cazuela y con el mismo aceite se fríen lentamente un par de cebollas (o tres, o cuatro; tiene que haber bastante) gordas y picadas, y alguna zanahoria gorda en discos.

Mientras lo anterior se dora, en otra sartén, se fríen cuatro o cinco dientes de ajo picados, de los gordos. Cuando están a medio freír se añade varias rebanadas de pan duro medio desmigado y en trozos, y al final bastante perejil picado. Una vez todo frito se echa en un mortero y se aplasta con la mano (la del mortero) hasta dejarlo más o menos machacado.

Una vez la cebolla ha tomado un poco de color se colocan encima los trozos de pollo ya fritos y se añade algo de pimentón y la pasta del mortero –revolviendo bien durante un rato– y a continuación se añade cuarto de litro de vino blanco y caldo del que teníamos preparado hasta que cubra todo el guiso, o casi. Se le da fuego a la cazuela, y luego, cuando esté establecido el hervor, se baja y se deja hirviendo suavemente y tapado un par de horas, o algo más si al cabo de este tiempo no está hecho.

Una vez guisado se deja enfriar, y cuando esté frío se mete la cazuela en la nevera para que repose, nada de comérselo el mismo día.

2/ EL DÍA QUE SE VAYA A COMER se saca todo de la nevera y se procede como sigue:

2.1/ LA SOPA

Lo primero es desgrasar el caldo. Como sale de la nevera, toda la grasa estará en la superficie. Se quita con una cuchara y se guarda para usos posteriores; sólo se deja un poquitín.

El caldo se calienta, y el puerro, la zanahoria y el nabo se pican y se echan encima; la cebolla, que estará medio deshecha, se pasa en el vaso de la minipímer con un poco de caldo, y el medio puré resultante se añade a la sopa, y las alas y el pescuezo se limpian de huesos y pieles y se saca lo que se pueda aprovechar, se pica y se añade al caldo; la molleja no, la molleja es para el revuelto. Y además, se agregan dos huevos duros picados y un poco de pan duro desmenuzado. También el caldo de cocer los higadillos y, si se quiere, un poco de salsa del guiso de los trozos de pollo, para dar más consistencia al asunto.

Se deja que cueza todo un minuto y se saca a la mesa en una sopera de superlujo. Este es el primer plato, sopa de pollo en condiciones.

2.2/ EL REVUELTO

En una sartén que no se pegue se fríe lentamente media cebolla y una zanahoria muy picadas hasta que se ponga transparente. Mientras tanto se pican mucho todos los higadillos y la molleja y se añaden al frito de cebolla y zanahoria.

Cuando se va a comer se calienta la sartén, y cuando cuece un poco se añaden varios huevos batidos, se les da una vueltas y se hace un revuelto, no demasiado hecho, que será el segundo plato, revuelto de higadillos. Ni que decir tiene que semejante exquisitez debe salir a la mesa en una fuente de porcelana del siglo XVIII. Si no, no está tan bueno.

2.3/ EL POLLO

Se calienta la cazuela con el guiso del pollo. Una vez caliente se sacan las piezas de pollo, las pechugas se cortan por la mitad y los caparazones también. Los trozos se colocan artísticamente en una fuente y se riegan por encima, sin pasarse, con la salsa, que estará llena de trozos de cebolla y zanahoria; en una salsera, además, se saca más salsa para que cada uno se lo ponga a gusto en la mesa. Este es el tercer plato y la culminación de la comida, y la fuente que lo contenga, y la salsera adjunta, deben ser, por supuesto, de la misma vajilla que todo lo anterior.

UN BANQUETE ESPAÑOL

El auténtico banquete español estaría formado por los siguientes platos:

1 **Gazpacho** (andaluz –o moro)

2 **Tortilla de patata** (nacional –o moderno)

3 **Paella de pescado y marisco** (mediterránea –o costero)

4 **Cocido** (castellano –o visigodo)

Estos son los platos clásicos de la cocina española de los últimos siglos, y si a ello le añadimos un postre como

5 **Bizcocho de frutas y chocolate**

tenemos cubierto casi todo el espectro.

Estos son los ingredientes:

1 Gazpacho

tomate, pimiento, cebolla, ajo, pepino, aceite, vinagre, pan y sal

2 Tortilla de patata

aceite, patatas, cebolla, huevo

3 Paella de pescado y marisco

arroz, aceite, ajo, pimiento, mejillones, gambas, rape, mero, pescadilla

4 Cocido

garbanzos, vaca, cerdo, gallina, cebolla, ajo, nabo, zanahoria, repollo y patata

5 Bizcocho de frutas y chocolate

yogur, harina, aceite, azúcar, huevo, peras, fresas, chocolate

...

El gazpacho, el cocido, la tarta y el caldo de pescado para la paella se hacen el día anterior y se dejan reposar. El pescado, una vez cocido, se limpia de pieles y espinas y se guarda en la nevera.

El día que se vaya a comer se fríen patatas para la tortilla y se va calentando el cocido; mientras se fríen las patatas (una media hora) se hace la paella, y mientras reposa la paella se hace la tortilla; así se puede sacar todo caliente a la mesa. El cocido se sirve caldoso, no seco sino más bien como un potaje, pero cuidando de que cada plato –o cada cuenco– contenga un poco de todo, caldo, garbanzos, carne, repollo y etc.

Como son muchos platos, hay que calcular la mitad, o menos, de lo normal para cada uno, y con esto creo que está dicho lo más importante. ¡Que aproveche!

...

(Se podría añadir la sopa de ajo. Lo que ocurre es que sus ingredientes –ajo, pan, aceite, jamón, chorizo, huevo, etc.–, ya han sido utilizados, y sopa hay una, el gazpacho. Sin embargo, es también uno de los platos nacionales, sin la menor duda. Una alternativa sería: de entrante, dos chupitos de sopa, una fría y la otra caliente: gazpacho y sopa de ajo.)

... y si usted se ha quedado con hambre y nota, después de la siesta, así como un gusanillo, nada más fácil de remediar. Abundando en la materia que nos ocupa –la historia–, puede prepararse un tentempié compuesto por un **chocolatito** acompañado por los inevitables **churros**, que pocas cosas hay más españolas.

HUEVOS

Huevo guisado («La bandera nacional»)

Huevos cocidos

Huevos con tomate

Huevos crudos

Huevos de codorniz (y otros)

Huevos duros

Huevos encapotados

Huevos estrellados a lo Peñas Arriba

Huevos fritos

Huevos pasados por agua

Huevos rotos

Miles de revueltos...

Tortilla dulce

Tortilla primavera

Tortilla psicodélica

Tortillas en general (con especial mención a la de patata)

Tortillas en torre

Huevo guisado («La bandera nacional»)

En una sartén que no se pegue, con el fuego a tope, se ponen unas cuantas patatas previamente fritas, como para tortilla pero pastosas, con un poco de aceite del mejor. Cuando empiecen a refreírse se echa encima una cama de salsa de tomate (de la buena), de forma que ocupe el centro de la sartén, y encima, un huevo. Se baja el fuego, se salpimenta y se deja que se haga cinco minutos. A continuación se coloca en un plato y se come.

El huevo, como es lógico y dependiendo de varios factores, puede quedar como frito, escalfado, revuelto, etc., a gusto de cada cual, no hay más que dejarlo más o menos tiempo y moverlo, o incluso triturarlo o clavarle con saña un tenedor en el centro. Como queda amarillo, por las patatas fritas y la yema del huevo, y rojo, por el tomate, se le podría llamar *la bandera nacional* o algo por el estilo. Además, y sin la menor duda, es un plato muy nacional.

Huevos cocidos

Los huevos se pueden cocer de dos maneras: con cáscara, en cuyo caso se conocen como «duros», *pochés* y otras varias maneras –dependiendo del tiempo durante el que se cuezan–, y sin cáscara, y entonces no se dice «cocer», sino que se dice «escalfar». Además, si se cuecen sin cáscara, si se escalfan, no es preciso hacerlo en agua, sino que se pueden cocer con ventaja en salsa de tomate, o en sopa de ajo...

Huevos con tomate

En un cacharro que se pueda poner al fuego (una sartén, por ejemplo, pero también un plato de barro resistente al calor) se echa salsa de tomate de la buena y se calienta. (Se puede desmigalar un mínimo de chorizo por encima, y revolver.) Cuando borbotea se añade un huevo (o dos) y se deja que se escalde a fuego lento. Encima del huevo se puede echar sal, poca, y queso rallado. Si el queso es francés, y rallado en casa, eche mucho. También un polvo de pimienta.

Esta es una receta que, de la forma más sencilla, resuelve una cena en cinco minutos, o ni eso, porque no hay que estar allí mirando. Estas cosas, en realidad, no se deben tocar: se pone todo al fuego y se deja que se haga solo, que andar enredando suele resultar contraproducente.

Huevos crudos

Los huevos se pueden comer crudos, y hay mucha gente que lo hace. Se les practica un agujero en cada extremo (con una aguja) y se chupa por uno de los lados hasta agotar la sustancia. Eso sí, mucho cuidado con la *salmonella*.

Huevos de codorniz (y otros)

Admiten las mismas preparaciones que los normales. Es decir, se pueden hacer fritos, cocidos..., y comérselos por docenas, puesto que son muy pequeñitos.

Otros huevos que tienen muy buena fama son los de oca, pero son mayores y más grasientos que los de gallina, por lo que no conviene abusar. Los de avestruz, que también están en el mercado, equivalen (cada uno) a dos docenas de los normales. Si usted busca en donde hay que buscar puede encontrar huevos de perdiz, y si se empeña –pero esto ya es en África– puede conseguirlos hasta de cocodrilo.

Huevos duros

Se tienen cociendo durante doce minutos. Si se quiere que la yema quede en el centro del huevo hay que mover el cacharro, con cuidado para que no se rompan, durante el primer minuto de cocción; así se coloca sola, más o menos, en el centro de la clara.

Huevo duro gigante

Esto se presta para merienda de niños, por ejemplo. Se separan las claras y las yemas de una o dos docenas de huevos, depende de cómo quiera uno el huevo de grande. Las yemas se mezclan y se meten en una vejiga, se cierra y se tiene cociendo en agua un cuarto de hora. Se saca, se enfría, se quita la vejiga, y esta yema (parece una yema de huevo duro gigante) se coloca en otra vejiga aún mayor en donde se meten también todas las claras mezcladas. Se vuelve a repetir la operación, y al enfriar y quitar la vejiga tiene uno un huevo duro de tamaño respetable.

Huevos encapotados

Esto, con ser algo laborioso, es una de las mejores cosas del Universo. Los huevos encapotados son huevos fritos envueltos –con muchísimo cuidado– en besamel, envoltorio que se empana y reboza y vuelve a freír.

Para ello se fríen huevos, los necesarios, que se ponen a escurrir en papel del que absorbe la grasa. Se deben freír lo justo, o un poco menos, porque, aunque envueltos en besamel y rebozados, volverán a pasar por la lumbre.

A continuación se hace una besamel tirando a espesa y se deja templar un poco. Una vez conseguido se coloca sobre el mármol una base de esta salsa del tamaño del huevo frito; encima, con todo cuidado, el huevo, y todo ello se recubre con más besamel cuidando de no romper el huevo y de que quede muy bien cerrado.

Estos aparatosos objetos, una vez fríos, se pasan (con una paleta y muchísimo cuidado de no romperlo todo, ya digo) por pan rallado, huevo batido y otra vez pan rallado, y se vuelven a freír justo antes de comérselos. Deben quedar bien hechos por fuera.

Parece complicado, pero en cuanto se ha hecho un par de veces se comprueba que no es para tanto.

Huevos estrellados a lo Peñas Arriba

Se fríen patatas, y una vez fritas se escurre el aceite, y en lo que quede se acaban de dorar con rajitas de jamón, de lomo, de chorizo..., y unas briznas de tocino; todo de lo bueno, se entiende.

Cuando aquello está hecho se estrella encima un huevo (o dos) y se deja que se cuaje revolviendo. La sartén debe estar caliente, y en cuanto esté hecho, a la mesa.

En *Peñas arriba* (novela de Pereda) lo describe como almuerzo, y habla de dos pares de huevos (con todo lo dicho) que le pusieron en Robacío (Rozadío) a Marcelo una mañana que pasó por allí. Se supone que lo dicho sucedió hacia 1880.

Huevos fritos

Para freír huevos en condiciones hace falta una sartén de las que no se pegan y aceite de oliva. Se calienta el aceite, y cuando empieza a humear se echan los huevos, que previamente se habrán colocado en una taza (para no quemarse). Hay que echarles aceite por encima con la espumadera por si la *salmonella*... La «puntilla» en las claras sale mejor si el aceite está muy caliente. Y si los huevos son «de pueblo» (pero de verdad, que hay mucho rollo por ahí), entonces resultan buenísimos.

El acompañamiento clásico de los huevos fritos son las patatas recién fritas, y hay quien añade también un poco de chorizo o jamón igualmente fritos.

Huevos pasados por agua

Son cocidos en agua hirviendo, con cáscara, un lapso de tiempo variable. Hay quien dice que cuatro o cinco minutos, y quien dice que lo que se tarda en rezar un Credo, pero como ya nadie sabe rezar estas cosas se puede probar a hacerlo durante sólo tres minutos. Luego se coloca en una de esas copitas que hay al efecto, se rompe la parte superior con la cucharilla y ...

Huevos rotos

Se fríen patatas como se explica en su lugar, que se salan y se acomodan calientes en un plato grande. Encima de ellas se colocan un par de huevos recién fritos (o sólo uno), y a continuación y con suma habilidad se machaca todo un poco hasta conseguir una inmejorable mezcla de huevo frito con patata frita.

Esto, en realidad es muy parecido a un revuelto, con la salvedad de que se revuelve en el plato, no en la sartén, y hay quien los prefiere a los tradicionales, es decir, con sus ingredientes separados.

Miles de revueltos...

De patatas fritas, espinacas, ajo, gambas, algas, sesos, huevas de pescado, setas, habas, jamón o chorizo, todo junto... Hacer un revuelto es facilísimo, cuestión de hambre, práctica y fantasía. Los que mejor quedan son los muy poco cuajados, que se pueden hacer al baño de maría (la sartén, o el cacharro que se utilice, en equilibrio sobre el agua de un puchero hirviendo) durante mucho rato. A veces también queda muy bien poner porciones de ellos sobre rodajas de pan de pueblo bien tostado, pero semejante preparación hay que comérsela de inmediato.

Un ejemplo puede ser:

Revuelto de higadillos

Los higadillos (hígado, corazón, riñones, etc.) se cuecen bastante rato, y luego, una vez cocidos, se escurren y se pican finos. Se fríe un poco de cebolla y un poco de zanahoria muy picadas, y cuando están transparentes se añaden los higadillos picados y cocidos. Se revuelve todo.

A la hora de comer se calienta lo anterior y se echan encima un par de huevos, con los que se hace un revuelto muy poco cuajado, sólo lo justo. Buena ocasión para incrustar unas rodajas de pan frito...

Tortilla dulce

Se trata de hacer una tortilla como la de patata, pero así:

Se coge la miga de una hogaza (cuanto mejor sea este pan, mejor, y si está un poco duro, mucho mejor para que se desmigue más fácil) y se mezcla con 3 huevos batidos, o más, con algo de azúcar. Se deja que la miga absorba el huevo (debe tener bastante; si hay que echar más huevos, se echan), y luego se hace una tortilla como las de patatas, de la misma manera y que quede bien hecha, no blanda. Mejor a fuego lento para que no se torre por fuera y se haga por dentro.

Una vez hecha se pone en un cuenco o un plato con algo de borde y se le añade **leche aromatizada**, que es leche cocida con canela, azúcar y corteza de limón (sólo lo amarillo, no lo blanco) o de naranja o mandarina. Esto se hace aparte: cocer 10 minutos en un cazo, revolviendo para que no se agarre.

Se deja un buen rato (toda la noche si es preciso) en el plato o fuente para que la tortilla chupe esta leche, que engorda y es cuando se pone no buena, sino buenísima. Queda mucho mejor que un bizcocho.

A veces sucede que la tortilla no absorbe la leche, lo que se suele deber a que tiene poco huevo o está demasiado hecha, o ambas cosas. Para que no suceda tal fenómeno, se puede hacer de otra manera:

Se mezcla el huevo con el pan y la leche aromatizada, y la tortilla se hace con todo. Queda una tortilla muy jugosa, que tiene la ventaja de que no hay que esperar a que absorba la leche.

El aspecto final de estas tortillas es como la de patata. Es difícil distinguirla de ella a simple vista.

Tortilla primavera

Es una tortilla como la de patata, pero de toda clase de verduras.

En poco aceite se fríen guisantes desgranados, corazón de alcachofa, habas, vainas de habas en trozos, puerro, cebolla, ajo, pimienta verde, zanahoria, jamón, chorizo, tocino (poco), todo picado, trozos de berenjena y patata como si fueran para tortilla... (hay que freírlo a fuego lento durante una media hora o tres cuartos), y cuando, una vez todo frito y escurrido, se mete en el huevo batido, se añade un espárrago en trocitos.

Se hace una tortilla como las de patata, que aquí se llama **primavera**, pero en realidad se conoce como **paisana**.

Tortilla psicodélica

1/ Se fríe cebolla con cuidado, pero que coja un poco de color.

2/ Se fríen patatas en aceite templado de forma que queden muy pastosas. A continuación se escurren muy bien del aceite y se pasan por el pasapurés, o sea, se hace puré de patata frita.

3/ Se escalfa un huevo.

4/ En una copa alta e historiada, en el fondo, se echa un poco de cebolla frita; encima, con mucho cuidado de no romperlo, se coloca el huevo escalfado; y la parte de encima, con la manga (o con una cuchara, si no tiene otra cosa) se riega con puré de patata frita como si fuera la parte de arriba de un helado.

5/ Se mete una cucharilla de mango largo hasta el fondo y se prueba: ¿a qué sabe semejante cosa?

Tortillas en general (con especial mención a la de patata)

La más típica es la francesa, pero es una tortilla demasiado sencilla. Tanto, que quizá sea mejor añadirle algo, como unas migas de chorizo u otras de bacalao. Las tortillas así conseguidas (**tortilla de chorizo**, **tortilla de bacalao**...) son una cosa exquisita y muy fácil de hacer.

Para una simple **francesa** el procedimiento es el siguiente: se baten dos huevos y se echan en una sartén caliente que no se pegue y tenga unas gotas de aceite. En cuanto se ha hecho por un lado se le da la vuelta, o se envuelve. Debe quedar amarilla por fuera (si queda negra, o marrón, es que se le ha quemado el huevo, lo que le quita la poca gracia que tenía) y blanda por dentro. La tortilla francesa, aunque en principio parece que no tiene excesivo donaire, está buenísima en bocadillo, en mitad del campo y sentado en una peña.

Si al huevo batido se le añaden bastantes patatas fritas y un poco de cebolla, frita asimismo con las patatas...

(para freír las patatas hacer una tortilla –freírlas como Dios manda, quiero decir–, se hace lo siguiente: se fríe primero la cebolla en el aceite ya caliente, y cuando coja un poco de color se añaden las patatas, que, cuidado, deberán haber sido partidas en lascas, y no en cuadraditos, como hacen algunos aficionados)

... tenemos **tortilla de patata**. Se cuaja en una sartén, y luego, ayudándose con un plato, se le da la vuelta para que se haga por el lado contrario. Debe quedar jugosa por dentro y amarilla por fuera, como todas las tortillas.

Las tortillas, para que estén buenas, deben llevar bastante huevo, más de lo que parece. Una buena medida para la de patata puede ser esta: no más de 100 g de patata, una vez peladas –y un poco de cebolla–, por cada huevo que vaya a echar.

Una forma muy fácil de hacer tortilla, pero para ello es necesario tener paciencia, consiste en lo siguiente:

Se baten dos huevos, se les añade lo que se tenga a mano –arroz blanco, pisto, patatas fritas, pudín de pescado, queso manchego rallado...; en fin, ya digo, lo que se tenga, porque las tortillas se pueden hacer de cualquier cosa– y se deja

reposar.

En una sartén adecuada –barnizada y del tamaño justo– se echan unas gotas de aceite, se pone el fuego al mínimo y se añade el huevo batido y demás. Esto se deja diez minutos, por lo menos, a fuego lentísimo..., tras los que en la sartén se construye una tortilla de verdad. No se le da la vuelta –es decir, no hace falta–, e interesa echar queso rallado por encima para que se haga todo junto.

Las tortillas están mejor poco hechas y se deben comer acto seguido, aunque todos hemos comido mucha fría –e incluso bastante revenida– en bares y cafeterías y otros lugares.

Tortillas en torre

Son tortillas redondas y no muy grandes (de dos huevos cada una), una de patatas, otra de judías verdes y otra de pimientos rojos (o de lo que a cada uno se le ocurra), apiladas en una fuente ancha y con **besamel** hirviendo (con mucho queso) chorreando por encima y cubriéndolo todo. Se corta como un pudin.

PASTAS Y ENTRANTES

Almendras fritas

*Canelones

Croquetas

Dátiles fritos

Empanada

Empanadillas

Emparedados

Fideuá

Frisuelos

Lasaña de calabaza

Macarrones y espaguetis

Manzana en rodajas

Migas extremeñas o manchegas

Morcilla de arroz

Pincho de queso y manzana

*Pizza

Rollos de jamón y pimiento

Almendras fritas

Con un poco de aceite de oliva se fríen en una sartén almendras peladas y sin tostar (crudas). Se hacen en seguida, o sea que hay que andarse con ojo: no se les puede levantar la vista de encima. La sartén se mueve, a medio fuego, durante un rato para que se hagan por un igual y por ambos lados. Se les echa un poco de sal gorda. En cinco minutos están, que es cuando se han puesto algo marrones, porque antes de empezar están blancas. Al acabar se colocan en una fuente, se les añade más sal gorda, al gusto, y no se escurren del todo, debiendo dejarlas enfriar para que cojan lo que tienen que coger. También se pueden hacer en freidora.

Canelones

Hay que preparar una besamel y un relleno. El relleno puede ser de varias clases, como carne o pescado picados, etc., pero siempre mezclado con salsa de tomate. Por ejemplo, se sofríe una cebolla con un poco de ajo y zanahoria, también un poco de pimienta, y cuando todo está más o menos hecho se añade algo de carne picada procedente de las sobras de un cocido, o chorizo desmigado, o ambas cosas añadidas de un poco de *foie-gras* del bueno... En fin, sírvase a su gusto. Se le da una vuelta en la sartén (si es carne picada cruda habrás que guisarla más, hasta que se haga) y se añade salsa de tomate. Se revuelve todo de forma que se haga una masa y ya tenemos confeccionado el relleno.

Los canelones se cuecen o se meten en agua fría para que se ablanden y vuelvan manejables –eso ya lo dice el envase–, y se rellenan y dan forma de cilindro. Se colocan en fila en una fuente de horno y se riegan con la **besamel**, que estará hecha, cubriéndolos bien. Todo ello se cubre de una capa de queso rallado a la que se puede añadir pan rallado, pimienta en polvo, orégano, etc. Se mete la fuente en el horno, se gratina un rato y se comen muy calientes.

Croquetas

Para hacer besamel para croquetas, que tiene que quedar algo gorda para poder manejarla luego, se utilizan estas cantidades:

60 ml de aceite (pueden ser 30 de oliva y 30 de girasol), 60 g de harina (también pueden ser 30 de trigo y 30 de maíz), y 3/4 de litro de leche entera.

Se hace la besamel en un cacharro que no se pegue (verlo en **besamel**), y una vez cocida (queda mejor si se la deja una hora a fuego muy lento), se le añade lo que se desee; por ejemplo, carne ya guisada muy picada, o jamón picado, o una mezcla de ambas cosas, incluso con un poco de chorizo desmigado, o aún mejor, pescado frito o cocido, limpio y desmigado, como merluza, pescadilla, bacalao... Lo mejor son sobras, de carne del cocido anterior, por ejemplo, o de pescado sobrante, etc. También se pueden hacer con queso, en cuyo caso se añade bastante queso a la besamel mientras hierve y se deja que se deshaga en la mezcla (teniendo cuidado para que no se agarre, que el queso es muy traidor), o de trocitos de chorizo, o de trozos de huevo duro o lo que a usted se le ocurra.

Esta besamel con tropiezos se deja enfriar, y una vez fría, que quedará pastosa, se va tomando con una cuchara en porciones del tamaño y forma deseados...

(más o menos gorda, como un cilindro, como bolas, etc.; esto es a gusto de cada cual, y para evitar que al hacerlas la masa se te pegue a los dedos, hay que mojárselos continuamente bajo el grifo)

... y se pasan por huevo batido y luego por pan rallado.

También se pueden pasar dos veces, primero por huevo, luego por pan, luego otra vez por huevo, y de nuevo por pan. Y también de otras maneras: pasarlas por huevo batido y a continuación por harina, luego por huevo y después por pan... En fin, se pueden hacer de muchas maneras, pero yo creo que como mejor quedan es de la primera de las enumeradas.

A continuación se fríen en aceite caliente.

Si se quiere, una vez acabadas pero antes de freírlas, se colocan en un cacharro apropiado, se tapan y se meten en el congelador, en donde pueden estar meses. Cuando se desee, se sacan y se fríen, aun sin descongelarlas; quedan como recién hechas.

El problema de las croquetas es que hacerlas una por una es laborioso. Lo mejor, ya puestos, es hacer muchas y congelar bastantes para días sucesivos, o semanas sucesivas.

Dátiles fritos

Los dátiles, mejor de los grandes, se deshuesan con cuidado de no romperlos demasiado y se rellenan con un poco de queso; lo normal es con queso en pasta. Luego se pasan por harina y por una mezcla de un huevo batido con una cucharadita de azúcar, y se fríen un poco (se fríen en seguida). Lo de forrarlos con *bacon* es un atraso, a menos que uno disponga de un *bacon* de toda garantía; es decir, un *bacon* «pata negra».

Empanada

Se calientan en un cazo un vaso de agua, cuatro cucharadas de aceite, veinticinco g de mantequilla y sal. Se aparta del fuego cuando empieza a hervir y se añade alrededor de medio kilo de harina. Se añade entonces un huevo, crudo, por supuesto, y con todo ello y encima de un mármol o similar, se hace una masa, y luego, con ella, una bola. Si falta harina para que no se pegue a los dedos ni a la mesa, se añade. El punto bueno, tanto para trabajar como para comérsela, es cuando ya no se pega a los dedos. Se amasa la bola un rato, se tapa con un paño mojado y se la deja tranquila y aparte.

Rellenos hay de muchas clases. Por ejemplo, una masa de tomate frito, huevos duros machacados, bonito de lata escurrido o trozos de carne sobrante, o jamón de York picado, o pechuga de pollo cocida y picada, o mucho chorizo desmigado, o todo junto, etc., salen buenas. Lo que hay que echar siempre es salsa de tomate, o por lo menos eso parece. (También se puede intentar con bonito u otros pescados y mariscos muy poco o nada cocidos, porque ya se cuecen en la empanada, e incluso mezclados con besamel, pero esto sería otra historia que cada cual debe experimentar.)

Cuando se tiene hecho el relleno se divide la masa en dos partes que se extienden con el rodillo, y encima de una se coloca el relleno. Esta primera capa de masa tiene que estar en una fuente o bandeja, enharinada y aceitada, que se pueda meter en el horno.

Se tapa con el resto de la masa, extendida, y los bordes se pegan con un tenedor o con el dedo, apretando para que no se salga el relleno. También se pueden hacer dibujos artísticos, por encima, con las sobras de la masa.

Se mete en el horno, a 170º C., durante una hora, más o menos. El horno debe tener calor por arriba y por abajo.

Como se pone más o menos dorada, se sabe que está hecha cuando a uno le gusta el color que ha tomado. Esta masa se pone de color y aspecto de adobe, terroso, y está buenísima. Parece entre pan y hojaldre, y conviene no pasarse de tiempo, pues si se pone muy dura, luego resulta más difícil de comer; esto sólo lo enseña la práctica, de forma que experimente.

Otra masa de empanada

Se calienta en un cazo media lata de leche Ideal y cuatro cucharadas de aceite. Cuando va a hervir se separa del fuego y se le añade medio kilo de harina, un poco de sal y un huevo batido. Con todo ello se hace una masa, y luego una bola. Se amasa poco, se envuelve en un paño mojado y se deja reposar.

Lo demás como en la receta anterior.

Empanadillas

Elabore una masa como las que se describen en las empanadas, alísela con el rodillo y vaya cortando porciones circulares (con el borde de un vaso, por ejemplo), que, rellenas de alguno de los rellenos que igualmente se han expuesto, y cerradas volviéndolas para darles forma, se colocan en fila en la bandeja de horno, convenientemente engrasada, y se hornean hasta que estén a punto, cosa de veinte minutos. También se pueden freír, pero quedan peor que al horno.

Emparedados

Da igual pan viejo o del día, pero que no esté muy duro porque se destroza al cortarle. Se cortan rodajas más bien finas y se pasan un poco por leche. Se ponen de dos en dos con jamón de York en medio, o queso, o chorizo, o lo que a cada uno se le ocurra. También se puede poner una capita fina de besamel, aparte del jamón, queso o lo que se utilice. ¿Y si se rellenan untándolas con salsa de tomate y picadillo de chorizo? ¿Y con *foie-gras*...?

Se cierran bien, apretando, y se rebozan con huevo batido con algo de leche. Se fríen con bastante aceite y se comen fríos o calientes, da igual, que de cualquier forma están buenos.

Fideuá

Es como una paella, pero en vez de arroz se utilizan unos fideos gordos que hay para esto. El procedimiento es el mismo, y puede verse en **arroces**, luego hay que tener los ingredientes preparados, sobre todo los caldos, que son los que le dan carácter. Las mejores suelen ser de pescado y marisco.

Frisuelos

Los frisuelos, *crêpes*, filloas, etc., son todos la misma cosa. Una masa que se fríe en una sartén y sirve para comérsela sola, para untarla con multitud de ingredientes o arrollarla o doblarla una vez untada y dejarla hecha una especie de bocata.

Una masa de harina, huevo y leche, echándola a cucharaditas, se fríe en el fondo de una sartén con muy poco aceite hasta dejarla a gusto de cada cual, más o menos cruda o requemada. El resultado es una especie de finísima y muy flexible torta, en ocasiones esponjosa, sobre la que, una vez fuera de la sartén, puede amontonarse cualquier relleno por el que se tenga capricho –habas con jamón, pisto con bonito, queso a secas, miel, mermelada, ambas, etc.– y enrollarla hasta dejarla como algo muy parecido a un bocadillo. Si se enrolla simplemente, sin ningún relleno, y se moja en café con leche, constituye un desayuno fantástico.

También se puede hacer friéndola en una sartén con un dedo de aceite, en cuyo caso –pese a lo que pueda parecer– queda mucho menos aceitosa. El resultado es más gordo, es decir, no conseguimos una finísima y flexible película, sino una especie de tortita.

Una alternativa es fabricar una masa de freír con miel, harina y un poco de pimienta, canela y sal, todo ello aclarado en el agua necesaria. Esta masa es la que se usa para rebozar el pescado con miel (v. en **bacalao con miel**).

Estas tortas, que se pueden hacer de la forma que se prefiera (al freírlas), sustituyen con ventaja a la lasaña que ya viene hecha y venden en las tiendas.

Lasaña de calabaza

Se hace un puré de calabaza y se le añade bastante carne picada guisada con cebolla, ajo y tomate.

Se coloca la pasta (la lasaña) en el fondo de un cacharro de porcelana que pueda ir al horno; encima una capa gorda de puré de calabaza con la carne; se tapa con la otra hoja de pasta y todo ello se recubre con una besamel ligera regada con un poco de huevo batido. Se mete en el horno hasta que coja por encima color dorado.

Macarrones y espaguetis

Los macarrones se cuecen, justo antes de comérselos, con mucha agua y un poco de aceite y sal, y tardan unos siete u ocho minutos.

Previamente se prepara, o se tiene hecho, lo siguiente:

1/ Salsa de tomate de verdad.

2/ Chorizo del bueno, picado y sin piel, bien frito con varios ajos picados. Cuando la cosa tiene color, antes de que se queme, se aparta.

3/ Queso rallado, que se debe rallar en casa y utilizar *gruyère* o parmesano legítimos. (También hay de los otros, de los de supermercado, pero no es lo mismo.)

En una cazuela o similar se echa el refrito de ajo y chorizo, caliente. Encima, los macarrones, ya cocidos y calientes, y se revuelve. A continuación el tomate, también caliente, y se revuelve una vez más. En dos minutos están hechos y se pueden comer.

Si se añade algo de orégano o albahaca –o ambos– al tomate –o al mismo guiso por encima–, sabe mucho más a comida italiana.

También: eche la mitad de esta mezcla en la fuente que se vaya a servir, que se debe poder meter en el horno, y encima queso rallado. Encima la otra mitad de los macarrones, y encima más queso. Métalo al horno a gratinar hasta que quede como sea su gusto, más o menos abrasado por encima.

Lo mismo se puede hacer con espaguetis.

Macarrones de otra forma

Se prepara una **salsa boloñesa** como se indica en su sitio.

Se hace una besamel etérea, y cuando está hecha se le añade un poco de

salsa de tomate de forma que tome cierto color rosáceo.

Se cuecen macarrones ocho minutos, y una vez cocidos se mezclan con la boloñesa, removiendo todo bien.

En una fuente que pueda ir al horno se colocan los macarrones con la boloñesa formando un lecho. Por encima se vierte la besamel, procurando que lo cubra todo, y se cubre con una capa de queso rallado. Se mete en el horno durante un rato para que el pastel se caliente y el queso se funda –si se han quedado fríos o es de un día para otro–, o se gratina, simplemente, si se acaba de hacer.

También se puede hacer echándolo por capas: capa de macarrones, encima besamel, encima queso rallado, encima boloñesa, encima más macarrones, etc., para acabar con capa de besamel y capa de queso. Se pone a gratinar y resulta una especie de pastel que se corta verticalmente en porciones con una paleta. Todo esto de la besamel y el tomate y los macarrones..., etc., a los niños les priva.

La pasta, como macarrones o espaguetis, se puede preparar de muchas formas, pero todas vienen a ser lo mismo. Se cuece la pasta y se mezcla con la salsa, ya sea boloñesa, *pesto*, salsa de tomate a secas, *carbonara*, aceite con ajo y guindilla fritos, etc.

Manzana en rodajas

Se cortan rodajas finas de manzana ácida (reineta) y se cuecen un poco en almíbar (muy poco, porque si no se deshacen). A continuación se extienden en la bandeja del horno y se mantienen en él (a unos 120º) hasta que se sequen, alrededor de una hora. Estas lonchas de manzana, que parecen de madera, van muy bien para acompañar a toda clase de platos exóticos o pseudoexóticos.

Migas extremeñas o manchegas

En sartén grande y con bastante aceite se fríen 5 o 6 ajos picados, algo de pimiento picado y bastante chorizo desmigado del bueno. Se deja que se haga a fuego muy lento (aunque también se puede hacer deprisa), y cuando esté hecho se añade pimentón y se le da una vuelta procurando que se fría y no se queme. Se añaden las migas, media barra en trozos del día anterior (más o menos), y se sigue friendo si levantarle la vista; esto ya va más deprisa, pero que no se queme nada, y si hace falta más aceite para que se fría bien todo el pan, se añade.

Cuando estén hechas (impregnadas del guiso) se añaden un par de cucharadas de salsa de tomate casera y se revuelve el conjunto; el agua que pueda tener le sienta muy bien a lo que hay frito en la sartén. Se deja que se caliente todo junto y se come.

Lo mismo se puede hacer sólo con chorizo, ajo y pan, que era lo único que debían de llevar los pastores en el macuto, para lo cual se procede de la siguiente manera.

Se calienta chorizo desmigado en la sartén, y en su grasa se fríen ajos picados. Luego se van añadiendo pellizcos de pan duro o medio duro de forma que se frían. Esto serían las auténticas **migas de pastor**, hechas en una hoguera en el campo en una sartén de hierro.

Si se tienen migas hechas nada nos impide añadir, al recalentarlas, unas **migas de bacalao** (sea usted generoso, que vale la pena), e incluso un huevo, y hacer un **revuelto** que...

Morcilla de arroz

La morcilla de arroz se fríe muchísimo mejor si se la descamisa previamente, se la corta en rodajas y estas se pasan por bastante harina. A continuación se fríen a fuego medio más bien alto. También se pueden pasar las rodajas por huevo batido, después de la harina, aunque así quedan menos trisconas.

Pincho de queso y manzana

Córtese, de un dedo de gorda, la rebanada del centro de una manzana reineta, con piel y todo.

Córtese una rebanada de pan del mismo tamaño, y úntese por un lado de queso de cabra y por el otro con aceite de oliva.

Colóquese la manzana sobre el queso, apretando, y fríase el conjunto, por el lado del pan con aceite, a fuego muy lento para que pueda deshacerse el queso.

Dese una vuelta al pincho y fríase ahora, también a fuego muy lento (y con unas gotas de aceite), por el lado de la manzana.

Cuando haya pasado un minuto (o dos; depende de la manzana) el pincho estará listo, pero como estará muy caliente, es mejor colocarlo en un plato con la manzana hacia arriba y dejar que repose.

A continuación se puede mojar la parte superior con un poco de **salsa agridulce** y, una vez templado, comerlo.

Pizza

En un cazo se calienta medio vaso de agua, cinco cucharadas de aceite y sal. Cuando hierve se apaga el fuego, se añade harina (dos cucharadas) y, con una cuchara de palo, se revuelve y se hace una masa. No lleva huevo.

Se saca a la encimera y se sigue amasando y echando harina hasta que quede bien, y al fin se deja reposar dos horas envuelta en plástico. Luego se aplana bastante con el rodillo, y con esta oblea se cubre el fondo de una sartén algo aceitada. Por encima se añade bastante salsa de tomate, chorizo desmigado, orégano y queso rallado.

Se tapa la sartén y se mantiene media hora a fuego muy lento; se destapa entonces, se comprueba que la masa se va haciendo (endureciendo), pero no se ha agarrado al fondo. Se añade más queso y se tiene otro cuarto de hora al mismo fuego.

Si sobra masa se puede congelar envuelta en papel de plástico para una ocasión posterior.

Como es lógico, el relleno puede ser de lo que se quiera, que suficientes ejemplos de ello hay en los restaurantes italianos que todo el mundo conoce. A mí me gusta mucho si es besamel con merluza desmigada, pero esto va en gustos.

Rollos de jamón y pimiento

Son medias lonchas de jamón de York enrolladas con pimiento verde frito en medio. Se fríen los pimientos despacio (o se asan en el horno) hasta que estén blandos. Se dejan enfriar y se les quita la piel.

Sobre media loncha de jamón de York, fina, se coloca medio pimiento. Se enrolla, se atraviesa con un palillo para que no se deshaga, se pasa por huevo batido y se fríe. Esto queda muy bien de sabor, el jamón con pimiento, pero se pueden improvisar otras mezclas, a gusto de cada cuál. Si los pimientos no se pelan, no pasa nada.

PATATAS

Papas con mojo

Patatas al ajopollo

Patatas a la gaditana (con almendras)

Patatas a la importancia

Patatas a la riojana

Patatas a lo pobre

Patatas cocidas

Patatas con ajo

Patatas con besamel

Patatas con chorizo

Patatas con costilla adobada

Patatas con gallina

Patatas con lirios (bacaladillas)

Patatas en salsa verde

Patatas fritas

Patatas guisadas con mano de cerdo

Patatas guisadas con verduras

Patatas *meneás* de la sierra de la Peña de Francia

Patatas rellenas

Patatas rellenas en forma de bolas

-

Hay muchas clases de patatas, pero para resumir digo que estas se reducen a dos: blancas y rojas. Las blancas son las de siempre, las que hay en todas partes, y las rojas son más rojizas por fuera y de mejor calidad. No se deshacen al freír, o al cocer, o se deshacen mucho menos... Lástima que no se puedan conseguir sino en contadas ocasiones.

De las patatas, como de todo, se podrían decir casi infinitas cosas, así que ahí van unas cuantas. Es labor propia de cada cual idear novedades.

Papas con mojo

Este es un plato canario, el más típico de las islas.

Para ello se lavan patatas pequeñas (no se pelan) y se ponen a cocer tumultuosamente (fuego más bien fuerte) en agua con bastante sal; en Canarias se hacen en agua de mar, que suele tener unos 40 g por litro, luego actúe en consecuencia.

Una vez cocidas, un cuarto de hora o algo más, dependiendo del tamaño, se escurre el agua y se deja que se acaben de hacer al vapor de la cazuela, para lo que se vuelve a colocar el cacharro en la lumbre durante otros cinco minutos, aunque a fuego mínimo o simplemente con la cazuela tapada.

Al fin se pelan, cada uno las suyas, se cortan en rodajas y se aliñan en el plato con **mojo canario**, verde o rojo, recetas que aparecen en estas páginas.

Patatas al ajopollo

Se fríen en una sartén varios ajos picados, pan duro, almendras machacadas y bastante perejil picado. Cuando está todo frito se pasa al mortero y se hace una masa.

Se pelan patatas y se cortan en trozos. Se ponen en una cazuela y se rehogan un rato con un poco de aceite y la masa del mortero. Luego se añade agua (o caldo, si se tiene) y se ponen a cocer hasta que estén hechas (veinte o veinticinco minutos).

De esta forma tan sencilla se hacen unas patatas guisadas que están superiores.

También se puede hacer al revés: primero se confecciona el aliño en la cazuela que se vaya a usar, y sobre él se rehogan las patatas; lo demás, igual.

Patatas a la gaditana (con almendras)

En una cazuela se sofríe cebolla, algo de zanahoria..., y en una sartén, aparte, se fríen algunos ajos y almendras partidos en trozos, y algo de pan y perejil picado, este al final.

Lo que hay en la sartén se echa en el vaso de la minipímer con un poco de vino y algo de agua, y se hace una masa.

Se rehogan las patatas en la cazuela mientras se añade el aliño, que lo cojan las patatas, y luego se dejan cocer veinte minutos o algo más.

Patatas a la importancia

Se pelan patatas y se cortan en discos no excesivamente gordos. Estos discos se rebozan en harina y huevo y se fríen con el aceite poco caliente y no demasiado tiempo; es decir, se semifríen.

Se hace una **salsa blanca** con aceite, una cebolla gorda que se deja sofreír, ajo, un tomate y caldo de carne. Cuando la salsa está como una besamel muy clara (si no se deshace se puede meter la minipímer, aunque las salsas con barcos tampoco quedan mal) se introducen en ella las patatas rebozadas y semifritas, y se deja que se acaben de hacer durante un cuarto de hora o algo más. A la salsa se la debe poner fuertecilla, con sal y un poco de pimienta, pero sin pasarse. En Palencia esta salsa lleva pimienta y tomate, o sea, que la dejan con bastante color.

Patatas a la riojana

Se sofríe, como de costumbre, cebolla, ajo y algo de puerro, todo picado. Se añade un pimiento verde roto, y cuando esté medio hecho, bastante chorizo descamisado y en rodajas (a ser posible, riojano). Cuando ha soltado grasa se rehogan en ella patatas en trozos, procurando que se frían algo. Una vez medio fritas se añade agua (o caldo) hasta cubrir el guiso, y una vez que se establezca el hervor, unos pimientos choriceros enteros y remojados previamente y un poco de salsa de tomate.

Todo ello se mantiene cociendo unos veinticinco minutos. Al acabar se recuperan los pimientos choriceros y, con una cuchara, se raspa la carne, que se añade. Tras ello se revuelve (sin destrozarlo) y se le pega un último calentón.

Patatas a lo pobre

Se pelan patatas y se cortan en discos finos. Se fríen en aceite de oliva muy poco caliente y durante mucho rato, de forma que sea más cocerse que freírse. (En ningún momento se pone el fuego fuerte.) Se fríen con muchos trozos de pimiento verde y algunos dientes de ajo sin pelar. Deben quedar pastosas y nada churruscadas. Si el aceite es de verdad, el resultado es buenísimo. (En las tierras del antiguo reino de Granada se las comen con huevos fritos.)

Patatas a lo pobre cocidas (en vez de fritas)

En una cazuela se rehoga algo de cebolla picada, poca, y bastantes pimientos verdes en trozos y ajos pelados y en trozos a discreción. Una vez medio hecho se añaden patatas en cuadraditos como los de la tortilla (algo más grandes), y se sigue rehogando todo alrededor de un cuarto de hora, moviéndolo de vez en cuando porque tiene tendencia a agarrarse. Luego se añade agua (mejor caldo, si se tiene, de verduras o carne, da igual) y sal, y se deja cocer otros diez minutos.

El resultado es buenísimo, unas patatas guisadas con pimiento verde.

Patatas cocidas

Se pueden cocer con piel o peladas. Si se cuecen con piel conviene lavarlas bastante para que no suelten tierra en el agua.

Se ponen en un cazo con agua, se enciende el fuego y se dejan hasta que se hagan. Este tiempo es variable, pues si son gordas y están sin pelar, tardan bastante más que si se han pelado y cortado en dados. En este último caso tardan muy poco en cocerse, unos cinco o diez minutos, y si se dejan más se deshacen. Si se cuecen patatas peladas del mismo tamaño que huevos, tardan lo mismo que ellos: doce minutos.

Para averiguar si están cocidas basta con pincharlas con una aguja, con un cuchillo o con un tenedor. Se nota perfectamente cuando están hechas.

Patatas con ajo

Se cuecen patatas peladas y cortadas en trozos, unos diez minutos. Se escurren bien del agua y se secan, y luego se fríen en algo de aceite con mucho ajo picado; se echa todo junto, las patatas y el ajo. Se fríen a fuego muy lento bastante rato, dándoles la vuelta de vez en cuando, pero dándosela con cuidado porque al estar cocidas tienden a desintegrarse, y si uno lo hace a lo bestia lo que tiene al final es puré. Se debe dejar que se agarre un poco el fondo para que cojan un cierto savorcillo a requemado. Una vez bien rehogadas, porque esto es más rehogarse que freírse, se pueden comer solas o utilizarlas como aderezo para otra cosa, puesto que acompañan bien a casi todo.

Patatas con besamel

Las patatas se pelan y cortan en dados de un cm de lado. Se les echa poca sal y se fríen a fuego lento veinte minutos con un diente de ajo entero y sin pelar. Pasado este tiempo se pone el fuego fuerte y se las dora dos o tres minutos; deben quedar bien doradas por fuera. En el entretanto se hace una **besamel** normal, más bien clara. A esta besamel se le añade romero machacado (de frasco, pero si se puede coger en el campo, mejor), queso rallado (bastante), un poco de pimienta y sal. Debe saber a queso y romero.

Se echan las patatas doradas, que deben estar recién salidas de la sartén, en una fuente de horno. Por encima se añade la besamel, y el conjunto se mete un rato en el horno a gratinar con una cubierta de pimienta, romero, queso y pan rallado espolvoreados. Si la cubierta es gorda y se dora bien, queda aún mejor: se puede hacer hasta una foto.

Patatas con chorizo

Se fríen patatas en cuadraditos. En otra sartén se fríe bastante chorizo desmigado con trozos de ajo. Cuando las patatas estén fritas se escurren y se les añade el chorizo y el ajo fritos, y se le da a todo una vuelta para que se mezcle. También queda bien añadir un poco de perejil picado al chorizo y ajo, pero al final, cuando ya están hechos, porque el perejil se fríe visto y no visto y se quema.

Patatas con costilla adobada

Se sofríe cebolla, ajo y un poco de pimiento rojo, todo más o menos picado. Cuando se ha hecho algo se añade costilla de cerdo adobada y se le da un par de vueltas. Una vez medio frita se añade un poco de vinagre (o de vino), se hace cocer y se echa agua, que lo cubra. Esto se deja que se haga durante una hora u hora y media, por lo que si se usa la olla a presión debería tenerse veinte o veinticinco minutos.

Lo que sigue es mejor hacerlo en cazuela.

Se añaden patatas en trozos para que se guisen en esa salsa con costilla (si hace falta más agua, se añade), y se dejan cocer media hora por lo menos, pues interesa que suelten algo de fécula para que engorde la salsa. Si hay que dejarlas más, no importa: la cuestión es que la salsa quede gorda.

Se puede añadir sal al final, pues las patatas son muy sosas, aunque la costilla suele tener suficiente.

Patatas con gallina

Hay que hacer media gallina en la olla a presión.

El caldo, del que debe salir buena cantidad –luego hay que echar suficiente agua–, se guarda escrupulosamente y se desgrasa una vez frío. La gallina se limpia de huesos y pieles y se deja en trozos más o menos grandes: si queda muy desmenuzada da igual, aunque no hay que pasarse.

Se hacen unas patatas guisadas como siempre (aceite, cebolla y ajo picados, zanahoria en rodajas), se rehogan las patatas y, una vez rehogadas, se añade el caldo de la gallina desgrasado, y si hace falta más líquido, agua, y luego toda la carne de la gallina. Se revuelve para que se asiente.

Se pone el fuego fuerte, y una vez que hierve se baja y se deja que cuezan despacio unos veinte o veinticinco minutos.

Patatas con lirios (bacaladillas)

Se limpian los lirios quitándoles la cabeza, las tripas y la espina, y con eso durante un cuarto de hora se hace un caldo suficiente para cocer las patatas. Se cuele ese caldo y se aparta.

Se hacen patatas guisadas normalmente, cebolla, zanahoria, laurel, guindillita (muy poco), refrito de ajo, pan y perejil..., en donde se rehogan las patatas en trozos, y luego se añade el caldo de los lirios, que suele salir más bien oscuro.

Se tiene cociendo veinte minutos y al cabo se añade la carne de los lirios, incluido lo que está pegado a la espina, y se deja otros cinco minutos. Luego se aparta y se deja reposar.

Lo mismo se puede hacer con otros pescados; por ejemplo, con cabezas y espinas de merluza, de rape, etc.

Patatas en salsa verde

En una cazuela, y con bastante aceite, se fríe lentamente una cebolla picada y dos o tres zanahorias gordas peladas y cortadas en rodajas.

En una sartén pequeña se hace un aliño universal español bastante requemado.

Sobre la cebolla y las zanahorias se rehogan durante diez minutos un kilo de patatas peladas en trozos medianos; se agrega el aliño y se revuelve todo.

Se añade alrededor de un litro de agua fría, pero si se tiene caldo, mejor. Deben quedar caldosas, pero no en exceso. Se añade un poco de sal, se tapa la cazuela en cuanto hierva y, a fuego lento, se deja que se hagan durante veinte o veinticinco minutos. Se sabe cuando están hechas al probarlas, o al pincharlas. Si falta sal, se añade.

Como añadido: se echan en la cazuela hirviente dos huevos para que se pongan duros (o sea, que se echan enteros, sin romper). Al estar hecho el guiso se sacan, se pelan y se parten en trozos por encima, que queda muy bien.

Si, además, se añade un poco de tomillo y otro poco de orégano, saben a las que hacen en el reino de León.

Patatas fritas

Se pelan, se lavan y pican como se desee: en pequeños dados, en tiras, en trozos desiguales más o menos gordos...

Se echan sobre aceite ya caliente, operación que se puede hacer en sartén o en freidora. Se deja que se fríen a fuego fuerte unos minutos y luego se pone el fuego al mínimo, en donde se las mantiene unos veinte minutos, de forma que se pongan muy blanditas. Entonces se apaga el fuego, y la sartén, con las patatas dentro –y el aceite–, se aparta. Lo más fácil es meterla en el horno, si no se está usando. Si se utiliza freidora se apaga, simplemente, y se dejan las patatas dentro del aceite.

Cuando se quieran comer, porque las patatas fritas se deben comer recién acabadas, se recupera la sartén y, tal cual, se pone al fuego a todo meter; en cinco minutos estarán perfectamente doradas. Se sacan, se escurren, se salan y a la mesa. Si se ha utilizado la freidora se saca la cesta con las patatas, se pone el aparato al máximo y, cuando el aceite está caliente, se sumergen durante dos o tres minutos hasta que se doren por fuera. Luego se deja que se escurran antes de salarlas.

De esta forma (fuerte, suave, fuerte) quedan blandas por dentro y doradas por fuera (que es como le gustan a todo el mundo) y se tarda una media hora –aunque no hay que estar mirando, ni mucho menos. Sin embargo, también se pueden hacer en treinta segundos (lo hacen en las cafeterías), lo que se consigue cortándolas muy finas (patatas paja) y friéndolas en aceite muy caliente durante esos treinta segundos. Vamos, se puede hacer, aunque el resultado es completamente diferente.

Patatas guisadas con mano de cerdo

Al hacer el cocido reservar la media mano de cerdo ya hecha, y una vez deshuesada, se corta en trozos y se añade a unas patatillas guisadas, que se pueden hacer con un poco del caldo de ese cocido.

Patatas guisadas con verduras

Lo mismo que las patatas guisadas en salsa verde (ajo, perejil, etc.), pero añadiéndoles judías verdes, acelgas picadas o alguna otra verdura que cueza rápido, porque si no, las patatas se deshacen. También se pueden cocer las verduras aparte y, al final, mezclarlo todo, incluido el caldo, o utilizarle en vez de agua para cocer las patatas.

Patatas *meneás* de la sierra de la Peña de Francia

Se cortan en discos de un dedo de gordas y se ponen a cocer con agua (o caldo, si se tiene), laurel y sal gorda. Se hace un refrito con mucho ajo, pimentón y guindilla. Cuando las patatas ya casi están (veinte minutos) se echa un poco del caldo al refrito –para recogerlo todo bien– y este se vuelca en el puchero. A continuación se revuelven varias veces con una cuchara de palo, de forma que queden medio rotas (*meneás*).

Esto, si se quiere, se come con torreznos de verdad (tocino muy frito, pero que sea del bueno; nada de *bacon*). A estos torreznos, en la sierra de la Peña de Francia los llaman «chichos».

Patatas rellenas

Se hace el relleno: carne (mejor de un redondo ya hecho, o restos de la del cocido, pero si no se tiene se puede usar carne picada) que se pica no demasiado, más jamón duro y picado, un poquito de chorizo desmigado, etc. En aceite se sofríe zanahoria, cebolla y ajo. Cuando está, se rehoga la carne un poco (si ya está hecha; si no, se deja hasta que se haga). Le va bien un poco de pimiento verde. Perejil también, pero muy frito.

Se cogen patatas de tamaño parecido, se moldean *ad hoc* (o sea, se cortan de forma que queden como cilindros gordos, no como barcas) y se semivacían con el útil adecuado (una especie de cucharilla que venden en las ferreterías), teniendo cuidado de que la pared resultante en las patatas sea más o menos uniforme y no demasiado delgada. Se pasan por harina y se fríen un rato y por todas partes con aceite no muy fuerte, tras lo cual se rellenan con el relleno descrito. Por fin, se tapan con la tapa, que debe ser una de las piezas sobrantes del vaciado (de las patatas).

A continuación se sumergen en una **salsa blanca** (previamente hecha) de cebolla, zanahoria, ajo, etc., es decir, la de siempre. Se meten las patatas en la salsa, de pie y con la boca (tapada con un trozo de patata) hacia arriba, con cuidado de que no se rompan, y se tienen cociendo veinte minutos a fuego borbotante o hasta que estén hechas. Pinchándolas con una aguja se nota perfectamente.

De esta misma manera se hacen también calabacines, cebollas, pimientos, tomates, etc.

Con todo lo que haya sobrado al vaciar las patatas se puede hacer **puré** – cociéndolo un rato y metiendo la minipímer al resultado final–, que está buenísimo.

Patatas rellenas en forma de bolas

Se hace puré de patata muy espeso, para lo que se cuecen patatas en trozos y luego se tira el agua de cocerlas; al fin se machacan con un tenedor.

Se bate un huevo y se añade a este puré, mezclándolo hasta que aquello tenga cierta consistencia. Luego se añade algo de carne guisada y picada (restos del cocido son lo mejor, pero si no se tiene, algo de tipo **boloñesa** también sirve) y bastante perejil picado. También queda bien con otros rellenos, como un picadillo de chorizo o merluza cocida y desmenuzada.

Cuando se tiene esta masa se prueba a hacer bolas, y si está muy líquida y no se deja, se añade pan rallado y se mezcla con ella hasta que esté manejable.

Se hacen bolas (con movimientos de rotación entre las palmas de la mano) y se pasan por harina; como la masa tiene huevo, la harina se adhiere muy bien.

A continuación se fríen a fuego medio hasta que estén doradas. Están mejor calientes, recién fritas, pero frías (las sobrantes) también están muy buenas.

PESCADOS

Albóndigas de merluza

Albóndigas de pescado (de sarda)

Almejas a la marinera

Asar pescado

Bacalao al ajoarriero

Bacalao al pil pil

Bacalao con pisto

Bacalao frito con miel

Bacalao, migas

Bacalao relleno al horno

Bocartes y sardinas

Bonito con chocolate al lugar soleado

Bonito con pisto

Bonito frito

Bonito en bote (conserva)

Bonito guisado (ver marmitas)

Cefalópodos con patatas

Cefalópodos encebollados

Cefalópodos en su tinta

Cefalópodos enteros fritos

Cefalópodos fritos (rejos, rabas)

Cefalópodos rellenos

Freír pescado en general

Hamburguesas de pescado

Huevas de pescado

Marisco

Marmita (como la hacen ahora para los turistas)

Marmita de verdad (como se hacía antiguamente)

Marmita: una forma curiosa de hacerla

Mejillones

Merluza a la plancha

Merluza cocida

Merluza en pseudo salsa verde

Merluza en salsa verde con almejas

Merluza rebozada

Merluza rellena al horno

Pescado al horno (dorada, lubina, etc.)

Pudin de merluza

Pulpo

Pulpo, salpicón a la gallega

Rape alangostado

Rape, medallones de la cola

Rape rebozado

Salmonetes al horno

Sepia

Zarzuela de pescado

Albóndigas de pescado (de sarda)

Se prepara el pescado. Las albóndigas se hacen con sardas (pescado también llamado caballa o jurel), que se cuecen tres o cuatro minutos. Una vez cocidas se sacan, para que se enfríen, y el caldo se cuele y guarda para la salsa.

Mientras el pescado se enfría se hace una salsa en una cazuela (para cocer las albóndigas) con cebolla, zanahoria, pimiento, ajo y perejil; es decir, la de siempre. Cuando todo está medio rehogado se le añade vino blanco y un poco de salsa de tomate para que dé color. Luego, el caldo del pescado (lo necesario, y si no se tiene, agua) y se deja cocer con moderación para que espese.

Mientras cuece la salsa se limpian las sardas de pieles y espinas (esta es la operación más pesada), se desmigan, y el producto resultante se va echando en un plato. La sarda (o la boga) es el mejor pescado para estos lances, pero si no se dispone de ellas se puede hacer con otros peces. Por ejemplo, merluza y rape, incluso congelados, a los que se pueden añadir unas gambas para que den más sabor. En este caso se desmiga el pescado, una vez descongelado y sin cocerlo, y si no se deja, se pasa por la picadora o se pica con un cuchillo.

En una ensaladera se baten tres huevos y se añade bastante pan mojado en leche y desmenuzado con los dedos. Perejil y ajo muy picados. Salsa de tomate de la buena, poca y espesa, un poco de sal y, por supuesto, las sardas desmigadas o el pescado que se utilice. Se hace con todo una masa. Si no queda bastante espesa para hacer bolas, se añade más pan rallado. A continuación se hacen bolas, se pasan por harina y se fríen un poco. A medida que se fríen se van echando en la cazuela de la salsa, y se dejan cocer hasta que estén en punto: veinte minutos si son pequeñas; si más grandes, media hora. Se prueba una, y así se sabe si están bien cocidas.

Si se hacen en cantidad no hay inconveniente en congelarlas, ya acabadas y metidas en la salsa, todo el tiempo que se quiera; cuando se sacan y recalientan están como el primer día. Si ha sobrado pescado desmigado se congela igualmente para una ocasión posterior, ocasión que dará mucho menos trabajo, porque lo de limpiarlo es lo que más tiempo lleva.

Albóndigas de merluza

Una cola de merluza de medio kilo: se cuece un poco en medio litro de agua y se aparta para que se enfríe.

Se hace una salsa: se sofríe una cebolla picada, y cuando está se añade una cucharada de harina, que se deja que se fría y coja algo de color. Se añade el caldo de cocer la merluza (el medio litro colado), una hoja de laurel y un poco de azafrán, y se deja cocer un cuarto de hora o algo más. Luego se le mete la minipímer y se licua.

Otra salsa: se hace un **pisto** con zanahoria (tampoco hay que hacer mucho), y una vez que ha cocido un poco se le añade el aceite, con la harina requemada que pueda quedar en el fondo, que se ha usado para freír las albóndigas. Esto queda muy bien de aspecto y sabor, aunque si el aceite es mucho se puede retirar un poco para que aquello no nade en él.

La merluza se desmiga, limpiándola bien de piel y espinas. Este desmigado se mezcla con 125 g de pan (media barra) remojado en cuarto de litro de leche caliente (queda como una papilla), aparte de uno o dos ajos muy picados, perejil asimismo picado, un huevo entero y un pelín de sal. Se mezcla todo, se hacen las albóndigas, mejor pequeñas, se pasan por harina y se fríen,

Estas albóndigas se ponen en la salsa que necesiten para que se calienten, pero no necesitan cocer más, que se endurecen.

Almejas a la marinera

Se prepara en una sartén una **salsa blanca** con mucho ajo y perejil y algo de picante, y una vez ligada y bien cocida se sumergen en ella buena cantidad de almejas crudas, que se mantienen borboteando unos minutos hasta que estén todas abiertas y hayan soltado su característica agua, la cual, al mezclarse con la salsa...

Si a alguien le resultan muy viudas preparadas de esta forma, puede añadir algo de tomate y caldo de gallina a la salsa, para que coja más consistencia.

Asar pescado

Ver pescado al horno

Bacalao al ajoarriero

Con bacalao se pueden conseguir guisos tan concluyentes como el **bacalao al ajoarriero**, para lo que es preciso hacer en una sartén una salsa ilustrada con mucha cebolla, mucho ajo y mucho pimiento rojo, todo picado. Cuando esté hecha se añade el bacalao, que debe estar desalado y cortado en trozos pequeños, y se mantiene borboteando a fuego muy lento y tapado por espacio de diez minutos o un cuarto de hora, más o menos; se añade entonces la carne de varios pimientos choriceros que hay que haber puesto previamente a remojo, se revuelve el conjunto y se deja cocer a fuego lento otros tres cuartos de hora.

Al cabo de este tiempo se añaden tres huevos, enteros, batidos o como usted tenga por costumbre hacer los revueltos, y se deja que aquello se cuaje como tal. A este guiso también se le pueden añadir varias rebanadas de pan duro frito en aceite de oliva. Se incrustan encima del revuelto, una vez hecho, en plan artístico.

Es mejor comerlo recién hecho, aunque las sobras se pueden recalentar por la noche con más salsa de tomate.

Bacalao al pil pil

Una forma, no muy católica pero más o menos sencilla y al alcance de cualquiera, es la siguiente:

Consíganse unos buenos lomos de bacalao, y si es salado desálense durante 24 horas cambiando varias veces el agua.

Calíentese aceite (ni que decir tiene que de oliva) en una sartén. En él se doran bastantes ajos en láminas, y al final unas guindillitas rojas y secas cortadas en rodajas. Todo ello se aparta. A continuación, en el mismo aceite, se van friendo, muy poco y a fuego muy lento, los trozos de bacalao, que una vez un poco –insisto, muy poco– fritos, se colocan en una fuente de fantasía que se pueda poner al fuego, la fuente en que se va a servir todo, por lo que es conveniente colocarlos simétricamente.

Se retira de la sartén la mayor parte del aceite, y lo que quede se bate con un colador. Se bate poco a poco y muy lentamente, y se irá observando que aquello, paulatinamente –aunque si el aceite es bueno la cosa es rápida– empieza a ligar, esto es, a enturbiarse, a hacerse como una mayonesa ligerita, que, si se le sigue dando caña, acaba por tener aspecto de salsa espesa y gelatinosa de color blanco tirando a amarillento. Cuando esta salsa ha ligado (el aceite con la gelatina de la piel del bacalao) se sigue añadiendo el aceite que se retiró, y se continúa batiendo hasta tener una buena cantidad de salsa blancuzca.

Esta salsa, una vez algo reposada, se vierte sobre los trozos de bacalao, que ya estarán en la fuente de que hablamos, y por encima se colocan con arte los ajos y las guindillas. Se mueve todo un poco (fuera del fuego) para que acabe de asentarse, y se deja reposar; si es hasta el día siguiente, mucho mejor.

Cuando se vaya a comer se pone la fuente al fuego, se calienta muy despacio, y cuando borbotee un poco (unos minutos de borboteo, para que el bacalao se caliente) se sirve.

El bacalao al pil pil es manjar delicadísimo y debe quedar como mantequilla. Si no lo consigue, la próxima vez hágalo menos tiempo.

Bacalao con pisto

Hay que hacer previamente un pisto con cebolla, ajo, pimienta y tomate; verlo en **pisto pisto**.

Una vez reposado, de un día para otro, se recalienta en una cazuela que no se pegue la cantidad que se vaya a usar, esto es, lo necesario para que los trozos de bacalao estén sumergidos hasta la mitad en el guiso. El bacalao debe estar limpio de espinas y previamente desalado. Cuando el pisto hierve un poco se colocan los trozos y se deja que se hagan, a fuego lento, unos tres o cuatro minutos por cada lado –no más, porque, tal y como se ha repetido, el pescado tiende a quedarse estropajoso si se hace en exceso–, y se come inmediatamente.

Esto es parecido al **bacalao a la vizcaína**, con la salvedad de que es mucho más fácil hacer un pisto que la salsa propiamente llamada **vizcaína**, bastante larga y engorrosa, sobre todo si se quiere conseguir una auténtica, aunque si alguien está de humor puede intentarlo.

Bacalao frito con miel

*Cocidos un poco los trozos de bacalao sin espinas, se escurrirán bien y se envolverán en una masa de harina y miel alcarreña sazónada con sal, pimienta y canela y liquidada con un poco de agua. Se tendrá bien caliente el aceite en la sartén, y se freirán en él los trozos hasta tostarlos un poco. (Condesa de Pardo Bazán, *La cocina española antigua*.)*

Lo mismo se puede hacer con trozos de **bonito** completamente limpios de pieles y espinas.

Bacalao, migas

Con pequeños trozos de bacalao se hacen unas **migas** (no tan pequeñas como migas) muy limpias y blancas.

En aceite de oliva de color se fríe bastante ajo en láminas, y guindillitas. Cuando está medio frito, pero sin que se arrebate en ningún momento, se añaden los trozos de bacalao, y a aquello se le da una vuelta durante un par de minutos, una cosa mínima. El bacalao suelta un poco de agüilla, que se mezcla con el aceite, y debe quedar blandísimo, como mantequilla.

Para que luzca, el resultado se coloca en un plato amplio, tipo fuente, y una vez templado se puede comer.

Bacalao relleno al horno

Se compra un bacalao de tres cuartos de kilo, entero. Se pone la noche anterior en agua. Se le quita la piel y las espinas sin romper el pescado.

Con habas tiernas y guisantes cocidos se pone a freír tomate, bastante jamón en trocitos y cuatro huevos duros, también en trozos.

Todo esto, una vez frito, se pone en medio del bacalao y se cose en forma de merluza.

Se hace mayonesa muy espesa, se unta todo y se cubre de queso rallado de bola. Se mete en el horno.

Lo mismo se hace con la merluza, quitándole las espinas, y en vez de al horno, se cuece y se suprime el queso.

Bocartes y sardinas

Los **bocartes** (o boquerones, o anchoas) y las **sardinas** son peces apreciadísimos. Lo que se hace con los primeros es abrirlos por la mitad, descabezarlos, limpiarlos, desespinarlos, colocarlos en fila en el mármol y echarles sal gorda por encima. Así se dejan una hora. Luego se pasan por harina y se fríen con bastante aceite caliente. Están mejor calientes, recién hechos. También se pueden poner abiertos de dos en dos, pegados, y entonces se rebozan en harina y huevo antes de freírlos, y si se les coloca en medio un trozo de pimienta roja (que puede ser de tarro) no sucede nada malo sino que mejora. Otra alternativa es freírlos, una vez pasados por harina, enteros, esto es, sin abrir.

Las **sardinas** se suelen hacer a la brasa enteras, tal cual, pero también se pueden limpiar, abrir, desespinar, pasar por harina los filetes resultantes y freírlos hasta que queden dorados, como los bocartes.

Tanto bocartes como sardinas admiten el marinado en vinagre, esto es, sumergirlos durante un cierto tiempo en una salsa que se compone de vinagre rebajado con agua y añadido de mucho ajo y perejil picados. Para ello es preciso contar con un pescado muy fresco y muy limpio. Como la sardina abunda más, y resulta muy apropiada y sabrosa para lo que decimos, es posible que dentro de poco se llenen los mostradores de los bares de «sardinas en vinagre».

Es preciso llamar la atención de los consumidores de pescado crudo, o casi crudo (moda que llega de la cocina japonesa), acerca de la existencia de ciertos parásitos muy molestos y difíciles de eliminar. A este respecto se recomienda precaución.

Bonito con chocolate al lugar soleado (a la egusquiza)

Se confecciona con trozos medianos de bonito, esto es, rodajas gordas partidas en cuatro y quitadas las espinas y la piel; en resumen, lo bueno. Estos trozos se pasan por harina y se fríen un poco, muy poco, prácticamente nada. Una vez hecho esto se colocan en un plato, y en el aceite en que se han frito se sofríen dos cebollas, dos puerros y un pimiento verde gordo. Se deja que se haga a fuego muy lento, y al cabo de una hora se añade un vasito de agua y vinagre, mitad y mitad, y a continuación otro vaso igual de vino tinto. Se deja cocer todo un rato y se añade una onza de chocolate negro del bueno, del mejor, y cuando se ha deshecho y aquello tiene un aspecto macizo, se pasa por el pasapurés y se hace salsa.

La mitad, o menos, de esta salsa, se echa en una tartera de barro y se pone al fuego, y cuando borbotea (no debe hervir a lo bestia, ni mucho menos) se colocan encima los trozos de bonito ya fritos, se cubren con la salsa restante y se deja que se hagan unos cinco minutos, más o menos, con un borboteo constante. A continuación se comen.

Bonito con pisto

Se hace un pisto (como se ha explicado en «pisto pisto», pero no muy seco), y cuando está hecho se sumergen en él trozos gordos de bonito muy limpios de pieles y espinas. En unos minutos de hervores (tres o cuatro) está el pescado hecho.

Bonito frito

El bonito se presta a múltiples guisos y florituras, pero como mejor está, en mi opinión, es de la forma más sencilla, a saber, **frito**.

Una buena rueda de bonito, como de tres dedos de gorda, se fríe tal cual en una sartén con bastante aceite de oliva muy caliente y durante un cierto tiempo (de tres a cuatro minutos) por cada lado. Debe quedar algo torrada por fuera, y jugosa por dentro. Es decir, el aceite (como un dedo) debe estar muy caliente y chisporrotear. Más torrado aún, aunque por dentro quede más seco, también está bueno.

Las recetas de bonito sirven para el atún, el pez espada, el emperador, etc.; es decir, los túnidos.

Bonito en bote (conserva)

Mucha gente mete bonito en botes cuidadosamente hervidos y cerrados, con el fin de conservarlo para el futuro (mejora durante años). El bonito, excelente pescado, se presta perfectamente a estos manejos, y como todo ello es de fácil realización, haremos mención del procedimiento.

Se precisan 30 kg de pescado (es decir, dos bonitos de 15 kg, tres de 10..., etc., aunque resulta mucho mejor si se hace con pescados grandes que con pequeños). De 8 a 10 litros de aceite de oliva suave. Además, si se hace por el segundo de los procedimientos, 3 litros de vinagre y 3 kg de sal.

Para 30 kg de pescado se precisan unos 54 botes de 440 cl (los venden en las ferreterías, aunque se pueden aprovechar los de mermelada, siempre y cuando cierren herméticamente). En una cazuela de 50 cm de diámetro (cazuela de restaurante) caben 27 botes como los descritos, luego se hace en dos tandas.

Dos son las formas en que se puede proceder; la primera:

Se corta el bonito en rodajas muy gordas (de unos 10 ó 12 cm) y se cuece durante dos horas en una cazuela a fuego mediano. Una vez cocido se saca, se deja templar y se limpia por completo de pieles y espinas (los muy escrupulosos quitan los trozos más oscuros, pero yo no lo recomiendo pues también están buenos), procurando sacar tajadas más o menos grandes, aunque no tan grandes que no quepan en los botes. Con ellas se rellenan los botes procurando no apretar, pues debe quedar aire, y lo desmigado (pues no todo sale en tajadas gordas) se utiliza para completar el relleno. A continuación se vierte en los botes aceite hasta arriba, rellinando bien, y se deja reposar una noche al fresco. A la mañana siguiente, que el nivel de aceite habrá descendido un poco, pues el bonito se habrá asentado, se añade más aceite de forma que cubra el pescado (los botes deben estar casi llenos, es decir, el aceite debe llegar casi hasta arriba), se cierran con las tapas, que deberán ser herméticas, y se ponen a cocer en agua (los botes) durante otras dos horas. Esto produce dentro un vacío, y este vacío impide que el contenido se estropee. Cuando se cuecen los botes en la cazuela conviene poner un trapo en el fondo para que los botes no golpeen contra él, y no llenarla demasiado para evitar que se golpeen entre sí.

Una vez hervidos se dejan enfriar, y luego se colocan en lugar que no estorben (nada de comérselos todos el primer mes), puesto que es una conserva que mejora con el tiempo.

El segundo procedimiento es parecido, pero menos trabajoso.

El bonito se limpia en crudo (se limpia por completo de pieles y espinas) sin cocerlo previamente, y los trozos –lo más grandes posible– que se sacan, se untan de sal gorda por ambas partes, bien untados, y se dejan reposar durante una hora. Al cabo de este tiempo se limpian de sal con un trapo y se utilizan –y todas las migas– para rellenar los botes tal y como se ha descrito antes. Una vez los botes con las tajadas de pescado (crudo), y las migas, se acaban de rellenar con una mezcla de tres partes de aceite y una de vinagre (se hace en una jarra grande y se revuelve), y se deja que aquello se asiente durante un rato. Cuando el nivel de aceite y vinagre desciende se vuelven a rellenar hasta arriba, se tapan los botes y se cuecen durante tres horas, al cabo de las cuales la conserva estará hecha. De esta forma, como se ve, se evita uno la primera cocción, y el resultado es prácticamente igual.

Cuando se introducen las tajadas grandes de pescado en los botes conviene abrir un poco las lascas que conforman la carne, pero procurando no destruirlo, pues de esta forma queda más jugoso y mejor impregnado del aceite.

Esta conserva, si se ha hecho bien el vacío dentro de los botes, dura durante años, y cada año que pasa mejora su contenido, aunque como está tan bueno es raro encontrar un bote que tenga más de uno o dos años.

A este respecto se puede hacer mención de una ayuda: hay botes en cuya tapa se puede observar una especie de botón en la misma chapa. El botón tiende a quedar hacia fuera, es decir, levantado, aunque si se aprieta con el dedo se puede hundir, y al retirarlo (el dedo) recupera su posición original. Pues bien, como una vez hervidos dentro se ha hecho el vacío (premisa fundamental para que el contenido no se estropee), al acabar el proceso de cocción el botón estará hundido, y si se aprieta no sucederá nada, permanecerá hundido. Si tras hervir los botes, usted observa que alguno de los botones se puede hundir con el dedo, eso significará que dentro de ese bote no se ha hecho el vacío, y lo que tiene dentro se estropeará en breve. Se puede volver a hervir tras haberlo cerrado correctamente, pero si de nuevo sucede lo mismo, ese bote (o la tapa) es defectuoso, en cuyo caso se desecha.

Para que tal operación procure menos trabajo conviene utilizar instrumentos grandes: una cazuela de unos 50 cm de diámetro y un quemador de paellas con dos aros de fuego, que la cubre por completo. Si se hace con instrumentos más pequeños (domésticos) se tarda y se trabaja mucho más, aunque también se puede llevar a cabo. En todo caso, se puede hacer una prueba previa en pequeña escala con dos o tres kg de bonito y media docena de botes, que sí caben en una cazuela doméstica grande.

Cefalópodos

Literalmente del griego: que tienen los pies en la cabeza.

Esta importante familia la constituyen los **calamares, cachones, sepias, potas, pulpos, peludines...** y tantos otros animales marinos comestibles que hacen las delicias de las personas.

Cefalópodos con patatas

Son como patatas guisadas con cachón, con los restos del cachón, la cabeza, las huevas, etc. Hay que tener en cuenta que para guisar, y muchas veces para comer, lo mejor de los pescados suele ser precisamente eso, la cabeza, las huevas, etc. Hay mucha gente, sobre todo entre los pescadores, que no come otra cosa.

El cachón debe ser recién sacado del agua, y lo suyo es tenerle un par de días en el congelador para que se ponga a tono; esto le amansa mucho. Conviene que esté muy limpio antes de pasarle por el congelador.

En una cazuela se refríe cebolla, ajo, un pimiento rojo gordo cortado en tiras, una zanahoria, y cuando todo está algo refrito se añaden unas cuantas patatas en trozos gordos, perejil, agua, caldo, salsa de tomate, un tomate pelado, en fin..., y el cachón en trozos, y se tiene hirviendo despacio media hora, sobre poco más o menos, no más para que el cachón no endurezca. Si se quiere se puede echar un poco de tinta, que en el cachón no es líquida sino granulosa y espesa, pero yo creo que para este guiso es mejor no echarla; así, el cachón queda rosadito por fuera y blanco por dentro, justo como si fuera langosta, y no es broma. Claro, que esto se debe únicamente a que el pescado fresco es el no va más. Cuando en la actual época de piensos compuestos, por imponderables del devenir diario –aunque a veces sea por casualidad– pillas algo auténtico, sueles llevarte una sorpresa.

Cefalópodos encebollados

Se fríen dos cebollas en la olla y dos o tres ajos picados, amén de un par de pimientos en trozos. Cuando todo está medio frito se echan los cefalópodos picados y se rehogan cinco minutos; se ponen de color rojizo. Se añaden tres o cuatro cucharadas de salsa de tomate y un vaso de vino blanco, se cierra la olla y se deja cocer durante diez minutos. Es en olla rápida. Hay que dejarlo reposar, como a casi todo, y tener cuidado con el tiempo de cocción para que no queden gomosos.

Cefalópodos en su tinta

Se puede hacer con calamares, cachón, potas, etc., y si se quiere que estén buenos de verdad deben ser de guadañeta, esto es, pescados a mano, y no de arrastre, ni mucho menos congelados.

En una cazuela se hace un pisto tal y como se dice en **pisto pisto**. Mientras se va cociendo se limpian los cefalópodos y se trocean aprovechando todo lo que se pueda. Los cuerpos, por supuesto, y las patas, pero también las huevas, si tuvieran. La tinta se separa y se aparta. Una vez los trozos limpios se echan al pisto hirviente y se revuelve todo. Los trozos de pescado, que eran blancos, se irán poniendo rojizos. Se añade un chorro de vino blanco y un poquitín de picante, que casi no se note, y se tiene cociendo lentamente media hora; se puede añadir también un poco de agua, según cómo se vea aquello de seco. El punto bueno es cuando los trozos de pescado están hechos, pero tiesos; de veinte minutos a media hora; si se tienen demasiado tiempo se vuelven como chicle y quedan peor. Entonces se añade la tinta bien repartida, se revuelve todo (el guiso se volverá de color negro), y se cuece otros cinco minutos.

Se aparta y se deja enfriar antes de recalentarlo para comer. Se suele acompañar con arroz blanco.

Cefalópodos enteros fritos

Esto se hace con lo que llaman *maganos* o *chipirones*, es decir, calamares pequeños. Lo primero: deben ser frescos, o sea, recién sacados del agua, y a ser posible, de guadañeta; lo segundo, no se limpian, aunque se pasan un poco por el grifo (muy poco), y se les puede retirar previamente la tira (que parece de plástico) que es su esqueleto. Nada más; lo demás se come todo.

En una sartén se echa un poco de aceite, se colocan encima los maganos enteros y, a fuego medio y tapados, se mantienen allí diez minutos. Se les da la vuelta, se baja un poco el fuego, y se les tiene otros diez minutos. Por fuera deben quedar torrados.

Lo suyo sería hacer esto en el campo y a la sombra de unos manzanos, en una parrilla sobre una cama de brasas y con calamares recién sacados del agua, pero en una sartén encima de una vitrocerámica también es viable; eso sí, siempre que los cefalópodos sean de los buenos. Se pueden ilustrar con unos ajos enteros, que se harán en el guiso; y sal, la de las cocineras.

(La foto que hay páginas antes corresponde a esta receta.)

Cefalópodos fritos (rejos, rabas)

Los cefalópodos –ya algo ablandados, es decir, tras varios días de congelador–, se cortan en trozos regulares y se rebozan, primero en harina y luego pasándolos por una masa que se hace con más harina y cerveza. Se fríen a fuego más bien fuerte hasta que queden dorados.

El mejor cefalópodo para estos menesteres es el peludín –también el pulpo– pero es difícil de conseguir, aunque lo anotado se puede hacer con cualquiera.

Cefalópodos rellenos

Los cuerpos de cefalópodos de pequeño tamaño se prestan a ser vaciados, limpios y rellenos de una farsa compuesta de cebolla, ajo, perejil y las mismas patas de estos bichos.

Se elabora una **salsa blanca** abundante. De ella se separa un poco, en la que se cuecen las patas de los calamares añadidas de un poco de jamón picado, por ejemplo. Una vez todo cocido se le añade algo de pan rallado, unos cuantos piñones y un huevo duro, y se machaca todo junto. Este será el relleno.

Los cuerpos limpios se pasan por harina y se fríen en aceite. A continuación se rellenan con lo que acabamos de hacer, se cierran con un palillo (para que no se salga el contenido) y se ponen a cocer durante diez minutos o un cuarto de hora en la salsa blanca, que estará borbotante.

Freír pescado en general

Lirios, lochas, salmonetes, etc.

En líneas generales, si se trata de freír pescado, el punto bueno de temperatura del aceite es cuando el pescado se fríe pero la harina sobrante, que suele quedarse suelta en el líquido, no se quema demasiado. Si usted observa que se abrasa, que se pone negra –lo que comunica sabor al aceite y lo deja inservible, y no digamos al pescado–, es que tiene el fuego demasiado fuerte; por lo tanto, bájelo hasta que ella, la harina, tome un color solamente tostado; todo esto lo dicta la experiencia.

Hamburguesas de pescado

Con la misma masa de las albóndigas descrita antes, en vez de albóndigas, o sea, bolas, se pueden hacer unos a modo de filetes rusos o hamburguesas, los cuales, pasados por harina o huevo o pan rallado (o todo), se fríen con aceite no muy caliente hasta que estén dorados.

Huevas de pescado

Hay gente que las tira, pero son lo mejor de los pescados, el caviar. Se cortan en trozos, se rebozan en harina, se pasan por huevo y se fríen un poco en aceite no demasiado caliente, tal y como se hace con la merluza rebozada, lo justo para que quede el huevo hecho, porque son muy delicadas y sutiles.

También sirven para hacer un revuelto, pero se debe echar primero el huevo, ya que si se echan las huevas directamente en una sartén, se hacen visto y no visto y pierden casi todo su fantástico sabor. Este manjar se usa también para preparar unas **alubias mixtas**, por ejemplo.

Todos los pescados tienen huevas (en ocasiones, no siempre), y puedo dar fe de que las mejores son las de sarda (caballa, verdel) y las de cachón (la sepia de la costa norte).

Cuando se limpian los cachones, o los calamares, puede uno encontrarse con la sorpresa de que estén llenos de *nubes* de huevas, es decir, *calamarcitos* transparentes de un diámetro de unos tres o cuatro mm. Semejante manjar, que ya digo que mucha gente tira a la basura, huele a mar mucho más fuerte que las cotizadísimas ostras, y si uno se toma la molestia de hacer con él un revuelto al baño de maría y muy poco cuajado...

Marisco

El marisco, preferido de tantos, admite toda clase de manipulaciones, incluida la más sencilla, su ingestión en crudo, que es lo que se hace con las ostras –por ejemplo– o las majestuosas almejas de verdad (de cuchillo), de las que ya quedan muy pocas y son difíciles de encontrar.

Se puede distinguir entre varias clases de marisco: el delicado, como los percebes, los caracolillos o las ostras, que se come poco menos que crudo; el susceptible de ser guisado fácilmente, caso de almejas y navajas, mejillones, gambas y langostinos y cigalas..., y el rudamente acorazado, como son nécoras, centollos, bogavantes o langostas, que precisan de mayores manipulaciones y conocimientos.

Atendiendo a otro criterio también podría decirse que hay mariscos de diversas entidades: los auténticos, que son carísimos; los de países tropicales, en los que el sabor y la textura son diferentes a los anteriores, y los de plástico, que presentan un aspecto impresionante para hacer una foto pero no sirven para cocinar, pues saben a corcho; un bogavante de plástico, por ejemplo, un híbrido de foránea granja marina, luce tal cantidad de colores y transparencias, perlas y gelatinas de polvo de estrella, que puede llegar a confundirte y hacerte pensar que es de los buenos, pero el precio de unos y otros los distingue de manera inequívoca, pues este va en función de lo que atesoran en su invisible interior, y no de fantásticos fuegos fatuos.

Casi todo **el marisco se cuece** durante un lapso de tiempo que es corolario de su tamaño, desde los minutos que precisarían unos percebes hasta la media hora cumplida de una langosta grande. Luego, algunos, pueden continuar guisándose en toda clase de calderetas, arroces y fantasías diversas. Alubias con centollo, almejas a la marinera, marmita de cigala, mejillones en salsa picante, verdinas con nécoras, paella de marisco o de bogavante, langosta a la americana...

A la plancha, es decir, sobre una sartén caliente, armado de un par de espumaderas, aceites, vinagres, bastante sal gorda y vino blanco a discreción, pueden cocinarse con evidente ventaja sobre el simple cocimiento especies tales como morgueras, gambas, langostinos, cigalas... También las llamadas **almejas a la sartén** (se colocan en una sartén caliente, se les añade poquísimo vino blanco y aún

menos ajo picado, y se dejan en ella hasta que se abran).

Marmita (como la hacen ahora para los turistas, que no es propiamente **marmita** sino patatas con bonito).

En una cazuela con bastante aceite se sofrien dos cebollas gordas picadas con pimientos verdes y ajos machacados.

Se limpia el bonito (la mejor parte para este plato es la ventresca, aunque también se puede hacer con rodajas; hay que limpiarlo cuidadosamente y no dejar ni una espina ni una piel) y se corta en dados gordos. Las sobras (pieles, espinas, lo que haya) se meten en la olla exprés con agua y se pone a toda máquina; así se hace un poco de caldo, que en diez minutos está. Se cuele el caldo.

En la cazuela de las cebollas, los ajos y los pimientos, se rehogan patatas gordas y rotas, un kilo o más. Cuando están rehogadas se les añade el caldo que necesiten, un poco de vino blanco, una hoja de laurel y un pelín de picante, que casi no se note. Todo ello cuece durante unos veinte minutos. Cuando las patatas están hechas se añade el bonito en trozos y se deja que cueza otros cinco minutos, o menos. Al final se añade salsa de tomate, bastante, se revuelve procurando no hacer puré, se le pega un último calentón y se acaba. Ya se puede sacar a la mesa, aunque si reposa, mejor.

Una *sustancial* mejora consiste en hacer el caldo del que se hace mención al principio con lo dicho más una cabeza de rape, que, a poder ser, tenga bastante carne. Una vez todo cocido se deja templar y se saca la carne aprovechable, la cual se añade al final sobre la cazuela, cuando ya esté acabado el plato.

Marmita de verdad (como se hacía en Santander antiguamente).

Se cortan cebollas peladas en discos gordos, de un cm de espesor, y se cubre con ellas el fondo de una cazuela grande, más ancha que alta.

Se cortan patatas peladas en discos gordos, de un cm; se coloca otra capa sobre la de cebolla.

Encima se ponen trozos de bonito donde a uno le dé la gana, como dados de tres o cuatro cm de lado completamente limpios de pieles y espinas.

Y, por fin, se cortan tomates en discos de un cm y se coloca otra capa encima.

Se echa por encima bastante aceite del bueno, uno o dos pimientos verdes rotos y sal y un poco de azúcar (por el tomate). **No se añade agua.**

Así, tal cual, se arrima la cazuela al fuego y se tapa. Se pone a fuego moderado, y se observa (media o una hora después) que aquello se ha llenado de líquido. Lógico: todo lo que hay dentro suelta agua. Al cabo de hora y media está hecha, pero se puede dejar más si se quiere; . El bonito, contra lo que pueda parecer, no se pone duro al cocer tanto.

Marmita: una forma extravagante de hacerla

Se prepara un pisto como se dice en **pisto pisto**. Debe cocer bastante, así que, si queda muy seco, conviene añadirle un poco de agua y un pelín de aceite crudo para que esté más jugoso.

Una vez acabado, cuando borbotee, se introduce el bonito (trozos buenos y migas y todo lo que haya, pero limpio) para que cueza en el guiso; en unos cinco minutos (o menos) está hecho de sobra.

Al mismo tiempo se habrán frito bastantes patatas cortadas en dados, que se añaden por encima recién fritas.

Mejillones

Cocerlos en cazuela, guardar y colar el caldo, quitar una de las valvas y presentarlos tal cual en un plato: así se llaman **al vapor**, aunque en algunos sitios les dicen **al limón**.

Si en vez de servirlos viudos, una vez cocidos se mezclan con la salsa que se suele utilizar para ello (**esta**), entonces se llaman **en salsa**. En muchos bares los ponen preferentemente así.

Y si una vez cocidos se les quita una valva, se les sumerge en una masa espesa de huevo batido y pan rallado, y se fríen en una sartén con bastante aceite, se conocen como **fritos**, **tigres** y de otras mil maneras.

Merluza a la plancha

Los filetes de merluza, bien limpios, se pueden hacer en una sartén dándoles vuelta y vuelta; no necesitan casi nada de tiempo. También se pueden hacer así rodajas más o menos gordas, en vez de filetes limpios.

Si se hacen antes langostinos, se utiliza la salsa que estos dejan, mezcla de aceite, vinagre, vino y lo que ellos mismos sueltan, pero si no, con aceite y vino y la sartén no demasiado caliente se hacen perfectamente en un momento. Luego, para sacarlos a la mesa, se suelen adornar con lechuga y tomate.

Merluza cocida

Lo mejor es cocer media merluza, la parte de la cola.

Se pone un cacharro con agua suficiente para que quepa holgada y se arrima al fuego. La cola de merluza se pone a cocer (en agua fría) sin nada, ni sal, y mucho menos aceite, perejil o cualquier otra cosa; nada. Se mantiene al fuego hasta que el agua hierva, en cuyo momento se baja este y se deja borboteando dos o tres minutos, depende del tamaño. Es el momento de levantar un poco de piel y comprobar cómo está por dentro, que debe ser blanco y jugoso. Se puede probar para cerciorarse de que se ha cocido, pero con cuidado de no hacer un destrozo; esto no se debe ni notar.

Se saca a la mesa en un bloque (sin tocar) con piel y todo, y humeando de vapor, para que los comensales aparten la piel y saquen los trozos de alrededor de la espina, que salen enteros y son una cosa indescriptible. La merluza es un pescado que tiene muy pocas espinas, y muy localizadas, de forma que esto es muy fácil de hacer.

La mejor salsa es la mayonesa, que se hace con aceite de oliva, sal, vinagre y limón –mitad y mitad, o sobre todo vinagre–, y huevo, como es lógico. Debe resultar una mayonesa muy espesa, lo que se consigue añadiendo aceite hasta que coja un punto en el que al dar la vuelta al cacharro, la salsa no se mueva. (No es que no escurra; es que ni se mueve.)

Otros pescados, como el rape, pueden hacerse de esta misma manera. También está muy buena cocida la lubina, aunque en general se suele poner en el horno.

Seudo merluza en pseudo salsa verde

Merluza ya no queda, como decíamos, y si queda será en otros lugares, de forma que se hace preciso sacarle punta a la congelada. Para este guiso se puede utilizar pescado congelado, aunque, eso sí, filetes limpios de pieles y espinas.

En una sartén o saltera de suficiente tamaño para lo que vayamos a hacer, con bastante aceite se fríe despacio una cebolla en ruedas (más o menos), unos discos de patata y un pimiento en trozos. Se tiene de media a una hora (sin revolverlo mucho porque se destroza, pero dándole un par de vueltas con cuidado para que se haga por igual) y se deja hasta que quede blandito.

La mayor parte de este aceite se vierte en otra sartén, más pequeña, en donde se fríe mucho ajo picado, algo de pan duro, una docena de almendras crudas y, al final, cuando ya está frito, bastante perejil muy picado. Se echa esto en el mortero y se machaca hasta conseguir una pasta. Esta pasta se devuelve a la sartén y se añade un poco de vino blanco y el líquido (quizá no sea necesario todo) de una lata mediana de espárragos; si falta, se añade agua. Se deja cocer todo junto y se confecciona una salsa más o menos fluida.

En la sartén primera, que tendrá la cebolla y patata ya hechas, se colocan con arte los filetes de merluza y, por encima, se vierte la salsa recién confeccionada, añadiendo al tiempo los espárragos de la lata y unos guisantitos (que también pueden ser de lata, aunque bien lavados del líquido que los contiene). Se deja cocer todo el condumio cinco minutos (o diez, esto va en gustos, pero el pescado no se debe hacer demasiado) y se sirve.

Al tiempo de añadirle los espárragos y guisantes, si es la época también se pueden añadir unas uvas (moscatel o albillo, por supuesto) cortadas en trozos, o unas aceitunillas... (¿Y qué decir de unas anchoas en trocitos, o unas gambas...? Improvisar suele dar resultado.)

Merluza en salsa verde con almejas

Sofreír bastante (más de lo que parece) cebolla, puerro y ajo, todo muy picado, durante hora y media, y luego añadir por encima una capa de rodajas delgadas de patata (espolvorear perejil picado) y sofreír todo otra hora y media hora, que las patatas se puedan atravesar con la aguja. También tardan más de lo que parece.

Cuando la base está estofada se colocan encima unos filetes de merluza, y si se añaden unas almejas, mejor.

Se puede añadir un pelín de vino blanco cuando se echa la merluza, pero muy poco, pues la cebolla y las patatas habrán soltado bastante líquido.

Se deja que se haga el pescado unos 10 minutos a fuego lento (depende del grosor de los filetes), y luego otros 5 o 10 minutos apagado, para que se acabe de hacer.

Tras tanto manejo el sofrito queda muy requemado, pero muy bueno.

Merluza rebozada (o a la romana)

Se debe usar merluza fresca, y los filetes adecuados para rebozar, mejor gordos, los sacan en la pescadería.

El rebozado es fundamental. Se pasan los filetes por harina, se sacuden para que no quede mucha, y a continuación se pasan por huevo muy batido. A la sartén deben llegar con mucho huevo.

En aceite de oliva no demasiado caliente se echa un trozo que se debe freír despacio, como uno o dos minutos por cada lado, y debe quedar nada más que dorado. Una vez que el primero ha quedado bien, los demás se hacen igual. Si el aceite está demasiado fuerte el rebozado toma color, a veces hasta marrón, lo cuál es fatal porque la merluza es pescado de sabor y carne delicados y pierde todo el agua que le es propia, que es lo último.

Esto se suele comer recién hecho, pero como en ocasiones sobra, se deja enfriar, y por la noche, o al día siguiente, está casi mejor. (Ya lo dice el refrán a propósito de este pez que llaman de las tres efes: para que la merluza esté buena debe ser fresca, frita y fría.)

Merluza rellena al horno

Se abre una cola de merluza y se quita la espina, que suele ser mejor que lo hagan en la pescadería. Se parte en dos trozos.

El relleno consiste en huevo cocido picado, colas de langostinos o gambas crudas, jamón muy picado y picadillo de almendras.

Se coloca el relleno sobre una de las partes de la merluza y se tapa con la otra, y esta se unta con mayonesa con mucho queso por encima.

Se mete en el horno hasta que se haga, lo que depende del tamaño, pero que puede ser media hora o más.

Pescado al horno (dorada, lubina, etc.)

El pez, que debe ser grande, de dos o tres kilos mínimo, se limpia de intestinos y se lava al chorro.

Se fríen patatas en discos gordos en una sartén, y bastante cebolla, también en discos. Una vez todo algo frito se coloca como una cama sobre la bandeja del horno, y encima el pescado. Se tiene a horno medio unos veinte o veinticinco minutos, es decir, hasta que esté hecho (lo que se comprueba pinchándole con un cuchillo o una aguja), acompañado por sal gorda y bastante aceite y ajos cortados en rodajas y puestos por encima.

Luego se come todo. El pescado, por supuesto, pero también la cama de patata y cebolla.

Todo el pescado al horno se hace igual, luego esto se puede aplicar a lo que se desee. Jargos, rodaballo, etc., pero, eso sí, siempre pescado de la mar.

También se puede hacer **a la sal**, es decir, envolviéndolo por completo en sal gorda y metiéndolo en el horno, pero para tal operación es conveniente asesorarse con antelación. Cuento, en todo caso, con que la primera vez (o las primeras) se le puede estropear el pescado (la sal se mete dentro y queda incomedible), y los buenos suelen ser caros.

Pudin de merluza

(Este es un ejemplo de lo que se puede hacer con pescado estrictamente congelado.)

Medio kilo de merluza (congelada) y un trozo de otro pescado (mero, rape, gambas) también congelado. Se limpia completamente de espinas y pieles (pero completamente, o sea que lo suyo es comprar del limpio, que lo hay) y se desmiga. Se echa un trozo grande de pan duro en una taza y se moja con leche. Se machaca con los dedos y se mezcla con la merluza desmigada.

En una ensaladera se batan tres huevos, se echa lo anterior (merluza, pan) y se mezcla bien; debe quedar tipo pasta, pero ligera. Se añaden tres o cuatro cucharadas de salsa de tomate hecha en casa y se mezcla todo. Coge un poco de color rosa. Se sala, no mucho, porque está mejor soso, y se echa en el molde de hacer flanes. Se mete en la olla exprés y se ponen varios dedos de agua; el molde se tapa para que no entre agua de la ebullición. Una vez la olla en marcha (olla extrarrápida) se mantiene durante cuarenta minutos a plena ebullición, y al final se saca el flanero y se deja enfriar al aire, pero no se desmolda hasta que se vaya a comer.

Sale una especie de pastel con forma de flan de superficie muy irregular y rugosa que se puede partir en gajos, y entre ellos se colocan rajas de tomate crudo, adornándose el borde del plato con lechuga picada; esto es a voluntad. Se unta por encima de mayonesa, y se saca a la mesa con más mayonesa para que cada uno se lo ponga a su gusto. Se puede acompañar con patatas y huevos cocidos, todo en trozos, alrededor del pudin y mezclado con la lechuga.

Pulpo

El pulpo, uno de los innumerables cefalópodos de la mar, es mejor comprado fresco, si se puede, y de guadañeta, no de arrastre, porque los de arrastre traen mucha tierra. Son mejores los grandes, de dos o tres kilos, que los pequeños, pero estos últimos también están muy buenos. Hay que limpiarlo muy bien quitándole los intestinos y todas esas cosas (las huevas, exquisita parte si las tiene, no; cuidado), lo que suele ser mejor que lo hagan en la pescadería.

Si es fresco se congela una vez limpio, y se puede mantener allí una temporada, semanas o meses, sin que le suceda nada. Todo lo contrario, se ablanda; si no se congela previamente es difícil dejarle con buen punto al tacto. Cuando se vaya a guisar se descongela de forma natural (sacándole del congelador la noche anterior), y una vez descongelado se sumerge en agua hirviendo. Se mete y se saca varias veces en esta agua (agua que, según algunos autores, es mejor tirar) y se cuece por un tiempo de una hora o algo más, si es grande, o de media hora a tres cuartos si es más pequeño (de menos de un kilo). No debe quedar blanducho, sino más bien tieso.

Una vez frío se prepara como se desee; **a la gallega**, por ejemplo, cortándole en trozos y aliñándole con aceite de oliva y pimentón, o **en vinagreta**, frío, para lo que se corta en trozos y se mezcla con una vinagreta poderosa. También se puede hacer **arroz con pulpo**, cortándole igualmente en trozos y confeccionando un arroz con el caldo de cocerle –que se habrá guardado previamente–, o mitad caldo y mitad agua, o **con patatas**, de la misma manera. Primero se rehogan unas patatas con mucho ajo y cebolla y pimiento picado, añadiendo al final algo de tomate. Para acabar se añade caldo de cocer el pulpo y bastantes trozos de este, y se deja que se haga todo un rato hasta que las patatas estén a gusto del consumidor, unos veinte minutos.

Pulpo, salpicón a la gallega

Una vez cocido entero el pulpo (mejor si son pequeños, pues resultan más adecuados para esta receta; en la olla a presión se hacen en 8 o 10 minutos; si son mayores, de 15 a 20), y enfriado, se limpia de pieles, ventosas y demás, que salen solas, y queda la carne limpia, blanca y rosácea. Queda un pulpito completamente limpio.

Lo que se ha quitado de pieles y demás se echa en el mortero con bastante aceite, sal y pimentón, y se machaca hasta conseguir una salsa que huele muy fuerte al pulpo a la gallega de los bares.

En una ensaladera se corta el pulpo en trozos, se añaden bastante trozos de patata cocida y huevo duro, y se riega en frío con esta salsa: lo que se consigue es parecido al salpicón de pulpo a la gallega.

Rape alangostado

Esto es relativamente fácil de hacer. Lo único que hay que tener en cuenta es que el rape es un pescado muy delicado, y, por lo tanto, no es lo mismo cocerlo bien que cocerlo poco o cocerlo demasiado, porque se trata de cocerlo, como se va a ver.

Se limpia la cola del rape (previamente deshuesada en la pescadería) al grifo, se seca, se ata con cordel (como la carne para asar) y se embadurna completamente con aceite del bueno, y luego con pimentón; debe quedar completamente cubierto con estos dos ingredientes.

A continuación se envuelve bien envuelto en papel de aluminio, sin que queden resquicios, y el envoltorio se pone a cocer en agua abundante; entre diez minutos y un cuarto de hora si la cola pesa un kg, y entre veinte y veinticinco si esta pesa dos kilos.

Una vez cocido se quita el papel y luego la cuerda (entonces parecerá una cola de langosta; de ahí su nombre), se deja reposar durante un rato y se corta en lonchas de un dedo de gordas. Se vuelve a armar colocando las rodajas en una fuente sobre una cama de lechugas variadas (verdes, moradas...) y se come con mayonesa, y si se quiere se pueden adornar los bordes de la fuente con patatas y huevos cocidos, todo troceado.

Rape, medallones de la cola

Se cuecen algunos mejillones y se cuele la salsa. Las cáscaras se tiran, y los mejillones se guardan

Se pelan langostinos (en crudo), y las cabezas y cáscaras se cuecen bastante rato para que suelten toda la sustancia; se aplastan bien con ese propósito. Este caldo se cuele (tendrá bastante cuerpo) y se guarda.

Los medallones de rape, que deben ser gordos, de dos dedos o dedo y medio, se pasan por harina y se fríen un poco, muy poco, y se apartan. En ese aceite se hace la salsa.

Hay que hacer una salsa de marisco con algo de pisto triturado (o cebolla y tomate, y también, si se tiene, algo de **aliño universal** con bastantes almendras, que le da un sabor magnífico), el caldo de los mejillones y luego el de los langostinos. Se deja cocer tapada bastante rato para que quede más o menos fluida, y cuando está y se quiera comer, se escalfan en ella las rodajas de rape, echando al mismo tiempo los cuerpos de los langostinos en trozos y añadiendo los mejillones picados.

Queda mejor si se hace poco rato (unos minutos borboteando por cada lado a fuego lento), justo hasta que el rape esté hecho. Si se deja demasiado tiempo pierde gracia, y si se deja mucho se pone estropajoso.

Otro sistema mucho más sencillo consiste simplemente en escalfar los medallones tal cual, sin freír antes, durante 3 o 4 minutos por cada lado en pisto caliente, o incluso en salsa de tomate.

Rape rebozado

El rape, de la parte de la cola, se corta en trozos más bien pequeños, que se ponen en una escurridera con ajo y perejil muy picado y un poco de sal para que pierda el agua que le sobra. De esta forma se dejan una hora.

Se fríe por tandas. Se pasa por harina y huevo batido, y de ahí a la sartén con el fuego medio uno o dos minutos. Luego se le da la vuelta, se baja el fuego y se deja otros dos minutos, o tres. Después se hace otra tanda.

Salmonetes al horno

Limpios ya los salmonetes, grandes, se arreglan en una besuguera. Se les echa unas gotas de limón. Se cubren con pan rallado, ajo y perejil picados, piñones y bastante aceite crudo. Se meten en el horno.

Esto es cocina valenciana. Literal de una de mis bisabuelas, que era de tal parte y escribió algunas recetas de su puño y letra. Esta debe de datar de 1930 o por ahí.

Sepia

Se limpia, se trocea y se pone a macerar en una ensaladera (durante una noche) con aceite y limón y bastante ajo y perejil picado.

El contenido de la ensaladera se echa en una sartén y se deja que se haga durante unos 20 o 25 minutos a fuego medio, de forma que evapore bastante agua de la que el pescado suelta. Debe quedar algo tostado.

Lo típico es comerlo con alioli, aunque también le va muy bien la mayonesa.

En el litoral mediterráneo la hacen entera en una plancha caliente (sirve una sartén), regándola con algo de aceite y limón, aparte del consabido ajo picado, y la dejan bastante dura; es decir, que en 5 o 10 minutos, cuando se ha tostado por ambos lados, consideran que está hecha.

Zarzuela de pescado

Hay que conseguir bastante pescado, puesto que este guiso no lleva arroz ni patatas ni nada que rellene; es todo pescado. Una mezcla de ellos puede ser: merluza (o pescadilla), rape (cabeza y un trozo, o uno pequeño), congrio de la parte abierta, algún salmonete (etc., con lo que se quiere decir un cuco, o un cabracho, si uno está de humor para desespinarle, o algo de palangre...; en todo caso, pescado bueno, nada de congelados); bastantes calamares y mejillones, amén de algo de marisco, unos langostinos, o gambas, almejas, etc. El pulpo le va perfectamente a este plato, pero hay que cocerlo aparte pues tarda en hacerse bastante más tiempo que el resto.

El pescado propiamente dicho (pescadilla, rape, etc.; los salmonetes y peces similares, no) se cuece un poco para limpiarlo **y hacer caldo**; los mejillones, también. Todo el caldo se cuele y se guarda, y el pescado (y los mejillones) se limpia y se desecha lo sobrante, espinas, cabezas, cáscaras, etc. El pulpo, una vez cocido, se trocea.

Se confecciona asimismo un aliño universal español con bastantes almendras en el frito. Se machaca en el mortero y se reserva.

(Ahora viene lo bueno.)

En una saltera se fríe una cebolla y varios ajos, todo más o menos picado, un pimiento y una hoja de laurel, y cuando esté hecho se añade bastante tomate pelado y en trozos; también se puede añadir algo de perejil picado. (Esta forma de empezar es la misma que para una paella de pescado.) Se deja que se haga una especie de pisto, conseguido lo cual se rehogan en él los calamares troceados y limpios durante diez minutos. Luego se añade vino blanco, el aliño y el caldo que tenemos preparado, el pulpo troceado, el marisco (gambas o lo que sea), los salmonetes troceados (si los usamos) sin espina ni cabeza –es decir, sólo la carne–, y todo cuanto haya crudo. Se deja que aquello hierva y pierda bastante agua (no del todo), y cuando parezca que está (se hace en seguida, y si se tiene mucho tiempo se pone estropajoso) se añade el pescado que tengamos ya cocido y los mejillones. Se revuelve, se le da una vuelta y se deja otros cinco minutos. Se puede

adornar con rodajas de pan frito.

Los restos (si sobra caldo, por ejemplo, o trozos de pescado) se pueden usar para hacer una sopa o un **arroz con pescado**.

DULCES Y POSTRES

Albaricoques en almíbar

Arroz con leche

Batido de nueces y miel

Bombones

*Cajeta de celaya

Castañas

Compota (de peras o manzanas)

Flan

Galletas

Huevo frito de pega

Leche frita

Macedonia de frutas

*Macedonia africana

*Mandasi

Manzanas asadas (y peras)

Queso con membrillo

Tarta de chocolate y peras

Tarta de galletas y chocolate

Tarta de limón

Turrón

Yogur con compota, fresas, etc.

-

Albaricoques en almíbar

Este es un postre de superlujo. Se toman media docena de albaricoques de los mejores (hay que buscarlos, que la cosa no es tan fácil como parece) y se sumergen en agua hirviendo uno o dos minutos, lo que se hace para poder pelarlos. A continuación se colocan en agua fría y se pelan con cuidado de no desgraciarlos, que queden muy enteros.

En un cacharro pequeño (pero que quepan los albaricoques puestos en el fondo) se hace almíbar con un vaso de agua y tres o cuatro cucharadas de azúcar. (O más o menos; esto ya se ve sobre la marcha.)

Cuando el almíbar está a punto de hervir (pero que no hierva) se sumergen los albaricoques pelados y enteros y se mantienen en el líquido cinco minutos o hasta que estén blandos (insisto en que no debe hervir el líquido, aunque casi; esto se consigue poniendo el fuego muy flojo y apartando el cacharro a intervalos regulares). Se les puede dar una vuelta para que se hagan por ambos lados, y si se tiene una aguja, al pincharlos se notará si está hechos. Luego se dejan enfriar.

Es como melocotón en almíbar, pero de verdad. Si se llevan en un tarro, bien fríos, de nevera y dentro del almíbar, para comértelos en una piscina entre baño y baño, el efecto es tan espectacular que no respondo de lo que suceda. Lo mismo puede hacerse con melocotones, briñones, etc., pero lo que mejor queda son los albaricoques.

Arroz con leche

Para 100 g de arroz redondo, medio litro de leche, 50 g de azúcar, sal, canela y corteza de limón.

Se cuece el arroz durante 5 minutos en agua, y a continuación se lava y enfría debajo del grifo y se escurre.

En una cazuela se echa el arroz bien escurrido, la leche, el azúcar, un poquitín de sal y el limón y la canela en las proporciones que cada cual guste. Se mezcla todo bien, se establece el hervor y no se vuelve a tocar.

Se tiene cociendo muy moderadamente durante un cuarto de hora de forma que evapore, al cabo del cual deberá estar hecho. El contenido de la cazuela se vierte en algún cacharro ancho para dejarlo enfriar, y si es su gusto, se añade más canela por encima. Es preferible comerlo frío.

El arroz con leche, para que resulte exquisito –aparte de poseer el inconfundible aroma a canela y limón que conocemos, mezcla que resulta inmejorable–, debe quedar más bien líquido y gelatinoso antes que pastoso y muy pegado. Esto, como es lógico, depende de la calidad del arroz y la cantidad de leche que sea capaz de absorber. Si queda demasiado amazacotado se puede hacer una cosa: se añade algo de leche con azúcar para aclararlo y se revuelve hasta que tenga un buen punto, pero, claro es, procurando no convertirlo en puré.

Repito que el inigualable perfume a canela y limón debe sobresalir, pues es lo que le da carácter.

Batido de nueces y miel

En la picadora (o en la túrmix) se baten bastantes nueces peladas acompañadas de miel de verdad. La masa resultante es buenísima y parece turrón. Se le puede añadir un poco de leche o yogur para aclararlo un poco y que no se quede pegado a las paredes del instrumento. También almendras, avellanas, orejones, etc.

Bombones

Se hace una pasta en un cazo a fuego lentísimo con una tableta de chocolate negro, una cucharada de miel, un poco de agua y coñac, y se añaden almendras machacadas en el mortero. Una vez hecha se deja enfriar. Cuando esté más o menos manejable se moldean bolitas que se hacen correr por más almendra machacada, o cacao en polvo, etc., recubrimiento que impide que se peguen a los dedos. En vez de almendras machacadas se pueden usar cacahuets machacados en el mortero, o mitad y mitad. Y en vez de bolas se pueden hacer cilindros, trozos informes, etc., a gusto del consumidor.

Otro modelo de bombón consiste en hacer pasta de chocolate, como la descrita más arriba, y bañar en ella grandes cantidades de **gajos de mandarina** bien pelados. Los gajos, una vez bañados, se van colocando sobre papel vegetal. Una vez fríos se despegan del papel (se despegan muy fácilmente), se colocan en un plato y se espolvorea sobre ellos cacao en polvo de color más claro (sirven el cola cao y el nesquik, aunque lo mejor es el cacao genuino en polvo que venden en las tiendas buenas) para que aquello tome una nota de color.

Otro modelo es hacer la masa descrita (tableta de chocolate más algo de azúcar, coñac y agua con algo de miel), y cuando esté caliente añadir bastantes piñones triturados en el mortero, almendras en trocitos o ambas cosas. Se amasa todo bien en caliente, y a continuación se extiende en papel vegetal dándole forma alargada. Luego, enrollando el papel como un tubo, se fabrica una especie de salchichón, de rollo, el cual se mete en la nevera para que se enfríe y se ponga duro. Cuando está frío se retira el papel y se corta en rodajas, como si fuera un salchichón. Estas rodajas, si se quiere, se pueden espolvorear con cacao en polvo.

Otro: se hace la masa de chocolate con un poco de agua, muy poca, y cuando está fundido se le añade la décima parte del chocolate que se haya usado (por ejemplo, si son cien g de chocolate, hay que añadir diez g) de **aceite de oliva** del bueno, del crudo. A esta masa se le añade sal y pimienta y se moldea a gusto de cada cual. En bolas, que se pueden recubrir de cacao en polvo, por ejemplo; como un rulo, dándole forma con papel vegetal, y se corta en rodajas cuando esté frío, etc.

Si uno quiere una cosa fantástica se hace la masa como se ha dicho (con

aceite de oliva, sal y pimienta) y se le añade todo lo que a uno se le ocurra y vaya bien con el sabor de chocolate. Por ejemplo, finísimas tiritas de piel de mandarina, trocitos de caramelo, almendras machacadas, trozos de piñones, albahaca muy picada, canela en polvo, jengibre, azafrán tostado y deshecho, menta, coñac, mermelada de tomate, pimienta, nueces... La masa se envuelve como un rulo en papel vegetal, y cuando esté fría se corta en rodajas o en trozos con un cuchillo, o también, se coloca a cucharaditas sobre una hoja de papel vegetal y se mete en la nevera.

Cajeta de celaya

Así llamaba mi abuela a la leche condensada cocida. Se cuece sin abrir el bote durante bastante tiempo. Si es en olla ultrarrápida hay que tenerlo cincuenta minutos, y si se hace en cazuela, sin más, unas tres o cuatro horas. Le gusta mucho a los niños.

Castañas

La época de castañas es la que va de octubre a febrero. Las mejores son las gordas y brillantes; si tienen agujeros, o agujeritos, es que tienen bicho dentro; esas es mejor tirarlas, pues una vez cocidas están negras o amargas o duras, o las tres cosas a la vez, lo que resulta muy poco apetitoso.

A las castañas se les hace un corte con un cuchillo y se meten en la olla exprés con agua, sal y azúcar; se pueden añadir anises, pero eso a quien le guste. Se las tiene cociendo media hora o tres cuartos a toda máquina, y pasado el tiempo se aparta del fuego la olla y no se abre, para que se conserven calientes, hasta que se vayan a comer.

A la hora de comerlas hay que pelarlas, pero eso lo hace cada uno en la mesa. Una vez cocidas, sobre todo si están calientes y son de buena calidad, se pelan bastante bien.

Para asarlas hace falta chimenea o estufa con buenas brasas –pero sin fuego– y chapa de hierro con agujeros. Las castañas (a las que se hace un corte con un cuchillo y se colocan sobre la chapa de hierro con agujeros, y esta sobre las brasas) tardan muy poco en asarse, de forma que conviene no quitarles la vista de encima y mover la chapa de vez en cuando para que se hagan por todas partes. Lo mismo se puede hacer en una sartén con poco fuego y acordándose de moverlas de vez en cuando. En media hora de fuego lento quedan muy bien asadas.

Compota (de peras o manzanas, o ambas mezcladas)

Esto es facilísimo y rapidísimo.

Se pelan frutas de las citadas y se parten en trozos quitándole el centro (las pepitas y demás). Se ponen en la olla exprés con poca agua y cuatro cucharadas de azúcar. Se lleva a ebullición, y cuando han subido los dos anillos de la olla se apaga el fuego y se deja que se enfríe. Cuando se abre la olla se deja enfriar un poco y se prueba para ver cómo está de dulce: si hace falta más azúcar se puede añadir. (Lo que no se puede es quitar; si está muy dulce se puede echar algo de agua fría, o zumo de limón.) Se deja enfriar y se mete en la nevera. Si la nevera funciona normalmente, aguanta un mínimo de semana y media sin que le suceda nada raro, y mientras tanto se va comiendo.

Flan

Se baten tres huevos. Se añade un bote de leche condensada (de 390 g), más dos veces el bote lleno de leche normal, cuatro cucharadas pequeñas de azúcar y canela o vainilla.

En el flanero se hace caramelo como de costumbre. Se echa la masa anterior encima del caramelo y todo ello se mete en la olla a presión al baño de maría (rápida y cerrada). Se tiene unos cuarenta minutos y queda hecho, aunque hay que dejarlo enfriar antes de desmoldarlo.

Galletas

En un cuenco se baten tres huevos a los que se añade cuarto de kilo de azúcar –se bate otro poco–, y 300 g de harina. Se remueve todo más o menos (se puede añadir limón, tostadillo u otro vino oloroso, canela, almendras picadas o sin picar y sabe Dios cuántas cosas más) y se echan montoncitos de esta masa (que fluye algo al echarla) en una bandeja de horno previamente aceitada. Se tienen unos veinte minutos con el horno a 190º. Una vez frías quedan como galletas duras y bastas (pero buenísimas) de color más o menos marrón. Si se cuecen menos, no quedan tan duras.

Huevo frito de pega

Medio melocotón en almíbar colocado sobre nata o merengue requemado en el horno –y todo ello puesto en un plato– parece un huevo frito. A su alrededor se pueden colocar algo a modo de gajos de melocotón cortados de forma que parezcan patatas fritas; si estos gajos se cuecen un poco en almíbar (muy poco) y se tienen un rato en el horno para que se resequen, entonces la cosa ya es de nota.

Leche frita

Lo más fácil es hacer un **besamel** espesa, dulce y muy aromatizada, cortarla en trozos y freírla, pero esa no es la forma correcta, sino esta otra.

Se cuece medio litro de leche añadida con limón, azúcar y un palo de canela durante un rato; hasta que huela.

A otro medio litro de leche (en frío) se le añaden ocho yemas de huevo batidas y ochenta gramos de maicena.

La mezcla de estas dos preparaciones debe cocer muy lento (y revolviendo) hasta que espese. Lo mejor es hacerlo al baño de maría durante diez minutos, pues al fuego directo corre peligro de agarrarse, y si se agarra, aunque sea muy poco, no queda igual. Cuando la tenemos ligada se le añaden un par de cucharadas de mantequilla y se mezcla bien.

El resultado final se deja enfriar en un cacharro ancho, se corta en trozos, se reboza en harina y huevo y se fríe en aceite de oliva en el que se habrán frito unas cortezas de limón. Los fritos se dejan templar espolvoreados de azúcar glas y canela en polvo a discreción.

Macedonia de frutas

Se preparan (pelan y pican) frutas maduras de todos los colores, dimensiones y procedencias. Peras, manzanas, melocotones de sus diversos tipos, melón, plátano, naranjas, mango, fresas, uvas, piña...; todo sirve y todo está bueno. Eso sí, hay que evitar las frutas con hueso, como las cerezas, pero si uno tiene el humor de deshuesarlas una por una también se pueden utilizar. Se pueden añadir sendas latas de piña y melocotón en almíbar, todo picado, y el caldo, el almíbar, también (esto quizá sea una licencia excesiva). Se añade el zumo de un limón (para que la fruta suelte su jugo, que es lo que da buen toque a estas cosas) y algo de azúcar, muy poco, y tras un par de horas de reposo y maceración está listo.

Hay quien le añade compuestos alcohólicos (como vino, jerez, licores, etc.), pero si se hace hay que tener cuidado de que sean de la mejor calidad.

Para adornarlo se pueden hacer, por encima, dibujos artísticos con yogur de colores, echados con una cucharilla, de forma que al final parezca un cuadro.

Macedonia africana

Hay que hacerlo con fruta madura. Se pelan y pican en trozos dos mangos y dos papayas. También un plátano maduro en ruedas.

Se cuecen orejones de albaricoque en el zumo de dos naranjas. Tardan media hora, más o menos.

Se bate una lata de leche concentrada con azúcar en la minipímer, de forma que suba, y luego se le añaden unos trozos de mango y papaya y algo de plátano; se vuelve a batir y se hace una masa. Esto se mete en el congelador hasta que casi se congele.

Se mezcla en una ensaladera toda la fruta (mango, papaya, plátano) y se le añaden los orejones con su caldo de naranja.

En el plato se adorna con la crema medio congelada que teníamos en la nevera, que parecerá helado.

Mandasi

Un huevo, algo menos de cuarto de kilo de harina, medio sobre de levadura, dos plátanos pelados y en trozos, tres cucharadas de azúcar, menos de un vaso de leche y vainilla... Todo ello se echa en la batidora, o en el vaso de la minipímer, y se hace una pasta que debe quedar con la consistencia de la crema, y dulce. Para comprobarlo, se prueba. Si no está suficientemente dulce se añade azúcar, y si queda demasiado gordo se añade un poco más de leche.

Esta crema se echa a cucharadas en aceite de freír caliente, en una cazuela o una sartén. Se dora por ambos lados y se escurre, y a continuación se espolvorea de azúcar.

Este *mandasi* es de plátano, pero se puede hacer de otras cosas. Por ejemplo, de pera, para lo que se sustituyen los plátanos por peras de agua peladas y troceadas. El *mandasi*, en principio, es una especie de pan africano. El aquí descrito es aún mejor.

Manzanas asadas (y peras)

Las mejores manzanas para asar son las reinetas, que se colocan en una fuente que pueda ir al horno. Sobre cada una se espolvorea algo de azúcar, y en el fondo de la fuente se añade un poco de agua.

Se ponen a horno fuerte (190º) durante un cuarto de hora, y luego se baja la temperatura hasta 150º (o incluso menos) y se deja otro cuarto de hora (o algo más) hasta que estén hechas, lo cual se advierte al pincharlas con una aguja: esta no debe encontrar dificultad para traspasarlas.

Hay a quien le gusta que se deshagan un poco, pero no conviene pasarse porque si uno se descuida se convierten en compota, es decir, puré de manzana asada.

Lo mismo se hace con peras, aunque tardan algo más que las manzanas.

Queso con membrillo

Este es un postre clásico, en especial para las cenas. Se compone de queso fresco, como el de Burgos, acompañado en el plato con unas lonchas de dulce de membrillo. Se suele comer con galletas.

Tarta de chocolate y peras

(Esta tarta es una de las mejores que he comido en mi vida.)

Se hace una masa de bizcocho tal que así: tres huevos batidos, un yogur normal, tres medidas del yogur de harina, una medida de aceite de oliva y dos medidas de azúcar.

Se mezcla todo bien, y una vez mezclado se pelan tres peras, mejor de las verdes de agua (conferencia) y no de las amarillas, y se pican en trozos pequeños que se echan dentro de la masa, que se vuelve a revolver.

Se pone todo en un molde de horno enharinado y aceitado, no muy lleno porque algo sube. Se pone a horno fuerte (200º) durante un cuarto de hora, más o menos, y luego se modera la temperatura a 170º y se deja media hora más. De esta forma se hace por fuera como un bizcocho, pero por dentro queda un poco cremoso, que resulta buenísimo. Se desmolda una vez frío.

Entonces se parte por la mitad, longitudinalmente, y sobre la parte inferior se vierte la mitad de una masa elaborada con una tableta de chocolate negro liquidada con algo de agua, varias cucharadas de coñac (o ron) y un poco de azúcar. La otra mitad (de esta masa) se echa por encima, una vez armado el bizcocho de nuevo, de forma que escurra por los bordes y lo cubra por entero. Queda bastante irregular, pero eso da igual.

Se mete en la nevera y, una vez frío (no helado), está buenísimo en rodajas, como se hace con los bizcochos.

Está mucho mejor el segundo día de nevera, o el tercero, que el primero, o sea que debería hacerse con tiempo, calculando la fecha en que va a comerse.

Tarta de galletas y chocolate

Esta es la clásica, la de toda la vida. Es muy fácil de hacer, queda buenísima y los ingredientes son a voluntad.

En una fuente con un poco de borde se coloca un primer zócalo de galletas. Las mejores son las de toda la vida, las normales, pero que sean rectangulares para que todo encaje. Esta primera fila de galletas se riega con algún líquido para que se empapen un poco. El líquido puede ser: leche *aromatizada*, es decir, cocida con canela y corteza de limón (sólo lo amarillo); o también zumo de naranja o mandarina...; la cuestión es que las galletas queden algo mojadas. Sobre ellas se extiende una capa de lo que se que quiera: leche condensada, leche condensada cocida, mermelada de melocotón o de higo..., etc. Encima se coloca otra capa de galletas, que se remoja con otra cosa: vino dulce, por ejemplo, y sobre ella otra capa, esta vez de chocolate fundido. A continuación, otra capa de galletas, a la que a su vez se echa más leche, o zumo de naranja...

Como se ve, se van poniendo capas: capa de galletas un poco remojadas con algo, encima capa de mermelada, chocolate fundido, leche condensada... Se pueden hacer cuantas diabluras y capas se quiera, pero con cuatro o cinco ya queda bien. Se remata con capa de chocolate negro fundido, con la que se cubre la tarta.

Se mete la fuente en la nevera y se deja que aquello se asiente, es decir, que los líquidos remojen todo y el conjunto se ponga bastante blando. Luego, una vez reposada, se corta en estrechas porciones verticales, y se observará que estas resultan algo exquisito.

Tarta de limón

Se hace caramelo en un cacharro ancho, tipo sartén, y se unta bien todo el cacharro. Se aparta del fuego.

Se hace gelatina de limón (la venden en las tiendas) como indiquen las instrucciones, con la mitad del agua que estas dicen, y cuando está hecha se añade una cuarta parte más de agua, fría.

Con la minipímer se bate el contenido de un bote de leche concentrada, y cuando ha subido un poco se le añade un vaso de vino de azúcar; el zumo de limón y medio, unas raspaduras de la corteza del limón (se bate otro poco) y la gelatina ya hecha. Queda una masa, bastante líquida y de color amarillento, que se vuelca sobre el cacharro del caramelo. Este cacharro, así lleno, se mete en la nevera (o en el congelador, y así va más deprisa el proceso) y en dos o tres horas está a punto. No se debe helar, sino que el aspecto debe ser temblequeante, como el del flan. Para servirla se le da vuelta a esta sartén sobre una fuente que tenga un poco de borde, para que no se pierda el líquido, el almíbar que suelta. Antes de ello se pueden poner por encima unos bizcochos duros y así, al darle la vuelta, el caramelo quedará encima, y debajo un lecho de bizcochos embebidos.

Turrón

Hacer un turrón casero de Navidad es muy fácil. En un cazo o cazuela que no se agarre (revestida de barniz) se hace almíbar con cuarto de kilo de azúcar y medio vaso de agua. Cuando el almíbar está bastante pastoso se le añade cuarto de kilo de almendra molida casi como harina, que venden en algunos sitios. Se mezcla todo bien procurando bajar el fuego, y como resultará plastosísimo se le puede añadir un poco de agua de forma que la masa se vuelva manejable. Se mueve con cuchara de palo, procurando mezclar bien los ingredientes, y se observará que, de repente, esta masa, ya muy pastosa, se suelta de las paredes del cacharro a las que estaba adherida momentos antes. Es el momento de darle un par de vueltas más y sacarlo a un plato, o a un mármol. Esta masa, entonces, se puede moldear con la cuchara de palo dándole forma de torta, y con la mano, aplastándola, cuando se enfríe un poco. También se puede prensar, poniéndole una tabla y encima una olla llena de agua, y dejándola de tal guisa durante quince días; mejora. Otra alternativa es aplastarla con rodillo sobre el mármol, humedeciendo el rodillo para que no se pegue.

Cuando se enfría resulta que es turrón de nieve, es decir, turrón blanco, que una vez reposado se puede cortar en láminas, o trozos, con un cuchillo. Sabe mucho a almendra.

Si, antes de sacarlo de la cazuela, se le añaden varias yemas de huevo, el resultado es turrón de yema, y se manipula igual que el anterior. También se pueden añadir frutas escarchadas en trocitos, y entonces tenemos turrón de frutas.

Yogur con compota, fresas, etc.

A yogur hecho en casa (leche búlgara) se le puede añadir azúcar, pero aún es mejor si se mezcla con compota de pera o manzana, o fresas, o mermelada de tomate o trozos de fruta en general. Como cena es definitivo.

También: leche búlgara con miel –o azúcar– y gajos de mandarina sin romper y embutidos en la masa. El yogur es mejor que esté bastante líquido. Se deja macerar una o dos horas. Lo mismo se puede hacer con trozos de pera de agua, en vez de gajos de mandarina.

O también: se corta media pera asada en trozos en un cuenco, se añade leche búlgara, un poco de azúcar y tres galletas rotas, se hace una masa que se deja reposar una o dos horas para que las galletas se embeban del yogur, y se revuelve para comerlo.

Todo lo anterior se puede hacer también con queso de Burgos, en vez de yogur.

SOPAS CALIENTES Y FRÍAS

Purés y cremas

Sopas calientes

Sopas frías

PURÉS y CREMAS

Crema de calabacín

Crema de calabaza

***Humus**

Puré de patata para acompañar la carne asada

Purés

Crema de calabacín

Se hace con agua, una patata, un calabacín, media cebolla, medio puerro, un diente de ajo (todo pelado y más o menos picado), dos zanahorias en rodajas y un poco de aceite; sin sal. Se hace cocer media hora en una cazuela. Al cabo se tritura con la minipímer y se deja enfriar, puesto que está mejor frío, aunque hay quien lo prefiere caliente.

Crema de calabaza

Es lo mismo que la *vichyssoise*, pero con calabaza. Se rehoga mucha cebolla (dos o tres) más o menos picada, con dos zanahorias gordas peladas y cortadas en rodajas (la zanahoria va muy bien a esta preparación, tanto por el color como por el sabor), y cuando todo está algo hecho, el mismo peso, o más, de patatas cortadas en lonchas finas. Se deja que se siga rehogando, y mientras tanto se pela, se limpia de pepitas y filamentos y se pica más o menos, un trozo de calabaza que pese algo más que las patatas que se hayan utilizado. (Las cantidades son meras indicaciones.) Se añade a la cazuela y se deja que se haga un momento. A continuación se añade caldo (si no se tiene, agua) en cantidad suficiente para que aquello cueza con líquido durante treinta y cinco minutos a fuego lento. Al cabo se apaga y se deja reposar diez minutos. Al resultado final se le mete la minipímer y se hace una crema que se aclara, hasta que tenga el punto que cada cual desee, a base de leche, pero esto de la leche también se puede hacer *a posteriori*, es decir, cuando se vaya a comer.

Al final se puede añadir queso de cabra, queso fuerte, con sabor, y se deja que se deshaga en la masa al cocer, revolviendo para que no se agarre.

Lo mejor es tomársela fría, como la *vichyssoise*, y lo mismo se puede hacer con calabacín.

Se pueden hacer cremas de lo que se desee; todo es cuestión de imaginación. ¿Qué tal, por ejemplo, los batidos de frutas crudas en la túrmix?, porque eso es otra crema, por supuesto.

Humus

(Cocina libanesa o medio oriental.)

El *humus* es una especie de puré, o *paté*, que se hace, sobre todo, con garbanzos; pertenece a la cocina árabe y, aparte de ser de muy fácil confección, le gusta a todo el mundo.

Se toman los garbanzos de uno de esos botes de cristal que venden en los supermercados y vienen ya cocidos, y se lavan en un colador para quitarles todos los conservantes y demás compuestos exóticos. (Si se utilizan garbanzos cocidos en la olla a presión queda mucho mejor.)

Se echan en el vaso de la minipímer, y se añaden tres dientes de ajo pelados y picados; algo de comino; sal y pimienta; el zumo de un limón; una cucharadita de pimentón; dos cucharaditas de semillas de sésamo tostadas (las venden en las herboristerías) y aceite de oliva del mejor, un buen chorro o dos.

Se mete la minipímer y se convierte el contenido del vaso en una masa, masa que se come con pan, o también untado sobre trozos de tomate de un tamaño que uno se pueda meter entero en la boca.

Una alternativa es utilizar lentejas en vez de garbanzos; también queda muy bueno.

Puré de patata para acompañar la carne asada

Se cuecen patatas cortadas en discos finos durante diez minutos, y una vez cocidas y bien escurridas se pasan por el pasapurés. La masa resultante se aclara con un poco de leche y otro poco de aceite de oliva, amén de sal, y se revuelve mucho el conjunto con cuchara de palo hasta dejarlo de la textura deseada, aunque para acompañar a la carne, por ejemplo, debe quedar bastante pastoso. Se puede sazonar, asimismo, con pimienta y un poco de nuez moscada, que le dan muy buen sabor. Los franceses le echan mantequilla, pero eso los franceses.

Purés

La diferencia entre puré y crema es la siguiente: si se utiliza pasapurés, el resultado es más pastoso e irregular y se llama puré; si, por el contrario, se utiliza minipímer o similar, resulta totalmente fluido y se conoce como crema. De ambas se pueden hacer en todo momento con restos de cualquier clase. Alubias, garbanzos, patatas guisadas, verduras cocidas...

Una diferencia clave es que el pasapurés, al tener un filtro, elimina las posibles pieles de las legumbres (que a algunas personas sientan mal), y la minipímer no. El puré que conocemos desde siempre, de todas formas, se hace con pasapurés.

SOPAS CALIENTES

*Caldo verde portugués

Porrusalda

Sopa castellana

Sopa de ajo

Sopa de cebolla

Sopa de pescado en general

Sopa de rape

Caldo verde portugués

Es una sopa de patata y repollo, uno de los platos nacionales portugueses, pues lo dan en todas partes.

Ingredientes: aceite, cebolla, ajo, repollo, patatas, chorizo, laurel, pimentón, sal y pimienta.

En la olla a presión se ponen a cocer las hojas verdes de un repollo cortadas en tiras estrechas. Deben cocer en bastante agua durante diez minutos. Al mismo tiempo se coloca encima una patata gorda y pelada para que se haga al vapor de la olla. Puede suceder que la patata se deshaga mucho, pero no importa porque luego hay que deshacerla casi del todo.

En otra cazuela se sofríe cebolla y ajo, algo de pimentón, un par de hojas de laurel y bastante chorizo desmigado; que se haga todo junto. Una vez frito se añade la patata ya cocida en trozos, se la rehoga un poco, se añade el caldo del repollo y se deja cocer cinco minutos. Se añade el repollo ya cocido, un poco de sal y pimienta y se deja otros cinco minutos.

Se aplastan la mayoría de las patatas con un tenedor, que ya estarán casi deshechas, y se sirve en cuencos como si fuera caldo del cocido, y si se quiere se añaden unas gotas de aceite crudo por encima.

El aspecto final es el de un caldo que tuviera embebido bastante puré de patata, y las hojas del repollo, por supuesto.

Porrusalda

No se sabe si la porrusalda es una sopa historiada o un potaje ligero, pero resulta tan buena y fácil de hacer, que es obligado ponerla aquí. Se necesitan puerros, un poco de cebolla y de ajo, aceite, algo de bacalao y unas patatas.

En aceite se sofríe lentamente buena cantidad de la parte blanca del puerro picado (este es el sabor que va a predominar), acompañado de un poco de cebolla y uno o dos dientes de ajo, todo muy picado. Se deja que se haga, y cuando aquello tiene un poco de color, se añaden trocitos de bacalao previamente desalado; el bacalao se debe notar, pero tampoco hay que pasarse de cantidad. Se deja que se fría un rato con lo que hay en la cazuela, y al cabo se añaden patatas troceadas como si se fueran a hacer guisadas. Se añade agua para que cueza (si se dispone de algún caldo, sobre todo si es de verdura, úselo), y cuando las patatas estén hechas (un cuarto de hora o veinte minutos después, dependiendo del tamaño al que las haya cortado), el guiso está hecho.

Ya digo: queda como una sopa más bien espesa que clara, y, como todo, es preferible dejarlo reposar y luego volver a calentarlo antes de comer.

Sopa castellana

Es lo mismo que la sopa de ajo, pero algo más historiado. En bastante aceite de oliva se fríen varios dientes de ajo (mejor picados), uno por persona, con chorizo y jamón picado. Cuando están fritos se añade un poco de pimentón y se le da una vuelta (el pimentón se quema en seguida y comunica sabor a la sopa, o sea que esto hay que hacerlo rápido y con cuchara de palo). A continuación se añade bastante pan duro en trozos, y cuando este ha absorbido la grasa se echa agua (mejor, caldo) y se deja cocer todo junto un cuarto de hora. Al cabo de ello se añade un huevo por persona y se revuelve para conseguir tiras de color blanco y amarillo (la clara y la yema).

También se puede repartir en cuencos individuales antes de echar los huevos, añadirlos, uno en cada cuenco, y meterlos todos en el horno unos minutos para que se acabe de hacer.

A esta sopa, y a la de ajo, le va muy bien añadirle –si se dispone de ello– algún resto, como unas briznas de repollo ya cocido con algo de su caldo, o unas cuantas lentejas guisadas.

Sopa de ajo

Se fríen en aceite varios ajos y pan duro en trozos. Una vez todo frito se añade pimentón, se le da una vuelta para que se fría un poco, y a continuación agua o, mejor, caldo de algún tipo, de verduras o carne. Se deja cocer un rato, se añade una cucharada de salsa de tomate y queda hecha. Si se quiere, se puede echar un huevo y revolverle en el líquido hirviente.

También, de otra forma: se hace todo igual pero sin echar pan, y una vez hecho se fríen rebanadas, se colocan en el fondo de la sopera y, sobre ellas, se vierte el líquido hirviente. Así es como se hacía antiguamente.

Si esta elaboración se pone en una fuente de horno más o menos honda, se mete en el horno y se deja allí alrededor de una hora, o dos (a horno muy flojo), de forma que se vaya resecando (que se reseque bastante), lo que tenemos es una *costrada*, que eso sí que es antiguo.

Los restos de todos estos manejos, caso de que sobre algo, sirven para mezclarlos con otros restos de arroz blanco –si se tienen–, en cuyo caso el resultado es un arroz medio caldoso de vago aspecto mediterráneo e inmejorable aroma.

Sopa de cebolla

Dos cebollas. Se pican más o menos y se rehogan en aceite del bueno. Cuando están blandas se añade caldo y se pasa todo por la minipímer, con lo que se consigue una pasta más o menos líquida. Se añade más caldo de carne (también sirve el de verduras), pan duro en trozos –bastante, como media barra–, salsa de tomate (un par de cucharadas), un puñado de arroz y sal al gusto, y se cuece todo una hora o cosa así. Cuando cuece se sumergen en la sopa un par de huevos (enteros), los cuales, una vez cocidos (un cuarto de hora) se pelan y pican encima de la cazuela. Al final, cuando ya parece que está todo, se le añade queso rallado, o queso de cabra en trozos, y se revuelve de forma que se deshaga, pero sin levantarle la vista de encima o poner el fuego fuerte, porque el queso se agarra al fondo.

Se deja reposar un rato y se recalienta para comer, con mucho cuidado de que no se pegue el fondo (por el queso). Una alternativa final es verterla en una fuente de horno y gratinarla para que se haga una buena costra por encima.

Otra forma: se pican dos cebollas gordas y se sofrien con aceite. Una vez hechas se añade una cucharada de harina y se revuelve para que se fría. A continuación se añade bastante caldo y se hace cocer durante una hora u hora y media. Una vez todo cocido, que la cebolla se habrá deshecho casi por completo, se añaden unos huevos duros picados, pimienta y un poco de coñac, y se deja cocer otros cinco minutos. El resultado final deberá tener bastante cuerpo.

Para servirla se vierte en una fuente de horno y, encima, se colocan varias rebanadas de pan basto y tostado previamente, con mucho queso parmesano y *emmenthal* o *gruyère* de forma que lo cubra todo, y el conjunto se gratina a horno fuerte.

Sopa de pescado en general

Se pone todo lo que no sirve de una merluza (cabeza, espinas, pieles, etc.) a cocer en un litro de agua fría, más un trozo de congrio de la parte cerrada, rape del que no sirve para otra cosa (la cabeza), dos cucos, etc., y mejillones y almejas. (Se puede usar casi cualquier tipo de pescado, y si no se sabe cuál, es mejor dejarse asesorar en la pescadería; esto es sólo un ejemplo.) Una cebolla entera y pelada y dos huevos. Cuando el agua lleva unos minutos hirviendo se saca el pescado a un plato (la merluza, el rape, los cucos) y se deja templar; los mejillones y las almejas se dejan en el líquido hasta que se abran, los huevos un cuarto de hora y el congrio y la cebolla media hora más. Al cabo se saca el trozo de congrio y la cebolla. El caldo se cuela y se le añaden dos o tres cucharadas de salsa de tomate y algo de aceite.

En ese caldo se ponen a cocer (tapado) dos puñados de arroz y un poco de pan duro destrozado. Al cabo de veinte minutos se le añaden los huevos duros picados, la cebolla hecha líquido con la minipímer y todo el pescado que se pueda sacar sin pieles ni espinas, que suele ser bastante. Los mejillones y las almejas se pican o se echan enteros, tirando las conchas. La merluza, los cucos y el rape se limpian cuidadosamente y se añade la carne al líquido; el congrio es mejor tirarlo, porque no hay quien le quite las espinas, aunque si se tiene suficiente paciencia... Por fin, se deja reposar un rato.

Se recalienta para comer. El congrio y el rape, al cocer, le dan una especie de gelatinilla, imposible de conseguir de otra forma, por lo que no queda muy líquida (aguada, aguachirle), que da mucha rabia en una sopa de pescado; el arroz, el pan y la cebolla también tienen algo que ver. Esta sopa, aparte de resultar algo espesa, debe quedar con bastantes barcos.

Sopa de rape

Se limpia el rape y se pone a cocer en agua. Cuando está cocido (cinco minutos) se saca y se limpia de pieles y espinas, las cuales se vuelven al caldo, que se deja cocer otra media hora. Al cabo de ello se cuela el caldo y se aparta.

En una sartén se fríen almendras, ajos y perejil picados y pan duro. Todo frito se echa al mortero y se hace una pasta.

Se fríe bastante cebolla picada en una cazuela, se añade un tomate pelado, se machaca y, cuando está frito, se añade la pasta del mortero y el caldo del rape. Además se añade agua, si está corta de ella, y más pan duro. Se deja cocer un rato, y cuando aquello tiene cuerpo (una media hora) se añade el rape en trozos. También se pueden añadir un par de huevos duros picados.

SOPAS FRÍAS

Ajoblanco

Gazpacho

Gazpacho de fresas

Porra antequerana

Salmorejo

*Vichyssoise

*Yogur, pepino y menta

Ajoblanco

Se trituran en el mortero unos ajos, sal y bastantes almendras. Si se le da suficiente caña acaba por hacerse una pasta blanca, operación clave, porque la almendra debe deshacerse por completo y no quedar hecha minúsculos granitos que, una vez en la boca, puedan apreciarse. Esta pasta se echa en un cacharro, se añade aceite a voluntad, se bate todo hasta que el aceite se integre y se sigue añadiendo agua fría hasta que tenga la consistencia de leche, o casi. Se toma frío, claro, y para desayunar es definitivo.

Si no se quiere trabajar tanto se puede utilizar harina de almendra –en vez de almendras enteras–, pero hay que machacarla bastante –la harina– para sacar el aceite.

(Ver receta de **salsa ajoblanco.**)

Gazpacho

En un cacharro grande se echa un kilo de tomates rotos, dos pimientos verdes rotos, uno rojo y mediano, una cebolla gorda en trozos, dos o tres dientes de ajo, un pepino pelado y en rodajas y bastante aceite del bueno, amén de sal y algo de vinagre. Se mete la minipímer y se licua todo lo que se pueda. También se puede usar la túrmix, si se dispone de ella, o la termomix. A continuación se pasa por el pasapurés para quitarle todo lo que sobre, las pieles sobre todo, pero este paso es optativo: la túrmix lo deja suficientemente líquido, y las pieles tienen muchas vitaminas.

El líquido que sale es el gazpacho. Cuando está suficientemente fluido (si se pasa dos veces por el pasapurés queda mucho más fino) se prueba y se añade aceite, vinagre y sal, si es necesario. Se vuelve a meter la minipímer para que se mezcle todo bien y se pone a punto (de grosor) echándole más o menos agua, o hielo (o caldo; ver más abajo). Esto es a gusto de cada cuál. A unos les gusta más líquido y a otros más espeso.

Algunas alternativas son:

1/ Añadirle una manzana ácida, pelada y pasada por el túrmix con todo lo demás, o fresas, peras, melocotones, melón, sandía, etc. Se puede experimentar con frutas y averiguar cuál es el aroma que más agrada a cada uno. En todo caso, la fruta, con estar buena, le cambia bastante el sabor y es posible que haya a quien no le guste.

2/ Añadir zanahoria al triturado anterior.

3/ Hacer caldo con una punta de jamón, y una vez frío quitarle escrupulosamente la grasa con una cuchara. A continuación, añadir algo del caldo desgrasado al gazpacho y revolver. Este caldo debe tener un sabor fuerte, es decir, que debe estar concentrado.

4/ Si se cortan tirillas de jamón de Jabugo del tamaño de un palo de cerilla, y se añaden a la taza en que se sirve, das el golpe; hay hasta quien le llama **gazpacho de pastor**. Y si en vez de tirillas lo que se añaden son lonchas diminutas y del grosor del papel de fumar, también funciona, que el gazpacho con jamón está muy bueno.

5/ Si a parte de ese gazpacho se le añade igual cantidad de agua fría (quizá no tanta, pero desde luego hay que diluirlo bastante), y luego se envasa en una botella que se mantenga en el frigorífico, se tiene una bebida buenísima para tomarse vasos a cualquier hora de los calurosos días del verano, que sienta muy bien.

Gazpacho para cenar

Si se tiene gazpacho hecho, se puede hacer una cena completa muy fácil:

Tomate, aceite, sal, gazpacho, medio huevo duro, jamón, pan.

En un cuenco se pica algo de tomate, en trozos, y se le añade un poco de sal y aceite del mejor. Por encima se riega con gazpacho (tampoco demasiado; que no quede muy líquido), y en la masa resultante se echan trozos de pan (mejor duro, pero da igual), que absorberán parte del líquido, amén de medio huevo duro y unas tiras de jamón, todo más o menos picado como si fuera para aliñar un salmorejo. Se revuelve un poco, se deja reposar un rato y se come.

Esto es definitivo para cenar. Si quiere usted dormir bien, tome de eso.

Gazpacho de fresas

Es un gazpacho normal y corriente, pero en vez de usar un kilo de tomates – por ejemplo–, se usa medio, y medio de fresas. Lo demás es lo mismo.

Otros gazpachos por el estilo se pueden hacer con cerezas (aunque hay que deshuesarlas una por una), con sandía, etc., que hoy están muy de moda estas cosas.

Porra antequerana

Este es el gazpacho que hacen en Antequera y sitios colindantes. La cosa no puede ser más sencilla: en el vaso de la minipímer (o de la batidora) se echan tomates en cantidad, uno o dos pimientos verdes (sin semillas ni rabo), varios ajos pelados, un buen trozo de pan remojado y, como es de rigor en este asunto de los gazpachos, aceite, sal y vinagre. Se tritura todo, y lo que sale se pasa por el pasapurés. El líquido (bastante denso) que se consigue es la renombrada *porra antequerana*, la cual se adorna en la fuente añadiéndola por encima de un picadillo de huevos duros cocidos aparte.

Salmorejo

Es muy parecido al gazpacho. El procedimiento es el mismo, machacarlo todo, aunque difiere en los componentes. El salmorejo no es sino ajo, pan y tomate, todo triturado y hecho una pasta –para lo que se puede utilizar la túrmix o la minipímer, aunque lo auténtico sería hacerlo en el mortero y dejarlo bastante pastoso– y añadido de aceite y sal. Debe quedar espeso, y no casi líquido como el gazpacho, y una vez servido en los recipientes en que se vaya a tomar, se adorna por encima con un picadillo de jamón y huevo cocido, amén de unas gotas de aceite crudo.

Hay quien utiliza los mismos elementos que para el gazpacho, lo dicho más cebolla, pepino y pimienta –o sólo alguno de ellos–, pero eso sería un salmorejo *sui generis*.

Igual que sucede con el gazpacho, se le pueden añadir otras cosas, y de esta forma hacer salmorejo de fresas (añadiéndoselas), de cerezas, etc.

El gazpacho, el salmorejo y la pipirrana, son en principio la misma cosa, es decir, llevan muy parecidos ingredientes, aunque difieren en su consistencia. El gazpacho, tras haberlo triturado todo, debe quedar casi líquido; el salmorejo, pastoso, y la pipirrana más o menos sólida, todo muy picado pero sin aplastarlo.

Vichyssoise

Esto es cocina francesa, no española, pero va de muestra.

Se pica una cebolla y se pone a freír en una cazuela con bastante aceite, muy despacio, que no coja color. Cuando está medio frita (cinco o diez minutos) se le añade lo blanco y un poco de lo verde de tres o cuatro puerros gordos y picados en rodajas finas, y, encima, dos o tres patatas cortadas en discos finísimos. Esto se deja otros cinco minutos y debe rehogarse todo junto a fuego lento.

Se añade medio litro de caldo de carne (o de gallina) y se hace hervir. El resultado debe cocer cuarenta minutos tapado y a fuego lento. Al cabo se apaga y se deja reposar otros diez minutos.

Entonces se mete la minipímer, se hace un puré gordo y espeso (que huele a puerro que tira *p'atrás*) y se deja enfriar por medios naturales, o sea, a su aire. Cuando está frío se mete en la nevera.

Cuando se vaya a comer se le añade leche (o nata) en el momento de servir y para darle la consistencia adecuada, que a cada cual le gusta de una forma. Debe quedar blanco y fluido –aunque no tanto como la leche, ni mucho menos– y saber inconfundiblemente a puerro. Lo normal es tomárselo frío. (Es muy bueno para las resacas.)

Yogur, pepino y menta, que también tiene propiedades terapéuticas.

Se echa en un cacharro un litro de yogur, sobre poco más o menos, del hecho en casa, yogur medio líquido. Se pelan dos pepinos, se limpian de pepitas y se salan. Se deja que escurra el agua y se pican. Se hace una infusión cargada de menta, y las hojas, medio rotas y aplastadas, se añaden. Se junta el pepino, el yogur y las hojas de menta y, con la minipímer, se hace una pasta. Si queda muy gorda se aclara con la infusión de menta, porque debe quedar de la densidad de la leche, aproximadamente; quizá no tan clara. Todo esto se deja enfriar y se mete en la nevera. A la hora de servirlo se le añade bastante cebolla cruda muy picada.

También se puede hacer con pepino, yogur, un diente de ajo muy picado y suficiente aceite de oliva, y la menta, en vez de en infusión, se añade tan picada como el ajo. Si no se tiene menta se puede echar un poco de orégano y tomillo de frasco, a partes iguales. Dependiendo de las cantidades puede quedar pastoso, en cuyo caso la masa resultante no se aclara, sino que se unta en pan tostado.

VERDURAS

Acelgas

Alcachofas

Alcachofas, bote de cristal lleno de

Alcachofas, pudin

Arreglar verduras

Berenjenas con tomate

Berenjenas rebozadas

Berenjenas rellenas

Berza

Calabacines

Calabaza

Calabaza frita con salchichas

Coles de Bruselas

Coliflor o brécol

Champiñones

Champis rellenos al horno

Cocer verduras

Escalibada

Espárragos

Espinacas

Espinacas con *egussi* (propio de África)

Guisantes

Habas

Judías verdes

Judías verdes a la extremeña

Menestras

Menestra sobre refrito de verduras y tocino

Menestra con carne

Menestra andaluza

Nabos

Panachés

Pimientos

Pimientos rellenos asados en el horno

Pisto castellano

Pisto de restaurante

Pisto pisto (o manchego)

Pudin de verduras

Puerros

Remolacha

Repollo

Setas

Setas a la manchega

Setas con migas

Sofrito para aliñar verduras

Tomates en rodajas, rebozados y fritos

Tomates rellenos

Acelgas

Como todas la verduras, se lavan, se pican (todo, lo blanco y lo verde), y con unas zanahorias raspadas y una patata pelada se ponen a cocer durante diez minutos en la olla a presión rápida. Luego se arreglan friendo bastante ajo en una cazuela y añadiendo las acelgas cocidas, las zanahorias cortadas en rodajas y las patatas en trozos.

Las **acelgas rebozadas** se hacen de la siguiente manera: una vez cocidas se cortan las pencas en trozos medianos que se pasan por harina y huevo batido, y se fríen hasta dejarlas doradas. Las hojas se dividen en partes, se toman con los dedos y se enrollan a modo de bolas, que se rebozan y fríen de la misma manera.

Si luego se hace un **escabeche...**, para lo que en una sartén se fríen unos ajos y unas hojas de laurel, todo en trozos. Cuando están fritos se aparta la sartén del fuego, se añade medio vaso de agua (saltará, o sea que conviene tener una tapa a mano) y medio de vinagre, se revuelve y se vuelve a poner al fuego para que reduzca líquido. Una vez reducido, que así y todo quedará como una salsa bastante fluida, se vierte por encima de las acelgas rebozadas, y lo que se tiene entonces son **acelgas al escabeche**.

Alcachofas

Las alcachofas deben ser gordas, hermosas y prietas; es decir, al apretarlas deben estar duras.

Para guisarlas se hace una salsa en una cazuela: en no demasiado aceite se sofríen muy lentamente dos cebollas picadas, y mientras tanto se limpian las alcachofas.

Se quitan muchas de las hojas hasta dejar el corazón, y el tallo se corta y se pela, pues si no amarga el guiso. La parte de arriba de los corazones, que son duros, se cortan con un cuchillo y se tiran. Las hojas que se han retirado se guardan para lo que se verá.

En la olla a presión se colocan las alcachofas ya peladas con algo de agua. A continuación se añade sal, un cuarto de vaso de vinagre y medio de vino blanco. Esto se pone a hervir y se deja que evapore mucho, y cuando queda poco líquido se añade un vaso completo (cuarto de litro, o algo más) de caldo de gallina, que se deberá tener hecho. También dos dientes de ajo y una hoja de laurel, y si queda muy seco se añade más agua. Encima, en el cesto de las cosas al vapor, se colocan los tallos pelados y las hojas que se han retirado de las alcachofas.

Se cierra la olla y se tiene hirviendo durante diez minutos.

Al cabo se abre y se levanta y aparta el cesto, que tendrá los tallos y las hojas ya cocidas. Los corazones de las alcachofas (y los tallos, que una vez cocidos son tan buenos como ellas) se colocan sin romperlos en la cazuela de la salsa de cebolla y se añaden los avíos de la olla, los ajos aplastados y algo del caldo. Se calientan cuando se quieran comer, y se sirven enteros y con la salsa por encima.

Estos corazones también pueden ponerse **rebozados**. Se parten en cuartos, se pasan por harina y huevo y se fríen en aceite, y después se toman solos o regados con la salsa.

Las hojas sueltas se raspan por el sitio de la sustancia con un cuchillo, y lo que va saliendo, que suele ser bastante, se echa en un recipiente. Con dos huevos batidos, algo de leche, un poco de harina, otro poco de pan rallado y todo lo verde que se haya sacado de las hojas, se hace una masa verdosa que se fríe echándola a

cucharaditas en aceite no demasiado caliente, con lo que se consiguen unos **fritos de alcachofa** que están superiores.

Si a la masa con la que se hacen los fritos de alcachofa se le añade un poco de chorizo desmigado, los fritos cogen un sabor superior; aunque va en gustos, yo creo que están mejor que solos. Y si en vez de migas de chorizo, lo que se les añade son unas de bacalao del que se come crudo, entonces el resultado es espectacular.

Con la masa verde que sale de la hojas cocidas también se puede hacer un **pudin**.

Alcachofas, bote de cristal lleno de (lo que se puede hacer con un...)

Se sofríe una cebolla, una zanahoria, un par de dientes de ajo y un trozo de pimiento. A los diez minutos se añade una patata mediana cortada en dados gordos y un poco de chorizo desmigado. Se sigue rehogando, y cinco minutos después se añade algo de agua –o caldo–, muy poco, lo justo para que cuezan las patatas. Diez minutos después, que ya estará todo hecho y la salsa medio reducida, se le añaden, previamente lavadas con todo cuidado para no romperlas, las alcachofas que vienen en uno de esos botes que venden por la parte de la Rioja o la de Navarra, y se remueve aquello con suavidad (cogiendo el cacharro por las asas) de forma que todo se impregne de la salsa. Se deja reposar, se recalienta en el momento y se come.

Estas alcachofas también se pueden rehogar tal cual, una vez lavadas, en aceite con un poco de ajo (y jamón, chorizo, etc.).

Alcachofas, pudín

Se hace un sofrito, muy hecho, de cebolla, puerro, zanahoria y ajo, todo muy picado, que se haga una masa, y se le añade un poco de carne picada y un pelín de chorizo desmigado, muy poco.

Una vez hecha, y fuera del fuego, se añade un huevo batido y un poco de leche y se mezcla bien. Si se quiere más compacta se le puede añadir pan rallado.

Aparte se baten dos o tres huevos con un poco de leche y se mezclan con la masa de alcachofas, lo verde que se saca de las hojas, y otro poco de carne picada y refrita en la sartén.

En el flanero, untado de aceite y pan rallado, se echa la mitad de la masa. Luego la pasta de cebolla y demás, y encima la otra mitad de la masa. Es decir, se pone por capas, que también se pueden poner más de tres, aunque sean más delgadas.

El flanero se mantiene en la olla a presión rápida unos cuarenta minutos, se deja enfriar, se desmolda y se come solo o regado con besamel que sepa a queso (a la que también se puede añadir un poco de tomate), o con esta **crema de puerro**.

Arreglar verduras

Se dice *arreglar* a prepararlas de alguna manera para comérselas, puesto que *viudas* suelen resultar insípidas.

El más común *arreglo* consiste en freír con aceite unos ajos picados en una sartén (o una cazuela), y cuando estos han tomado color, añadir las verduras cocidas y darles una vuelta para que cojan el sabor del ajo y el aceite. Al mismo tiempo se rehogan las zanahorias en rodajas y las patatas y nabos en trozos, caso de que los hayamos cocido con la verdura.

O de otra forma: se rehogan las patatas, ya cocidas, en trozos y con mucho ajo picado, y cuando están medio refritas se sacan. En el aceite restante se rehogan las verduras, y al final se añaden por encima las patatas.

Y también con lo dicho, aceite y ajo, pero añadiendo algo de pimentón al frito fuera del fuego (e incluso un picadillo de jamón, lo que se suele hacer con habas y guisantes). Se deja que se haga un momento y se añaden las verduras, que se revuelven para que cojan el color rojo del refrito. Esto se suele aplicar al repollo, pero se puede hacer con todo tipo de verduras.

Lo que hacen en Zamora y otras partes de Castilla (en verano), es dejar enfriar la verdura cocida y aliñarla en crudo y en el plato, a gusto de cada cual, con aceite de oliva y pimentón.

Berenjenas rebozadas

Las berenjenas (no se pelan) se lavan, se cortan en rodajas y, añadidas de sal gorda, se colocan en una fuente para que suelten un agua oscura y amarga. A continuación se escurren, se lavan y se pasan por una masa de engrudo, esto es, agua y harina –que debe quedar bastante espesa–, y se fríen con aceite no demasiado caliente durante unos cinco minutos o hasta que queden doradas. Solas están muy buenas, pero si se untan con almodrote están mejor.

Berenjenas rellenas

Se cortan las berenjenas en dos a lo largo, y se vacían un poco los interiores. Con lo que sale y algo de carne ya guisada, amén de su salsa, un poco de arroz cocido, salsa de tomate, un resto de besamel, algo de chorizo o bonito de lata..., –en definitiva, con los restos que se tengan a mano y a uno le parezca que van bien de sabor–, se hace una masa, y con ella se rellenan las mitades de berenjena.

Se meten en el horno (a unos 170º) en una fuente untada con un poco de aceite, y se mantienen en él hasta que se hagan, alrededor de una hora.

Cuando se vea que aquello está muy blando (a veces se medio deshacen, y es cuando mejor quedan), se añade por encima queso rallado (también una capa de besamel, si se tiene hecha) y se da un último gratinado.

Berenjenas con tomate

Se hace salsa de tomate como se dice antes, aunque con algunos ajos fritos con la cebolla, y si se añade un pimiento verde roto, mejor. Cuando la salsa se ha reducido un poco y aquello huele como tiene que oler, entre salsa de tomate y pisto –es decir, una hora después, por término medio–, se añaden un par de berenjenas partidas en cubos más bien grandes, con piel y todo. Las berenjenas se hacen muy rápido, como los calabacines, luego un cuarto de hora después –o menos– está hecho el guiso.

Sirve para comerlo solo o como acompañamiento de carnes, pescados, ensaladas, pastas, etc. O sea, para todo. Si se pasa por la minipímer y se deja como salsa de tomates con berenjenas, se puede usar como simple salsa de tomate.

Berza

La berza se puede preparar igual que el repollo, luego véanse más adelante las recetas de esta verdura. Sin embargo, su principal uso es como acompañamiento de algunos cocidos, como el montañés o el pote asturiano.

Con berza se puede hacer un **pudin** que se acompaña con una crema de puerros. Para ello se cuece berza picada con algunas zanahorias en trozos. Cuando las zanahorias están hechas se reservan en un plato. La berza hay que cocerla bastante, unos tres cuartos de hora o más, puesto que los tallos son duros. Cuando está cocida se escurre todo lo que se pueda.

Mientras tanto, y en una sartén, se fríen 200 grs. de carne de cerdo picada con un poco de ajo y algo de aceite. Esto se tiene media hora a fuego lento, que se haga bastante pero sin que llegue a torrarse.

Se baten tres huevos en una ensaladera y se añade la berza cocida, muy picada, y luego la carne de cerdo frita. Se hace una masa con todo.

En el flanero, previamente aceitado y con un poco de pan rallado (untar las paredes), se echa la mitad de la masa anterior. Encima se colocan bastantes rebanadas de queso de nata (unos 200 grs.), y encima la otra mitad de la masa. Se mete en la olla a presión durante 40 minutos, se deja enfriar y se desmolda.

Las zanahorias, más o menos picadas, se usan para adornar por encima las rodajas o gajos en que se puede dividir este pastel, que se sirve con la crema por encima o poniéndola aparte para que cada cual...

Calabacines

Con los calabacines sucede lo mismo que con la calabaza: que sirven para todo. Son un ingrediente fundamental del **pisto de restaurante** (con calabacín), y se pueden rellenar y asar en el horno como las berenjenas (verlo en **berenjenas rellenas**), aparte de aplicarle los mismos guisos que a la calabaza. Amén de ello se puede citar el célebre **puré de calabacín**, que aparece en estas páginas.

Calabaza

La calabaza admite muchos de los guisos que más adelante se describen para las patatas. También, en trozos, se pueden añadir a los guisos de patatas y verduras, pero teniendo en cuenta que la calabaza se cuece en seguida, luego hay que añadirla a media cocción o casi al final. En caso contrario, se deshace.

La calabaza sirve para todo. Con ella se pueden hacer sopas, cocidos, asados, fritos, guisos, y como ejemplo véase la siguiente receta.

Calabaza frita con salchichas

Se cortan trozos de calabaza y se ponen a sofreír en una sartén con un poco de aceite y otro poco de cebolla picada, poca. Se deja media hora a fuego lento, tapada, y al cabo se añade bastante ajo en trocitos. Esto se tiene otra media hora o veinte minutos, y entonces se añade un poco de pimentón, sal, pimienta, orégano y vinagre.

Se deja que siga cocinando, y al fin se le agregan unas cuantas salchichas partidas en trozos para que se hagan con el guiso durante un buen rato.

Si se deja suficiente tiempo (hora y media a fuego lento) acaba por caramelizarse todo, y tiene un aspecto superior. Se puede comer solo o con un huevo frito coronándolo.

Cocer verduras

La mayor parte de las verduras (judías verdes, acelgas, repollo, berza, guisantes desgranados, habas desgranadas añadidas de las vainas, espinacas) tardan en cocer diez minutos en la olla a presión rápida; por lo tanto, si se hace en cazuela serán cuarenta los minutos.

Se lavan, se pican y se cuecen, y al propio tiempo se pueden añadir zanahorias, patatas y algún nabo, todo entero y bien pelado, puesto que tardan lo mismo en hacerse.

Luego se arreglan tal y como se dice en las recetas respectivas.

Otras verduras, como la coliflor o el brécol, una vez divididas en ramos grandes se hacen al vapor en la olla a presión, pero sólo durante cinco minutos, pues si se tienen más se deshacen.

Coles de Bruselas

Las coles de Bruselas se lavan, se despojan de las hojas estropeadas de fuera (sin pasarse, porque las hojas verdes, por la clorofila, son las más interesantes; esto es una regla general y lo mismo se podría decir de la lechuga) y se tienen cociendo en agua por espacio de media hora, sobre poco más o menos; si es en olla rápida se colocan en el cesto y se cuecen al vapor durante siete minutos; se pinchan con una aguja para comprobar si están hechas. Son bastante delicadas, de forma que es mejor hacerlas solas para que no se aplasten con lo demás.

Cuando las tenemos cocidas hacemos lo mismo que queda dicho para las **verduras en general**, todo el rollo del jamón y el huevo duro, o simplemente rehogarlas con aceite y ajo o utilizarlas para añadir a una menestra, etc.

Coliflor o brécol

La coliflor se divide en ramos en crudo y se cuece poco (cinco minutos en el cesto de la olla a presión, sólo al vapor) porque si no se destroza.

Una vez los ramos cocidos, **se rebozan** en huevo y se fríen a fuego lento – que es como mejor están–, o bien **se saltean** con aceite y ajo. También se pueden colocar en una fuente de horno, añadir **besamel** de forma que los cubra, encima queso rallado, y meterlo todo en el horno a gratinar.

Al cocer se le pueden añadir zanahorias en rodajas y trozos de patata, y luego se reboza todo, o se saltea. Lo mismo se hace con el **brécol**.

La coliflor es ingrediente principal de la **ensalada margarita**.

Champiñones

Se fríe, a fuego lento y en una cazuela, bastante cebolla más o menos picada, y algún ajo también. Mientras se hace se limpian los champiñones y se cortan en trozos.

Se echan en la cazuela y se rehogan mientras se les añade sal y pimienta y un poquito de vino blanco, mejor ajerezado. Tratados de esta manera sueltan mucha agua, y en su propio jugo se dejan cocer, tapados y a fuego lento, durante media hora; al final se puede destapar para que se evapore algo de líquido.

Este preparado se puede comer solo, pero también sirve como acompañamiento para muchas carnes, pescados, etc. Por ejemplo, si se tiene algo que recuerde al ragú de cordero, se le pueden añadir unos champis así compuestos, en cuyo caso lo que tenemos es algo parecido al *cordero con setas*, renombrado plato extremeño.

También se les puede añadir bastante chorizo o jamón picados –o ambos– al recalentarlas, que es como las ponen en algunos bares,

Esta sería una forma de guisarlos, pero también se pueden asar en el horno de la siguiente manera.

Champiñones rellenos al horno

Se separan los pies, y las cazoletas se rellenan con una farsa hecha en sartén con aceite, cebolla, puerro, ajo, todo muy picado, una o dos albóndigas en trocitos, los rabos de los champis picados, algo de tomate y de salsa de las albóndigas...

La cazoletas, que tienen el tamaño de un volován muy pequeño o de una princesita, o sea, el tamaño justo para metérselo en la boca, se colocan ya rellenas en una fuente de horno con un poco de agua debajo, muy poca, y se mantienen a horno por debajo a 150-170º durante una hora, más o menos; si se pinchan con una aguja se nota que están hechas. Entonces se añade queso rallado a cada una por encima y se dejan en el horno apagado, aunque estará caliente, durante un cuarto de hora más.

Al cabo se sacan y se dejan templar, pues para mí que están mejor reposados durante una o dos horas; es decir, que lo suyo es hacerlo a las doce de la mañana para que a las dos estén en su punto.

Para servirlos se colocan en una fuente, pues se comen de un bocado; y fríos, al día siguiente, o por la noche, están buenísimos.

También se puede añadir el queso rallado en el momento de rellenarlos, entre capa y capa de relleno, y así se funde con todo lo demás.

Escalibada

En una fuente de horno se colocan, en filas, pimientos verdes en tiras, berenjenas en trozos, tomates en ruedas, cebolla en ruedas, pimientos rojos en tiras y calabacín. Se riega con bastante aceite del bueno y se añade ajo picado y sal por encima. Se mete en el horno y se deja por espacio de una o dos horas, más o menos, o hasta que esté todo hecho. Es casi mejor comérselo templado, de forma que hay que dejarlo reposar un rato a temperatura ambiente. Este es un horneado de verduras que acompaña bien a casi todo.

Espárragos

Los espárragos blancos y crudos, que deben ser gruesos, se pelan con el pelazanahorias de tres cuartos hacia abajo; la yema no se pela. Hay que despellejarlos más de lo que parece, pues si no, una vez cocidos, siguen teniendo una piel dura. Se ponen en la olla rápida con agua, algo de sal y un poco de azúcar, y se mantienen cociendo durante 20 minutos; si se hacen en cazuela deberán estar durante hora y media. Para comprobar su estado se pinchan con una aguja.

Una vez cocidos se dejan enfriar y se comen tal cual, bocado exquisito, o acompañados de mayonesa o vinagreta. También se prestan para hacer un revuelto con huevos.

Espinacas (lo mismo que las acelgas)

Espinacas con *egussi* (propio de África)

En un cuenco se mezcla harina de almendra (100 ó 150 g) y veinte nueces peladas y machacadas en el mortero. A esta harina se le añade un poco de agua y se hace una masa: esto es el *egussi*. (El *egussi*, en realidad, es lo mismo, pero en vez de con almendras y nueces se hace con semillas de melón machacadas. Lo que sucede es que, dado que semillas de melón no hay forma de conseguir, aquí lo hacemos de esta otra manera.)

Se cuece un poco medio kilo de espinacas picadas, la mitad de lo normal, tras lo que se escurren en un colador y se apartan, y el caldo se guarda.

En una cazuela se fríe una cebolla y tres o cuatro ajos, todo más o menos picado, y cuando está un poco hecho se añaden dos o tres tomates pelados y picados. Se sigue friendo. Se añade sal y azúcar y al final jengibre en polvo, y pimienta, si se quiere.

Cuando esta salsa de tomate especiada está más o menos hecha (un cuarto de hora), se le añade una taza de caldo de las espinacas y el *egussi*, y se deja cocer otro cuarto de hora. A continuación las espinacas, ya medio cocidas, y se deja todo el condumio un nuevo cuarto de hora, más o menos.

Se cuecen tres huevos y se pelan y cortan por la mitad. En una fuente se colocan los huevos partidos, y por encima se echa la masa de la cazuela, es decir, las espinacas y la salsa.

Esto mismo se puede hacer con acelgas en vez de espinacas, pero hay que picarlas y cocerlas más, sobre todo las pencas.

Guisantes

Los guisantes, una vez desgranados, se cuecen (con un poco de sal) en la olla a presión durante 10 minutos. En cazuela, por lo tanto, habría que tenerlos de media hora a tres cuartos, más o menos.

Solos están buenos, pero están mejor si se arreglan de alguna manera. Por ejemplo, se hace un refrito de cebolla, ajo y zanahoria, y cuando aquello está medio sofrito se añade un poco de patata y nabo que haya cocido con los guisantes; también un huevo duro en trozos. Luego se añaden los guisantes cocidos, pero cuidando de no revolver demasiado pues son muy delicados; se rompen de mirarlos. Asimismo se pueden rehogar con algo de jamón o chorizo desmigados que hayan pasado por la sartén.

Para estofarlos se fríe cebolla, ajo y zanahoria (todo más o menos picado), y se añaden los guisantes y un poco de agua. Se deja cocer el conjunto (tapado y a fuego muy lento) hasta que los guisantes estén tiernos, que será alrededor de tres cuartos de hora después.

Habas

Se desgranar las habas, y si las vainas en el interior presentan un aspecto aterciopelado, se les quitan los bordes tal y como se hace (o se hacía) con las judías verdes. Luego se pican y se ponen a cocer junto a las semillas. En una cazuela cuecen en cuarenta minutos, y en olla a presión, en diez.

Las habas, una vez cocidas, se pueden aliñar tal y como se dice en **sofrito para aliñar verduras**, y lo clásico es añadir bastante jamón picado al refrito, lo que constituye las famosas **habas con jamón**.

Judías verdes

Se lavan, se les quita el extremo duro, se pican en trozos más o menos largos y se mantienen cociendo diez minutos en olla a presión o cuarenta minutos en cazuela.

Para arreglarlas, véase **sofrito para aliñar verduras**.

Las judías verdes cocidas se pueden comer calientes, una vez arregladas, o frías en ensalada, con mayonesa o vinagreta. Un arreglo característico de esta verdura son las

Judías verdes a la extremeña

Se ponen a cocer las judías con trozos de patatas, y al mismo tiempo, en una sartén grande, se fríen bastantes tiras de pimiento rojo con un poco de cebolla y un par de ajos picados.

Se deja que se haga este refrito (una media hora) y al final se añade pimentón, que no se queme, y en seguida trozos de las patatas cocidas. Por último se añaden las judías y un poco de caldo, se mueve todo y se deja que se evapore algo el líquido.

Menestra

Las menestras son todas muy parecidas y vienen a consistir en una mezcla de diversas verduras cocidas, con o sin previo arreglo.

Se pueden usar acelgas, judías verdes, guisantes y habas (desgranados), coliflor, coles de Bruselas, alcachofas, repollo, espárragos, zanahorias, nabos, calabaza, patata, etc. Por encima se suelen adornar con huevos duros en trozos y medios tomates asados en el horno. La cebolla, el puerro y el ajo se usan para el refrito previo.

Menestra andaluza

Se hace un pisto en cazuela de barro (se fríe, por este orden, cebolla, ajo, pimiento y tomate, todo picado, y el tomate, pelado), y cuando está un poco hecho se añaden bastantes espárragos verdes cocidos, limpios y cortados en trozos; también, si se quiere, pencas de acelgas, judías verdes, guisantes, algunas coles de Bruselas, etc., todo ello previamente cocido. En definitiva, se trata de hacer una menestra.

Se deja que las verduras se hagan un poco en el guiso, para lo que se añade algo de caldo (el mejor es el confeccionado con gallina y algún hueso, y hay que tenerlo previamente preparado, aunque puede ser mitad de gallina y mitad de las verduras que hayamos cocido), y cuando ha evaporado y está semiseco se añade suficiente chorizo desmigado; también le va bien un poco de jamón picado, o lomo... Se le da un par de vueltas para que suelte la grasa y dé color a cuanto contiene la cazuela, y al final se añaden unos huevos para que se escalfen sobre la superficie. En cinco minutos estarán hechos, y ya se puede (y se debe) comer.

Menestra con carne

Hay que tener algo de carne guisada; si es rabillo con algo de salsa, mejor, pero se puede usar ragú normal, o gallina guisada...

Se sofríe lo de siempre (cebolla, puerro, ajo) y se añade algo de chorizo desmigado, un pelín de tocino en trocitos, y si se tiene un poco de jamón, perfecto. Se añaden también trozos de patatas de las que hayan cocido con la verdura, y de zanahoria, para que se refría todo junto.

Luego se echa la carne, unos trozos, que no hay que echar mucha, y un poco de su caldo, y por último las verduras que se tengan ya cocidas, judías verdes, acelgas, hojas de puerro, nabo, habas, guisantes..., en fin, y se le da una vuelta para que se asiente todo. Se puede adornar con huevos duros en trozos.

Menestra sobre refrito de verduras y tocino

En una sartén, y con aceite, se hace un sofrito de cebolla, puerro y ajo, al que se añade un poco de tocino partido en trocitos. Se deja que se haga bastante, y una vez bien sofrito se añaden las verduras cocidas de que se disponga, acelgas, judías verdes, repollo, zanahorias, patatas, etc. Se les da una vuelta para que cojan el aceite del guiso y se puede comer.

Nabos

Los nabos tienen en este país una infundada mala fama debido a razones históricas, pero resultan unas raíces muy buenas a mitad de camino entre las patatas y las zanahorias.

Se pueden guisar solos como las patatas (o mezclados con ellas), o utilizarlos como acompañamiento en multitud de platos: cocidos de legumbres, menestras de verduras, guisos de patatas, etc. Al caldo del cocido le dan muy buen sabor.

Panachés

Los panachés son una mezcla de verduras cocidas y después rebozadas y fritas. Para ello se utilizan toda clase de ingredientes, como las pencas de las acelgas, las hojas –que se moldean con los dedos en forma de bolitas, y lo mismo se hace con lechuga cocida o repollo–, corazones de alcachofas partidos en dos o en cuatro, espárragos, coles de Bruselas, trozos de coliflor y brécol, judías verdes, trozos de zanahoria y patata, medios huevos duros... En fin, lo que se desee.

Resulta algo laborioso, pues hay que cocer y luego rebozar y freír todo, pero el resultado es magnífico y pocas personas se resisten a tal banquete.

Si se quiere llevar semejante preparación al extremo, se puede confeccionar una **menestra a lo bestia**, un **panaché** que lleva bastante carne guisada y está regado con su salsa.

Pimientos

Los pimientos son ingrediente fundamental de muchísimas preparaciones, como el **pisto**, las **patatas a lo pobre** y **a la riojana**, las **marmitas** de pescado, las **piparradas**, el **gazpacho**, la **periñaca**, el **chilindrón**, la carne guisada (**ragús**, **redondos...**), salsas como la **vizcaína**, etc.

Los **pimientos fritos** sirven para adornar toda clase de platos, en especial los de carne, o comérselos sin más.

En una sartén con algo de aceite se colocan los pimientos (rojos, verdes o mezclados; incluso los amarillos) cortados en tiras gordas y anchas y sin rabo ni semillas; también se añaden unos ajos sin pelar. Se pone el fuego al mínimo, se tapan y se dejan que se hagan media hora. Se les da la vuelta y se dejan otra media hora... Al cabo de este tiempo estarán blandos y perfectamente fritos, y el contenido de la sartén, que habrá disminuido sustancialmente de tamaño, se coloca en una fuente de cristal (aceite y ajos incluidos) y se va utilizando según nuestra conveniencia.

Los **pimientos de Padrón** se fríen de la misma manera: en una sartén se echa algo de aceite, se colocan los pimientos encima (enteros), se espolvorean con sal y se tapa el cacharro. Se ponen a fuego lento durante un cuarto de hora, al cabo del cual se les da la vuelta y se dejan veinte minutos más.

Pimientos rellenos asados en el horno

Se puede rellenar cualquier clase de pimiento, rojos, verdes, gordos, delgados..., aunque los gordos, lógicamente, tardan más en hacerse.

Se lavan, se les quita el rabo y las semillas procurando no romperlos, y el interior se rellena de cualquier farsa que sea de nuestro gusto. Pisto con carne picada, por ejemplo, o restos del cocido, o besamel con merluza... Casi todos los restos suelen resultar muy buen relleno.

Se alinean en una fuente de horno un poco engrasada y se mantienen a unos 170º durante una hora o tres cuartos. Se pinchan con una aguja para comprobar si están hechos.

Pisto castellano

Se sofríe una cebolla gorda (o dos, que este pisto es todo cebolla), más o menos picada con tres o cuatro dientes de ajo gordos y picados. Se añade un pimiento verde picado. Todo esto con bastante aceite. Se deja hacer durante media hora a fuego lento.

Al cabo de esa media hora se añaden dos cucharadas de salsa de tomate ya hecha o un par de tomates pelados y picados. Se revuelve y se deja un cuarto de hora más.

Entonces se añade un calabacín gordo pelado y en dados, y como va a cocer en algo que tiene tomate, se deja otra media hora, más o menos. El fuego siempre suave.

Al acabar hay un pisto que es casi todo cebolla y calabacín, pisto castellano, producto medio medicinal y al que conviene dejar reposar un rato. Al recalentarlo se pueden añadir un par de huevos que se revuelven, que esto le da bastante cuerpo.

Sal, poca, y cuando se añade el calabacín. Si la salsa de tomate añadida ya llevaba, entonces aún menos.

Pisto de restaurante

Igual que el manchego, pero añadiéndole algo de zanahoria picada con la cebolla, al principio, y calabacines o berenjenas en dados (o los dos) al final, diez minutos antes de acabar. Al final de todo, cuando se va a comer, se añade huevo batido, se deja que se cuaje y se revuelve.

Pisto pisto (o manchego)

En una sartén grande se echa aceite. Se fríe cebolla picada, bastante, y luego pimiento verde, también bastante, con ajos rotos. Cuando todo ello está ya algo hecho, se le echan tomates pelados en trozos (pueden ser tomates enteros de lata, y así no hay que pelarlos), que sueltan mucha agua, y se deja cocer el conjunto, destapado y a fuego lento. Al echar el tomate se echa también la sal, no demasiada, y un poco de azúcar.

Cuando el agua se ha evaporado y aquello tiene aspecto de fritada, semiseco aunque aceitoso, es el momento de comerlo. Dependiendo del fuego puede tardar un par de horas, pero si se deja más (siempre a fuego muy lento), acabará por medio caramelizarse, y entonces queda todavía mejor.

Al pisto, a veces, se le añaden cosas como calabacín o berenjena, o también huevo batido para hacer una especie de revuelto, pero el pisto manchego que yo conozco no lleva nada más que lo arriba descrito y presenta apariencia de fritada.

El pisto se puede guardar en la nevera durante bastante tiempo para ocasiones posteriores. También se puede congelar, que no le sucede nada. Además, se utiliza como base de muchos guisos, como los arroces (con pescado, con carne, etc.) o los calamares, ya sean en su tinta, con patatas o de otras maneras, o para cocer trozos de bacalao o bonito, escalfar huevos, etc., que el pisto sirve para todo.

Pudin de verduras

Se cuecen judías verdes, nabos, zanahorias, coliflor o brécol, acelgas y lo que se quiera. Una vez cocidas (en la olla, diez minutos) se escurren, y en el flanero se ponen capas, empezando por abajo: de brécol, rodajas de zanahorias, judías verdes, rodajas de nabos, pencas de acelgas, etc. También se pueden rehogar con aceite y ajo antes de hacer las capas.

Una vez el flanero montado de forma que quede aire entre las cosas, o sea, que no estén muy aplastadas, se echa una mezcla de cuatro huevos batidos y media taza de leche con pan remojado, bastante. Esta masa debe rellenar del todo el flanero, debe mojar el contenido de arriba abajo, porque es el *cemento* del pudin. Se mete el flanero en la olla a presión al baño de maría y se mantiene en ella durante media hora o algo más. Se abre, se saca, se deja enfriar y se desmolda. Aparece una especie de flan hecho de verduras, y si las capas se han hecho bien, aquello parece un objeto de lo más artístico.

Para comérselo se puede regar con salsa de tomate, y sacar más en una salsera para que cada cuál se sirva a su gusto, o también con la crema de puerros descrita anteriormente. Se sirve como todos los púdines, cortándolo en gajos.

Puerros

Las hojas verdes de los puerros, una vez lavadas de la tierra que puedan traer, no tienen nada que envidiar a acelgas y judías verdes, y lejos de tirarlas, que es lo que hace mucha gente, deben cocerse picadas con el resto de la verdura, a la que dan un sabor buenísimo.

El puerro propiamente dicho, es decir, la parte blanca, se utiliza en la cocina igual que la cebolla y el ajo, pues se suele picar y sofreír con ellos, pero además es parte fundamental de platos como la **vichyssoise** o las **menestras**.

Si se quieren preparar solos lo normal es cocer la parte blanca bien limpia (una media hora en una cazuela) y, tras secarlos, cortarlos en dos a lo largo y servirlos fríos con mayonesa o vinagreta, o bien colocarlos en una fuente de horno, cubrirlos con besamel y queso rallado y gratinarlos durante un buen rato.

Remolacha

La remolacha se puede asar y cocer. Si se asa debe ser durante bastante tiempo, dos o tres horas (o más) a horno medio. Si se cuece, se pela y se corta en rodajas que se ponen a cocer en agua. Como la remolacha es bastante dura, tarda dos o tres horas en estar hecha, por lo que en olla serían tres cuartos de hora.

Con remolacha cocida se pueden hacer unas buenas ensaladas (v. **ensalada de remolacha**), y también se utiliza en la **ensalada margarita**.

Repollo

El repollo se lava, se pica y se pone a cocer en agua como el resto de las verduras, puesto que tarda lo mismo que ellas (10 minutos en olla a presión).

También se puede cocer, sólo y bien picado, en una cazuela con agua y sal, un chorizo de sabor fuerte y varias patatas. Tarda en cocer, pero eso ya se va viendo; debe quedar bastante blando, incluso las partes más duras, como el troncho. Cuando está cocido se escurre (el caldo se puede guardar para otra cosa) y se rehoga en aceite en el que previamente se hayan frito muchos ajos y, al final, algo de pimentón (con cuidado de que no se queme). Se añaden las patatas y el chorizo, todo troceado, y se revuelve.

El repollo así preparado está muy bueno mezclado con muchas acelgas hechas de la misma forma (cocidas). A todo ello se le pueden añadir zanahorias y nabos en trozos, cocido todo junto.

El repollo es parte fundamental de muchos **cocidos** (el **madrileño**, el **lebaniego**), por lo que conviene consultar esas páginas.

Setas

Se fríe, a fuego lento y en una cazuela, bastante cebolla más o menos picada, y algún ajo también. Mientras tanto se limpian las setas y se cortan en trozos.

Se añaden al refrito y se rehogan echando sal y pimienta y un poco de vino blanco, mejor ajerezado. Las setas, tratadas de esta manera, sueltan mucha agua, y en esa agua se dejan cocer, tapadas y a fuego lento, durante media hora; al final se puede destapar para que evapore líquido.

También se les puede añadir bastante chorizo o jamón picados –o ambos– al recalentarlas, que es como las ponen en algunos bares, pero si las setas son buenas, recién cogidas, no vale la pena pues queda muy enmascarado su inigualable sabor, predominando el del cerdo; esto se podría aplicar, mejor, a champiñones normales.

Si se consiguen setas de verdad (*lepiotas*, por ejemplo), se puede probar a **rebozarlas** de idéntica manera a la que se utiliza para la merluza: se pasan los trozos por harina (poca) y luego por huevo batido, y se fríen lo justo en aceite templado. Cuando se comen estos fritos, por su extraño y delicado tacto parece que estás comiendo seda.

Un guiso clásico que se hace con **setas** es el **revuelto**, que se puede ver en el capítulo de los huevos.

Setas a la manchega

Después de bien remojadas y lavadas las setas, se espolvorean de pimienta y sal y se frien en aceite caliente (en la receta original dice manteca de cerdo). Ya doradas, se les añade una pulgarada de pimentón diluido en un vaso de aguardiente, con el cual se rocían.

(Esta es un receta muy curiosa de la condesa de Pardo Bazán, de su libro *La cocina española antigua*.)

Setas con migas

Se pone a sofreír algo de cebolla, ajo y un pimiento verde, todo picado. Cuando está hecho se fríen encima pizcos de pan a fuego vivo, que se hagan como migas, para lo que seguramente haya que añadir más aceite, y al final, fuera del fuego, un poco de pimentón.

Entonces se añaden setas (300 g, una bandejita) en trozos grandes a las que se sazona de sal, pimienta y vino blanco, y se deja que se sigan haciendo un rato con el fuego a mitad.

A este guiso se le puede añadir luego de todo, como habas, guisantes, trozos de patatas..., pero ya cocido. Se le da un par de vueltas con el fuego fuerte para que se impregnen bien del aceite y se refrían, aunque cuidando de no deshacerlos, y al final se estrellan encima dos o tres huevos y se revuelve.

Otra manera: se hacen unas **migas** según se dice en su sitio, y en cacharro aparte las **setas** tal y como se dice arriba. Luego se mezclan ambas preparaciones, y de esta forma las migas quedan duras.

Sofrito para aliñar verduras

En cazuela o sartén, con aceite se pone a sofreír cebolla, puerro y ajo, todo picado. Se añaden trozos pequeños de zanahoria y dados de patata, y se deja que se vayan haciendo a fuego lento durante bastante rato (una hora, por ejemplo). A esto se le pueden ir añadiendo migas de chorizo, jamón, tocino, etc., a gusto del consumidor. Si se quedara muy seco, se puede *bautizar* con un poco de agua o vino blanco. Al mismo tiempo, y aparte, se cuecen unos huevos (doce minutos).

Una vez hecha esta *base*, se echan encima las verduras cocidas, y se revuelve todo para que se impregnen del guiso, y para rematarlo, los huevos duros en trozos. La verdura así tratada mejora muchísimo, aunque este es un *arreglo* que linda ya con la menestra.

Tomates en rodajas, rebozados y fritos

Se cortan rodajas de tomate de un cm de espesor, se les añade sal y se deja que pierdan algo de agua. Luego, con cuidado de no romperlos, se escurren, se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen en aceite no muy caliente hasta que queden dorados.

Tomates rellenos

Se prepara un aliño universal español.

Se cortan tomates maduros en mitades, y tras darles unos cortes en la carne, con una cucharita se va colocando encima el aliño, machacando un poco de forma que se integre en el tomate.

Se colocan en una fuente de horno con la mezcla hacia arriba, y se asan (con fuego sólo por debajo) hasta que estén blandos. El tiempo depende del punto de maduración de estos; entre una hora y hora y media, porque, aunque enteros, tienen que quedar muy blandos. Según salen del horno se pueden comer.

Otra forma: se toman tomates grandes (sin pelar) y se vacían, por donde está el rabo y dejando una pared suficiente, con la cucharilla de vaciar patatas. Es muy fácil y se vacían muy bien. Se les echa un poco de sal y se ponen boca abajo para que suelten agua. Luego se rellenan de lo que se quiera (ropa vieja de gallina, por ejemplo, o boloñesa, salsa de queso, etc.) y se colocan en la fuente de horno. Con fuego por debajo y a 160º tardan más o menos una hora en hacerse, aunque depende de cómo estén de blandos.

Quedan muy bien si en la boca del tomate, una vez relleno, se le añade un poco de tomillo, que les da un sabor buenísimo.

Y además, si a tomates pequeños y enteros se les da un par de cortes por el rabo para que no revienten, y se colocan en la fuente, se hacen al mismo tiempo y quedan muy buenos una vez **asados**.

EL AUTOR

Camargo Rain, autor de este y otros trabajos (algunos larguísimos), a los dieciocho años comía piedras, y a los veinticinco hacía arroz como si fuera para el perro: lo echaba en una cazuela y revolvía. Luego, con el paso del tiempo, un día se dijo, ¿y si hago un cocido?, y fue de esta forma que descubrió que cocidos hay muchos: olla de trigo, cocido de cura, puchero visigodo, potaje marciano, fabada monumental...

Este libro ha sido escrito para quienes comen con los ojos, que es una manera muy sana de hacerlo, y para quienes lo hacen con los pies (deseando que dejen de hacerlo), que son abundantes; para quienes tienen hambre –que también puede ser de lectura–, y para quienes de improviso necesitan un dato olvidado. En este libro, por supuesto, no vienen todos los datos, y mucho menos los modernos, pero sí algunos: los que a quien lo escribió (entre sesión y sesión) le parecieron más importantes.

Además, y como ya dije: ¿no es cierto que todos llevamos pintado en la cara cuanto hemos comido a lo largo de la vida?