195 Recetas de Cocina

AJOARRIERO
AJOARRIERO CON LANGOSTA
ALCACHOFAS MONTILLANA
Arroz
Arroz con miel
ATASCABURRAS
BACALAO A LA MIEL
BACALAO A LA VIZCAINA
BECHAMEL BELGA
BERENJENAS A LA MENTA
BERENJENAS ASADAS/REBOZADAS
Besugo al horno
BIZCOCHO
Bizcocho Genovesa o Masa de Vienesa
Boeuf de gardiane (res a la camarguesa)
BOQUERONES EN VINAGRE
BOQUERONES EN VINAGRE
Brandada de Bacalao
Brandada de Bacalao
Brazo de gitano
BUÑUELOS DE MANZANA A LA ASTURIANA
Caballa guisada
Caballas con salsa de ajo y zumo de lim=F3n
Caballas con vino blanco
Cajun
Calabaza rellena a la Griega
Calamares rellenos en salsa
Caldereta
CALDUCHO
CAPON MORROCOTUDO
CARNE MACERADA EN VINO
Carpaccio de Solomillo de Buey o Añojo
CAZÓN AL AZAFRÁN
CAZUELA DE PASTA AL HORNO
CERDO AGRI-DULCE
CHOP SUEY
CHULETAS DE CERDO
CHULETAS DE CORDERO CON PURE DE NABITOS NUEVOS
Churros
CHUTNEY DE PAPAYA PICANTE
Cigala salteada con cebolla y arroz
CODORNICES ASADAS A LA CANTONESA
CODORNICES ESTOFADAS
Conejo al salmorejo
CONGRIO A LA BILBILITANA
CREMA CATALANA
Crema de coliflor al perfume de jengibre
CREMA DE NABOS
Crema fria de calabaza

Cremas y salsas de manzana
Croquetas S.XIX
Cuencos de verduras
CURRY
CUS-CUS
Cus-Cus
Del libro "La comida criolla"
DORADA AL AJO COLORAO
El comediógrafo Francisco de Rojas Zorrilla
El gazpachoManchego
Ensalada
Ensalada
ENSALADA DE NAVIDAD
Ensalada mozárabe de bacalao y aguacate a la naranja
Espalda de ternasco en salsa de trufas
Esta receta la puso por aquí Cristina Macía, a ver si te gusta
Estofado de xcarne
FAR BRETON
FIDEOS CHINOS FRITOS CON CAMARONES
Filetes de caballa con salsa de mostaza
FILETES DE MERLUZA RELLENOS DE NAVAJAS
Flan de cafe
FLAN DE HUEVO
FRANGO NA PUCARA
Galletas de leche
Garum
Gazpacho andaluz
GNOCCHI A LA ROMANA
Gratijnado de espinaca con almejas
GUASACACA
Helados
HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE VINO TINTO
Ingredientes (para 4 personas humanas)
INGREDIENTES PARA 2 LITROS
INTXAURSALSA
JUDIAS VERDES CON BECHAMEL
Koftas de vaca
Kokotxas
KOKOTXAS
Las Yemas de San Pablo
Lasañas con sopa de morillas y níscalos
LECHE DE COCO CASERA
Lemoncello
Licor de platano

LIEBRE CON PIÑONES
LIEBRE CON SALSA DE NUECES
LUBINA A LA SIDRA
LUBINA AL VAPOR CON SALSA DE VINO BLANCO
Magret de pato
MANZANAS ASADAS CASERAS
MANZANAS REINETAS
MANZANAS SALTEADAS CON SEMILLAS DE SÉSAMO
MEJILLAS DE CERDO A LA AMPURDANESA
MELON AL LICOR
Merluza al Cava
MERMELADA DE MANZANA Y LIMON
Migas a la Extremeña
MORTERUELO (Paté Manchego)
MORTERUELO DE CAZA
MORTERUELO DE MATANZA
Mousse de Chirimoya Oeuf Stroganoff Solomillo de buey Stroganoff
OLLA GITANA
OLLA PODRIDA
OLLA VALENCIANA
ORO COCKTAIL, SIN ALCOHOL
Palmitos gratinados
PAN DE CANELA
PAPANDUXAS
Paparajotes
Papas bravas
PAPAS CHORREADAS
PAPATAS CON BACALAO
PASTAS DE ALMENDRA Y PIÑON
PASTAS DE COCO
PASTEL DE PUERROS
Pastel de trigueros y trucha ahumada
PATATAS A LA RIOJANA
PATO LACADO A LA PEQUINESA
PECHUGAS DE PAVO CON MARISCO
PERAS RELLENAS
PERDICES "MALILU"
Pimientos con huevos
PIMIENTOS RELLENOS
PIMIENTOS RELLENOS
PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ
PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO
Piña de pure de papa
PLATANOS CARAMELIZADOS AL MINUTO CON MUSELINA DE NATILLAS, JENGIBRE Y NATA MONTADA
POCHAS
POCHAS VIUDAS
POLLO A LA SALSA DE CAVA
Pollo en escabeche
Pollo entero asado al horno.
postre

POTAGE ESTOFADO DE ZANAHORIAS
PUCHERO CANARIO
Pulpitos con tomate
Pulpo a la feria
Pulpo a la sochantre
Pulpo al ajo
Pulpo con ajos
QUEIMADA
QUEIMADA
RABO DE BUEY AL VINO
Relleno para pavos
Revuelto de Ajetes con Gambas
Revuelto de pimientos del Piquillo con jamón ibérico
RIÑONES SALTEADOS
Rollitos de primavera
Rosquillas de Albaricoque
Salmon
Salmon al horno
SALMON MARINADO
SALSA AGRIDULCE
SALSA DE MANZANA PARA ACOMPAÑAR CARNE A LA PLANCHA
SALSA DE MANZANAS, OTRA MAS
Sancocho
Sangria
Scones de patata, de Irlanda del sur
SETAS CON CARNE (ROVELLONS)
Setas de Marasmius
Solomillo con ciruelas
Solomillo de Buey con Rúcola y Soja Germinada
SOPA DE ALETA DE TIBURON
SOPA MANCHEGA
SORBETE DE CHAMPAN
Sorbete de limón al cava
Sorbete de sandía
SORPRES A DE ATUN
Suflé de quark
SUKALKI A LA HUNGARA
TABULÉ
TARTA COMPOSTELANA
TARTA DE ARROZ
Tarta de atun
TARTA DE CHOCOLATE CON NATA
Tarta fácil de manzana
TARTARO DE LUBINA
TIRAMISU
Tisana
TOCINILLO DE CIELO
TORTILLA DE HIERVAS A LA CAMPESINA
Transcribo esta receta, sacada de la obra de Juan Altimiras
Trucha escabeche
Truchas en escabeche
Txangurro

Xatonada

1- Salmon al horno (AA)

Para dos personas

2 rodajas de salmon
1 patata grande
1 cebolla
1 tomate
1 pimiento verde o entreverado
1 chorrito de vino blanco seco
Perejil picado
Aceite de oliva, sal y pimienta

Corta la patata como para tortilla, la cebolla en aros y el pimiento tambien en aros. Frie cada cosa por separado hasta que esten al punto (la patata como si fuera para tortilla, no tiene que dorarse mucho).

Pica el ajo menudo y mézclalo con el vino blanco y el perejil

Corta el tomate en rodajas finas.

Unta una fuente de horno con aceite de oliva, poquito, y pon un lecho de rodajas de patata, encima la cebolla, encima el pimiento, encima el tomate, y para terminar las rodajas de salmon debidamente salpimentadas. Mete a horno fuerte cinco minutos, echa por encima el mejunje de vino blanco-ajo-perejil, y deja cinco minutos mas. Evidentemente el tiempo depende de lo grueso que sea el salmon y como te guste de hecho. Personalmente opino que diez minutos es tiempo de sobra (si no va a comer nadie mas, yo lo hago en cinco minutos para mi, me gusta el salmon muy crudo).

Ah, lo de freir las patatas, la cebolla y el pimiento se puede hacer en la freidora sin mayor problema. Hay quien prefiere freir tambien un poquito el tomate. Para todo tiene que haber gustos...
Para conseeguir el punto de los ajos se puede escalivar una cabeza

entera o bien a fuego muy lento freirlos en aceite hasta quedar confitados (prefiero esta opción y sin pelarlos)
a) Escalivar o freír los ajos . Pelarlos. En un mortero mezclar la

pulpa de los ajos con un pa de yemas de huevo y añadir despacio el aceite hasta coseguir una mayonesa suave.

b) Escalivar o freír los ajos . Añadirlos a una mayonesa , si queda demasiado ligado se puede añadir un poco de caldo suave.

2- Caldereta (AB)

Si por caldereta te refieres a nuestros queridos "suquets" ahí va uno sencillito:

Para 4 personas:

-1.5 kg pescado de roca (o unos 200gr por persona en filetes)
-4-5 dientes de ajo
-1 kg patatas

Filetear o cortar en rodajas el pescado , Reservar las espinas para hacer un caldo (cubriendo de agua y aromatizando con 1 clavo y 1 hoja de laurel, hervir unos 25´-30´) En una cazuela de barro freir los ajos en aceite de oliva hasta que cojan un poco de color, seguidamente saltear las patatas cortadass a dados gandes , después ligeramente un poco de perejil . Añadir el caldo de pescado hecho con las espinas y dejar hervir unos 5 minutos a fuego fuerte para que se mezcle al máximo con el aceite . Añadir las patatas y el pescado , dejar cocer a fuego medio unos 10´, añadir la "picada" de los ajos y el perejil (se puede agregar almendras o una rebanada de pan frito para espesar) cocer otros 5´.

3- Scones de patata, de Irlanda del sur (AC)

-harina fuerza
-1 cucharada levdura

-3 patatas medianas , peladas , heridas y aplastadas
-30gr manteca de cerdo derretida
-175 mantequilla ablandada
-75gr azucar
-1 cucharadita de sal
-35cl leche
-1 huevo entero batido
-1 yema batida

Mezclar la manteca de cerdo ,125 gr manetequilla , la sal i el azucar con las patatas . Deslerir la levadura con la leche y añadir a la masa de las patatas.Agragar el huevo y la yema. incorporar la harina y amasar hasta que sea ua pasta elastica , reservar en un cuenco grande para que suba

Extender la masa con un rodillo dejandola de un 1 cm de espesor, cortarla a redondeles . Con los 50gr restantes mantequilla pintar los redondeles , poner uno encima de otro , Hornear en latas enmantecadaslos "scones dobles" a 230º de 20´a 30´ , ahsta que hayan subido y estén dorados

4- Lemoncello (o Limoncello, nunca he sabido como se escribia) (AD)

1 litro de alcohol puro (o absoluto; se compra en farmacias)
1/2 kilo de azucar
1 litro de agua
12 limones (solo se usa la parte amarilla de la piel, intentando incluir el minimo posible de lo blanco).

Poner la piel de los limones en un botellon con el alcohol durante una o dos semanas. Mas vale que dicho botellon cierre bien, si no

acabaremos con una bebida apta para ninyos. Y no queremos eso, ?verdad?

El tiempo es variable porque depende de yoqueseque, el caso es que la

piel tiene que ponerse blanca y el alcohol amarillento.

Luego hay que hacer un sirope: se poner a hervir un litro de agua y se le anyade medio kilo de azucar, y luego se remueve hasta que tenga consistencia de jarabe. Se deja enfriar (no del todo, con que este tibio basta), se anyade el alcohol al sirope, se mezcla bien y se deja enfriar del todo.

Hay que buscarse botellitas pequenyas y medio guapas para guardarlo en el congelador, y servir helado. No se congela, claro. La cantidad de alcohol deberia daros una pista de por que. Tiene que estar en reposo como minimo una semana, y se sirve directo del congelador.

Estupendo para regalar a los amiguetes cuando la Navidad nos ha pescado pobres...

5- PECHUGAS DE PAVO CON MARISCO (AF)

Para 4 personas.

1/2 kg. de pechugas de pavo en filetes no muy finos.
8 piezas entre langostinos, cigalas, gambones... lo que haya.
1 cebolleta tierna, o media cebolla no muy grande
2 tomates pelados, pueden ser de lata al natural. Pero mejor no.
1 hoja de laurel
1 copa de cava seco o brut. Nada de guarrerías dulces o semis.
Aceite, sal y pimienta

En una cazuela, mejor de barro, calentar un dedo de aceite y saltear el marisco hasta que tome color. Color de estar hecho, se entiende. Reservar y, en el mismo aceite a fuego vivo, dorar bien rápido los

filetes de pavo previamente salpimentados al gusto. Al gusto del que los cocina, no vale que vengan los comensales con exigencias, encima. Reservar junto con el marisco.

En el mismo aceite, que empezará a estar algo guarro pero bien sabroso, sofreír la cebolleta cortada fina hasta que esté tierna,

añadir el tomate, dar unas vueltas y dejar hacer a fuego lento quince minutillos. Añadir el cava y la hoja de laurel entera, y dejar cocer cinco o diez minutos más, hasta que la salsa esté ligada.

Devolver a la cazuela el marisco y las pechugas, dejar hacer unos cinco minutos (el pavo tiene que hacerse, pero no secarse, por dios).
Y a la mesa.

6- MEJILLAS DE CERDO A LA AMPURDANESA (AG)

Ingredientes (para 4 personas):

4 mejillas de cerdo
1 cebolla
25 gramos de jamón serrano del país
2 o 3 tomates maduros
un chorrito de vino negro (a ojo y según el gusto)
200 gramos de zanahorias
3 alcachofas
25 gramos de almendras tostadas
1 ajo
perejil
sal
1 hoja de laurel
1/4 de litro de caldo

Sazonar las mejilas de cerdo y dorarlas en una cazuela con un poquito de aceite. Reservar.
En la misma cazuela que se han dorado las mejillas, y con el mismo aceite, sofreir una cebolla picada bien pequeña y añadir el jamon serrano cortado a

trocitos pequeños y el tomate rayado y sin las pepitas (no hace falta que las saqueis todas!!!). Cuando se haya reducido un poco, añadir el vino negro y dejar reducir y que se evapore. (No olvidar de ir añadiendo sal a todos los ingredientes que vayamos introduciendo en la cazuela).
Hacer una picada con las almendras tostadas, el ajo y el perejil. Diluir con un poquito de caldo y añadir a la cazuela.
Introduir de nuevo las mejillas de cerdo en la cazuela con una hoja de

laurel y el resto del caldo.
Cocer todo esto tapado en el horno durante una media hora (ya vereis cuando
está cocido del todo).
Mientras estén las mejillas en el horno hervir las zanahorias cortadas a lo largo, con una cucharadita de azúcar, hasta que estén tiernas. Añadir a la cazuela.
Hervir las alcachofas limpias de las hojas más feas y cortadas por la midad, con agua y un poco de sal. Una vez hervidas enharinar y freir en una
sartén con aceite bien caliente. Cuando falten cinco minutos para terminar la cocción de las mejillas de cerdo añadir a la cazuela.

7- Migas a la Extremeña (AH)

INGREDIENTES:

(Para seis-ocho personas)

1. 2 panes candeales de medio kilo, o cualquier pan de miga bien prieta, del día anterior.
2. 150 gr. de panceta adobada
3. 150 gr. de chistorra o chorizo picante
4. 150 gr. de salchichas frescas
5. 2-3 pimientos verdes o entreverados
6. 8 dientes de ajo
7. aceite de oliva
8. pimentón picante
9. sal

PREPARACIÓN:

El día anterior, cortar el pan en rebanadas finas, estas en tiras y las tiras a su vez en cuadraditos. Es lo más laborioso del plato, los cuadraditos deben tener cosa de un centímetro de lado (no mucho más, que no vamos a hacer bocadillos, ni mucho menos, que tampoco queremos pan rallado). El pan deberá estar duro, pero sin

pasarse, que no sirva de arma arrojadiza, vamos. Salpicar de agua con sal sin que las migas lleguen a empaparse, a veces conviene apretarlas con las manos para que suelten todo el agua. Luego, cubrir con un paño limpio y dejar reposar hasta el día siguiente.

Cortar la panceta en cuadraditos o tiras, después de quitarle la corteza; cortar las salchichas y la chistorra o chorizo en rodajitas finas, cada cosa por su lado y Dios en la de todos. Cortar (y dale) el pimiento en tiras, y los ajos en trozos grandes.

En una cazuela bien grande con aceite de oliva, freír el pimiento y reservar sobre papel para que suelte el exceso de grasa. Hacer lo mismo con la panceta, la chistorra y la salchicha, cada cosa por separado y en este orden (es importante sobre todo para que el agüilla de la salchicha no nos cueza el resto de los ingredientes en vez de freírlos). Ir salando cada cosa por su lado, con mucho cuidado. Luego, freír los ajos cortados en trozos grandes, sin que lleguen a tomar demasiado color, y retirarlos.

En la cazuela tiene que haber quedado grasa abundante, quizá demasiada. Lo mejor es dejar cosa de un dedo y sacar la restante a una taza, por si luego nos hace falta. Echar las migas, dar vueltas hasta que se mpregnen bien del aceite (será el momento de añadir un poco más de la grasa reservada si no hay suficiente; en este caso, es mejor que falte, y no que sobre). Añadir el pimentón, dar unas vueltas y volcar el resto de los ingredientes. Remover un minuto, tapar y dejar reposar cinco minutos fuera del fuego antes de servir.

Los valientes que no temen al colesterol votan por poner un huevo frito encima de cada plato de migas. La verdad es que está buenísimo, pero es dinamita. Sólo para estómagos de gran capacidad y gente sin miedo a las digestiones pesadas.

Otra posibilidad, esta ya directamente para aquellos que más que valientes son temerarios, es tomar las migas con el huevo frito Y un tazón de chocolate caliente. La idea, que puede parecer loca (y de hecho algo tiene de eso) viene de los tiempos en que las migas eran el desayuno habitual de los pastores en algunas zonas de España. Los pobres tipos necesitaban meterse en el cuerpo una comida abundante y

calórica, que les permitiera enfrentarse al frío de la madrugada y a una jornada de trabajo duro.

8- Cajun (AI)

Para beneficio de los no angloleyentes he traducido una receta cajun espectacular, hallada durante los desesperantes días en que tuve que perseguir unas ostras con salsa de rábanos picantes por toda la red. Por si a alguien le interesa, la cocina cajun (de la cual este plato es típico) es la que surge por la confluencia de la cocina de los franceses, la de los indios americanos y la de los negros esclavos, en la zona de Luisiana de los USA esos. Si mi enciclopedia no miente, claro. El gumbo... bueno, se podría decir que es una sopa, pero, como leí no sé donde, "llamar 'sopa' al gumbo es como llamar a un Rolls Royce 'cacharro que te lleva de un lado a otro'". Que lo disfrutéis...

GUMBO DU MONDE

Ésta no es, desde luego, la receta "definitiva" del gumbo. Hay un número de maneras infinito de prepararlo, pero ésta es la que utilizo más habitualmente.

Lo llamo mi "gumbo de todo". Tiene ciertas características poco usuales, como el hecho de aromatizar el caldo de pollo con marisco, concretamente con las cabezas y cáscaras de las gambas. Creoq ue así se consiguen unos sabores mucho más ricos y complejos. Apropiaos de esta receta mientras podáis... si algún día la sirvo en un restaurante, no seguiré compartiendo mis secretos... :-)

Recordad que es IMPRESCINDIBLE el proceso de preparar el caldo para este plato. No se puede sustituir por agua ni por caldo de cubitos. Tengo que insistir en la importancia de este paso. Sí, hay muchas recetas de gumbo que se elaboran con agua fría, pero a mí no me parece que valga la pena prepararlo así. No se puede conseguir la complejidad y diversidad de sabores sin empezar con un buen caldo casero. ¿No me creéis a mí? Pues escuchad lo que me escribió uno de vustros compañeros lectores de las Gumbo Pages:

“Sólo quería decirte que he usado tu receta de la Gumbo Page, y según indicabas me pasé un día entero preparando el caldo. Es el mejor gumbo que he hecho en mi vida”.
--Bill D.

Ahí tenéis.

El caldo se puede hacer con anticipación y guardarlo en la nevera o congelarlo.

PARA EL CALDO:

* 8 litros de agua fría
* 4-5 kilos de carcasas y restos de pollo (cuellos, alas, etc.), o bien un pollo entero cortado en trozos y dorado al horno.
* Las cabezas y cáscaras de las gambas, reservadas del kilo y medio que habremos pelado para el último paso de la receta (¡las cabezas son muy importantes!)
* ¼ de kilo de cebollas, picadas
* 125 gramos de apio, tallo y hojas, todo picado
* 125 gramos de zanahorias, picadas
* 2 cabezas de ajos cortadas por la mitad en sentido horizontal
* Una bolsita de gasa pequeña o una bola para preparar infusiones, con:
    - 1 cucharadita de granos de pimienta negra, machacados (no molidos)
    - Unas cuantas ramitas de perejil
    - 1 hoja de laurel
    - ½ cucharadita de tomillo seco
    - ½ cucharadita de estragón seco
    - ½ cucharadita de orégano seco
    - ½ cucharadita de albahaca seca

(Si es posible, por favor, comprad las gambas con cabeza. Las cabezas de las gambas darán un sabor maravilloso al caldo, sin ellas no será un verdadero gumbo de Nueva Orleans. Conseguid las cabezas como sea).

Quitar la piel del pollo y cortarlo en trozos de 8-10 cm., dejando parte de los huesos al descubierto. Dorar en el horno los trozos y

huesos de pollo durante veinte minutos a 180º. Poner el pollo en una olla bien grande junto con el agua, y dejar que hierva despacito. De cuando en cuando quitar la espuma sucia que se formará arriba (¡este proceso de preparar el caldo hace que la casa huela MUY bien!). Dejar que siga el hervor durante tres horas como mínimo, mejor cuatro. Esta cocción tan larga es lo que extrae todo el sabor a la carne y huesos del pollo, así como la gelatina natural de los huesos. Al refrigerarlo, un buen caldo de pollo tiene que quedar claro y gelatinoso.

Añadir la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio. Hacer un saquito de hierbas con la gasa (un trozo cuadrado de unos 10 cm. de lado) y meter dentro la pimienta, el perejil y las hierbas secas. Atarlo para que no se salgan. Si se quiere, atarlo con un cordelito y éste al asa de la cazuela, así será más fácil recuperarlo luego). Dejar hervir una hora más, y entonces añadir las cabezas y cáscaras de las gambas. Hervir otra media hora.

Recordad que lo mejor es no remover el caldo mientras está hirviendo, así saldrá mucho más claro.

Colar a conciencia. Lo mejor es hacerlo a través de un colador o chino con un par de capas de tela limpia y húmeda. Si se va a utilizar el caldo de inmediato, quitar toda la grasa posible con un trozo de papel de cocona; si no, regriferar inmediatamente la olla en la pila de la cocina llena de agua con hielo, removiendo para llevar el líquido caliente del centro a los lados. No basta con poner el caldo en la nevera, así no se enfriará tanto como para impedir la posible

multiplicación de bacterias nocivas. Para desgrasar el caldo con facilidad, refrigerar hasta que la grasa se solidifique en la superficie y luego quitarla con una espumadera.

Salen unos cinco litros de caldo.

(Si se quitan las cáscaras de las gambas, éste es un caldo de pollo estupendo para otros usos. Las cáscaras y cabezas se añaden en el último momento para dar el sabor a marisco adicional que a mí me gusta especialmente para este plato. En cambio, para otras recetas es mejor preparar caldo de pollo o de pescado, no mezclarlos. El caldo aguanta

unos cuantos días en la nevera y hasta seis meses en el congelador).

PARA EL ROUX:

* 300 gramos de harina
* ¼ de litro de aceite

Mezclar a base de bien en una sartén o cazo de fondo grueso, y dejar hacer a fuego medio o fuerte SIN DEJAR DE REMOVER. ¡MUCHO CUIDADO NO
SE VAYA A QUEMAR! Si empiezas a ver motitas netras en el roux, ya la has hecho buena. Tíralo y empieza de nuevo. Sigue cocinando y removiendo hasta que el roux se ponga cada vez más oscuro. Con un buen recipiente de fondo grueso, se puede obtener un excelente roux oscuro en unos veinte minutos.

La gente de Nueva Orleans prefiere por lo general un roux color dorado o cacahuete, así que si lo prefieres hazlo así. En cambio los cajuns lo prefieren oscuro, y yo también. Si estás seguro de que no quemarás el roux, hazlo hasta que tenga un color moreno, marrón rojizo, casi tan oscuro como el chocolate con leche. Cuando está casi acabado el roux tiene un olor parecido al del café tostado, ¡yumm!

Si prefieres el roux dorado o a mitad de camino, reduce la cantidad que vas a utilizar; el roux oscuro no tienen tanto efecto espesante, ya que la fécula se ha tostado en buena parte.

A medida que el roux se acerca al color adecuado hay que bajar el fuego o apagarlo por completo, porque el calor del recipiente hará que se siga haciendo. También se pueden añadir cebollas, pimientos y apio al roux cuando está a punto de terminar de hacerse para detener el proceso de cocción y ablandar las verduras. SEGUIR REMOVIENDO el roux
hasta que esté relativamente frío. Luego, añadir al caldo.

Si al roux lo llaman “napalm cajun” es por buenos motivos. Que no te salpique ni una gota.

Si no tienes un recipiente de fondo suficientemente grueso, o si te

preocupa preparar el roux a fuego alto, recuerda que el roux oscuro al estilo cajun tardará cosa de una hora en hacerse a fuego lento, siempre removiendo constantemente. Así que, si andas escaso de tiempo, un buen roux dorado al estilo criollo te dará un resultado igualmente bueno y en la mitad de tiempo. Recuerda también que el roux se puede preparar por adelantado y luego se conserva en la nevera o en el congelador. Con un poco de práctica te saldrá de maravilla.

PARA EL RESTO:

* Un pollo o una pintada, sin menudillos y en trozos
* 400 gramos de salchicha ahumada y/o salchicha criolla picante
* Kilo y medio de gambas
* 6 blue crabs xxx limpios, partidos por la mitad y con las pinzas aparte
* Kilo y cuarto de quimbombó o quingombó (yo lo sustituyo con guisantes o habitas tiernas en su vaina)
* 2 cebollas, picadas
* 1 manojo de cebollas tiernas con sus tallos, todo picado
* 2 pimientos verdes, picados
* 5 tallos de apio, picados
* 3 hojas de laurel
* Varios dientes de ajo, molidos
* 1 manojo de perejil fresco, picado
* Condimento criollo al gusto, O BIEN pimienta negra, blanca y de cayena, al gusto.

* Sal al gusto
* Unos golpes de Tabasco, o al gusto
* Arroz de grano largo recién cocido

Espolvorear los trozos de pollo con condimento criollo y dorar en el horno. Cortar la salchicha en rodajas y dorar también, eliminando toda la grasa que suelte.

Si no habías añadido las verduras al roux, saltear las cebollas, las cebolletas, los pimientos y el apio, y añadir al caldo. Añadir el pollo y la salchicha. Agregar las hojas de laurel y el condimento criollo o pimientas al gusto, y remover. En cuanto empiece a hervir, bajar el fuego para que el líquido apenas tiemble, y dejar hacer unos

45 minutos. Probar de cuando en cuando y rectificar de condimentación según haga falta.

Añadir el quimbombó (o sustitutos) y dejar hacer media hora más. En cuanto empiece a estar tierno, añadir el perejil, el cangrejo xxx en mitades y sus pinzas. Cocinar quince minutos y añadir las gambas. Éstas deben hacerse sólo el tiempo necesario según su tamaño, entre cinco y ocho minutos, lo justo para que se pongan rosadas. Hay que tener cuidado de no hacerlas demasiado, por eso se agregan en el último momento.

Si se ha formado algo de grasa en la superficie del gumbo conviene quitar el máximo posible.

Servir generosas cantidades en cuencos sobre arroz caliente. No olvidemos que el arroz es lo primero que se debe poner en el cuenco, y no es optativo, pese a la tendencia existente en algunos restaurantes de Nueva Orleans a servir un gumbo sin arroz.

He trabajado durante años para refinar esta receta. Si preparas este gumbo y lo sirves a tus invitados sin darme el crédito merecido y entonar mi nombre, enviaré un gris-gris vudú MU MALO en tu dirección (tengo un demonio gris-gris trabajando a modo de “background process” en este momento)... ¡así que cuidado!

9- SALMON MARINADO (AJ)

-Comprar un lomo de salmón sin espinas, preferiblemente de la parte anterior.
-Mezclar (por cada Kg de peso de salmón): 30 gr de azucar + 40 gr de sal fina + 1 cucharadita de pimienta blanca.
-Pasar el lomo del salmón por esta mezcla.
-Ponerlo en una fuente honda con la piel hacia abajo y cubrirlo con eneldo picado.
-Ponerle encima una tablilla y peso encima (yo pongo latas de cerveza 6 para un Kg).
-Meter en la nevera 2-3 dias girando la pieza 2-3 veces para que se empape del juguillo que destila.
-Sacarlo y limpiarlo de sal con agua. Cortarlo en lonchas muy finas.

Servir con esta salsa:

SALSA AGRIDULCE PARA EL SALMÓN MARINADO

-Mezclar:

4 cucharadas de mostaza de Dijon (o normal).
3 cucharadas de azucar.
2 cucharadas de vinagre.
5 cucharadas de aceite de oliva.
3 cucharadas de eneldo picado.
3 cucharadas de agua (discrecional).

Hola, este es un postre vasco practicamente desconocido. Pruebalo si te gustan las nueces.

10- INTXAURSALSA (AK)

-Pelar nueces hasta conseguir 250 gr. de fruto.

-Machacarlas en un mortero o en una trituradora de robot hasta conseguir una harina que debe de ser lo mas fina posible.

-Hervir un litro de leche con un palo de canela y 250 gr de azucar.

-Añadir la harina de nueces removiendo y hervir a fuego lento sin dejar de remover durante 45 minutos (si espesa mucho se le puede añadir algo de leche).

-Debe quedar como unas natillas espesitas.

-Pasar por el chino o pasapurés.

-Se puede tomar frio o caliente (a mí me gusta frio).

Aprovechando el escaneo que hice para enviar estas recetas a un

"forofo" del pulpo de Galicia, pego en este grupo las recetas que he sacado del libro Cocina Gallega, para que sirvan de regocijo a los amantes del "optopus galaicus". Buen provecho, amigos.

11- Pulpitos con tomate (AL)

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpitos
1 tazón de salsa de tomate
2 dientes de ajo
1 cucharada de perejil picado
1 vasito de vino blanco
1 vaso de aceite
Sal, pimienta y romero

Lavar bien los pulpitos y dejarlos escurrir. Poner el aceite en una sartén, añadir los ajos, el perejil y una ramita de romero y rehogar los pulpitos por espacio de diez minutos.
Rociarlo luego con el vino blanco y la salsa de tomate, sazonar de sal y pimienta y dejar cocer una hora aproximadamente. Si espesa demasiado aclararlo con un poco de agua fría durante la cocción.

Servir caliente en cazuela de barro.

12- Pulpo a la feria (AM)

Ingredientes:

2 kilos de pulpo
1 cebolla pequeña
1 vaso de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de pimentón picante
Sal gruesa

Lavar el pulpo para quitarle el limo que trae Mazarlo para que

ablande.

Poner el agua a hervir con la cebolla en una cacerola, cuando rompa a hervir introducir el pulpo en la cazuela y levantarlo dos o tres veces, volviéndolo a meter. Dejarlo cocer durante 45 minutos, pincharlo y si está blando retirarlo del fuego. Cuando se vaya a servir, después de haberlo dejado reposar unos 15 minutos, quitarlo de la cazuela y cortar en trozos no muy gruesos con tijeras. Sazonar con sal y aceite y espolvorear de pimentón (la cantidad puede variar según lo picante que se desee).

13- Pulpo a la sochantre (AN)

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpo
2 cebollas
2 pimientos
3 tomates
2 cucharadas de perejil
4 dientes de ajo

Sal y pimienta

Mazar y lavar el pulpo. Cocer y trocear. Hacer un rustrido con la cebolla y los pimientos muy picados. Cuando esté dorado incorporar el tomate pelado y el perejil machacado con los dientes de ajo. Sazonar de sal y pimienta. Añadir el pulpo troceado y dejar cocer revolviendo frecuentemente para que no se pegue, durante unos doce o quince minutos.

Servir caliente en cazuela de barro.

14- Pulpo al ajo (AÑ)

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpo

6 dientes de ajo
1/4 de litro de aceite
Sal

Se lava el pulpo y se maza. Se cuece y una vez cocido se parte en trozos pequeños que se saltean con el aceite y con los ajos picados. Se sirve en cazuela de barro y se presenta hirviendo a la mesa.

15- Pulpo con ajos (AO)

Ingredientes:

Kilo y medio de pulpo
6 dientes de ajo
1 cucharilla de pimentón picante
1 cucharada de pimentón dulce

1 vaso de aceite
Sal gruesa
Agua

El pulpo puede ser congelado, curado o fresco. En los dos primeros casos no es necesario mazarlo, pero si es fresco el secreto de que esté tierno consiste en mazarlo antes de cocerlo.

Se pone a hervir abundante agua en una olla a poder ser de cobre o de porcelana (en aluminio no queda tan bien). El pulpo se mete y se saca tres veces para asustarlo», pues así escaldado queda más tierno. Se deja cocer durante dos horas y media o tres. Si no va a servirse en el momento es mejor no retirarlo del agua. Se corta luego en trozos con una tijera y se sazona con sal gruesa, el pimentón picante y el dulce (la cantidad de picante varía según el gusto), los ajos muy picados y el aceite. Todo en crudo. (Para la ajada se doran los ajos, pero en este caso no.) Puede servirse tanto caliente como

frío, preferiblemente en platos de madera.

(Recetas extraídas del libro "COCINA GALLEGA", de Alvaro Cunqueiro y Araceli Filgueira Iglesias. Editorial Everest, S.A., 1985)

16- Pollo entero asado al horno (AP)

Ingredientes:
- 1 pollo entero
- albahaca
- 2 o 3 dientes de ajo
- un ramito de hierbas aromáticas
- unas patatas
- unas zanahorias
- 1 o 2 cebollas
- sal
- pimienta

Untad con aceite una fuente para ir al horno y colocais el pollo entero (pero limpio, eh?) salpimentado y con la albahaca esparcida por todos los lados. En su interior colocais los dientes de ajo y el ramito de hierbas.
Colocad tambien en la fuente la cebolla cordata en rodanjas, no muy finas, unas patatitas cortadas redondas y unas zanahorias cordatas pequeñas y redondeadas.
Cocedlo todo al horno muy bajo (150º o un poco menos) durante una 1h. y 45
m. Cuando falten unos 30 o 45 minutos para finalizar la cocción, le hechais una taza de las de las de café de vino rancio por encima y durante el resto de la cocción lo vay bañando de vez en cuando con este jugo.
Ya vereis como os va a quedar un pollo muy jugoso y tierno.
Que aproveche.

17- Ensalada (AQ)

Ingredientes (para 4 personas):

- 1 lechuga o escarola (lo que os guste más).
- 2 patatas no muy grandes.
- 2 huevos duros
- 2 tomates
- anchoas
- pimiento cocido al rescoldo
- pimeinto verde
- aceitunas (verdes, negras o arbequinas, las que os gusten más)

Para la salsa vinagreta
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de vinagre
- 12 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

Preparación:
Coced las patatas con piel y todo durante unos 20 o 30 minutos, según lo grande que sean y de la variedad. Cuando estén frías las pelais y las

cortas a rodanjas.
En un plato colocais un fondo de lechuga o escarola, las patatas cortadas a rodanjas en el centro y los huevos duros también cortados a rodanjas alrededor de las patatas. Cortad los tomates a octavos y los colocais por encima de las lechuga o escarola. Luego le poneis unas aceitunas, unas tiras de pimiento cocido, unas tiras de anchoas y unas rodanjas de pimiento verde. Mientras vais montando el plato lo vais regando con una salsa vinagreta con huevo hecha de la siguiente manera:

En un mortero o plato se pone la yema de huevo con un pellizco de sal y pimienta y se mezcle bien con un batidor. Se le añade una cucharada de vinagre -se bate-, cuatro de aceite -se bate-, una de vinagre ... y así sucesibamente hasta completar todas las que pone en la receta. Vereis como
os queda una salsa ligada pero un poco ligera.

18- FILETES DE MERLUZA RELLENOS DE NAVAJAS (AR)

Ingredientes para 4 personas

1 Kg. de merluza
16 navajas frescas
4 dientes de ajo
Medio limon
sal
perejil
2 tomates
1 cebolla pequeña
1 dl. de aceite de oliva
25 grs. de mantequilla
2 yemas de huevo
1 cuarto de litro de caldo de pescado
Una cucharada sopera de harian
Pimienta blanca
Pan rallado.

Preparación

Picamos la cebolla muy fina y los tomates, sin piel ni pepitas, los cortamos en trocitos pequeños. En un mortero majamos los ajos, el perejil, y despues le mezclamos un poco de aceite frito y la sal. Lo reservamos. De un lomo grende de merluza sacamos filetes finos y los aplastamos bien. Los sazonamos con sal y limón y tambien se reservan. En una sartén con aceite de oliva rehogamos la cebolla y a continuación el tomate. Al cabo de 5 minutos le agregamos las navajas. salpimentamos y tapamos el recipiente. Una vez abiertas, apartamos est sogrto del fuego y retiramos las conchas de las navajas. Entre dos filetes de merluza colocamos unas navajas en su sal y cerramos bien sus extremos. Los colocamos en el horno, se unta un el majao preparado anteriormente. Los horneaos durante 10 minutos a a 180 grados y los acompañamos con la salsa.

19- PATATAS A LA RIOJANA (AS)

> Después de probar varias formas de hacer este plato, ahí va la receta

> que más me gusta (y además la más sencilla):
> En una cazuela se ponen 4 cucharadas de aceite de oliva, y en él se
> sofríe una cebolla, dos dientes de ajo y un pimiento verde (picados
> finos), media hoja de laurel y perejil. Una vez sofrito, añadir el
> chorizo (de guisar) partido en trozos de 3 cm, de ancho hasta que
> suelte la grasa. Añadir las patatas (mejor si son viejas), agua (que
> cubra justamente) y la sal; cocer tapado a fuego lento entre 30 y 45
> minutos. Buen provecho!

Un toque maravilloso para las patatas a la riojana es el pimiento choricero, y ahora que lo venden en tarritos y no hay que ponerlos en agua y todo eso...Yo lo añado justo al principio, y en cambio el chorizo no lo echo hasta el final, para que no se quede duro.
Carmen

Rebuscando cosas sobre el gazpacho, he encontrado en el libro "La cocina andaluza" de Miguel Salcedo Hierro, este delicioso soneto que no me resisto a transcribiros :

Se machacan de un ajo cuatro dientes
con sal, miga de pan, huevo y tomate,
y en aceite de oliva bien se bate
majando con los ritmos convenientes.

Se junta el agua con los ingredientes
para que, así, la masa se dilate
y se echan al conjunto, por remate,
chorrillos de vinagre intermitente.

Cuando quede diluída bien la pasta,
afile el colador su noble casta
y, para guarnecer plato tan fino,

démosle ya su peculiar acento,
echándole trocitos de pimiento,
de cebolla, de pan y de pepino.

****

20- Esta receta la puso por aquí Cristina Macía, a ver si te gusta (AT)

INGREDIENTES:
300 gr. de salsa de tomate
125 gr. de miel
125 ml. de zumo de limón
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de albahaca (si es seca, media)
1 cucharadita de mostaza (si es en polvo, mejor)
1/4 de cucharadita de Tabasco

PREPARACIÓN:
Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar al menos un par de horas antes de utilizarla. Se puede espesar con almidón, o algo así.

21- Transcribo esta receta, sacada de la obra de Juan Altimiras (AU)

"Nuevo Arte de Cocina, sacado de la escuela de la experiencia económica", editada en Madrid, 1760, por Antonio Pérez de Soto, en su "Quarta impresión" :

"Tomarás calabaza, cebolla, tomate, peregil, yerva-buena, y lo freirás todo ; luego lo echarás en una vasija ancha, desharás bien los huevos, sazonalos de sal, les pondrás fuego arriba y abajo, hasta que se tuesten, después los cortarás como tortada y podrás servir."

Aviso a los no iniciados, que Altimiras es uno de los "grandes" de la cocina española "clásica".

Yo pienso -con toda la humildad del mundo- que en la segunda parte de su receta lo que está prescribiendo Altimiras es que la fuentecita, con la fritanga sobrecubierta de los huevos batidos, se meta en el horno precalentado. ¿Estáis de acuerdo?

Si os gusta, rebuscaré de su libro alguna otra recetita

entrañable. El nombre de ésta es digno de la mismísima Cristina Macia. Sos quiero, gentes.

GUILLERMO

21- El gazpachoManchego (AV)

Ingredientes

10 tomates maduros medianos o unos 2.5 k.g
2 pepinos
1 cebolla pequeña
1 pimiento verde
1 pimiento rojo

1 diente de ajo pequeño.(opcional dependiendo de la cebolla)
Sal,vinagre, aceite,pan y agua.
Instrumentos de cocina.
2 bols (preferiblemente de acero) uno grande para 7l. y uno pequeño 1l.
1 una batidora
1 cacillo o cuchara sopera
1 colador o un chino con su mano.
1tabla de madera, cuchillo de sierra y puntilla.

receta: coge media barra de pan duro y rompela en el bol pequeño y le echas
tres buenos chorros de vinagre (no uses de Jerez en esta receta) dos cucharadas grandes de aceite, sal (un par de cucharaditas) y un cuarto de litro de agua.
dejas que el pan se ablande.

Troceas los tomates con el cuchillo de sierra o de cortar el pan. Cada tomate en cuatro. pela los pepinos con la puntilla quit´ándole los extremos que ya sabes que amargan y trocealos en cuatro tambien.Los pimientos tambien cortalos despues de limpiarle las semillas. La cebolla partela de la siguiente manera y veras que facil es de pelar: Cortas los dos extremos y haces un corte por la mitad y le quitas la piel junto con la primera capa. Troceala.

Todo esto lo trituras en el bol grande con la batidora por tandas: tomates,pepino cebolla,el pan con el vinagre y aceite llevando cuidado de no mancharte porque salpica bastante.Si ves que esta muy espeso añadele agua prudentemente.

Despues de triturarlo pasalo por un colador grande a la fuente donde vayas a servirlo. Conforme vayas pasando lo triturado al colador, con el cacillo te ayudas a que filtre dando vueltas circulares alrededor de la rejilla. Cada dos pasadas limpia el colador de las pieles acumuladas.

Una vez que hayas filtrado el gazpacho dale un toque con la batidora(limpia
de pieles) para homogeneizarlo. Pruebalo de sal y vinagre y rectifica si es preciso.

Si vas a tomarlo inmediatamente admite cubitos de hielo. De otra manera es
mejor enfriarlo unas horas.

Hay quien pone como guarnición a esta estupenda sopa fria dados o "mirepoix" de sus ingredientes en crudo con pan frito.

22- BERENJENAS A LA MENTA (AW)

Ingredientes: Para 4 personas, 4 berenjenas medianas, 1 cebolla, 2 tomates maduros, 1 manojito de menta fresca, 1 diente de ajo, perejil, sal, aceite de oliva, 2 cucharadas soperas de pan rallado.

Partir las berenjenas a lo largo e introducirlas en una olla con abundante agua salada hirviendo hasta que esten tiernas (15 minutos aproximadamente). Escurrilas. Preparar un sofrito con la cebolla cortada fina y el tomate. Vaciar las berenjenas de su pulpa, cuidando de no romper la piel. Picar la pulpa de la berenjena y la menta y añadirlas al sofrito. En una bandeja de horno colocar las "barquitas" de berenjena y rellenarlas con el sofrito. Picar el ajo y el perejil,

mezclar con el pan rallado y espolvorear con la mezcla la superficie de las berenjenas. Aliñar con aceite y poner a gratinar en el horno precalentado hasta que se doren.

23- brazo de gitano (AX)

Ingredientes para el bizcocho
- 3 huevos
- 100 g. de harina
- 100 g. de azúcar
- ralladuras de limón
- 1 cucharadita de levadura en polvo

Ingredientes para la crema (proporciones para 1/2 litro de leche, pero con las proporciones para 375 cc de leche tendreis suficiente)
- 1/2 l. de leche
- 3 o 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas, un poco planas, de fécula (unos 40 g.)
- 125 g. de azúcar
- vainilla, canela o piel de limón

Si preferiis nata con 300 g. tendreis suficiente.

Preparación:
Haced el bizcocho trabajando bien las yemas de huevo con el azúcar, con una
cuchara de espátula de madera, hasta que quede una pasta esponjosa i fina ; añadid las raspaduras del limón ; en este punto añadid la harina, mezclada con la levadura, hasta que os quede todo bien unido ; todo seguido añadid las claras a punto de merengue, haciendolo con mucha suavidad.
En una placa de horno poned un papel de barba o vegetal bien untado y poned
la pasta, dejandola delgadita. Hacedla cocer la horno un poco fuerte unos 8 o 10 minutos, no más. Si se cuece demasiado la pasta os quedaría seca y no se podría enrollar, porqué se rompería.

Una vez esté cocida, ponedla encima del mármol y sacadle el papel con mucho
cuidado ; tombadla y ponedle un trapo de cocina para que no se seque (la misma humedad que hará el mármol nos la conservará tierna hasta el momento
de rellenarla).

Para hacer la crema trabajad las yemas de huevo con el azúcar en un cazo que no sea de aluminio, hasta obtener una mezcla fina, un poco espesa. Todo
seguido mezclad la fécula : cuando esté todo bien unido, hechadle la leche hirviendo, perfumada con el gusto que querais. Mezcladlo con el batidor y ponedlo al fuego ; idlo mezclando continuamente hasta que empieze a hervir.

Sacadlo del fuego y no dejeis de mezclar energicamente unos segundos más.
Dejardla enfriar. Mientras se enfría idla mezclandola de vez en cuando.

Una vez la crema fría extendedla por encima de la masa, por la parte donde había el papel, y enrolladla con mucho cuidado. Como punto final poneis ponerle por encima azúcar de lustre. Si os gustase más, podeis hacer el medio litro de leche de crema y la crema que os sobre la podeis extender por encima del brazo, luego azúcar normal por encíma y quemarla con la placa de quemar.

Enfriar en la nevera y a disfrutar.

24- Tisana (AY)

1 botella de cava
1/4 l. de vino blanco
1/4 l. de jerez dulce
1/2 l. de agua mineral
200 g. de melocotón en almíbar
150 g. de cerezas en almíbar
1 naranja
1 platano
2 copitas de cointreau

Cortad las frutas a dados pequeños. Mezclad todos los líquidos i añadid las frutas. Ponedla en el frigorífico para servidla bien fría.

25 Helados (AZ)

* Si los haces con una heladora, una vez fría la crema o la mezcla que querramos helar, se pone en el depósito metálico, se tapa bien y se envuleve con hielo triturado, mezclado con sal gorda, que hace que se hiele más deprisa ; todo seguido se hace rodar la manita hasta que el helado coja consistencia.

* Si lo haces en el congelador de la nevera, la forma más práctica y actual, tienes que tener encuenta estos puntos.

- Una vez preparada la crema o mezcla deseada, i completamente fría (es mejor dejarla toda la noche en la nevera normal, así la crema coje más consistencia y el helado queda mejor), se pone en una o dos bandejas metálicas (ni de plástico ni de vidrio, porqué tardaría mucho más en helarse), y se coloca en el congelador de 45 a 60 minutos, según la temperatura tardará más o menos en helarse. Pasado este tiempo, más o menos, el helado ha de haber empezado a helarse de los lados, quedando un poco tierno de enmedio. Entonces se trabaja con un tenedor o bien con un batidor manual, hasta que se obtenga una crema espesa y fina. Si se desea se puede mezclar nata, sobretodo en los de crema, ya que de esta manera quedan más suaves y esponjosos. Se vuelve a colocar en el congelador, hasta el momento de servirlo. Normalmente tarda unas dos horas a estar a punto.

Helado de vainilla

- 4 yemas de huevo
- 150 g. azúcar
- 1/2 l. de leche
- Una barrita de vainilla

Preparad una crema inglesa, trabajando las yemas de huevo con el azúcar, hasta que la pasta blaquee. Hechadle la leche hirviendo, perfumada con la

vainilla, mezclando enérgicamente ; ponedla en el fuego, sin dejar de mezclar, hasta que empiece a hervir, pero sin dejarla hervir ; retiradla del fuego y continuad mezclando unos segundos más. Dejard enfriar la crema
y idla mezclando de vez en cuando. Y seguid las instrucciones explicadas antes sobre su congelación. Recordad que podeis añadirle nada.

Ahora no tengo más tiempo pero pronto te mandaré más recetas de helados que tengo (café, almendra, xocolate, de nata con fresas, bescuit glacé, mulato) y pasteles helados.

26- CUS-CUS (BA)

INGREDIENTES

•1 Kg. de carne de cordero troceada •2 cebollas picadas •2 Tomates •2 Nabos
•2 Zanahorias •150 Grs. de judías verdes •3 calabacines •Aceite, Sal
•Pimienta •Pimentón •Azafrán •Cominos •Pasas

PREPARACION

Poner la carne en una olla. Añadir las cebollas picadas, las zanahorias y nabos troceados, el aceite y una cucharadita de todas las especias. Cubrirlo con agua y cocerlo lentamente durante una hora. Poner el Cus-Cus en un colador que ajuste con la olla y hacerlo cocer durante una hora. Incorporar el guiso las pasas, judías verdes, calabacines y tomates troceados. Sacar el Cus-Cus a una fuente grande y colocar encima el guiso de cordero.

27- Churros (BB)

500 gramos de harina.
1/2 lito de agua
6 gramos de sal.
Aceite para freirlos y azucar para espolvorearlos.

Procedimiento.-
En un cazo se pone a hervir el agua con la sal, cuando rompe a hervir se echa de golpe toda la harina y fuera del fuego se mezcla bien, hay que hacerlo con una espatula o chuchara de madera fuertes, pues la mezcla espesa mucho, bueno se pone como una bola, hay que trabajarla bien para que
la pasta quede bien fina, es decir sin grumos.
Se deja enfriar un poco y cuando este tibia se pone en la churrera, se van haciendo los churros, que caigan suavemente sobre la sarten, que ya tendra el aceite bien caliente y se frien, cuando esten dorados se sacan de la

sarten y se espolvorean con azucar.

Tiempo total de ejecucion unos 30 minutos max.

Si se quiere mejorar un poco la testura de los churros se puede sustituir parte de agua por leche y añadirle un poco de mantequilla.

Precauciones de seguridad a tener en cuenta:

Como la masa cuando se mete en la churrera esta bastante compacta y hay que
empujar con bastante fuerza si la churrera es de embolo manual, hay que tener cuidado de que no se nos resbale y vayamos a meter una mano en el aceite.
Son mejores para usar churreras de embolo a tornillo, hay unas de aluminio en el mercado que van muy bien.

Cuando se estan friendo los churros, no tener niños alrededor, pues suele ocurrir que un churro explote y proyecte aceite hirviendo por los alrededores. Esto no es que sea frecuente, (a mi me ha pasado una vez desde hace mas de 20 años que llevo haciendo churros de vez en cuando en cas), el motivo de este incidente creo que es debido a que queda atrapada dentro de la masa una burbuja de aire y al calentarse se expansiona y esplota.

28- Mousse de Chirimoya (BC)

INGREDIENTES:
3 chirimoyas de tama=F1o medio y bien maduras
400ml de Nata Liquida
4 Claras de Huevo
150 gr de Azucar
1 Hoja de Gelatina
PREPARACION:
Pelar y dehuesar las chirimoyas. Batir fuertemente en la batidora y pasar por un chino fino.

Poner la gelatina a remojo en agua fria (Unos 10 minutos)
Reservar unas dos cucharaditas y montar el resto.
Hacer un merengue a punto de nieve duro (que el tenedor se aguante de pie) con las claras y el azucar.
Disolver la gelatina calentoda en la nata previamente reservada, dejar enfriar hasta que este templada.
Mezclar batiendo suavemente todos los ingredientes, el pure de chirimoya, la nata, el merengue y la gelatina.
Dejar enfriar en la nevera.

29- Del libro "La comida criolla" (BD)

media taza de salmuera (agua salada)
4 cucharadas de aceite
1 taza de vinagre de vino
5 dientes de ajo
4 hojas de laurel
oregano
1 cucharadita pimienta negra
4 cucharaditas de aji molido (es como guindillas molidas)

Machacar los ajos. En una botella limpia poner todos los ingredientes y agitar bien la botella hasta que todos los ingredientes esten bien mezclados. Dejar 4 o 5 dias en el frigorifico antes de usar la salsa.

****

TERNASCO A LA BILBILITANA.
-Cuatro paletillas de cordero.

-800 g. de patatas.
-4 dientes de ajo.
-2 hojas de laurel.
-Cucharadita de tomillo.
-Un pellizco de pimienta blanca.
-Cucharada de perejil picado-
-Aceite de oliva y sal.

Sazonar y untar con manteca de cerdo las paletillas, colocarlas en una fuente de asar junto a los ajos partidos y el laurel, se espolvorean con la pimienta y se ponen en el horno muy fuerte durante 15 minutos. Reducir la potencia y mantener otors 35 minutos, rociando la carne con el tomillo casi al final.
Las patatas se utilizan como guarncion, fritas en aceite o asadas en el mismo horno.

NOTA: Esta es una receta extraida de un libro sobre la gastronomia en Aragon, lamento no poder ayudaros con ella porque no la he probado y la cocina no es lo mio. Pero a si contribuyo algo mientras aprendo de los gurus que ahi aqui.

30- Garum (BF)

El Garum es una salsa milenaria también denominada GAROS GRIEGO o MORRI-LIQUAMEN, El Garum se obtenía macerando unas vísceras y trozos de
pescado, curados en salmuera y hierbas aromáticas. (Hay unas formulas parecidas en el pissolat nizardo*, anchoyade* y el nuoc-man vietnamita).
El mejor Garum era el fabricado en Cartagena con caballas, pero también se
hacia con sábalo, morralla (alevines de anchoa y sardina), salmón y sardinas.
Existían diferentes variantes, mezclado con agua (Hidrogarum), con vino (Denagarum), con vinagre (Oxigarum), con aceite (Oleagarum), con pimienta
(Pieragarum), etc.
Este condimento fue muy empleado por los antiguos griegos, fenicios y

romanos, (por los Arabes también) y hoy en ida bajo otras denominaciones es
consumido también un sucedáneo parecido.

EL GARUM EN LA ESPAÑA ARABE-
El Liquamen era una mezcla de pescados con las entrañas haciendo una masa y
fermentados, una vez en sazón se colocaban en una vasija o cesta y el liquido filtrado se conocía como Garum, el resto una vez extraído el Garum

se conocia como ALLEC que era un producto menos refinado.
Al final de la estancia de los Arabes en España El Garum empieza a simplificarse bajo el termino de MORRI, para denominar solamente el de pescado, que marcó el comienzo del nuevo método de garums de pan en pastillas al estilo ibérico. El Garum de cereal sustituyo completamente al de pescado.
El garum de pan, se hacia con harina de cebada amasada sin sal, una vez bien amasada se hacían unas tortas se envolvían en hojas de higuera y se secaban expuestas al sol.
El Garum de mosto, se amasaba harina de trigo con miel, se secaba al fuego, posteriormente se desmenuzaba y se ponía en una pota donde se le añadía mosto de uva, calabaza de cidra, piña de pino y hierbas aromáticas se ponía al calor de la lumbre durante una noche, una vez cocinado se guardaba en una vasija que se cubría con aceite para preservarlo de la humedad.

GARUM al estilo Leonardo Da Vinci
Tomad entrañas de truchas en salmuera mezcladlas con migas de pan, perejil, hierbas aromáticas (frescas), pimienta y yema de huevo y una vez bien amasado extender sobre el conjunto una polenta crujiente. (Polenta mezcla de harina de trigo y agua secada al sol en su versión antigua antes de la llegada del maíz a Europa hoy en día se hace con harina de maíz). Leonardo Da Vinci gustaba mucho de este plato

* PISSOLAT
Condimento provenzal de origen nizardo, hecho con un puré de anchoas, (en
salmuera o en su defecto en aceite), realzado con clavos de especia, tomillo, laurel y pimienta, y amasado con aceite de oliva. Se utiliza para condimentar entremeses, pescados y carnes frías.

*ANCHOYADE
En Provenza, puré de anchoas mezclado con ajo machacado y aceite de oliva,
a veces se le añade un chorrito de vinagre.

En Draguignan es un puré de anchoas aderezado con cebollas y huevos duros

picados, esta mezcla se extiende sobre lonchas de pan casero, se rocía con aceite de oliva y se gratina en un horno bien caliente.

MANTERQUILLA DE ANCHOAS
Desalar por completo las anchoas y quitarles la espina, (si son de salazón), si son anchoas en aceite meterlas un poco en agua para desalarlas, reducirlas a puré en el mortero o en trituradora eléctrica, sazonar con especies al gusto, añadir un chorrito de vinagre o de vino blanco, jerez o licor al gusto, incorporar la mantequilla ablandada y mezclar bien todo el conjunto. Esta mantequilla se utiliza para bouchées y entremeses, y para guarnecer pescados y carnes a la parrilla, o bien carnes blancas frías.

31- RABO DE BUEY AL VINO (BG)

Cantidades para 4 raciones
1 Rabo de buey troceado (peso entre 1 kg. a kilo y medio).
150 cc. vino tinto
150 cc. vino blanco
2 puerros
2 tomates
1 cebolla mediana/grande
1/2 cabeza de ajo
2 zanahorias
1/2 guindilla seca
1 hojita de laurel
1/4 litro aceite
Sal, pimienta negra recién molida y harina.

PREPARACION
Sal/pimentar los trozos de rabo y enharinarlos, pasarlos por la sartén con el aceite bastante caliente, hasta que estén doraditos por todas partes.

Colar el aceite que hemos empleado en la fritura y poner dos cucharadas en una olla a presión, (yo le doy la primera cocción en la olla pues se gana tiempo ya que dependiendo de la calidad del rabo tarda mas o menos

tiempo
de todas formas el tiempo será largo), solamente pondréis 2 cucharas de aceite en la olla porque sino luego la salsa resulta demasiado grasa.

Añadiremos a la olla la cebolla, ajo, puerros, hoja laurel, guindilla seca y zanahorias todo picado y lo sofreiremos pausadamente hasta que este medio
dorado, llegado a este punto añadiremos el tomate dejando todo el conjunto cociendo unos quince minutos.

En otra cazuela habremos puesto a fuego medio el rabo y loa dos clases de vino y se deja reducir a la mitad.

Este conjunto (Rabo/vino lo pondremos en la olla), procurando que el rabo este en contacto con el fondo, (mejor si es sobre una rejilla), pues la salsa se espesa y si no se tiene cuidado se suele pegar un poco.

La fritanga de verduras la echaremos por encima, pondremos la olla al fuego
y la tendremos 20 minutos, desde que sube la pesa.

Una vez se pueda abrir la olla, pero en caliente, sacar los trozos de rabo limpiarlos de trozos adheridos de verdura y ponerlos en una cazuela, mejor de barro, todo el liquido y verdura se pasa por un pasapures el mas fino que tengáis o trituradora y lo vais echando por encima del rabo, cocéis todo el conjunto hasta que este completamente tierno, normalmente no es necesario mas de 15 minutos.

Este plato se puede recalentar, pero tener siempre presente que el rabo es muy gelatinoso y se debe servir muy caliente.

32- SALSA AGRIDULCE (BH)

(del libro "The technique of chinese cooking" escrito por el grupo profesional de profesores del famoso "Shih Chien Home Econonomics

En este libro describe dos recetas de salsa agridulce, según se vaya a usar con pescado o con cerdo.

Salsa agridulce para "Sweet and Sour boneless fish" (de la region Kiangsu &
Hangchow)

("C" = cuchara sopera "c"= cuchara postre)

Mezclar
1c de sal
3C de azúcar
3C de tomate concentrado
3C de Vinagre
1c de Maicena

Cocerlo un poco hasta que el azúcar este bien disuelta.

Salsa agridulce para "Sweet and Sour pork" de la region Cantonesa

Saltear en un "WOK" (Una sartén vale), en la que se habrá puesto 3C. De aceite, 2 rodajas de cebolla, 1 pimiento verde, ¼ pimiento rojo, 1 trozo de raíz Ginger (se consigue fresca en grandes almacenes), 2 trozos de apio, un poco perejil y un tomate. Estos ingredientes estarán picados en trozos burdos.
El salteado muy corto, pues ya sabéis que las verduras en China se comen medio crudas.
En un Cazo habremos puesto 6C de vinagre, 6C de azúcar, 3C de Vino blanco,
3C de agua, 2C tomate concentrado, 1/2c de sal y 1c de maicena desleída en
el agua. Cocerlo un poco añadirle 2 rodajas de piña troceada y lo añadís al salteado de la verdura removerlo bien al calor y usarlo en el plato

correspondiente.
Esta es la que suelo hacer y queda muy bien.
Si estáis interesados en la receta total del Cerdo Agridulce o Pescado, lo pedís

33- Espalda de ternasco en salsa de trufas (BI)

1 espalda de ternasco
20 gr de trufas de invierno
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
l copíta de vino tempranillo del Somontano (Huesca)
1,5 dl de aceite de oliva
½kg de acelgas de monte (acelga silvestre)
Sal, pimienta y ajo

Preparación

Pedimos al carnicero que nos marque la espalda en trozos.
En una cazuela con la mitad del aceite freír la cebolla, el puerro y la zanahoria, todo picado.
En otra olla cocer las acelgas en abundante agua. Reservar.
Salpimentamos la espalda, dorándola en el aceite restante. Incorporar el sofrito y mojar con el vino. Pasado un minuto, añadir un chorrito del agua de cocer las acelgas, cubriendo hasta la mitad de la carne. Rectificar de sal y dejar cocer.
Pasamos la carne a otro recipiente cubriendola con la salsa pasada por el chino. Volvemos al fuego agregando las trufas, cortadas en láminas. Dejamos
cocer unos 5 minutos.
Servimos en una fuente con la salsa y las acelgas, rehogadas en un poco de aceite, como guarnición.

34- SORBETE DE CHAMPAN (BJ)

Cantidades para Cinco personas.-

Para el jarabe:
75 gr. De azúcar
175 cc. Agua
1 Limón

Merengue:
Hacer merengue con una clara de huevo

175 cc. De Cava seco y de buena calidad.

Procedimiento:
Derretir bien el azúcar en el agua, si es necesario darle un hervor y dejar enfriar, una vez frío se le añade el zumo del limón.

Esta mezcla la pondremos en la heladora.

Si se va usar heladora para meter en el congelador no hace falta hacer lo que sigue.
En el caso de usar heladora mecánica, ir echando hielo y sal, (en la proporción de 250 gr de sal por kilo de hielo, es una mezcla frigorífica), entre el espacio que hay entre el cubo de madera y del recipiente de metal o sorbetera.
Tendremos extremado cuidado de que no caiga nada de sal dentro de la sorbetera durante todo el proceso, pues los helados se salan con un mínimo de sal y son desagradables.

Nota.
Yo uso la tradicional heladora mecánica pero con motor eléctrico.
Hay heladoras, (con unas paletillas y un pequeño motor eléctrico), que se pueden meter en el congelador del frigorífico o en un armario congelador, estas van bien también. Pero el procedimiento de meter la mezcla en un bol y este en el congelador, no suele dar buenos resultados ya que si no la batimos de vez en cuando se nos cristalizara y notaremos a la hora de comerlo unas finas agujas de hielo, que no resultan agradables.
Si no se tiene y no se quiere comprar una heladora, se puede usar el siguiente sistema." Se toma una cazuela de aluminio/porcelana/acero etc. en
la cual quepa otra pero que las asas de esta descansen sobre la mas grande, entre el hueco que queda entre la grande y pequeña se pone el hielo/sal hasta que quede a 2 centimetros del borde de la pequeña, en la pequeña se

fone la mezcla a helar, se tapa bien para que no entre sal y con una mano en cada asa se le da a la cazuela pequeña movimientos de vaiven, y de vez en cuado, (cada 5 minutos por ejemplo), se quita la tapa y con una espatula

de madera se quita el helado que habra empezado a formarse en las paredes fondo de la cazuela, esto es para que se mezcle bien y no se forme hielo.
No lo tomeis esto a coña pero da muy buenos resultados, yo emplee esto hace
muchos años".

Una vez la mezcla que tenemos en proceso este dura, estará de un color blanco.
Cogeremos un poco del helado y lo batiremos con el merengue, (esto es para
enfriar el merengue bien y que cuando lo echemos a la mezcla no se nos formen bolitas de hielo).
Una vez el merengue bien frío lo añadiremos a la mezcla helada y lo batiremos bien para mezclarlo homogéneamente, tendremos todo en la sorbetera bien cubierta con hielo/sal o la podemos tener en un congelador, pero no
conviene tenerlo mucho tiempo pues sino se nos va a poner demasiado duro el
helado y no le vamos a poder añadir el Cava.

Unos diez minutos antes de servirlo agréguese al preparado el Cava, mézclese bien para que quede homogéneo y cremoso y sírvase.
Sorbete ideal para tomarlo antes de los asados, chuletas etc.

Se puede usar helado de limon comprado en heladeria, pero estos normalmente
no son realmente sorbetes de limon lo digo como sugerencia, yo nunca lo he
usado y no se que resultado puede dar.

35- Gazpacho andaluz (BK)

Tomates

Ajos
Pimientos
Cebollas

Pepinos
Sal
Vinagre (opcional)
Miga de pan
Aceite de oliva extra virgen

Mezclar todo segùn cantidad de comensales

36- postre (BL)

Ejecución del plato.

Preparamos un bizcocho en una placa de horno, el bizcocho debe tener un grosor de un centímetro y medio aprox.
Con este bizcocho forramos el fondo de la cazuela en la cual vamos a presentar el postre.
El bizcocho lo bañaremos con un jarabe aromatizado, yo lo baño con vino de
Málaga y raras veces con algún licor dulce rebajado con jarabe. (Si lo van a comer niños no ponerle alcohol)

Montaremos la nata, para una cazuela de 30 cmt. de diámetro se necesita aprox. 300 cc. de nata liquida y 4 cucharadas colmadas de azúcar glass, ya sabéis que cuando se monta la nata y ya se marcan bien las barillas de batidor hay que tener mucho cuidado pues un golpe de mas y se nos convierte
en mantequilla.

La nata la pondremos sobre el bizcocho.

Prepararemos una crema pastelera con 3/4 litro de leche, 4 yemas de huevo y
un poco de maicena, la crema tiene que quedar espesa. La crema se puede

aromatizar con corteza de limón y canela.

Una vez fría la extendéis cuidadosamente sobre la nata una vez toda la nata cubierta con la crema pastelera vertéis por encima de la crema caramelo liquido.

Hay una variedad de hacerla, me la contaron hace unos días: si por alguna razón tenemos comensales que no pueden tomar grasas se sustituye la nata montada por puré de manzana, el resto igual me dijeron que quedaba muy agradable también.

37- OLLA PODRIDA (BM)

Hoy he estado leiendo en diferentes libros sobre la olla podrida y cocidos, en esta os envio unas pinceladas sacadas de la lectura que quiero compartir con la concurrencia.
""
Uno de los platos favoritos y tradicionales del estado llano español era esta olla, tan rica o pobre como se quiera.
El porque de su nombre:
Covarrubias, en el siglo XVII y en su libro "Tesoro de la lengua Castellana" la define así: "La que es muy grande y contiene en si varias cosas, como carnero, vaca, gallinas, capones, longaniza, pie de puerco, ajos, cebollas, etc. Pudose decir podrida en cuanto se cuece muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshacerse, y por esta razón se puede decir podrida, como la fruta que madura demasiado".
El gran Careme, (Fue el primero y sigue siendo, el mas grande de los cocinaautores), al analizar los potajes españoles, se extrañaba de la prodigiosa variedad de carnes, raíces y verduras que componían la olla ibérica. Firme en sus convicciones, imaginaba sin acritud el cocinero francés el aspecto de desarreglo que debía ofrecer el conjunto después de una larga ebullición.
Otros tratan de justificar su nombre de podrida en función del infecto hedor que, se supone, debían despedir las carnes empleadas, en una época que los transportes eran lentos y se carecía de medios para conseguir una mínima conservación de los alimentos, estos se ingerían, casi siempre, en un estado de incipiente descomposición.

Por vez primera es citada en castellano a principios de XVI por el monje franciscano Antonio de Guevara, cronista de Carlos V

Plumas insignes de nuestro Siglo de Oro: Lope de Vega, Cervantes, Calderon de la Barca, Quevedo etc. elevaron a categoría de mito el plato-simbolo de la cocina de ebullición española.

Sancho Panza habla en varias ocasiones de las ollas podridas "que mientras mas podridas son mejor huelen". El Golosazo, así le increpaba don Quijote, decía ya de gobernador de la ínsula Barataria "aquel platonaza que esta mas adelante vagando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en tales ollas hay no dejare de topar con alguna que no sea de gusto y de provecho.

En 1866, cuando ya el plato agonizaba en nuestro país, el Diccionario de la cocina francesa editado por Plon se expresaba en los siguientes términos "Debemos a España no solo las ollas podridas convertidas en el ´pot au feu´, sino las dos mejores entradas de la cocina francesa, Las anguilas a lo real y Perdices a la Medina-Celi que hicieron su entrada en Francia de la mano de la reina Ana de Austria, (aunque el pot au feu fue cronológicamente anterior al momento en que la Reina Ana esposa de Luis XIII trasladara las ollas a la corte de Francia).

Pero lo mejor sobre la olla nos dejo dicho Lope de Vega a través de un dialogo de El hijo de los leones, acto II

Joaquín Y ¿qué tenéis que le dar?
Bato Una reverenda olla
a la usanza de la aldea,
que no habrá cosa que coma
con mas gusto cuando venga;
que por ser grosera y tosca,
tal vez la estiman los reyes
mas que en sus mesas curiosas
los delicados manjares.
J... Me conformo con la olla
Píntame el alma que tiene
B... Buen carnero y vaca gorda;
la gallina que dormía
junto al gallo, mas sabrosa

que las demás, según dicen.
J... Me conformo con la olla
B... Tiene una famosa liebre
que en esta cuesta arenosa
ayer mato mi Barcina,
que lleva el viento en la cola.
Tiene un pernil de tocino,
quitada toda la escoria,
que chamusque por San Lucas.
J... Me conformo con la olla.
B... Dos varas de longaniza
que compiten con la lonja
del referido pernil;
un chorizo y dos palomas...
Y si questo, Joaquín,
Ajos, garbanzos, cebollas
tiene, y otras zarandajas.
J... Me conformo con la olla.

Zarandajas = en esta época significaba verduras de la huerta.

La traducción del celebre poema "La Gastronomía" del francés Berchoux, debida a José de Urcullu. Urcullu adapta la traducción del pot-au-feu a la olla podrida.

Ya la sopa presentan en la mesa
de excelente comida anuncio cierto,
dorada, sustanciosa, ¡oh, cual exhala
el olor de la vaca y de torreznos!
Jugo de vegetales es su caldo,
y de gallina menudillos tiernos,
acompañada con ligera escolta
de platillos hermosos, cuyo objeto
es mover suavemente los sentidos,
y abrir el apetito casi muerto.
Con pompa y majestad, tras la sopa
una podrida olla va viniendo,
do deben descubrirse confundidos

la gallina, el chorizo y el carnero,
el jamón y la vaca entre el garbanzo,
acompañados de tocino fresco.
Después han de ir saliendo los principios
anchamente dispuestos y con tiempo
que el suave olor salga de sus salsas
deje a cuantos estén allí suspensos.

La olla podrida ha ido transformándose en lo que hoy son los cocidos de muchas zonas de España y de Hispano América, pero esto lo dejare para contaros en otra ocasión.

Tengo en un libro tres recetas históricas de olla podrida:
Para hacer una olla podrida del "Libro de arte de Cozina" de Diego Granado
1599
Una olla podrida en pastel, del libro "Arte de cocina, pastelería,
Vizcocheria y conservería" de Francisco Martinez Montiño.
Oille, (olla podrida), El gran diccionario de cocina de Alejandro Dumas,
1873.
Si alguien esta interesado en ellas que me las pida por E-Mail, contestare a partir del 21 de este mes, pues voy a estar de viaje a partir del lunes hasta el 20

Saludos a todos

"Después de Dios, la olla, y lo demás todo es bambolla"

38- Txangurro (BN)

INGREDIENTES
Para 4 raciones

1 txangurro grande
2 puerros
2 zanahorias

1 cebolla
Sal
1 diente de ajo
Agua
2 tomates
2 pimientos
Harina
1 copita de coñac
Caldo de carne
Vino blanco
Sal
Pimienta
Perejil
Pan rallado
Aceite

PREPARACIÓN
Poner una cazuela con agua, el puerro, 1 pimiento, 1 zanahoria y un trozo de cebolla y sal; hacer hervir en ella el txangurro unos 25 minutos contando desde que empiece el agua a hervir. Cuando esté cocido, separar la
carne de su caparazón y patas, y resevar caparazón y carne. Picar sobre la tabla media cebolla, el otro pimiento y la zanahoria. En una sartén dorar el diente de ajo y quitarlo, echando las verduras picadas rehogadas bien; añadir los tomates sin piel y picados, y que se frían; después agregar una copita de coñac y otra de vino blanco así como unas 4 cucharadas de caldo de carne. Todo eso debe quedar espeso; si es preciso, se hecha un poco de harina. Poner sal y pimienta y dejar que hierva unos 10 minutos más. Picar la carne del txangurro y añadirla a ésta salsa. Cepillar el caparazón y rellenarlo con este preparado . Poner encima el perejil picado y pan rallado, y meterlo a horno fuerte unos 10 minutos antes de servir.

Un poeta canario -Domingo Enrique- compuso a petición del maestro Angel Muro una divertida sarta de octosílabos que, debidamente abreviada en aras de la naturaleza de este medio, dice así :

Oiga cómo se adereza
en Canarias un puchero
para cuatro o seis personas
de algún arraigo y empleo.
- Después que haya recorrido
un espacio corto Febo,
se prende la negra hornilla
con carbones de haya o brezo.
se echan sesi litros de agua
en el pucheril caldero
de la vecina tinaja
con los menesteres éstos :
Primero, carne de vaca
dos kilos, de pierna o pecho ;
un argollón de morcilla,
tres chorizos, y de puerco
cinco onzas ; de garbanzos
de Castilla - o "conejeros"-
igual suma ; y una dosis
de tres de sal (del impuesto).
Y cocidas que hayan sido
las partes de lo que expreso,
"se apartan" (así se dice
en el canario archipiélago)
Y por la candente boca
del atezado caldero,
que fervoroso espumaje
airado despide a intervalos,
impulsando su cubierta
el vapor que bulle dentro
cual si Luzbel estuviese
metido en aquel infierno,
échase la calabaza
(sobre un kilo, más o menos),
chayote, col, habichuelas,
panocha, bubangos tiernos,
ñames y peras, y cuando
haya sazonado el fuego

tanto "totum revolutum"

como lo que dicho llevo,
apártanse las verduras
para reemplazarlas luego
por papas y por batatas,
cuya cantidad o peso
generalmente consiste
-según informes muy ciertos-
de aquéllas en cinco libras,
las batatas en dos menos.
Témplase entonces : ¿y cómo?
Es sencillísimo hacerlo :
azafrán, ajos y clavos,
en el almirez casero
se trituran, se machacan
con la manilla de fierro ;
y semejante a una esquila
que repica algún chicuelo
en son de chanza, produce
el propio repiqueteo.
Del caldo una cucharada
se vierte en él, diluyendo
las especias, que se arrojan
"incontinenti" al caldero.
Y allá cuando el sol declina
y a alumbrar va a otro hemisferio,
las carnes y las verduras
tornan otra vez al fuego.
Unidos los componentes
todos por escaso tiempo,
en el caldero hacinados
reciben calor de lleno.
Y es de verle tan orondo,
pletórico hasta el exceso,
oloroso y humeante
como diciendo : ¡Está hecho!
De seguida se coloca
el manjar populachero

en anchurosa bandeja,
blanca como flor de almendro.

lo demás huelga decirlo :
se hizo para comerlo
Y se come... ¡ya se sabe!
con la boca y los cubiertos.
Con el suculento tumbo
que resulta del puchero
se agasajan los criados
en derredor del barreño
a la hora de la queda
en que tocan a silencio
y sus ojos parpadean
al influjo de Morfeo.
¿Quiere uested saber el coste
a que asciende este puchero?
De catorce a quince reales,
ahí ... rozándole al peso.

39- PASTEL DE PUERROS (BÑ)

Este clásico plato se hace con hojaldre, aunque puede hacerse con pasta brisse si se desea.

INGREDIENTES

10 PUERROS TIERNOS

250 GRAMOS DE BACON AHUMADO
125 MILILITROS DE CALDO DE POLLO
3 HUEVOS MEDIANOS BATIDOS
100 cc. NATA ESPESA.
UNA HOJA DE HOJALDRE CONGELADA
1/2 HOJA DE LAUREL
PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA

Preparación:
Limpiar bien los puerros, quitarle las hojas mas verdes y ásperas, pero dejar las verde clarítas y/o amarillentas, cortarlo en rodajas finas y

lavarlos bien en un colador para que no quede nada de tierra/arena.
Quitarle la corteza al bacon, cortarlo en daditos muy pequeños y ponerlos en una cazuela al fuego hasta que empiecen a soltar un poco de grasa, añadir los puerros, laurel desmenuzado.
Sazonar el caldo al gusto y mojar con él los puerros y el bacon. Cocer él conjunto muy lentamente unos 40 minutos o hasta que los puerros estén tiernos, si quedasen secos añadir un poco mas de caldo y si tenemos y sino un poco de agua.
Esperar que se enfríe un poco e incorporar los huevos batidos, reservando 3 cucharadas. Incorporar luego la nata.
Tener el horno a 200º C. (alto)
Forrar un molde de tarta de 18 ó 20 centímetros de diámetro con el hojaldre, que lo estiraremos cuidadosamente hasta que podamos cubrir el fondo del molde y costado. Pinchar con un tenedor el hojaldre del fondo, para que no se levante, a mí me gusta meter el molde forrado por unos 10/12
minutos a horno fuerte para que se haga un poco, para que no se levante tengo un bote de alubias que uso para este fin, al objeto de ponerle peso a la masa y no dejarle subir.(si usaseis alubias pensar que estas no os servirán para otra cosa que para este fin o uno similar yo las guardo en un bote de platico para posteriores usos).
Verter en el molde la mezcla preparada de puerros y demás ingredientes, adornar la superficie con unas tiras de hojaldre haciendo un dibujo de rombos o
cuadros y barnizarlo con el huevo que hemos reservado, para darle brillo, si
le añadís una cucharilla de azúcar y dos de leche os cogerá mas brillo.
Hornear el plato en el centro del horno durante 25 ó 30 minutos o hasta que una aguja que introduzcamos para ver la cochura salga limpia.
Se puede comer templado, (como a mi mas me gusta), o frío.
Por mi experiencia creo que es un plato que gusta inclusive a los que no les gustan los puerros.

40-Revuelto de Ajetes con Gambas (BO)

Ingredientes por comensal

2 huevos por comensal

6 ajetes
8 colas de gambas frescas o 12 congeladas
Sal y pimienta al gusto
Aceite para saltear los ajetes y gambas.

Cogeréis unos ajetes tiernos y frescos (Los que venden envasados también podéis usar), si son frescos los limpiareis bien y lo picareis todo en trozos de 2 centímetros aprox.
En una sartén pondréis un poco de aceite a calentar, una vez caliente, pondréis a saltear los ajetes, le pondréis la sal y pimienta, cuando estén casi hechos, (la cochura depende del gusto de cada uno mas o menos hecho,
a mi me gustan al dente), le añadís las gambas si son frescas peláis las colas y si son congeladas tal cual vienen, las hacéis un poquito 2 minutos son mas que suficientes. Probáis como esta de sal pues si os habéis pasado o quedado corto lo podréis arreglar con los huevos.
Batís los huevo pero no intensamente, mas que nada romper yema y clara, saláis según convenga y lo echáis en la sartén, como de un revuelto se trata, revolvéis todo hasta que este ligeramente cuajado el huevo, pero el cuajado tiene que quedar baboso. Sacar a una fuente o plato y servir.

Nota:
Este tipo de revueltos admite una lista larga de ingredientes y combinaciones.
Por ejemplo: ajetes/bacalao (el bacalao desalado ver al final desalado rápido)
Setas/gambas
Espárragos trigueros/cigalitas
Berenjenas con sesitos
Etc. Etc.

Desalado rápido del bacalao:
Puede suceder que en alguna ocasión os encontréis que queréis hacer por

ejemplo pues este revuelto de ajetes, berenjenas o espinacas con bacalao y claro es como esto puede ser una decisión a la hora de cenar os encontráis que tenéis el bacalao pero esta salado.
Bien si usáis placas eléctricas lo podéis poner encima de la placa, si usáis butano lo podéis poner en una placa de asar, ponéis en marcha el extractor de gases, y a temperatura fuerte lo vais asando, veréis que

empieza a rezumar humedad que una vez evaporada el agua os va quedando la
sal, hay que asarlo bien no importa que coja un poco de color o incluso que se chamusque un poco.
Una vez la pieza o piezas ya están asadas en un caldero con agua fría lo metéis y lo estrujáis bien.
El bacalao esta listo para usarlo, como os daréis cuenta este solo se puede usar en revueltos, ajo arriero etc. pero nunca en platos que requieran tajadas.

Aquí está la fórmula del gazpacho según doña ISABEL MARÍN. Una de las
personas que más saben de este plato genial donde los haya.

41- INGREDIENTES PARA 2 LITROS (BP)

250 GRAMOS DE PAN
4 PEPINOS
2 PIMIENTOS ROJOS
2 CEBOLLAS
1 KILO DE TOMATE NATURAL TRITURADO
SAL (AL GUSTO)
VINAGRE (AL GUSTO)
ACEITE DE OLIVA(AL GUSTO)
1 PIZCA DE COMINOS
1 PIZCA DE AJO
MEDIO LITRO DE AGUA

PREPARACIÓN:

-Se deja el pan en remojo en un bol.
-Se escurre el agua del bol y se echa un abundante chorro de aceite.
-Se pasa el pan por la batidora y se deja en el mismo bol.

-Se trocean las verduras, se pasan por la licuadora y se echan en el bol del pan.
-Se añaden el tomate, la sal, el vinagre, los cominos, el ajo y el agua y se bate con
la batidora.
Recordar que ha de servirse frío y que si queda muy claro debe reducirse agua o aunmentarse la cantidad de pan.
A disfrutarlo.

42- POCHAS (BQ)

En Navarra y Guipúzcoa llaman pochas a las alubias encarnadas y frescas, que cuando mejor están es en los meses de Julio y agosto. Así escribe Luis Antonio de la Vega en su "Viaje por la cocina española"

Este plato no requiere de muchos aditamentos, pues unas pochas viudas, es decir pochas, cebolla, ajo, aceite y un poquito de pimentón, son excelentes.

Para aclarar un poco el termino de pochas pues igual no esta claro lo que dice Luis Antonio de la Vega y el termino no es popular en otras regiones, alubias que las venden en su vaina, esta está seca y las alubias cuando las desgranamos están tiernas.
Para estos preparados lo mismo sirven las pochas encarnadas, blancas o de pintas.

43- POCHAS VIUDAS (BR)

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Kilo o kilo y medio de pochas con su vaina, una vez desgranadas nos quedaran de tres cuartos al kilo de alubias.
1 cebolla mediana

1 diente de ajo finamente picado
1 Pimiento rojo (para darle un poco de colorido al plato sobre todo si usamos pochas blancas)
Aceite, sal, ½hoja de laurel y un toque de pimienta
(Laurel y pimienta pueden suprimirse)

PREPARACIÓN

Una vez desgranadas las pochas las lavaremos y quitaremos las que estén picadas o con feo color.
Pondremos en una cazuela el aceite, la cebolla picada, el pimiento rojo también picado y el ajo, cuando se empiece a poner la cebolla rubia, pero muy ligeramente, añadiremos las pochas, laurel, pimienta y las cubriremos con agua, las tendremos cociendo hasta que estén blandas.
Si el caldo esta muy claro, se puede aplastar unas alubias para que engorde el caldo .

Variantes y dejan de ser viudas:
Esto es lo que se podría llamar una receta base a la cual se le puede añadir una variedad de otros ingredientes, como son:
Codornices albardadas en una hoja de parra
Almejas
Chorizo, jamón y/o tocino.
También se puede añadir algunas otras verduras (Puerros, tomate, alguna guindillita, zanahoria etc.etc.), pero yo os paso la receta tal cual las hago.

Si las queréis oficiar con:
Codornices, estas las freireis con manteca de cerdo y aceite de oliva (en partes iguales), luego las envolvéis en una hoja de parra y en su defecto en una hoja de lechuga, las atáis y las pones a cocer con las pochas la

ultima media hora. (Se albardan y atan para que no se desbaraten durante la cocción. Para servirlas acordaros de quitar la cuerda de la atadura, las hojas las quitáis o dejáis al gusto).

Con chorizo, jamón y/o tocino:
Se rehoga con la cebolla y se cuece desde el principio con las pochas.

Con Almejas:

Las abrís antes poniéndolas en una cazuela al fuego, le quitáis una de las conchas y las añadireis al final de la cocción de las pochas.
Al agua de la cocción le añadís un poco del jugo que han soltado las almejas, pero tener cuidado con la sal, este liquido es salado.

Si queréis usar otras verduras como puerros etc. los sofreís con la cebolla y el resto igual.
Saludos
Fernando

"La cebolla y los ajos, tan necesarios para lograr sabores, son sumamente sanos para el cuerpo humano; Lo mismo se puede decir de muchas hiervas aromáticas; aunque todas ellas empleadas con mucho tino, en particular el laurel, pues de lo contrario se pueden estropear muchos platos.

44- TIRAMISU (BS)

> INGREDIENTES:

> 1/2 kg de queso mascarpone
> bizcochos tipo soletilla
> Cafe bien fuerte hecho en cafetera expres a ser posible.
> azucar una cucharada por huevo.
> 4 huevos
> cacao en polvo.

> REALIZACION:
> Mezclar en un bol el mascarpone, el azucar, y las yemas de huevo.
> En otro batimos las claras a punto de nieve hasta que esten bien blancas y
> consistentes. Luego mezclaremos estas dos cremas.
> Tendremos cafe preparado para ir mojando los bizcochos. En una bandeja
> iremos poniendo una cama de bizcohos mojados en cafe, sobre esta cama
> ponemos la mitad de la crema de mascarpone ; sobre ésta, otra cama de

> bizcochos mojados en cafe, y sobre esta última el resto de la crema. Finalmente
> cubriremos esta crema con el cacao en polvo y meteremos todo en la nevera.
>SI lo tomas mejor un dia déspues de hacerlo esta mucho más rico.
> P/S : ten cuidado en verano el mascarpone se estropea con facilidad con el
> calor. Lo puedes encontrar en el Corte Ingles : si no lo tienen en el super,
> a veces lo tienen en la Boutique del Gourmet. Si no, en las pastelerias
> Mallorca lo suelen tener.

45- MORTERUELO (Paté Manchego) (BT)

(Hay quien opina que probablemente su procedencia es de extremadura).
Tambien se oficia un buen morteruelo en la provincia de Cuenca, en otra ocasion os la mandare.

La mejor formula que se conoce a finales del siglo pasado, fue escrita en verso por el castizo escritor Tomas Luceño.
(Si estáis interesados en recetas versificadas, hacérmelo saber pues tengo unas cuantas).

Coges hígado de cerdo
Lomo y aves, lo rehogas
Con aceite y ajo frito;
Pero, por dios, no lo comas,
Que todavía hace falta

Una multitud de cosas.
Todo esto lo cueces mucho,
Porque de ese modo logras
Deshuesar las aves y
(procediendo en buena lógica)
que se desmenuce el lomo
y el hígado, al cual colocas
dentro de un mortero limpio,
le machacas, en buena hora
por un colador lo pasas,

y en el caldo donde todas
estas carnes han cocido
con mucha calma lo embocas;
si te gustan las especias,
con especias lo sazonas.
Después rallas pan; lo echas
En el caldo, se incorpora
A las referidas carnes,
Y todo una pasta forma
Que sacas "in continenti",
En grandes tarros colocas,
Lo conservas algún tiempo,
Librándolo de las moscas,
Y si quieres te lo comes,
Y si no, no te lo comas,
Que cada cual es muy dueño
De su estomago y su boca.

46- Sorbete de limón al cava (BU)

INGREDIENTES
Para 8-10 personas

2 botellas de cava (muy frías)
1,5 kg de sorbete de limón
250 cc. de nata líquida

PREPARACIÓN
Mezclar bien con la batidora todos los ingredientes y servir muy frío. Se puede cambiar las cantidades al gusto.

48- Ingredientes (para 4 personas humanas) (BV)

1 bote de 500 grs. de garbanzos cocidos
3 huevos duros

1 lata de 100 grs. de atún (o de caballa) en aceite de oliva
20 aceitunas verdes deshuesadas
1 o 2 tomates rojos
Vinagre
Aceite de oliva
Mostaza
Perejil picado
20 alcaparras
Sal

Preparación

1) - LA SALSA : Me mezcláis 2 yemas de los huevos con una cucharada sopera -al ras- de mostaza, valiéndoos del dorso de una cuchara. Añadid, poco a poco, una cucharada sopera de vinagre y un vaso (de los de vino) de aceite de oliva, buscando la emulsión del todo. Salad con prudencia.

2) - EL RESTO : Picadme las aceitunas en trozos pequeños y haced lo mismo con las claras de los huevos. Escurrid los garbanzos y mezcladlos, en la fuente en que vayáis a servir, con el atún (o caballa), con las aceitunas y con las alcaparras. Echad sobre el conjunto la salsa antes obtenida y dejad macerar cosa de una horita en la nevera.

A la hora de servir, añadidle las 2 claras picadas, el perejil picado (como una cucharadita pequeña) y adornad la fuente poniendo a su alrededor medias lunas de tomate y el tercero de los huevos cortado a rodajas.

He tardado yo en escribir la receta más de lo que se tarda en hacerla. Que la disfrutéis.

49- El comediógrafo Francisco de Rojas Zorrilla (BW)

en su comedia "García del Castañar" narra una merienda de 11 platos servida al Reypor los protagonistas -García y su esposa Blanca- en su casa de campo.
Esta dice que en ella -el Castañar- tenían :

" ...
Queso, arrope y aceitunas
Y blanco pan les prometo,
que amasamos yo yTeresa,
Que pan blanco y limpia mesa
Abren las ganas a un muerto ;
También hay de las tempranas
Uvas de un majuelo mío,
Y en blanca miel de rocío
Berenjenas toledanas ;
Perdices en escabeche.
Y de un jabalí, aunque fea,
Una cabeza en jalea,
Porque toda se aproveche ;
Cocido en vino un jamón,
Y un chorizo que provoque
A que con el vino aloque
Hagan todos la razón ;
Dos ánades, y cecinas
Cuantas los montes ofrecen,
Cuyas hebras me parecen
Deshojadas clavellinas ...
..... "

50- Licor de platano (BX)

Yo estuve hace un par de meses en Tenerife, y alli visite una plantacion de platanos y al salir nos daban un chupito de licor de platano (junto con un platano), no se si sera esa la forma correcta de tomarlo, pero lo que si te puedo decir que el licor de platano es ideal para hacer platanos flambeados (una receta que aprendi en un restaurante de Las Galletas, alli en Tenerife).

Despues de poner en una sarten azucar y un chorro de limon para que no cristalice, se añade un vaso de zumo de naranja, cuando esta liquido el caramelo se añaden dos platanos pelados y se deja reducir dandole la vuelta varias veces si partir los platanos, luego se añade a partes

iguales Licor de platano, coñac y triple seco y se flambea, luego se sirve caliente y con una bola de helado acompañandolo. Esta de muerte.

51- BERENJENAS ASADAS/REBOZADAS (BY)

Preparación simple y de buen resultado final

Cantidades de acuerdo al numero de comensales.

Se toman unas berenjenas tiernas y frescas, le pasareis un paño humedecido para limpiarlas cortarles el pedúnculo (el rabillo verde), las pintáis de aceite de oliva y las ponéis en una placa de horno, el horno lo tendréis a una temperatura de unos 180 grados C. Metéis la bandeja y asáis las berenjenas, les dais alguna vuelta si veis que se os esta tostando demasiado por alguna parte.

Una vez asadas las dejáis enfriar y cuando estén templadas y no hay peligro de quemarse, le quitáis la piel negra con mucho cuidado de no quitar carne.

Una vez peladas os quedaran aplastadas, las sazonáis con sal al gusto, rebozáis pasándolas por harina y huevo y las feries.
Una vez fritas quedan listas para acompañar a unos filetes, chuletas etc.

Si no queréis freírlas y preferís comerlas tal cual, una vez peladas las

abrís hacéis tiras y les quitáis las simientes (aunque en casa las comeis sin quitar nada), las sazonáis de sal al gusto y aderezáis con aceite y vinagre.

52- TARTA COMPOSTELANA (BZ)

Bueno no se si en Compostela recibirá este nombre, pera allí la comí y fue donde me dieron la receta.
En principio el relleno es parecido al mazapán.
Muy agradable al paladar y de una ejecución sencilla y relativamente rápida.

Cantidades para un molde de 18 a 20 Centímetros.

Masa para forrar el molde
1 huevo
100 gramos de mantequilla
1 Cuchara de azúcar
150 gramos de harina

Para el relleno
6 huevos
500 gramos de almendra molida
500 gramos de azúcar
1 copa de Jerez dulce
1 cucharilla de canela

Para lustrar la tarta
1 cuchara de azúcar

Preparación para forrar el molde:
Se prepara la masa con los ingredientes, mezclándolos bien, si hiciera falta le echaremos un poco de agua, normalmente no más de una cucharilla o si la masa nos a quedado demasiado húmeda le añadiremos un poco de harina, la masa no la manipularemos mucho pues sino nos tomara correa y no la podremos estirar bien, si esto sucediese dejarla reposar de una hora a dos tapada con un paño húmedo para que no nos

haga corteza.
La estiraremos y forraremos un molde de tarta de 18 a 20 cmt., si queremos podemos hornear un poco como se indico en la receta de pastel de puerro.

Preparación del relleno:
En un bol mezclaremos las almendras molidas, el azúcar, la canela y la copita de jerez dulce, se le va añadiendo los huevos uno a uno mezclándolo bien antes de añadir el siguiente, el sexto a veces no es necesario añadirle, esto depende de si la copa de jerez es generosa, el tamaño de los huevos y/o las almendras molidas están muy secas, esta pasta tiene que quedar sueltita eh! no como una pelota.

Volcaremos la masa en el molde y lo espolvoreáis con el

azúcar. Se hornea, a una temperatura media. Estará cocida cuando le metamos una aguja y esta salga limpia, unos 30/45
minutos, (todo depende del control de la temperatura), la superficie tiene que tostarse pero no quemarse.
Una vez cocida la sacaremos del horno y desmoldaremos una vez se enfríe.
Para desmoldarla hacerlo con un plato como cuando le dais la vuelta a la tortilla o usar un molde de los que el fondo y aro son independientes
El producto final tiene que quedar blando.

53- PASTAS DE COCO (CA)

Ingredientes
1 bote de leche condensada
1 yema optativa
400 gr. coco rayado

Procedimiento:
Mezcláis la leche condensada, yema y coco rayada hasta que se os forme una pasta untosa pero secota para que se pueda manipular y darle la forma de bolas.
Las metéis a horno medio/fuerte (180 grados) hasta que empiecen a tomar un ligerísimo color oro.

54- PASTAS DE ALMENDRA Y PIÑON (CB)

Ingredientes para un kilo aprox.:
330 gramos de almendra molida
330 gramos de azúcar
1 ó 2 patatas que pesen aprox. 330 gr. sin pelar
1 yema de huevo

Preparación:
Cocéis la patata con su piel y cuando este blanda, que se

pueda atravesar con una aguja, la peláis en caliente (esto es importante), os protegéis la mano con un guante de horno y no hay problema de quemarse. La patata todavía caliente la pasáis por un pasa purés fino y cuando la/las tengáis pasadas le añadís el azúcar y revolvéis, el azúcar se disolverá por la temperatura de la patata y os quedara una pasta acuosa.
Llegado a este punto le añadís la almendra molida y la yema, y mezcláis bien, normalmente las cantidades que doy están bien y la masa resultante esta bien para manipularla, pero si os quedase demasiado blanda le añadís un poco mas de almendra.
Ahora hacéis unas bolitas y/o les dais la forma de una croqueta pequeña, para que no se os pegue la masa a las manos os las embadurnáis con clara de huevo sin batir.
Ahora tenéis que ponerles en la superficie los piñones yo suelo hacerlas rodar por un bol en el que tengo los piñones, apretándolas un poco para que se adhieran los piñones, claro que de esta manera se gastan mas piñones (y las pastas están mejores), otra manera es ir hincando los piñones en cada pasta pero este método es muy tedioso.

Las metéis en una placa al horno medio/fuerte (180 grados) y las teneis hasta que los piñones tengan un color dorado.
Si les quereis dar billo a estas pastas, a media cocción (8 minutos aprox.) las pintáis con un batido de huevo, leche y azúcar
Si las hacéis y creo que os saldrán muy bien, son mejores que las compradas.

55- Palmitos gratinados (CC)

(Aquí lo que he hecho ha sido cambiar el espárrago por los palmitos)

Ingredientes para 4 personas como entrante.

1 lata de palmitos
1/2 litro de leche
100 gramos de mantequilla
50 gramos de queso gruyere rayado.
50 gramos de harina
sal, pimienta y nuez moscada rayada.

Preparación

Con 50 gramos de mantequilla en una cazuela puesta al fuego se le añade la harina y se deja que se tueste ligeramente, llegado a este punto añadís la leche caliente, revolviendo bien para que no se formen grumos, salpimentáis y le ponéis una pulgarada de nuez moscada, (tener cuidado con esta especia pues da mucho gusto, mas vale ir echando poco a poco y probar hasta que coja el gusto deseado).
Cuando tengáis hecha una besamel ligera, si es necesario se le añade un poco mas de leche. Si no os ha quedado fina (es decir que tiene algún grumo), la pasáis por el chino.
La besamel la mantenéis calentita

Los cogollos los partiréis por la mitad y los pondréis encima de papel absorbente para que escurran bien el agua.
Con 30 gramos de mantequilla en una sartén pasáis los cogollos partidos por la mitad hasta que se doren ligeramente.

Colocáis los cogollos en una fuente de horno, lo cubrís con la besamel y los 20 gramos de mantequilla que os queda los fundís por encima, espolvoreáis con el queso rayado y metéis al horno a gratinar.

Servir cuando la superficie tome un bonito color dorado.

Otra de palmitos gratinados al estilo de Bahía.
(Esta es de libro)

Ingredientes para 4 personas:
1 lata de palmitos de 500 gramos aprox.

2 decilitros de leche
3 yemas de huevo
3 cucharadas de maicena
1 loncha de jamón dulce de unos 100 gramos
50 gramos de queso rayado
50 gramos de mantequilla
Sal

Preparación:
Después de escurrir bien los palmitos, elija las partes mas tiernas y córtelas en rodajas no muy finas, dispóngalas en una fuente refractaria bien untada de mantequilla.

Vierta la leche en un cuenco y agregue poco a poco la maicena, sin dejar de remover. Añada luego las yemas de huevo con una pizca de sal; mezcle bien para que se amalgamen bien todos los ingredientes.
Dejar cocer a fuego lento, sin dejar de mover hasta que la salsa este bien cremosa. Alcanzado este punto una cucharada

de mantequilla y 3 cucharadas de queso rayado, mezclar bien , vierta la salsa sobre las rodajas de palmito.
Corte el jamón en daditos y espárzalos por encima; espolvoree con queso rayado y ponga unos trocitos de mantequilla encima.

Gratinar hasta que se forme una corteza.

Palmitos Copacabana:
(de libro también)

Ingredientes para 4 personas

1 lata de corazones de palmito de unos 500 gramos
500 gramos de carne de buey groseramente picada
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla
1 diente de ajo
400 gramos de tomates pelados en conserva (mejor frescos)

1 cucharada de perejil picado
2 huevos duros
60 gramos aceitunas deshuesadas y cortadas en rodajas
sal, pimienta.

Preparación:
Escurrir los palmitos bien y cortarlos en trozos.

En una cazuela, (mejor de barro), se pone el aceite, la cebolla cortada en rodajas, el diente de ajo entero, se dejan dorar a fuego vivo, agregar la carne picada, dejar que se haga durante 15 minutos a fuego mas lento y moviendo continuamente. Elimine el ajo, añada unas cucharadas del liquido de la lata de palmitos y que se diluya bien el fondo de la cazuela. Agregue mas liquido de la lata de conserva y deje que se reduzca.
Añadir los la parte carnosa del tomate cortado en dados, el perejil y salpimenté el guiso.

Déjelo cociendo hasta que la carne este bien blanda, agregar los trozos de palmitos y darles una vuelta para que tomen sabor.
Servir poniendo previamente los huevos duros en trozos, así como las aceitunas cortadas en rodajas.

Nota mía: Los palmitos no tienen un sabor muy pronunciado, así que si la preparación se oficia como en la precedente receta creo que no se podrá apreciar su sutil sabor/aroma. Pero así esta escrita y así os la paso.

56- FLAN DE HUEVO (CD)

Ingredientes

4 Huevos enteros
4 Cucharadas colmadas de azúcar
½ Litro de leche

3 Cucharadas azúcar para caramelizar el molde.

Preparación.

Con las tres cucharadas caramelizar una flanera de capacidad suficiente para las cantidades.

Mezclar la leche, los huevos y el azúcar. Batir con una batidora, pasar la mezcla por un colador por si quedase alguna galladura y ponerla en la flanera, taparla con su tapa.
En una olla a presión pondréis 3 dedos de agua, meteréis la flanera y la pondréis al fuego, cuando suba la pesa contareis 4 minutos, se apaga el fuego y se espera a que bajen las pesas.
Sacáis el flan y lo dejáis enfriar.
Para servir le dais la vuelta en un recipiente que tenga

capacidad como las de un plato sopero, pues sino corréis el riesgo que el caramelo, que ahora esta liquido, no entre.
El tiempo de 4 minutos esta dado para cocina eléctrica con platos que una vez apagados conservan el calor.
En las cocinas butano y vitroceramica de inducción, que en cuanto apagas las fuente de calor no conservan la temperatura, el tiempo en la olla será algo más.

El flan que sale es perfecto en cuanto a cocción, sin un solo agujero en su interior.

57 Cus-Cus (CE)

Ingredientes para 8 ó 10 personas.

1 kg. de sémola de cus cus.
2 cucharadas de aceite de oliva.
60 gr. de mantequilla.
sal
1/4 l. de aceite de oliva.

1 kg. carne magra, sin hueso, cortada en cubos de unos 5 cm., puesta dentro de un trapo de cocina para poder estrujarla.
6 cebollas finamente picadas.
4 zanahorias medianas cortadas en trozos de unos 5 cm.
4 nabos medianos, cortados también en trozos de unos 5 cm.
1 repollo, quitado el centro y cortado en trozos.
1 kg. de garbanzos cocidos.
3 tomates medianos, cortados en cuartos.
6 patatas medianas, cortadas en dados, cómo no, de 5 cm.
500 gr. de calabaza cortada en cubos de ¿lo adiviináis?, en efecto, de 5 cm.
4 calabacines cortados en dados de (más de lo anterior).
Pimienta de Jamaica (unos granos).
Pimienta negra recién molida.
Harissa (salsa picante): 8 cucharaditas de pimienta Cayena, 4 cucharaditas de comino en polvo y 2 cucharaditas de sal.

Preparación:

preparas la "harissa" mezclando todos los ingredientes con una cucharada de
agua. Ponerlo en un bol pequeño y revolver.

Poner la sémola de cus cus en una fuente algo profunda. Agregarle 1/2 litro de agua salada y el aceite, gota a gota, mientras se frota suavemente con las manos para que los granos se humedezcan todos por igual. Cubrirlo con papel de aluminio y dejarlo en reposo, a temperatura ambiente, un cuarto de
hora.

Calentar el aceite en una cacerola. Poner la carne y la cebolla. Agregar la pimienta de Jamaica, sal, un pizca de pimienta negra y dorar a fuego vivo durante unos minutos.

Agregar las zanahorias, los nabos, el repollo y los tomates. Cubrir con agua y cocer hasta que comience a hervir. Bajar la intensidad del fuego.

Poner sobre la cacerola un colador plano (como el que se utiliza para cocer verduras al vapor) y cubrirlo con un paño de cocina. Poner el cus cus sobre el trapo, poco a poco, frotándolo con las manos para que le llegue el vapor

antes de seguir agregando más. Dejar cocer descubierto y sin tocarlo más durante 20 minutos.

Retirar el cus cus y ponerlo en una fuente.

Incorporar la patatas, la calabaza, el calabacín y los garbanzos cocidos a la cacerola. Agregar más agua hirviendo si fuera necesario, para que las verduras queden cubiertas. Dejar hervir a fuego vivo 15 minutos. Bajar la intensidad del fuego y continuar la cocción hasta que todo esté tierno.

Mientras tanto, derretir la mantequilla y verterla sobre el cus cus. Salpicarlo con dos cucharadas de agua y amasarlo hasta mezclarlo bien.

Ponerlo nuevamente en el colador con el trapo y apoyarlo sobre los ingredientes de la cacerola. Cocinar durante 15 minutos más.

Poner los ingredientes de la cacerola en una fuente, el cus cus en otra, y sacar a la mesa junto con la "harissa".

58- Kokotxas (CF)

INGREDIENTES
Para 2 personas
2 lomos de merluza de unos 200 gr
12 kokotxas frescas
12 almejas (de las grandes)
4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
2 espárregos
1 huevo duro
Txakoli
1 vasito de caldo de pescado
Perejil
Sal

PREPARACIÓN:
Se ponen en una cazuela de barro el aceite y los ajos. Cuando esté bien

caliente, se colocan los lomos de merluza previamente sazonados con un poco
de sal, movemos ligeramente y los refreimos un poco. Seguidamente le añadimos un chorrito de txakoli y el caldo de pescado. Tapamos la cazuela y
movemos en zig-zag encima del fuego mientras se va haciendo la merluza. Seguidamente le vamos añadiendo las almejas y las kokotxas (piel hacia abajo), siguiendo con el mismo proceso de mover la cazuela.
Cuando la salsa adquiera cuerpo, espolvoreamos de perejil picado, colocando
encima de los lomos el huevo duro partido y los espárragos. Servir en el momento.

59- Ensalada (CG)

INGREDIENTES (para 4 personas humanas)

4 aguacates
1 bolsa de 200 grs. de berros (Si no la encontráis, 4 manojetes del susodicho vegetal, que limpiaréis bien al chorro de agua fría, desposeeréis de los tallos, y secaréis)
1 limón
20 cl de aceite de oliva
Pimienta blanca molida
Sal

ELABORACION

Cogéis 3/4 partes del contenido de la bolsa (la 1/4 parte restante la reserváis para la presentación del plato), el zumo del limón, el aceite, y sendas pulgaradas de pimienta y de sal y lo metéis en la turmix.

Partís por la mitad los aguacates(en sentido longitudinal), extraéis el hueso, frotáis la superficie con las mitades -ya exhaustas- del limón, y rellenáis los "bujeros" respectivos con la salsa obtenida. Llevadlo a la mesa con las hojas de berros reservadas

y, si queréis, acompañadlo de unas rebanadas de pan negro o de pan integral o de pan tostado.

60- Crema fria de calabaza (CH)

Recipe By : Fernando Martínez
Serving Size : 4 Preparation Time :0:45
Categories : Soups Vegetable Dishes

Amount	Measure	Ingredient
1	Kg	Calabaza
1/4	Kg	Patata
2		Cebollas tiernas
1/2	litro	caldo de carne
200	ml	Nata líquida
		Mantequilla
		Aceite
		Sal, pimienta

Pelar la calabaza y cortarla en trozos.
Hacer lo mismo con las patatas.
Igual con las cebollas.
En la olla, calentar aceite y agregar la nuez de mantequilla.
Rehogar las cebollas, patatas y calabaza (yo las voy añadiendo por ese orden, con unos minutos entre unas y otras).
Añadir el caldo de carne y dejar cocer durante unos 30 minutos (7-8 min en olla rápida, en cuyo caso poner mucho menos caldo)

Pasar todo por la batidora, el chino o ambos.
Salpimentar al gusto y dejar enfriar
En el momento de servir, añadir la nata líquida y adornar con unos costrones de pan frito o unas ramitas de apio.

Esta crema se puede servir a cualquier temperatura, fria en verano, caliente en invierno (y templada en entretiempo)

61- BACALAO A LA VIZCAINA (CI)

INGREDIENTES PARA 4 PERS0NAS

8 trozos bacalao cortados 10x7 centímetros
4 dientes de ajo (optativo)
salsa vizcaina
1C.Sopera manteca de cerdo o tocino derretido

preparación
Con 24/36 horas de antelación, pondremos el bacalao a remojo con agua fría,
durante el tiempo de remojo cambiaremos al menos 4/6 veces el agua es decir
cada 6 horas, cuando cambiemos las aguas lo haremos sacando las tajadas y limpiando bien el recipiente pues si no nos quedaría sal en el fondo y el desalado no seria perfecto.
También se puede comprar bacalao desalado en las "Casas del Bacalao"
Una vez desalado lo desescamaremos con mucho cuidado de no estropear la
piel y lo pondremos en una cazuela con agua fría al fuego hasta que empiece
a subir a la superficie una espumilla, momento en que sacaremos las tajadas del agua y les quitaremos las espinas lo máximo posible pero sin desbaratar las tajadas.
(para las espinas finitas yo uso una pinza de depilar, me va muy bien).

En una cazuela de barro, en la que entren holgadas las tajadas pondremos a calentar una cucharada de manteca de cerdo o mejor un poco de tocino (que no sea ahumado) derretido, se vierte la Salsa Vizcaina en cantidad suficiente para cubrir las tajadas y se mantienen cociendo lentamente hasta que las tajadas estén tiernas.
Durante el proceso de cocción moveremos la cazuela regularmente al objeto

que siempre haya salsa por debajo de las tajadas pues es un plato que tiende a pegarse en el fondo y posteriormente se nos quemaría.
Si vemos que la salsa toma un aspecto de sequedad, que no tiene brillito en la superficie, se le añade un poco de manteca o tocino derretido pero sin exceso pues la grasa no ha de quedar flotando sino ligada con la salsa cuando movemos la cazuela.
Probaremos para ver como esta de sal y le pondremos alguna si fuera necesario, a veces la salsa vizcaina tiene un punto amargo si no gusta se le puede añadir una pizca de azúcar hasta dejarla al gusto.
Para servir, en la misma cazuela de barro que se ha guisado, podemos adornar el plato con unas lamas fritas de ajo en la superficie.

La receta que os pongo es del restaurante Guria de Bilbao

INGREDIENTES
Para 6 personas

1 kg de bacalao cortado en trozos regulares
1 decilitro de aceite

Para la salsa:
100 gr de tocino de jamón
100 gr de jamón curado
100 gr de manteca de cerdo
5 pimientos choriceros
Cebolla blanca
Salsa de tomate
Pimienta de cayena
Mantequilla
2 galletas María
Aceite
Ajos
Perejil
Sal

PREPARACIÓN:
Preparación del plato.- Se pone a remojar el bacalao (el tiempo dependerá de su grosor, para bacalao de tipo medio necesitará 24 horas a remojo cambiando tres veces de agua). Una vez desalado, pon a escurrir el bacalao,

después desescámalo bien y quitale las espinas. A continuación pon al fuego
una cazuela (a poder ser de barro) con abundante aceite y ajos. Cuando los ajos estén dorados, retiralos y coloca el bacalao en la cazuela con la piel hacia arriba. Después de 15 minutos el bacalao estará hecho. Una vez comprobada su buena cocción, retira el aceite y agrega sobre el bacalao la salsa vizcaína. Añadele dos cucharadas del aceite donde se ha cocido el bacalao y deja a fuego muy lento por espacio de cinco minutos, prácticamente sin que hierva.

Preparación de la salsa.- Ponemos aceite en una cazuela de barro, la manteca de cerdo, las cebollas muy finamente picadas, el jamón curado y tocino de jamón bien picados, la rama de perejil, el ajo y la galleta María.Deja cocer a fuego lento por espacio de tres horas, pero sin dejar de hervir (se debe tener cuidado de que la cebolla no se queme para evitar que la salsa amargue):
Se ponen los pimientos bien limpios y sin semillas a remojar en agua fría por espacio de media hora. Cuando haya pasado este tiempo, lávalos bien y ponlos a fuego lento hasta que comiencen a hervir, combiándoles de agua (que ha de estar fría). Se repite esta operación durante cuatro veces. Seguidamente se depositan los pimientos en un chino y se deja escurrir, incluso para realizar mejor la operación se aprieta. Una vez escurridos, se machacan fuertemente en el mortero hasta pasarlos bien. Se coloca en el mismo chino el sofrito de cebolla y se hace lo mismo que con los pimientos.
Se repite esta operación durante cuatro veces, para que la salsa quede mucho más fina. Se agrega un poco de salsa de tomate, un poquito de mantequilla, pimienta blanca, pimienta de cayena y en caso de que esté demasiado espesa, se añade caldo y se pone a hervir a fuego lento por espacio de media hora.

62- Arroz (CJ)

INGREDIENTES
Para 4 personas

4 tomates grandes

4 huevos duros
4 lonchas de tocineta
300 gr de arroz
50 gr de mantequilla
Paprika al gusto
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:
Prepara un arroz blanco y a media cocción se espolvorea con abundante

paprika. Entre tanto, se quita la parte superior de los tomates y se extrae la pulpa, procurando no romperlos. Se sazonan con sal y pimienta y se pone en el fondo de cada tomate una bolita de mantequilla..
Se cuecen los huevos, se les quita la cáscara y se envuelve cada uno con una loncha de tocineta introduciéndolos después en los tomates.
Se pone el arroz blanco en una fuente refrectaria y se colocan encima los tomates rellenos. Se siembra todo con trocitos de mantequilla y se mete en horno caliente durante 15 minutos. Se sirven bien calientes.

63- CAZUELA DE PASTA AL HORNO (CK)

Ingredientes para 4 raciones:
400g Pasta fresca al huevo (en tiras de pasta de unos 2 cm y 1/2 de anchura que se preparan amasando 300g de harina con 4 huevos y una pizca de
sal). Se puede sustituir por pastas industriales, por ejemplo lasagna cortándola como las medidas que se dan.

Para el condimento:
50 g de mantequilla
80 g de hígados de pollo (limpios y preparados para la cocción);
2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de guisantes
80 g de jamón cortado en dados
1 cucharada de peraiil picado
1 cebolla pequeña
100 g de champiñones

zumo de 1/2 limón
1/2 vaso de vino blanco seco
3 cucharadas de queso
parmesano rallado, sal y pimienta.

Para la salsa:
40 g de mantequilla;
40 g de harina;

400 cc. de leche;
80 cc. de crema de leche;
2 cucharadas de queso parmesano rallado;
sal y pimienta.

Para la cazuela de horno(de bordes altos): 1 nuez
de mantequilla; 2 cucharadas de pan rallado.

Preparación del condimento:
Limpiar bien los champiñones, lavarlos en agua acidulada con zumo de limón,
secarlos y cortarlos en rodajas finas.
Picar muy fina la cebolla y dorarla suavemente en una cazuela de barro con el aceite, 20 gramos de mantequilla y los dados de jamón.
Añadir las rodajas de champiñones, al cabo de diez minutos, agregar los hígados de pollo troceados y pasados otros cinco minutos, los guisantes.
Removerlo todo, sazonar con sal y un poco de pimienta recién molida, rociar
con el vino blanco, dejar que éste se evapore y luego añadir el perejil picado muy fino, mezclar y apagar el fuego.

Preparar mientras la salsa bechamel con los ingredientes de la salsa, una vez tengamos la salsa bechamel lista, tiene que quedar clarita, le mezclaremos el condimento que hemos preparado previamente.

Mientras tanto hervir la pasta "al dente", escurrirla bien y condimentarla rápidamente, en otro cuenco, con el resto de mantequilla cruda y dos cucharadas de queso parmesano rallado.

Poner una capa de pasta en la cazuela de barro, que previamente habréis

untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Verter encima unas
cucharadas de la salsa preparada y luego ponga dos capas más de pasta y de salsa, terminar con capa de salsa.
Espolvorear con el resto de queso parmesano rallado sobre la superficie de la pasta, poner el recipiente en el horno a temperatura media/alta (180 grados) durante unos 20 minutos.
Servir, del horno a la mesa.

64- Sangria (CL)

La sangría es una bebida alcohólica típicamente española, pero ya era popular a finales del siglo pasado en otros muchos lugares del mundo, era citada en libros de cocina norteamericanos y según el escritor Michener era un vino áspero, con coñac, agua de soda, frutas, azúcar y hielo picado y vainilla.

La sangría es ideal para degustarla en una noche cálida o cuando el ambiente de la fiesta empieza a caldearse.
La típica sangría es barata ya que el vino se alarga con agua o soda, claro esta que Mercedes la quiere alargar con Cava, entonces a parte de encarecer el producto final, aumenta su graduación alcohólica.

Nunca la he oficiado con cava y si en innumerables ocasiones, la tradicional, la típica, es decir tintorro y frutas de la tierra, soda, es decir el típico sifón, ya los de cristal pasaron al baúl de los recuerdos.

Yo creo que para hacer una sangría de cava tenemos dos caminos, uno sustituir el tintorro por un cava, (pero entonces no seria sangría, que el nombre le viene por el color), y la segunda opción no añadirle soda y sustituirla por el cava.

FORMULA TIPICA DE LA SANGRIA

Ingredientes por litro de tintorro:

Las frutas como orientación, lo que sí os aconsejo es que no le pongáis plátano.
Naranja y limón imprescindibles según mi parecer.

2 melocotones de viña, frescos no en conserva.
1 manzana
1 pera
1 Naranja
½piña natural, no de lata

2 Limones
1 copa de licor a voluntad, el coñac le va muy bien, pero se pueden usar otros licores
4 cucharadas generosas de azúcar
Nuez moscada rayada, una pulgarada
½litro de gaseosa o de soda.

Preparación:

Tener un recipiente adecuado a las cantidades a preparar, aunque en las fiestas populares se prepara en baldes de plástico.

Poner el vino en el recipiente.
Exprimir un de los limones y mezclarlo con el vino.
Añadirle la naranja y 1 limón en finos gajos, con su piel incluida.
Toda la fruta picarla en daditos y añadirlos al brebaje.
Disolver el azúcar en un poco de agua caliente, ya que si la añadís directamente al vino, no sé derretirá completamente, totalmente experimentado.
Añadir el licor y la nuez moscada.

Dejar reposar por lo menos 4/6 horas, para que las frutas trasmitan sus aromas en un lugar bien frío.

A la hora de empezar a degustar la sangría le añadís unos cubitos de hielo y la gaseosa o soda, revolver y servir con cazo.

Ahora bien prueba a sustituir el vino y/o la gaseosa por el cava y suerte. Dinos los resultados para usarlos en el futuro.

65- Salmon (CM)

INGREDIENTES

1/4 de Kilo de salmón ahumado

1/4 de Kilo de salmón hervido
Medio dl. de aceite extravirgen de oliva
2 Limones verdes
Pimienta
Sal
4 yogures naturales (preferible de tipo "griego")
2 cucharaditas de comino en polvo
1 cebollino tierno
1 cucharadita de curry

PREPARACION

El salmón (tanto el ahumado como el hervido -éste último convenientemente despellejado y desespinado, claro), junto con el aceite, el zumo de los limones se ponen en una batidora. Se salpimenta y se pica todo junto muy finito. El magma resultante se deja al menos dos horas en la nevera y se corta luego en forma de croquetas de buen tamaño.

Aparte se mezclan los yogures con el comino y el curry, salpimentando al gusto.

Se sirven tres croquetas por comensal acompañadas de un poco de salsa de yogur. Se decora con hojas de lechuga y, sobre las croquetas, cebollino picado.

Hasta aquí, Point. Yo le añadiría -de hecho las añadí- alcaparras (o alcaparrones -taperas- si se tiene la suerte de poder acceder a ellos) y gajitos de limón. En fin, allá cada uno.

66- TORTILLA DE HIERVAS A LA CAMPESINA (CN)

Para 2 personas, (Guisar para uno solo es un poco

aburrido).
4 Huevos
Acelgas y espinacas picadas 30 gramos de cada.
4 Hojitas de menta picadas

2 cucharadas generosa de cebolleta francesa, yo suelo utilizar una escalonia.
2 hojas de acedera, cuando le pongo que no es siempre, si la vais a usar hay una que crece silvestre, es la Rumex acetosa, pero con fines culinarios se usa una que se cultiva para este fin que es la Rumex sculatus también conocida como "Blanca de Lyon y Belleville", es mucho mas fina y sabrosa.
2 anchoas en aceite finamente picadas
1 cucharada de perejil
2 cucharillas de hojas de hinojo finamente picadas.
Aceite, sal y pimienta.(Por supuesto los galos usan mantequilla)

Preparación:
Acelgas, espinacas, menta, cebolla y acedera se salan y se dejan en reposo.
Al cabo de 10 minutos, apretaremos las verduras para quitarles el liquido que les ha extraído la sal.

En una sartén a fuego medio ponéis, con 4 cucharadas de aceite, una vez caliente añadís las verduras exprimidas y las finas hiervas, así como las anchoas .
Una vez ablandadas las verduras se vierten los huevos batidos, salados ligeramente, se deja cuajar y se le da vuelta, esta tortilla tiene forma redonda, no se dobla como la francesa.

67- BOQUERONES EN VINAGRE (CÑ)

Ingredientes:

Boquerones hermosos, de esos que entran 20 unidades por kilo mas o menos, la cantidad depende del personal que meta mano al plato.

Vinagre de buena calidad para la maceración, se puede usar también un vinagre aromatizado, pero que sea de calidad eh!.
Pimiento morrón en tiras, recién asado. Los de lata también sirven.
Cebolla picada bastamente.
Ajos machacados
Perejil
Hierbas aromáticas al gusto
Pimienta negra recién molida.
Vino blanco seco
Sal, aceite.
Alegrías, guindilla picante en conserva.

Procedimiento:

Previamente preparáis en dos boles una salmuera, ya sabéis tiene que flotar una patata, se consigue disolviendo la sal necesaria.

Las anchoas como vienen de la pescadería las ponéis en uno de los boles, vais una a una las abrís, les quitáis la espina central, separáis los lomos y le quitáis las pequeñas espinas que tienen entre los dos lomos y cola. Hecho esto les dais una pasadita en el bol que están las anchoas sin limpiar, para quitarles a los lomos alguna adherencia y acto seguido las ponéis en el otro bol.
Así hasta que terminéis.

Una vez todas las anchoas limpias, limpiar el bol que ha quedado vacío y le ponéis en el fondo una capa que este formada por todos los ingredientes sólidos y encima ponéis una capa de anchoas (no hace falta sal que ya han tomado en la salmuera), otra de ingredientes y anchoas y así sucesivamente hasta que terminéis.

Echáis en este bol mitad y mitad de vinagre y vino blanco, hasta que queden cubiertas las anchoas.

Las dejáis en maceración de un día para otro, yo las suelo preparar a la tarde, sobre las nueve y les doy el toque final al día siguiente por la mañana, lo que quiere decir que están unas doce horas mas o menos.

Al día siguiente, compruebo que las anchoas se han cocido y que su aspecto es blanquecino y que al partirlas no se ve la carne rojiza, (si no es así se dejan mas tiempo, pero no suele ser necesario), se pueden probar, voy sacando las anchoas y las paso por un poco de agua acidulada con vinagre, para que se les quite las adherencias de pimienta y/o verduras, y las voy poniendo en la fuente de servir, o en una caja de plástico si he hecho demasiadas. Una vez en su fuente o caja les pongo aceite de oliva de 0,4 grados hasta cubrirlas.

La fuente la adorno con las tiras de pimiento, (una vez limpias), y alguna tirita de guindillas, las llamadas alegrías y unos trozos de cebolla.

67- MELON AL LICOR (CO)

Ingredientes,

1 melón maduro.
4 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de vino de oporto o jerez dulce u otro vino/licor que os guste.

Preparación:

Le cortáis al melón uno de los casquetes, de manera que podáis quitar todas las pepitas con una cuchara de mango largo.

Una vez bien limpio el melón de sus pepitas le añadís en su interior el azúcar y revolvéis un poco para que esta se

esparza por todo el interior.
Dejáis 30 minutos en la nevera, lo sacáis y le añadís el vino licor, lo esparcís bien y con el casquete que le habéis quitado lo selláis.
Manera de sellarlo, pringáis bien el casquete con mantequilla derretida, lo ponéis en su lugar original y así al enfriar la mantequilla quedara sellado, esto es para que no salga ningún aroma de su interior.
Lo metéis en la nevera para que enfríe y lo servís como se sirve normalmente un melón, en rajas.

Queda muy gustoso para estos días veraniegos.

68- BOQUERONES EN VINAGRE (CP)

Ingredientes:

Boquerones hermosos, de esos que entran 20 unidades por kilo mas o menos, la cantidad depende del personal que meta mano al plato.
Vinagre de buena calidad para la maceración, se puede usar también un vinagre aromatizado, pero que sea de calidad eh!.
Pimiento morrón en tiras, recié n asado. Los de lata también sirven.
Cebolla picada bastamente.
Ajos machacados
Perejil
Hierbas aromáticas al gusto
Pimienta negra recién molida.
Vino blanco seco
Sal, aceite.
Alegrías, guindilla picante en conserva.

Procedimiento:

Previamente preparáis en dos boles una salmuera, ya sabéis tiene que flotar una patata, se consigue disolviendo la sal necesaria.

Las anchoas como vienen de la pescadería las ponéis en uno de los boles, vais una a una las abrís, les quitáis la espina central, separáis los lomos y le quitáis las pequeñas espinas que tienen entre los dos lomos y cola. Hecho esto les dais una pasadita en el bol que están las anchoas sin limpiar, para quitarles a los lomos alguna adherencia y acto seguido las ponéis en el otro bol. Así hasta que terminéis.

Una vez todas las anchoas limpias, limpiar el bol que ha quedado vacío y le ponéis en el fondo una capa que este formada por todos los ingredientes sólidos y encima ponéis una capa de anchoas (no hace falta sal que ya han tomado en la salmuera), otra de ingredientes y anchoas y así sucesivamente hasta que terminéis.

Echáis en este bol mitad y mitad de vinagre y vino blanco, hasta que queden cubiertas las anchoas.

Las dejáis en maceración de un día para otro, yo las suelo preparar a la tarde, sobre las nueve y les doy el toque final al día siguiente por la mañana, lo que quiere decir que están unas doce horas mas o menos.

Al día siguiente, compruebo que las anchoas se han cocido y que su aspecto es blanquecino y que al partirlas no se ve la carne rojiza, (si no es así se dejan mas tiempo, pero no suele ser necesario), se pueden probar, voy sacando las anchoas y las paso por un poco de agua acidulada con vinagre, para que se les quite las adherencias de pimienta y/o verduras, y las voy poniendo en la fuente de servir, o en una caja de plástico si he hecho demasiadas. Una vez en su fuente o caja les pongo aceite de oliva de 0,4 grados hasta cubrirlas.

La fuente la adorno con las tiras de pimiento, (una vez limpias), y alguna tirita de guindillas, las llamadas alegrías y unos trozos de cebolla.

69- ORO COCKTAIL, SIN ALCOHOL (CQ)

Especial para niños y mayores que evitan el alcohol, es alimenticio y les gusta, generalmente hablando, mucho. Este cocktail lo preparaba Pedro Chicote, allá por el año 1959, en su establecimiento de Madrid, sito en la Gran Vía.

Se prepara en cocktelera.

3 ó 4 cubos de hielo.
1 yema de huevo
1 cucharada de jarabe de granadina.
El jugo de una naranja
1 copita de agua mineral.

Bátase todo ello bien en cocktelera.

Sírvase en un gran vaso, floreándole de canela.

70- Rollitos de primavera (CR)

INGREDIENTESPara 8 rollitos
Para la pasta
250 gr de harina
1 vaso de agua
Sal
1 1/2 cucharadas de aceite de cacahuete (yo utilizo de oliva)

Para el relleno
250 gr de col blanca
1 puerro
1 cebolla
1 lata de gérmenes de bambú (250 gr)
10 gr de setas chinas (ó 100 gr de champiñones)
200 gr de brotes de soja
125 gr de carne de cerdo picada
125 gr de carne de ternera picada
4 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vino de arroz (yo pongo jerez)
Sal
Pimienta
Aceite de cacahuete
1 yema de huevo

PREPARACIÓN:
Echar la harina en una fuente e incorpórale lentamente el agua, removiendo constantemente y siempre en el mismo sentido. Añade la sal y el aceite de cacahuete. Tapa la fuente y deja que la masa repose por espacio de 1/2 hora. Mientras tanto prepara el relleno; limpia la col y el puerro, lávalos y deja que escurran (en un colador). Córtalos en tiras delgadas. Pela las cebollas y córtalas en cuadraditos pequeños. Escurre los gérmenes de bambú
y córtalas en tiras de 5 cm de largo por 3 mm de ancho. Corta los champiñones las setas chinas remojadas y escurridas en 4 trozos o en pedazos no demasiado pequeños. Escurre los brotes de soja. Calienta el aceite en una olla y fríe en él el picadillo por espacio de 2 minuto, removiendo constantemente. Transcurrido este tiempo, añade las tiras de col
y puerro, los cuadritos de cebolla y los gérmenes de bambú en tiras.
Fríelos por espacio de 5 minutos a fuego lento. Hecho esto añade las setas, los brores de soja y deja que cuezan durante 3 minutos. Sazona el conjunto con la salsa de soja, vino de arroz o de Jerez, sal y pimienta de Cayena. Preservarlo del calor.Unta una sartén (de 20 cm de diámetro) con aceite de cacahuete e incorpórale 1/8 parte de la masa y repártela perfectamente dejando que cuaje a fuego mínimo. Saca la tortilla y cubre ambas caras con

un trapo húmedo y haz lo mismo con el resto de la masa. Corta las 8 tortillas en cuadrados y cúbrelos con el relleno. Dobla dos bordes opuestos de cada cuadrado hacia el centro. Enrolla la pasta empezando por el borde delantero, unta el último borde con yema de huevo batida y apriétalo bien para que no se despegue. Calienta 1 1/2 l. de aceite en la freidora a 180º C y fríe en él los rollitos de primavera dejando que floten en el aceite, sácalos y colócalos sobre una parrilla para tartas cubierta con una servilleta de papel, dejando que se escurran. Mantenlos calientes y sírvelos en una fuente plana calentada.

70- Papas bravas (CS)

Os voy a poner una receta para hacer patatas bravas en un periquete.
1. Pinchar las patatas (enteras y lavadas)con un palillo
2. Cocinarlas con el microondas.Depende del modelo el tiempo que ha de estar.
3. Una vez cocinadas, quitarles la piel
4. Cortarlas en tacos y freirlas en aceite bien caliente, hasta que queden doradas.
5. Añadirle ajoaceite y tabasco al gusto.

71- CHOP SUEY (CT)

Ingredientes:
Al ser un plato de "restos", admite muchas cosas, aquí pongo algunas de las más comunes.

pollo cocido
carne de cerdo cocida
brotes de bambú
champiñón
puerros

Zanahoria
Espinacas, varias hojas unidas a su tallo
Hojas de col china
Cebolleta con el tallo
Pimiento
Aceite de oliva, (es sus orígenes se usaban grasas), sal, salsa soja, jengibre un trozo de raiz fresca, (en sus origenes usaban apio), vino tinto de arroz y maicena

Preparación:
No es necesario usar todos los ingredientes, sino aquellos que tengamos a mano, admite casi de todo.

Los ingredientes de raíces, los cortaremos en juliana gruesa, y los saltearemos en el "Wok" con aceite y salsa soja, luego añadiremos la carne y los vegetales, (hojas de col cortadas en trozos, ramilletes de espinacas tal cual, pimiento, puerros y cebolleta en trozos, los champiñones en lamas), cuando se hayan ablandado, tienen que quedar medio crudo, solo tienen que tomar temperatura y quedar al dente, se añade las especies, la maicena disuelta en el vino y se continua un poco mas en el fuego hasta que la salsita coja cuerpo.

Se oficia en la mesa, a ser posible, y los comensales se van sirviendo directamente del wok.

72- Pimientos con huevos (CU)

Para los amantes de los pimientos.
Se asan 4 pimientos rojos grandes,se pelan y se cortan en tiras.
En una sarten calentamos 4 cucharadas de aceite de oliva,picamos 4 ajos y cuando esten dorados añadimos las tiras de pimiento,salamos y reogamos de 5 a 10 minutos,echamos encima 4 huevos y cuando esten cuajados retiramos y servimos.

73- MERMELADA DE MANZANA Y LIMON (CV)

Se cuezen con poquisima agua,manzanas peladas y sin pepitas junto con limones (2 por cada kg de manzana) previamente pelados y tambien sin pepitas. La cascara la cortamos en juliana y la cocemos aparte hasta que los trocitos esten tiernos, lo colamos y lo reservamos.

La manzana cuando ya esta cocida, sin nada de caldo, la ponemos en un recipiente junto con el azucar (los libros dicen que se agrege 1 kg de azucar por cada K de fruta, pero yo le hecho 800g, sin contar los limones): cuando alcanza el punto justo se retira. Para mi ese punto lo mido, cuando un poco de mermelada puesta en el congelador en un platito, cuando se enfria, si el copo de mermelada no se mueve al inclinar el plato y al tocarlo, se arruga, entonces es cuando lo retiro.del fuego.

Mezclar entonces la mermelada con los trocitos de limon y envasar.

Variantes:

cualquier tipo de citritos: limon, naranjas, pomelos, Mezcla de todos ellos.

Una variante que me gusta mucho es con limas.

74- RIÑONES SALTEADOS (CW)

8	Riñones de cordero o 2 de ternera.
1	Cebolla mediana/pequeña.
2	Dientes de ajo.
50 cc.	Aceite de Oliva
	Jerez seco, el necesario para cubrir los riñones.
1 cu.	Harina
1 CU.	Perejil
Al gusto	Sal y pimienta.

Preparación:

Una vez bien limpios los riñones, ponerlos a macerar con el ajo bien picadito y cubiertos con el vino durante una hora.

En una sartén pondremos a calentar el aceite y una vez a

punto pondremos la cebolla picada a freír con la media cucharada de perejil y lo tendremos así hasta que la cebolla este bien tierna.
Llegado a este punto sacaremos los riñones de la maceracion y los sazonaremos con la sal y la pimienta, los saltearemos a fuego fuerte durante unos 6 u 8 minutos pasados el tiempo le añadiremos el vino de la maceración y la cucharadita de harina y los coceremos durante unos 10 minutos, si la salsa espesa mucho le añadiremos un poco de jerez o en su defecto agua.
Los serviremos bien calientes.

75- SOPA DE ALETA DE TIBURON (CX)

50 Gr. de fibras de aletas de tiburón limpias y secas; en remojo dos días antes.
1 filete de pechuga de pollo en tiritas.
2 setas chinas, tenerlas en remojo 24 horas
1 yema de bambú
1 cucharada de maicena
1 cucharada de salsa de soya
1 litro de caldo de gallina
Sal, pimienta y ajinomoto, al gusto
Jengibre bien picado, una cucharilla de café.

Preparación:
Calentar el caldo echando todos los ingredientes, menos la maicena y el ajinomoto.
cocerlo durante una hora mínimo.
Desleír la maicena en agua fria y echarla a la sopa, mas el ajinomoto y servirla.

76- CONGRIO A LA BILBILITANA (CY)

500 g de congrio curado
2 dl de aceite
50 g de harina
300 g de tomates maduros
5 g de piñones tostados y pelados
un diente de ajo
hierbabuena, perejil , sal
4 huevos

Preparación:
Cortar el congrio y remojarlo durante 24 h, escurrirlo sobre un paño.
Pasar los trozos por harina y freir en el aceite, colocando los trozos en una tartera de barro.
Machacar en el mortero los piñones, con la sal y el ajo, hasta hacer una pasta fina, desleír con agua y vertirlo sobre el congrio.

En la misma sartén, freir el tomate pelado y picado, sazonar y añadir la hierbabuena y el perejil picados.
Añadir al congrio y dejar cocer 30 minutos.

Justo antes de servir, abrir los huevos en la misma cazuela y tapar para que cuajen, debe quedar la clara bien cuajada y la yema blanda (para poder mojar pan).

77- PLATANOS CARAMELIZADOS AL MINUTO CON MUSELINA DE NATILLAS, JENGIBRE Y NATA MONTADA (CZ)

El Parfait es un tipo de helado que se compone de NATILLAS, MERENGUE ITALIANO Y NATA MONTADA. Es fácilmente modificable para conseguir otros platos.
Este plato hay que servirlo enseguida porque, al enfriar, se pegan los plátanos.

Balanza
Termómetro

Robot batidor
Cuchara madera
Varillas para batir
2 Boles grandes 2
Sartén antiadherente
Molde

NATILLAS
Las medidas serán 5 yemas por cada 1/2 litro. Como vamos a aromatizarlas, no llevan vainilla.
Batimos las yemas, añadimos todo el azúcar de golpe y batimos fuertemente
hasta blanquear. La leche hirviendo la añadiremos como sigue; pondremos en el cazo de la mezcla la mitad aprox. revolvemos e incorporamos todo a la cacerola en la que hervíamos la leche. Utilizaremos cuchara de madera para que no se haga espuma y la mezcla no incorpore aire. Lo tenemos al fuego hasta que llegue a 82 grados, SIN HERVIR (podemos utilizar un termómetro).
Las sacamos instantes antes de que comience a espesar.
Incorporamos las natillas al bol con el jengibre pelado y lo mantenemos ahí de 5 a 10 min., después lo colamos. Apartar.

MERENGUE ITALIANO (muy dulce ojo)
Las proporciones para el merengue serán de 2/3 de Azúcar por 1/3 de Claras.
Ponemos en una cacerola, el azúcar y el agua necesaria para que apenas la tape y al fuego. Mantenemos en el fuego hasta que alcance los 121 grados (a punto de bola). En el recipiente donde se van a batir, hemos puesto las claras y comenzaremos a batirlas un poco antes de que incorporemos, poco a poco, el almíbar (también podríamos hacerlo echando el azúcar directamente pero así conseguimos que las claras se conserven mejor porque se cuecen un poco. Otro procedimiento sería montarlas y añadirles al final azúcar glass, o azúcar normal durante el batido).

Montamos la nata en un recipiente que esté muy frío.

Verificando que ambos estén fríos (para evitar que bajen), mezclamos la nata montada y el merengue primero. Después añadiremos las natillas.

Colocamos la mezcla en los moldes (individuales o flanera) a los que hemos
puesto papel transparente, papel con el que lo taparemos también.

--NOTA--
Hay que meterlo en el congelador inmediatamente después de mezclarlo porque, sino, nos quedará cristalizado allí donde la mezcla se licúe.

PLATANOS CARAMELIZADOS AL MINUTO
NOTA-- Lo importante aquí es darle aspecto dorado al plátano, esto significa que no lo dejamos cocer ni volverse como puré.

Ponemos en una sartén mantequilla, azúcar, plátanos en rodajas transversales y una rodaja de jengibre (que retiraremos al servir).
Una vez hechos, lo desengrasamos y recuperamos el azúcar para ponérselo por encima, para ello le salpicaremos con la mano para añadirle el agua.

CONSEJOS Y MISCELÁNEA

Si no podemos hacer el helado por falta de tiempo, podemos sustituirlo por natillas al jengibre con los plátanos.

Para montar la nata no basta con que ésta esté fría sino que conviene enfriar también el recipiente donde vamos a montarlas (poniéndolo con hielo,...)

El parfait es una mezcla excelente para hacer variaciones sobre ella.

Las natillas se pueden dejar macerando de un día para otro.

También es posible hacer natillas y macerarlas con tomillo un día.

78- FRANGO NA PUCARA (DA)

Ingredientes
para 4 personas

1 Pollo cortado en raciones
125 gr. Bacon ahumado en 4 lonchas
12 Cebollas, pequeñas y peladas
1 Pimiento morrón, sin pepitas y en tiras
4 Tomates, cortados en cuartos, sin pepitas
2 Cucharadas de mostaza de Dijon
3 dientes de ajo, machacados
1 Tacita de oporto
1 Tacita de brandy
2 Tacitas de vino blanco.
Sal y pimienta recién molida
Perejil para adornar

Arroz blanco para acompañar, si gusta

Preparación:
Se calienta el horno a 200 grados.
Se colocan los trozos de pollo sobre las lonchas de bacon ahumado en una cazuela honda de barro y se ponen alrededor las verduras.
Se pone en cada trozo de pollo un poco de mostaza y ajo machacado, se riega con los líquidos y se salpimenta.
La cazuela se tapa y se mete al horno en la parte superior por 30 minutos, se reduce la temperatura a unos 100 grados y se deja cociendo hasta que todos los ingredientes esten a punto.

79 -Galletas de leche (DB)

2 tazas de harina
1/4 de cucharada (de las de postre) de bicarbonato
2 cucharadas de levadura en polvo
1 cucharada de sal
1/4 de taza de manteca
3/4 de taza de leche*

Mezclar en un bol la harina, la levadura y el bicarbonato. añadir la manteca y mezclar, añadir la leche y remover hasta que la masa se suelte del bol. Poner sobre una superficie enharinada y amasar ligeramente hasta que la masa esté bien mezclada.

Extender y cortar la masa y hornear hasta que estén doradas (12-15 min) en el horno precalentado a 250 ºC.

*el diccionario traduce Buttermilk como suero de leche, pero luego en la receta pone leche ¿Quizá se utilice como leche descremada?
si alguien lo puede aclarar, se lo agradecería.

80 -TOCINILLO DE CIELO (DC)

Ingredientes:

Azúcar ..... 250 gr.
Yemas de huevo ..... 7 ud.
Huevos ..... 1 ud.

Vainilla o corteza de limón

Preparación:

Se pone el azúcar en un cazo con un vaso de agua y una corteza de limón oun poco de vainilla. Se pone al fuego y, cuando vaya a hervir, se

agrega medio vaso de agua, dejando que continúe el hervor hasta que quede a punto de hebra ligera.

En otro cazo se ponen las siete yemas y el huevo entero, se bate bien y se agrega el almíbar, mezclando muy bien. Antes de hacer esto hemos de bañar el/los molde/s con el almíbar.

Ponemos la mezcla en el/los molde/s y se pone al baño María dejándole hervir 10 minutos. Luego se pasa al horno, cubriendo el molde, y teniendo en cuenta que la yema no se endurezca demasiado, comprobándolo con un palillo.

81- TARTA DE CHOCOLATE CON NAT A (DE)

Para un molde de 24 cm (8personas)

Bizcocho:
-2 huevos enteros
-55 gr azúcar
-65 gr harina
-raspadura de limon
-vainilla (opcional)

Trufa:
-350 cc nata liquida
-125 gr cobertura chocolate
-30 gr azúcar

-350cc nata liquida montada con 30 gr azucar

Yema quemada
-2 huevos enteros
-125 gr azucar glas

Bizcocho:

Separar las claras de las yemas, montarlas con el azucar ,
cuando estun bien montadas añadir las yemas , y luego suavemente la harina , mezclar bien , opcionalmente aromatizar con vainilla azucarada, los potitos que se venden son esto, no vainilla pura, (para conseguir vainilla

axzucarada :sencillamente en un bote de cristal dejar marinar el azucar con una o dos bainas de vainilla). Untar un molde de los desmontables con mantequilla y cocer al horno precalentado a 200º 10-12´ (hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio)

Para la trufa hay dos maneras :la cocida o la cruda.
Trufa cocica: Arrancar a hervor la nata con el azucar , ya fuera del fuego añadir el chocolate de cobertura (49% de cacao ya esta bien , pero con un 52% mejor, no mas que entonces tiene otras utilidades:bomboneria, ..) Dejar reposar en la nevera 24h , Montar.
Trufa cruda: montar la nata con el azucar , a parte deshacer al baño maria el chocolate, añadir primero un poco de nata al chocolate y después el chocolate con la nata, se hace así para enfriar primero el chocolate o nos desharía la nata.
Montar la nata, muchas veces se entra en discusiones de cuanto azucar
debe ir por litro de nata a montar , hasta no hace muchos años se llegaba a proporciones de 300gr de azucar por litro de nata , actualmente se trabaja con mucha menos , depende del clima (si hace calor mejor algo mas de azucar puesto que al subir la densiadad de la nata esta se montara más facilmente) del uso , ..Unos 100gr por litro esta bien , aunque si usais nata fresca con mucho gusto quizas fuera mejor dejarlo en 70gr y así conservar al maximo su gusto.

Montaje , abrir con un cuchillo del pan el bizcocho por la mitad , hacer primero la capa de trufa y luego la de nata, taparlo y dejarlo un rato en el congelador , mientras hacer la yema quemada.
Yema quemada: Me<zclar el azucar glas y los huevos enteros (de hecho se pone el mismo peso de azucarque de huevo con las cascaras aun) y cocer a fuego muy lento para que no haga grumos hasta que la yema se caiga de las barillas, con las que batiremos, poco a poco.
Finalmente extenderemos la yema por encima del pastel y quemaremos con azucar (hay quien le gusta el glas pero yo prefiero el "normal").
Para decorarlo untar los lados del pastel con granillo de chocolate y por encima unos picos de nata y trufa.

82- SUKALKI A LA HUNGARA (DF)

Ingredientes:

3/4 de Kilo de carne cortada en cubos de 3 ò 4 cms.

1 Cebolla grande.
1/2 Vaso de vino blanco seco.
3 Dientes de ajo.
6 Pimientos salseros remojados.
1/2 Kg. de patatas.

Elaboracion:

Calentar 6 cucharadas de aceite en una cazuela.
Cuando este muy caliente, añadir la carne salpimentada y dorarla.
Sumar la cebolla y los ajos picados.
Estofar revolviendo de vez en cuando.
Cuando la cebolla quiera empezar a dorarse, mojar con el vino yreducir.
Sacar la carne a una cazuela de barro.
Añadir los pimientos troceados a la cebolla.
Rehogar brevemente y pasar por el chino sobre la cazuela de barro, apretando bien.
Añadir las patatas cascadas y cubrirlo con agua.
Salar y hervir suavemente hasta que las patatas esten a punto.

83- PIMIENTOS RELLENOS (DG)

INGREDIENTES

6 Pimientos rojos medianos
1 Bote de medio Kg. de tomate natural

200 gr. de arroz
300 gr. de magra de cerdo picada
3 dientes de ajo
1 vaso pequeño de aceite de oliva
1 ramita de perejil y sal

PREPARACIÓN:
Se pone una sartén al fuego y se caliente el aceite, se echa la carne y se rehoga sazonándola, se añade el tomate picado. Dejamos hacer un poco. Se pica en el mortero el perejil y los dientes de ajo y se añaden a la sartén junto con el arroz, se deja hacer unos minutos, debiendo quedar la mezcla melosa, se rectifica de sal y se aparta.
Se preparan los pimientos quitándoles el casquete de arriba, que se reservará para tapadera. Se limpian de semillas y se rellenan de la preparación hasta la mitad del pimiento. Se colocan en una fuente de horno y se tapan cada uno con su casquete, sujetándolo con un palillo o dos. Se meten a horno moderado, previamente calentado, hasta que veamos que están bien hechos y el arroz en su punto.
Apartamos y servimos calientes.

84 - SETAS CON CARNE (ROVELLONS) (DH)

INGREDIENTES:
1 kg. de carne de ternera para guisar
1 kg. de lactarius deliciosus (en Catalunya se les llama rovellons)
1 cebolla gruesa (300 grs.) si son más pequeñas también "cuela"
200 grs. de tomates maduros
12 almendras (cuidado que no estén rancias ya que... !!! os cargais el invento ¡¡¡)

1 cucharada sopera de piñones (sed generosos y llenadla hasta arriba)
1 higadito de pollo
3 dientes de ajo
2 dl. de aceite de oliva (no pongais mariconadas de girasol)
3 ramitos de perejil
Sal

PREPARACION:

Limpiar los "rovellons": soplad con fuerza para eliminar la tierra y restos de maleza del bosque y algún que otro "inquilino"
Trocear la carne a trozos pequeños (si no esta ya troceada)
Pelar y trocear finamente la cebolla y el tomate por separado
Pelar los ajos
Calentar el aceite en una cazuela de barro al fuego y freir la carne dorandola. Sacarla y reservarla
En ese mismo aceite, sofreir la cebolla y cuando empiece a dorarse añadir el tomate.
Cuando esté ya sofrito, agregar la carne, poner un poco de sal, tapar y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
Mientras tanto, freir ligeramente en una sarten el higadito de pollo, sacarlo y reservarlo.
Machacar en el mortero por este orden: el perejil, los ajos, el higadito, los piñones y las almendras.
Trabajar con la maza hasta obtener una consistencia fina y verter en la cazuela (ya se que es pesado pero merece la pena)
Añadir tambien los "rovellons" y probar el punto de sal
Cocer tapado durante 15 minutos mas y... !!! a comer ¡¡¡

85- CALDUCHO (DI)

INGREDIENTES
1 pechuga de pollo
4 filetes de jamón
1 bote de champiñón
1 higadito de pollo

1 diente de ajo
1 tomate rojo
3 cucharadas de harina
2 cucharadas de pan rallado
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de pimienta blanca
1 litro de agua
colorante, aceite y sal

PREPARACIÓN:
Se corta a trocitos la pechuga, lo mismo se hace con el jamón, se pela el tomate y se pica. Se cortan los champiñones a láminas.
En una sartén honda, se echa un poco de aceite y se pone al fuego, sofreimos la pechuga, junto con el jamón, el tomate, el higadito y los champiñones, apartando el higadito a medio hacer. Cuando el sofrito esté hecho se añade un litro de agua y dejamos hacer 10 minutos, después de que
rompa a hervir..
A parte se pica en el mortero un diente de ajo y el higadito, echando un poco de agua para desleirlo, y se deja en espera.
Una vez pasado el tiempo, se añade al preparado de la sartén, junto con las especias, la harina y el pan rallado, se rectifica de sal y echamos un poquitín de colorante. Dejamos hacer a fuego lento hasta que el caldo espese, sin dejar de darle vueltas para que no se agarre.
Una vez hecho, se aparta y se sirve caliente.

01 RELLENO PARA PAVOS

Para el relleno de pavo para Navidad es aconsejable hacer un relleno que combine un poco de carne picada de cerdo u frutos secos de navidad, como ciruelas, orejones de albaricoque y piñones. Todo este relleno hay que saltearlo y la flambeamos con un poco de coñac. Una vez hecho, sazonamos el pavo y le introducimos en su interior un poco de manteca de cerdo y por último el relleno.

Cosemos el pavo y lo introducimos en el horno con manteca. Son más aconsejables las pavas que el pavo porque la carne es más suave.

Si mi suegra me pilla pasando esta receta, me mata !!

Esta receta tiene mas de 30 años y es disfrutado 2 veces al año por 3 familias en Navidad y Acción de Gracias como buena familia americana con raices españolas.

Notaras las raices en la receta.

Esta receta es pra un pavo de nueve kilos. Pedirle al carnicero que os quite el cuello pero que deje la piel y que tambien os deje la tripilla.

Ingredientes:

1 pavo de 9kgs aprox.
2 tazas de aceite (500ml)
1 taza cognac o jerez viejo (para bañar el pavo)
2 tazas de vino para aliño
sal , sal de ajo, pimienta.
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo

Ingredientes Relleno.
1/2 barra de pan de vispera cortada en cuadritos
1 cebolla mediana picada
1 o 2 chorizos cantimpalo cortado en cuadros
Un buen trozo de jamon Serrano 250grs aprox.(cortado en cuadros)
1 lata aceitunas (no rellenas) cortadas.
4 huevos duros
1/2 taza Jerez

Elaboración

Enjuagar el pavo por dentro y dejarlo escurrir. Sazonarlo pòr dentro y por fuera. Refregar con el vino con la mano por dentro y por fuera. Repitelo cada poco. Mientras prepara el relleno.

Relleno:
Se frie el pan. Cuando se saca rociar con el jerez. Se frie la cebolla hasta que este dorada. Mezclar con el pan. Rehogar un poco el chorizo y

jamon y añadir a la mezcla del pan. Picar los huevos en pedazos pequeños y añadir junto con las aceitunas al mezcla de pan.

Rellena el pavo y coselo. Por la parte del cuello tambien se rellena (para dar buena forma) y se cose cerrandolo con la piel del cuello. Se pone el monstruo en una pavera .Un gobel creo que se llama aqui. Se rocia con el aceite y se pone a fuegoun poco fuerte para ir dorandolo poco a poco. Si puedes le das la vuelta, pero ojo para que no se pegue la pechuga ponle un poco de papel albal. Cuando este dorado se pone derecho (con la pechuga para arriba) se pica una cebolla mediana y se pone en el aceite. Cuando pase media hora mas o menos se pasa por la miniprimer el ajo, perejil y un poquito de vino. Lo trituras y le añades el resto del vino. Se le echa esta mezcla por encima del pavo. Si esta muy dorado taparlo con papel de aluminio, pero dejalo un poco abierto para que no se cueza. Se va rociando de vez en cuando con el jugo.

Dejalo 1/2 hora por cada 1/2 kilo . Yo lo suelo dejar 1/2 hora menos que el total.

Cuando este hecho pasalo a una bandeja de servir.... Suguiero uses guantes de cocina. Pasa la salsa por un colador y cuando este fria quitale un poco de grasa.

Consejos.....

Puedes inyectarle un poco de mantequilla a la pechuga para que quede mas jugosa.

Buena suerte..y buen provecho...

02 FLAN DE CAFÉ

La palabra flan, viene del frances "Flado", (torta, objeto plano).
El postre es muy antiguo, ya que aparece en el libro VII capitulo XIII- Dvlcia domestica et melcae (Dulces caseros y leche agria), de Apicius.
El nombre latino era Tiropatinam y los ingredientes consistian en huevos, leche y miel, 5 huevos para un sextario y tres para una hémina, lo calentaban a fuego lento en un plato de Cumas. Cuando cuajaba se servia espolvoreado de pimienta.
La cocina medieval era muy abundante en flanes, ya confeccionados con azucar.
La obra poetica de San Fortunato los reseña, asi como en la obra de Taillevent.

La formula que sigue es una clasica de Flan de café.

FLAN DE CAFÉ

INGREDIENTES
Para 6 raciones

65 gramos de café molido, de buena calidad, pero no me empleis el Blue Mountain, demasiado caro.
475 ml. De leche entera.
3 huevos enteros y 3 yemas
150 gramos de azucar.
100 ml. Nata.

Para decorar
150 ml. Nata para mopntar y medias nueces acarameladas.

PREPARACION
Poner 300 ml. de agua a hervir, cuando rompa el hervor la apartais de fuego y le echais de golpe el café moido, dejais reposar. (este era el procedimiento de hacer el café de pucherete, bueno tambien se le añadia un tizon encendido).
Mientras reposa el café, poneis a hervir la leche, una vez la leche haya hervido la apartais del fuego y le añadis el café bien colado, si no teneis colador de tela, podeis confeccionar uno con paños tupidos de algodón o hilo, El colador tiene que ser muy tupido, pues sino dejara pasar un polvillo muy sutil del café y luego puede dar una mala apariencia al flan, tambien se puede emplear filtro de papel.

En un bol se baten los huevos y yemas con el azucar y la nata, hasta que este todo bien mezclado.
Añadis poco a poco la mezcla de café y leche, sin dejar de batir.
Pasais este batido a una flanera o molde adecuado.

Meter al horno al baño maria y cocerlo aprox. 45 minutos, hasta que la aguja salga completamente limpia.

Sacar del horno y dejar enfriar antes de meterlo a la nevera.

Para servirlo sacarlo de la nevera 30 minutos antes, lo desmoldais y lo decorais con nata montada y las nueces caramelizadas.

Nota: yo a este flan no le pongo azucar caramelizado en el molde.

03 CALAMARES RELLENOS EN SALSA

INGREDIENTES Para 4 personas
32 chipirones
1/4 l. de aceite de oliva
6 cebollas grandes
1/2 cabeza de ajo pequeña
3 pimientos verdes
1 dl de vino blanco
3 tomates hermosos
8 costrones de pan frito
1/4 kg de arroz blanco para acompañar

PREPARACIÓN:
Se limpian uno a uno, guardando con cuidado en una tacita con agua la boalsa de tinta que lleva en el interior. Se limpia bien la bolsa exterior -el cuerpo-. se le da la vuelta (como a un calcetín) y se rellena con los tentáculos y demás partes carnosas del calamar, teniendo buen cuidado de raspar las ventosas para quitarles los aros y la boca - pico que tinen en medio de los tentácilos pequeños.
Se sazonan y se saltéan en una sartén que conte nga poco aceite, teniendo cuidado de poner una tapadera para protegerse de los estallidos que producen desagradables salpidones. Hay que dorarlos un poco.
Para preparar la salsa, se pone mucha cebolla troceada a rehogar suavemente, durante bastante tiempo, en una cazuela con el aceite de oliva. Se añaden los ajos partidos por la mitad y los pimientos verdes troceados y despepitados. Se deja que todo quede muy sudado y se añaden los tomates cortados en rodajas. Por último, se pasan por el triturador las tintas con el agua en la que se habían guardado y el vino blanco y se añaden a la verdura.
Una vez dorados los chipirones se sacan a una cazuela de barro donde se vuelven a rehogar. En el fondo de la sartén habrán quedado unos restos caramelizados que se disolverán con un poco de vino blanco y agua y se añadirán a la salsa. Se tritura bien esta salsa, pasándola primero por el chino y luego por un pasador de tela metálica. Se vierte la salsa sobre los chipirones y se dejan cocer muy suavemente durante una hora aproximadamente. Se retira la cazuela del fuego y se deja reposar. Cuando se vayan a comer, se vuelven a hervir, se decoran con los costrones de pan frito y se acompañan con arroz blanco aparte.

04 CROQUETAS DEL S.XIX

"CROQUETAS DE VICTORIA SUPERIORES

Se pone en una cazuela una poquita de manteca ; se parten ajos muy menudos, y así que estén dorados se le echa cebolla, muy menuda, y

antes de que se acabe de dorar se le agrega un poco de jamón picado muy menudo también. Cuando marea un poco se le echa una cucharada de harina. Así que está doradita, se le echa la carne picada, muy menuda ; así que se marea un poco la carne (que deberá ser cocida) se le pone, si la hay, una poca de leche ; así que está caliente, se le echa harina y no se deja de mover hasta dejarlo en una gacha espesita ; se aparta la cazuela del fuego, se le echa una yema de huevo y, si se quiere, una poquita de nuez moscada. Se mueve todo, que se interpole muy bien, se deja enfriar, y así que lo está completamente, se bate clara de huevo, se hacen las croquetas, se embornizan en la clara, después en pan rallado, y se fríen en aceite que esté un poco fuerte, porque si no, se abren.

Si se quiere, se puede echar una sesada cocida y picada muy menuda al tiempo de echarle la harina a la lexcha, lo cual le daq muy buen gusto y la suaviza, así, más."

05 CONEJO AL SALMOREJO

CONEJO SALMOREJO

Ingredientes: un conejo, sal, ajos, pimentón, aceite, vinagre, pimienta picona, vino, tomillo, romero y laurel.

Para cuatro personas se coje un conejo de kilo y pico, que cortaremos en trozos pequeños que iremos poniendo en un cacharro (si es de barro, mejor), salándolos ligeramente.

Para preparar el salmorejo, que es una especie de salsa fría, se trituran en un mortero una cucharada de sal gorda, unos cuantos dientes de ajo (como media docena), una punta de cuchillo de pimentón y un par de pimientas. Tras machacar un rato, se añaden un chorrito generoso de aceite y otro casi igual de generoso de vinagre.

Este salmorejo se echa sobre el conejo, junto a otro chorrito de vinagre y un vasito de vino blanco, más una hoja de laurel y un poco de romero y de tomillo.

Se revuelve bien todo esto y se deja entre cuatro y doce horas (al gusto) para que la carne coja el gustillo. Después se frien los cachos de conejo y se van pasando a un cacharro. El salmorejo sobrante se calienta con un poco de aceite y se vierte en el mismo cacharro que el conejo. Se le da un hervor, y ya está.

06 SANCOCHO

Ingredientes: pescado salado, papas y batatas (boniatos).

Este es uno de los platos emblemáticos de la cocina tradicional canaria, no sólo porque es plato clásico y de grandes ocasiones (además de sencillo), sino porque refleja a la perfección una de las principales características de la gastronomía isleña: no hay dos sitios donde se prepare igual. Por ejemplo, las batatas que se incluyen aquí, son típicas de Gran Canaria. Con este aviso, vaya una de muchas maneras posibles de prepararlo.

Al pescado salado se le quita la sal y se tiene en agua desde el día anterior, agua que cambiaremos varias veces, para desalarlo. Para kilo y medio de pescado, dos kilos de papas, o kilo de papas y kilo de batata, o ...

En un recipiente con agua se ponen las papas peladas y enteras (o sólo ligeramente peladas, o a cachos, o ...), las batatas en cachos (o no se ponen), una cebolla cortada en dos y una ramita de perejil (o se prescinde de la cebolla y el perejil, o se añade laurel o orégano, o ...). Cuando se haga, se escurre el agua y se sirve con un buen mojo picón.

Detalle imprescindible es la pella de gofio para acompañar. Esta se hace amasando el gofio con agua, una pizca de aceite y un pellizco de sal. Cuando está bien amasada, se le da forma de pan y se va cortando en rodajas según se consume.

07 TRUCHAS EN ESCABECHE

Ingredientes:
1 Kg. de truchas de rio frescas
1 cabeza de ajos
½litro de aceite de oliva
½litro de vinagre
4 hojas de laurel
sal

Limpiar bien las truchas y pasarlas por agua limpia, dejándolas escurrir sobre un paño limpio. Salar ligeramente el interior de las truchas y freírlas en abundante aceite muy caliente. Una vez fritas dejarlas reposar unas horas. Preparar a continuación el escabeche: poner en la sartén el ½ L. de aceite y sofreír en el los ajos pelados y enteros. retirar del fuego y añadir el vinagre, las hojas de laurel y la sal y colocar al fuego, dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego y dejar reposar el liquido unas horas.

Poner las truchas frías en el interior de un tarro de cristal donde se van a guardar, con mucho cuidado para que no se rompan, llenar el tarro con el escabeche y cerrar. Poner al fuego un recipiente con agua lo suficientemente grande para hervir el tarro de cristal (este deberá quedar recubierto totalmente de agua) durante una hora. Dejar reposar el tarro en el agua hasta que esta esté totalmente fría.

08 BEGUGO AL HORNO AÑO 1942

El título de la receta es por la edición del libro donde la encontré. En cualquier caso, yo ncí en el 61, y en navidad siempre lo he tomado así, antes de encontrar el caduco recetario.

Un besugo entero. Destripado. Se limpia por dentro con un trapo, en remojo ya ha estado bastante. Sal y pimienta, por dentro y por fuera. Con manteca fresca, de cerdo, se unta mejor la mezcla.

Reposo de un tiempo.

En una sartén, cebolla cortada generosamente, que se vea, pero fina. Aceite de oliva, virgen o puro. Se elabora el sofrito, cada uno a su manera. Esto no son matemáticas. Añadir un poco de tomate limpio y bien troceado, para dar un poco de color. Antes de que se queme, añadir pan rallado. Vino blanco.

El besugo, dispuesto en la besuguera, previamente engrasada, con aceite ó manteca, tú verás, soporta las típicas rodajas de limón, hendidas en el lomo.

El vino de la sartén se ha reducido, Sorpresa!, añadimos caldo de cocido, no importe que tuviera un hueso de jamón. Es un plato fuerte, de vino tinto, bueno o cava.

La sartén se vierte en la besugera. La besugera al horno. ¿Una hora?, pues vale. El barro debe estar ribeteado de pan rallado quemado por encima del caldo.

El limón también un poco quemado, y el besugo teñido por un horno antiguo.

Espero que os guste. Hacedlo cuando el besugo no esté muy caro. Por si acaso. Aunque si sois aficionados, sabeis que el improvisar es lo que priva.

09 SOLOMILLO CON CIRUELAS

Ingredientes:

Solomillo de cerdo en una pieza
panceta
ciruelas pasas
manzanas
cebolla
caldo de carne
aceite, sal y pimienta

Se mechan los solomillos con las ciruelas pasas (deshuesadas eh! ;-))

y con unas tiras de panceta. Se atan para que no se deshagan y se salpimentan al gusto. En una cazuela grande se doran los solomillos en aceite bien caliente. Se añade a la cazuela la manzana y la cebolla cortadas en dados y se rehogan. Se añade un poco de caldo de carne y se deja cocer hasta que está tierno. Se sacan los solomillos y se pasa la manzana y la cebolla por el chino, si queda muy líquida se deja reducir hasta la consistencia de un puré.

Una vez templados, se desatan los solomillos y se cortan en rodajas gruesas, que se sirven templadas o frias con el puré de manzana bien caliente.

Yo lo hago en la olla rápida, siempre con caldo de carne natural, no utiliceis en este plato (y en casi ninguno) pastillas de caldo.

10 PAPARAJOTES MURCIANOS

Ingredientes

1/2 litro de leche
2 huevos
1/2 sobre de levadura
1 pizca de sal
Harina
hojas de limonero
aceite (la receta indica que de maíz, pero ni Guillermo ni yo opinamos como ellos)

Preparación:

Se baten los huevos, y se les agrega la leche, la levadura y la sal se remueve todo añadiéndole la harina que admita para formar una masa cremosa.
Se pone el aceite a calentar, cuando esté bien caliente se van mojando las hojas de limonero en la masa y se fríen.

Se pueden comer tal cual salen de la sartén, espolvoreadas con azúcar y canela, o bien en una salsa de mantequilla, zumo de naranja y azúcar y flambeadas en Grand Marnier.

Aclaración estúpida pero a veces necesaria: La hoja de Limonero NO se come, sólo la masa de alrededor.

11 SETAS DE MARASMIUS

El Marasmius oreades es la llamada vulgarmente senderuela o cama-sec (en euskera no he encontrado su nombre por mas que he buscado). Es una seta facil de recolectar ya que se encuentra en praderas, en grupos muy

numerosos y es despreciada por muchos seteros por ignorancia.

Tres consejos sobre esta seta: no la consumais cruda ya que posee algo de acido cianhidrico (una vez cocinada desaparece). Comer solo los sombreros pues los pies son fibrosos y sin valor culinario. Si cogeis muchas las podeis desecar engarzando los sombreros en un hilo con una aguja de coser, se cuelgan en un sitio ventilado y luego solo hace falta rehidratarlas poniendolas en agua unas horas.

He aqui como las manufacturo yo:

Marasmius oreades al Oporto

- Poner mantequilla y aceite de oliva de 0,5 a partes iguales en una sarten.
- A=F1adir los sombreros de los Marasmius enteros.
- Rehogar a fuego no muy fuerte para que pierda el agua de constitucion durante 10 minutos.
- A=F1adir el Oporto (100 ml por Kg setas).
- Cocer a fuego mas vivo unos pocos minutos mas.
- A=F1adir sal y pimienta de cayena.
- Comer caliente.

12 CREMAS Y SALSAS DE MANZANAS
CREMA DE MANZANA
SALSA DE MANZANA

Ingredientes:
6 manzanas reinetas
1 rama de apio, la parte carnosa.
3 escalonias
2 yemas de huevo
1 cucharilla de café de jengibre en polvo
5 cucharadas de nata
Caldo de ave, desengrasado, la cantidad necesaria para obtener la consistencia deseada.
1/2 copa de calvados
1 cucharada sopera de aceite de oliva.
Perejil finamente picado.
Sal al gusto, aunque sin sal y contando con la sal del caldo, resulta también la crema o salsa sabrosa.

Preparación:
Poner a pochar las escalonias y la rama de apio bien picado todo con la cucharada de aceite, sin que tome color, pero bien pochados estos ingredientes añadimos el jengibre y las manzanas peladas y troceadas, (pelar y trocear hacerlo en el momento de añadirlas ya que sino se pondrán negras, sí queréis tenerlas preparadas con antelación tenerlas en agua

acidulada con limón y así no se pondrán negras).
Rehogaremos las manzanas durante 6 minutos aproximadamente, ya que se hablandan enseguida, pero tienen que estar en condiciones para ser pasadas por el pasapures.
Pasaremos estos ingredientes por el pasapure, añadiremos las yemas batidas y la nata.
Ahora dependiendo del uso que vayamos a darle:
Crema, le añadiremos el caldo de ave hasta obtener una consistencia semi liquida.
Salsa la consistencia debeá ser más densa.
Alcanzada la consistencia requerida le daremos un hervor a la crema o salsa y la tendremos lista para su uso.

Si la vamos a tomar como una crema, la tomaremos fría y si la utilizamos como una salsa para acompañar a un asado o caza la utilizaremos caliente.
En el momento de servir espolvorearemos con perejil finamente picado.

Nota:
Originariamente como crema, (salvo unas pequeñas modificaciones que me he atrevido a realizar), era, me supongo que seguirá siendo, una especialidad del restaurante Patxiku Quintana de San Sebastián.

Mis modificaciones son: cambiar cebollas por escalonias, mantequilla por aceite y añadirle la rama de apio, el jengibre y calvados.

13 SALSA DE MANZANA PARA ACOMPAÑAR CARNE A LA PLANCHA

Preparación:
En la sartén engrasada y bien caliente, digo en sartén y no en una plancha ya que interesa utilizar los jugos caramelizados que queden en la sartén, en la que hemos oficiado unos trozos gruesos de solomillo, yo seguiría los perfectos consejos que dio en su día el amigo Morter para su perfecto oficiamiento.

Añadiremos a la sartén, ya no tan caliente, unas escalonias picadas finamente, si no tenemos ningún liquido en la sartén, le pondremos media nuez de mantequilla, saltearemos durante unos segundos las escalonias y las flamearemos usando una copa de calvados, terminado el flameado es decir ya no tenemos llamas, añadimos una copa de jerez, un vaso de jugo o semi glasa de carne y un vaso de nata.
Cuando empieza el hervor de este conjunto añadimos una manzana reineta cortada en trozos pequeños y se deja reducir hasta que tenga la consistencia de una salsa.
Salpimentar al gusto.

Napar la carne con la salsa

Nota: Las cantidades las pongo un poco a ojo, ya que esta salsa la oficio sobre la marcha.
Si no tengo a mano escalonias, uso cebollas.

14 SALSA DE MANZANAS, OTRA MAS

Ingredientes:
Manzanas
Limón, zumo
ralladura de nuez moscada
Jengibre en polvo
calvados
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Peladas las manzanas y troceadas las pondremos a cocer con todos los ingredientes hasta conseguir un puré homogéneo, no es necesario pasar por un pasa purés, ya que removiéndolas se desbaratan lo suficiente para obtener un puré.
Probar de condimento y rectificar si fuera necesario.

Esta salsa es baja en calorías, pero no tan sabrosa como cuando le añadimos una nuez de mantequilla y una o dos cucharadas de nata fresca.

Servir esta salsa muy caliente acompañando a cerdo asado o caza.

15 MANZANAS SALTEADAS CON SEMILLAS DE SÉSAMO

Ingredientes
(cantidades de acuerdo a los comensales)
semillas de sésamo.
manzanas reinetas
azúcar
mantequilla
Unos berros

Preparación:
Tostar las semillas de sésamo (ajonjolí).
Quitar el corazón a las manzanas, no pelarlas y cortarlas en aros de 1 centímetro.
Calentar la mantequilla en una sartén, que quepan todos los aros de manzana en una capa o usar 2 sartenes si fuera necesario.
Azucarar un lado de los aros y ponerlos en la sartén, la parte azucarada para abajo, tenerla a fuego medio durante 2 ó 3 minutos, espolvorear los aros con azúcar y darles la vuelta, tenerlos otra vez el mismo tiempo o

hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados.
Pasar los aros a una fuente de servicio con una paleta, para que no se rompan, si fuese necesario porque han quedado muy engrasadas ponerlas sobre un papel absorbente.
Espolvorear los aros con las semillas de sésamo tostado adornar cada aro con una ramita de berro y servir acompañando un salmis o carne de cerdo asada.

16 MANZANAS REINETAS, ASADAS AL HORNO, COMO ACOMPAÑAMIENTO A UN ASADO DE CERDO O CAZA.

Esta guarnición consiste en manzanas enteras.

Cantidades de acuerdo a las manzanas que queráis preparar.

Preparación:
Pelaremos las manzanas y las sumergiremos en una solución acidulada con limón, les quitaremos los corazones, con un descorazonador de manzanas, pero sin taladrar completamente, ya que uno de los extremos no hay que remover.

Hincar un clavo de especia en cada manzana y rellenar el hueco del corazón con un batido de mantequilla, canela en polvo y jengibre en polvo. (para unos 80 gramos de mantequilla una cucharilla de cada, canela y jengibre).
Asar las manzanas, pero tener cuidado que no se desbaraten, tienen que estar tiernas pero enteras.
Para servir poner el asado rodeado de las manzanas.
La placa de horno la desglasais con un poco de caldo de carne y una copita de calvados y un poco de nata, con esta salsita una vez reducida bañáis las manzanas y asado.

17 ENSALADA DE NAVIDAD

Ingredientes:
1 escarola grande
1 granada grande
aceite de oliva extra virgen
vinagre de jerez
2 dientes de ajo
sal y comino.

Deshojar la escarola, cortarla en trocitos y lavarla bien. Desgranar la granada, eliminando todas las pieles amarillas. En una ensaladera poner la granada y la escarola y revolver bien para que la granada no quede en el fondo.
Preparar la vinagreta: Mezclar el aceite y el vinagre a gusto de cada uno. Con un prensaajos, prensar los dos dientes de ajo, mezclando esto

con el aceite y el vinagre. Poner sal y comino a gusto. Verter esto sobre la escarola y la granada.

18 GUASACACA

Guasacaca

Ingredientes:
1 1/4 tazas de tomate
1 taza de cebolla
1/3 taza de Pimenton verde
1/4 taza de Pimenton rojo
2 dientes de ajo
1 taza de aceite
1/3 taza de vinagre de vino
2 1/2 cucharadas de sal
1/4 cucharaditas de pimienta negra molida
1/4 cucharadita de salsa picante (tipo tabasco)
2 cucharadas de perejil triturado
1 1/2 taza de aguacate hecho pure
1 1/2 taza de aguacate picadito

Picar en cubitos chiquitos los tomates, pimentones y cebolla, unir eso con los ajos machacados, y todos los demas ingredientes, teniendo cuidado de agregar los aguacuates de ultimo y ademas de dejarles la semilla hasta antes de servir. La guasacaca se debe refrigerar y a mi me gusta prepararla con un poco de anticipacion (de 5 a 24 horas antes) para que los sabores se mezclen bien, ademas despues de ese periodo de "maceracion" no se siente muy salada. Scannone usa los tomates pelados y sin semilla, pero mi experiencia personal es que no es necesario pelarlos y sacarles las semillas.

19 PAPAS CHORREADAS

INGREDIENTES:para 4 personas.
-2kg de papas.
1 aji verde.
1 aji morron.
2 tomates
2 cebollas.
3/4 l. de leche.
3/4l de crema de leche(nata en español).
1/4 l. de vino
200 GRAMOS DE QUESO CREMOSO.
oregano, sal y pimienta a gusto.
PREPARACION:
Se cortan las cebollas en trozos pequeños y se rehoga en en una cacerola con una pizca de aceite, luego se cortan los ajies en trozos pequeños y se

mezcla con la cebolla se le agrega el queso cortado en cubitos pequeños.Se le agrega el vino , cuando se evaporo el alcohol se vierte la leche y crema y se deja hervir 5 minutos.
Por ultimo se cortan las papas en rodajas finas y se frien en aceite bien caliente.
Se sirve las papas y se las chorrea con la salsa.
Es muy lindo para acompañar carnes .

20 PERDICES "MALILU" (para 4 personas "educadas")

2 perdices limpias
25 grs. de manteca de cerdo
2 lonchas de panceta de cerdo
4 dientes de ajo
El zumo de dos naranjas
Orégano
Romero
Tomillo
Pimienta blanca molida
Pimienta negra en grano (12 uds.)
Sal

OFICIACION

Habréis elegido las perdices HEMBRAS . (Todo lo femenino es, en esta vida, superior a lo masculino, creedme). Salvo que seáis zoófilos o sexadores profesionales, las distinguiréis por cuanto carecen (hablo de la especie "alectoris rufa" o patirroja española) de espolones en el tercio inferior de sus patas. Son más chicas, además, y de cabeza -sobre todo, pero ¿para qué sirve?- menos grande. Las hembras de perdiz son incomparablemente más tiernas que los machos. Las habréis desplumado, eviscerado y tenido al fresco cosa de tres (o 4 o 5, que no importa) días.

Salpimentad los cadáveres perdigueros por el exterior y por el interior. Introducid en sus adentros el romero, el tomillo, el orégano, dos dientes de ajo enteros en cada "fiambre" y los granos de pimienta. Untad su exterior con la manteca y envolvedlas con las lonchas de panceta, las cuales sujetaréis con palillos para que no se desprendan. En una fuentecita de pyrex -cuyo fondo habréis untado someramente, asimismo, de manteca- depositad las avecillas, bien recubiertas del zumo de las naranjas.

En el horno, que previamente habréis hecho calentar hasta la temperatura de 200 grados C, meted la fuente y asad las sobrecitadas avecillas hasta verificar que están doraditas en toda su superficie. (¿45 minutos? - Pero ESTADME AL LORO)

Habréis preparado, en el ínterin, una ensalada de escarola con granos de granada (y el aliño de rigor, claro es), la cual sacaréis a la mesa al mismo tiempo que las perdices.

21 CHUTNEY DE PAPAYA PICANTE

Ingredientes:

2 kg. de pulpa de papaya cortada a daditos de 1 cm.
2 cebollas grandes, también a dados
1 membrillo a dados minúsculos (Tiene una cocción más lenta)(Se puede suprimir)
50 g. de jengibre fresco rallado (Vale también en polvo menos cantidad)
2 ajos
3 manzanas a dados
4 guindillas (yo le puse 8, pero.....)
20 g. de sal
500 g. de azúcar
3/4 de l. de vinagre de vino blanco
Canela molida: Media cucharadita

Elaboración:

Poner todos los ingredientes, excepto el azúcar a cocer hasta que se ablanden las frutas(15 min.)

Añadir el azúcar, y llevar a ebullición removiendo continuamente. Dejar cocer entre media y una hora, destapado para que se reduzcan los líquidos, hasta que nos quede una mezcla espesa, casi como mermelada.
Enfriar un poco y envasar en botes o en botellas tipo ketchup Heinz.

Se conserva bastante tiempo, me imagino que mejor en nevera. Espero que lo disfrutéis. Vale la pena. porque no es muy difícil ni muy trabajoso, y el resultado creo que os va a sorprender. A falta de Papayas, podéis probar a hacerlo con mango o incluso con melocotón o albaricoque(En su época).

Como agridulce, y además picante, combina muy bien con el cerdo asado, el Roast-beef y también para acompañar Patés. Tengo una de paté de campagne....pero hoy ya estoy cansado.

22 PIMIENTOS RELLENOS

Ingredientes
12 pimientos de piquillo de lata (si son asados a la leña mejor)
150 grs. de ternera picada
100 grs. de lomo de cerdo
1 cebolla pequeña
200 grs de salsa de tomate
harina
1 huevo
1 diente de ajo

aceite y sal

si los acompañas con arroz blanco pues 200 grs. de arroz

Se pica la cebolla muy fina y se frie a fuego suave hasta que este transparente.
Se añade la carne picada, un poco de harina y se revuelve bien, se deja unos minutos y lo sazonas a tu gusto.
Quita, si las hay , las semillas a los pimientos, rellenalos con las carnes, rebozalos en harina, pasalos por huevo batido y frielos. Reservalos al calor mientras calienta la salsa de tomate.
Si los acompañas de arroz, cuece el arroz en agua con sal de 15 a 20 minutos, escurrelo, pasalo por el chorro de agua fria para cortar la cocion. Deja reposar un poco. Pon un ajo a dorar y añade el arroz y rehogalo un poquito.

Presentacion

Repartes el arroz en dos moldes y los vuelcas poniendolos en el centro de la fuente, añade alrededor unas cucharadas de tomate y si estas con la vena artistica dale un toque de color a la parte alta de los flanes de arroz, con la misma salsa o con algo de zanahoria cocida y perejeil, etc. Los pimientos los pones a ambos lados de la fuente con los picos mirando hacia los flanes de arroz.

Si haces el arroz en un caharro, preparas los pimientos en otro y la salsa de tomate en otro y no te vuelves loca, puedes tardar en preparar este plato de 40 a 45 minutos.

Nota:
Puedes probar otros rellenos como por ejemplo
-mero, gambas, ajos tiernos, cebolla yun chorrito de vino nblanco
-pescado que te haya sobrado de un pastel mezclado con 1 huevo salsa de tomate y zanahoria
de un revuelto de morcilla, huevo y salsa de tomtate

23 PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO

Pimientos rellenos de bacalao (o cualquier otro pescado)

Pimientos del piquillo asados
Bacalao
Harina
Leche
aceite
sal, pimienta

Para la salsa:

Zanahorias
tomates maduros
un pimiento del piquillo asado
cebolla
ajo
sal, aceite
Nata líquida

Se pone en una sartén un poco de aceite y se rehoga en ella el bacalao desalado y desmigado (o cualquier otro pescado). Se añade una cucharadita de harina y se rehoga sin dejar que se dore. Se añade la leche y se deja cocer sin parar de mover hasta que quede bien espesa. Se pone en un plato y se deja enfriar. Con esta pasta se rellenan los pimientos y se reservan.

En una cazuela de barro se pone un poco de aceite y se pocha la cebolla, y la zanahoria troceadas. Cuando están bien pochadas se añade el tomate pelado y troceado y se deja freir. Se añade un pimiento del piquillo y se pasa todo por el chino, se añade la nata,

Se ponen los pimientos en una fuente y se cubren con la salsa bien caliente. (Si la salsa se calientar una vez añadida la nata, no debe hervir)

Estos pimientos yo los he preparado con bacalao salado ,bacalao fresco, pescadilla y merluza, y en cualquier caso están buenos.

En temporada conviene prepararlos con pimientos del piquillo frescos, asados en casa .La diferencia es grande respecto a los de bote.

Una de las ventajas de este plato es que se puede preparar con bastante antelación, y calentar la salsa en el último momento, lo cual lo hace perfecto cuando hay invitados, pues no te hace estar en la cocina hasta el último momento.

24 PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ (para 4 personas)

4 pimientos rojos grandes (de 150 grs. cada uno aprox.)
250 grs. de magro de cerdo picado
250 grs. de tomates maduros y 1 cebolla mediana
200 grs. de arroz (grano medio)
1 dcl. de aceite (una tacita) y 1 cucharada (de postre) de azucar
1 pizca de orégano y sal

PREPARACION:

Una vez lavados los pimientos cortarles el "casquete" como una tapadera, quitarles las semillas y ponedlos en una cazuela honda de barro para horno.
Pelar y picar los tomates. Pelar y rallar la cebolla. Encended el horno para que
vaya calentandose hasta que esté muy caliente (200 º aproximadamente)
Calentar el aceite en una sartén al fuego, freir la cebolla y cuando empiece
a dorarse, añadir el magro. Darle unas vueltas e incorporar los tomates, un poco de sal, la pizca de orégano y la cucharadita de azucar.
Freir a fuego lento durante 15 minutos y probar el punto de sal.
Añadir el arroz, remover (muy importante) y dejar que empiece a cocer, tened en cuenta que si se pasa el arroz será muy dificil realizar la mezcla,
retirar del fuego y rellenar con esta mezcla los pimientos, sujetando los "casquetes" con palillos.
Meterlos al horno durante 1 hora aproximadamente, si los pimientos se os doran demasiado (me ha pasado a mi) taparlos con papel de aluminio.
Quitar uno de los "casquetes" y probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción, colocar los pimientos en una fuente y servirlos partidos en dos mitades, cortandolos verticalmente.

25 TARTA DE ARROZ

Ingredientes:
Arroz con leche, aromatizado con piel de limón y canela, cantidad la suficiente para el molde que vayáis a utilizar.
3 huevos
1 plancha de hojaldre "La cocinera", (del paquete de kilo una de las hojas).
50 gramos de mantequilla.
3 cucharadas de azúcar
Confección:
El arroz con leche al uso, pero tiene que quedar espeso, removerlo bien para que no se os queme.
Dejamos enfriar el arroz con leche, hasta que este tibio.
Mientras extendéis el hojaldre, para forrar un molde redondo de 26 centímetros de diámetro y 3 centímetros de alto.
Pincháis bien el fondo con un tenedor para que el fondo no suba mucho y lo horneáis a 180 grados C. Durante 8/10 minutos, para precocer un poco el hojaldre.
Ya tibio el arroz con leche, lo trituráis bien con una minipimer o un pasador muy fino, al puré obtenido le añadís las 3 yemas de huevo y la mitad de la mantequilla, una vez todo bien unido, le mezcláis sin batir las tres claras batidas a punto de nieve.
Rellenáis el molde y a la superficie de la tarta le ponéis la mitad de la mantequilla fundida y espolvoreáis con el azúcar.
Horneáis a horno max. 200 grados hasta que este cuajada, comprobareis que esta cuajada cuando la aguja os salga limpia, a mí me tardó 40 minutos, pero esto dependerá del horno, consistencia de la pasta etc. etc.

Yo lo hice en un molde de tarta de 26 cm. diámetro, pero la receta que leí decía hacer en tartaletas individuales

26 HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE VINO TINTO

Ingredientes:
1 botella de ¾de vino tinto.- 2 cebollas medianas.- 2 zanahorias.- 4 dientes de ajo.- 1 puerro, la parte blanca.- Hiervas aromáticas.- Una hoja de laurel.- Un pellizco de tomillo.- 1 cucharilla de azúcar.- 3 cucharadas de coñac.- 15 gramos de mantequilla.- 15 gramos de harina.- Sal y pimienta.
4 huevos escalfados
4 cuadrados de pan de 7 cmt., fritos.
Preparación:
Se pone en un cazo el vino con la cebolla picada, los ajos machacados, las hiervas aromáticas que gusten, tomillo, laurel, azúcar y un poco de sal y pimienta, se deja cociendo por 115 minutos.
Se cuela el liquido y si hay mas de 6 tacitas se cuece hasta que quede reducido a 6 tacitas, (600 ml.)
Se calienta el coñac, se le da fuego y se vierte al liquido caliente.
Trabajar la mantequilla con la harina y añadir al cazo poco a poco, dando vueltas hasta que la salsa vuelva a hervir y espese, de dos a tres minutos.
Rectificar de sal si fuera preciso.
Los huevos escalfados, bien escurridos y ponerlos encima de los costrones de pan frito.
Regarlos con la salsa.
Los huevos escalfados os saldrán de una bonita forma si al agua donde los vais a hervir le añadir un poco de vinagre.

Huevos rellenos de atún

Ingredientes (para 4 personas):

8 huevos duros
100 g de atún en aceite
8 cucharadas de sofrito
8 cucharadas de mahonesa
cebollino
escarola o lechuga
sal y pimiento

Preparación:

Hervir los huevos en agua salada durante unos 10 minutos. Pasar por agua fría, pelar y cortar horizontalmente por la mitad y retirar las yemas.
Mezclar la salsa mahonesa con el sofrito y reservar la mitad. Añadir al resto el atún desmenuzado y la mitad de las yemas, mezclando bien. Rellenar los huevos con la preparación anterior y cubrirlos con el resto de la salsa reservada. Servir acompañados con escarola o lechuga.

Aseguro que es una receta facilísima de hacer y muy rica.

27 MORTERUELO DE CAZA

Ingredientes:

-400 grs. de cerdo
-1 pan de dos días
-1 perdiz
-1 liebre
-200 grs. de manteca de cerdo
-150 grs. de piñones
-2 dientes de ajo
-Canela, pimienta, clavo, pimentón dulce, sal (opcionalmente se puede añadir romero)

Preparación:

Se limpia el hígado y se trocea grueso, se pone a cocer en agua con sal. Cuando esté duro lo escurrimos y reservamos el agua.

Limpiamos la liebre y la perdiz reservando los hígados. Se fríen en la manteca los ajos y una vez dorados se tiran; a continuación se fríen la liebre y la perdiz (y que estén bien fritas las tajadas)) y se le pone la sal y el pimentón. Seguidamente el agua y que cuezan para que estén tiernas y se puedan desmigar las carnes.

En una perola o sartén se pone el agua del hígado cocido, se echan las carnes, ya hechas migas, la manteca y los hígados picados, se prueba de especias y sal y se deja cocer. A continuación se echan las migas de pan y se mezcla bien dejándolo cocer. Añadimos los piñones dejando cocer todo junto hasta que
está desecho completamente.

El punto se alcanza cuando el "morteruelo" se despega de las paredes y se pone brillante.

Este plato fuerte y especiado debemos acompañarlo con vino tinto de crianza.

28 MORTERUELO DE MATANZA

Ingredientes:

- Hígado de cerdo
- Tajadillas magras
- Tocino
- Manteca
- Piñones

Pimentón
Canela
Clavillo
Ajo

Pimienta
Pan rallado
Agua y sal
Preparación:

Se trocean el hígado y el tocino friéndolos juntos y separando el hígado cuando esté a medio freír mientras que el tocino lo debemos dejar bien frito separándolo también. En la grasa se fríe el pimentón y se le añade el agua y las especias (canela, clavillo y pimienta), el pan rallado, la sal al gusto y el hígado una vez picado. Se remueve sin parar hasta que va dejando la grasa y así ya está hecho.

Se pone en una fuente adornándolo con los trozos de tocino y los piñones.

Aviso: es un plato muy fuerte.

29 PAN DE CANELA

50 gr. mantequilla (m=E1s un poco para la bandeja)
225 gr. harina (mas un poco para espolvorear)
3 cucharaditas de levadura en polvo
1/2 Cucharadita de sal
1 cucharadita de canela en polvo
50 gr. az=FAcar en polvo
1,5 dl. de leche (mas un poco para untar el pan)
Para el glaseado: 2 cucharadas de az=FAcar de ca=F1a y una buena pizca de=

canela en polvo.

Precalentar el horno a 220 grados. Untar con mantequilla y enharinar una bandeja. Tamizar la harina con la levadura, la sal y la canela en un bol, e incorporar la mantequilla ablandada.

Agregar el az=FAcar en polvo y poco a poco la leche. Trabajar la masa hasta que este homog=E9nea.

Poner la masa en una tabla enharinada y trabajarla un poco para suavizarla. Extenderla con el rodillo en un disco de unos 2cm. de grosor.

Poner el pan en la bandeja y marcar un aspa de 6 brazos con un cuchillo afilado.

Barnizar la superficie con un poco de leche y espolvorearla con el az=FAcar de ca=F1a y la canela.

Cocerlo en el horno de 30 a 40 minutos, sacarlo y dejarlo reposar unos minutos. Se puede tomar templado o frio y, mejor, acompa=F1ado de mantequilla y mermelada.

Que disfrutes.

30 CAPON MORROCOTUDO

INGREDIENTES

1 capón de 1,5 Kg. de peso (aprox)
12 clavos (especia llamada Eugenia caryophyllata)
150 grs de mantequilla
5 manzanas reinetas bien hermosas
1 vaso de vino blanco seco (un "Viña Paceta" de Bodegas Bilbaínas, o un Malvasía de Fariña en Toro, Zamora, le va de muerte, pero no seré yo quien proscriba otras D.O.)
25 cls de miel de romero lo más líquida posible
Sal gorda
Pimienta negra recién molida

PREPARACION

En un mortero grande me machacáis los clavos bien machacaditos, hecho lo cual me los mezcláis bien con 100 grs de mantequilla fundida y con la miel. (Pero mezcladlo bien).

Cortadme en daditos (una vez quitados el corazón y las pepitas, pero no la piel) 3 manzanas reinetas. Ponedlas en un plato : verted sobre ellas la mitad (máomeno) de la preparación anterior. Sodomizad al caponcillo con la mano, en orden a salpimentar sabia e integralmente su interior. Hecho lo cual introduciréis por ese mismo conducto las manzanas troceadas y bañadas en el menjunje descrito. Taponad el orificio cosiéndolo con un bramantito, con cuyo cabo podéis seguir atándolo para que el bicho no se desmangarille durante la cocción, ni se salga de sus entrañas la farsa (tan lascivamente introducida).

Terminada la costura, embadurnadme el exterior del bicho con el resto del bálsamo de Fierabrás (me refiero a la mantequilla/miel/clavos majados). Me lo envolvéis en papel de aluminio y lo metéis en la neverita hasta el día siguiente.

Llegado el cual, le quitaréis el papel de plata y lo pondréis sobre una fuentecita de pyrex apta para el horno.

El cual horno habréis precalentado a 200 grados (nivel 7, creo que será la correspondencia con los que no aman a Celsius). Metéis la fuente en el medio, y lo dejáis torrarse cosa de dos horitas. Vigilad a partir de la hora y media, aunque con los ojos y con la nariz, y NO METIENDO EN EL CADÁVER NINGUNA AGUJITA, NI PINCHITO, que lo estropea.

Mientras tanto, los 50 grs. de mantequila que nos quedaban los habremos puesto en una sartén honda, y en ella saltearemos las dos manzanas reinetas, que habremos troceado en cuatro cachos (previa extracción del corazón y de las pepitas, pero no de la piel).

Cuando el capón esté a punto, verteremos sobre él el vaso de vino (para disolver la caramelización que se haya adherido a su exterior). Salpimentaremos con parquedad y ....

¡Serviremos! El capón en seco (máomeno) y a su lado, y como guarnición, las manzanas salteadas, recubiertas del líquido que hayamos obtenido de la "descaramelización".

31 BIZCOCHO

INGREDIENTES (como para 8 contribuyentes adultos)

200 grs. de azúcar
250 grs. de zanahorias
200 gras de almendras en polvo
4 huevos
1 vasito de Pedro Ximénez
2 cucharadas soperas de harina

PREPARACION

Peladme las zanahorias y cocédmelas en agua SIN SAL. Hecho lo cual, las ponéis en la turmix y me las hacéis puré. Verted entonces en el vaso todos los demás ingredientes y mezcladlos BIEN.

La cual mezcla echaréis en una fuente de pyrex, apta para horno, no demasiado grande ni demasiado alta. Precalentaréis el horno a -digamos- 150 grados (número 4-5 en los hornos reñidos con Celsius) y horneáreis la fuente (y su contenido) durante tres cuartos de hora.

Desmoldad, y servid, habiendo echado previamente por encima chocolate fundido. Si es para merienda, cortad previamente en cuadraditos.

32 KOKOTXAS

INGREDIENTES:
Kokotxas de merluza
Aceite de oliva de 0,4
3 ó 4 dientes de ajo
Sal
PREPARACIÓN:
Lavar las kokotxas, recortarlas y salar por ambas caras. Calentar aceite con el ajo hasta que se pongan marrón-negros. Sacar los ajos y tirarlos.
Dejar enfriar el aceite.
En una cazuela de barro poner las kokotxas con la piel hacia abajo de tal forma que queden tocándose unas con otras y apretadas.
Cubrirlas con el aceite que ya estará frio. Ponerlas a fuego muy lento (sin que hierva) moviéndolas continuamente. Estar así 10 minutos.
Tienen que salir unas burbujas de gelatina que quedan nadando en el aceite.
Sacarlas del fuego y dejar que reposen hasta que se enfríe el aceite (que se pueda meter el dedo).
Dar la vuelta a las kokotxas y añadir perejil muy picado. Poner de nuevo al fuego, esta vez un poco mas fuerte, moviéndolas continuamente hasta que se ligue la salsa (aproximadamente de 5 a 10 minutos).
La salsa ha de quedar espesa como una mayonesa.
Comer muy calientes.

33 AJOARRIERO

Ingredientes
1 kg. De bacalao, desalado y deshecho en finas tiras, después del desalado estrujarlo bien para quitarle la mayoría del agua.
6 dientes de ajos picados.
2 pimientos choriceros
4 pimientos rojos del piquillo, o de otra clase, los verdes también van bien, asados y pelados.
2 patatas medianas
Puré de tomate unas cuharadas
Huevos si se quiere rematar el plato como un revuelto
Aceite
Preparación:
En una cazuela de barro ponemos el aceite y los ajos, cuando estos empiecen a tomar color añadimos el bacalao y le damos unas vueltas hasta que se sofría un poco, lo mantenemos al calor.
En sartén a parte cocemos en aceite las patatas cortadas en daditos, tienen que quedar blandas pero sin la costra de las fritas..
Añadimos a la cazuela del bacalao, el puré de tomate, la pulpa de los pimientos choriceros, los pimientos asados cortados en tiras y las patatas, dejamos que se haga todo el conjunto y probamos de sal, añadiremos alguna si hiciera falta, si vemos que el conjunto esta muy seco lo podemos mojar con un poco de agua.
El plato queda listo para servir, pero si nos gusta, (a mi mucho), se le añaden unos huevos apenas batidos y se tiene en el fuego hasta que se consigue un revuelto con el huevo justo cuajado.

34 AJOARRIERO CON LANGOSTA

Esta formula originalmente era oficiada por las hermanas Guerendiain, "Las pocholas", que llevaron durante años el pabellón muy alto del arte culinario en navarra y que era donde se servia el mejor ajoarriero de langosta del Viejo Reino.
La formula la podéis encontrar en muchas publicaciones ya que es una de las clásicas de la gastronomía y en todos los libros en que la he visto esta literalmente fusilada, lo que me hace pensar que debe ser la original de "Las pocholas" , ya que todos los autores hacen referencia a estas hermanas.
Ingredientes:
(para 10 personas)
20 trozos de bacalao de unos 100 gramos cada uno.
1 langosta de 2 kilos
3 cebollas
2 dientes de ajo
2 dl. De salsa de tomate
½litro aceite de oliva
1 copa de vinagre, de vino
sal.
Preparación:

Desalar el bacalao como es costumbre, cambiándole el agua cada 8 horas.
Cocer la langosta en abundante agua, con sal y vinagre. Meter la langosta cuando empiece a hervir el agua y tenerla en cocción durante 15/20 minutos.
Extraer las carnes de la langosta y la de la cola cortarla en rodajas grandes.
En una cazuela de barro, puesta al fuego con el aceite y la cebolla, cuando la cebolla una vez haya sudado y empiece a tomar color, le añadiremos los dientes de ajo picados, pasados dos minutos incorporaremos la langosta y tres minutos después, se agrega la salsa de tomate, dejamos dar un hervor a todo el conjunto.
En otra cazuela se ponen las tajadas de bacalao, sin la piel y sin espinas, encima del bacalao echamos el conjunto tomate/langosta/etc. y encima del conjunto ponemos las pieles del bacalao con la parte oscura hacia abajo.
Se deja cociendo durante 10 minutos en los que se moverá frecuentemente la cazuela.
Al momento de servir, se quitaran las pieles, que el único cometido que tienen es el de soltar algo de gelatina.

35 POLLO A LA SALSA DE CAVA (para 4 - 6 seres humanos)

INGREDIENTES

1 pollo de 1,500 Kgs. como mínimo
75 grs. de mantequilla
1/2 cucharada sopera de harina de trigo
1/2 botella de cava
Sal
Pimienta

PREPARACION

Una vez bien desplumado y eviscerado el animal, salpimentadlo generosamente por su interior. Atadlo luego con un bramante para que se esté quietecito durante la cocción.

Poned el horno a temperatura media. Alcanzada ésta, poned en la fuente en que vayáis a hacer el asado 50 grs. de mantequilla. Cuando ésta se haya fundido, sacad la fuente y depositad en ella el pollo en cuestión, dándole vueltras para que se embadurne de aquella por todos lados. Subid la temperatura hasta 200º y meted de nuevo la fuente en el horno. Dejad que se haga durante una hora. (OJO : todos los hornos son distintos, no me cansaré de decirlo, y por tanto los tiempos de cocción son estimativos : un 10/15% en más o en menos es perfectamente posible, a voluntad del cocinero/a. Por ello éste/a habrá de estar al loro para ver cómo evoluciona su guiso y no consentir que se torrefacte ni tampoco que no llegue a dorarse).

10 minutos antes de que finalice la cocción del pollo, calentad un plato y depositad en él la mantequilla sobrante, para que se funda. Mezcladla bien con la media cucharada de harina.

Sacad el pollo, una vez bien dorado y hecho, del horno. Quitadle el bramante con que le habíais atado y dejadlo en la fuente de servir (el pollo, no el bramante).

En la fuente en que hayáis efectuado la cocción, verted el cava, rascando el fondo con una cuchara de madera para disolver los jugos que allí hayan quedado. Dejad reducirse despacio al horno el líquido resultante. Cuando la salsa haya tomado un agradable color marrón, añadid la mantequilla enharinada : movedla bien con la cuchara de madera y dejad cocer el todo cosa de 5 minutos más.

La salsa irá en una salsera (precalentada) que acompañará en la mesa al pollo (el cual, como es lógico, no habremos dejado que se enfríe).

36 PUCHERO CANARIO (para 4 personas comilonas)

INGREDIENTES

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

PREPARACION

Los garbanzos estarán en remojo desde la noche anterior.

En un caldero de capacidad suficiente poner a hervir las carnes. Espumar por dos veces cuando se inicie la cocción. Añadir los garbanzos, las mazorcas de maíz troceadas, la cebolla y las zanahorias. Transcurridos 45 minutos de cocción, añadir el chorizo, la morcilla, el tocino, las judías verdes, la col, una hoja de laurel, la chayota -descortezada- y las peras duras partidas longitudinalmente (no transversalmente) por la mitad. 10 minutos después añadir la calabaza, las papas, la batata, el bubango, y un majado de ajos, perejil y/o cilantro y azafrán. (Si se mezcla este majado con una fritada de tomate -que también se puede-, se le llama "tiempla"). Dejarlo cocer muy "dulcemente" (expresión literal del chef). Cuando ya esté hecho, dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Se sirve primero la sopa (en nuestro caso fué de fideos), con una hojita de hierbabuena. Al borde del plato acompañaban unas "pimientas" (guindillas verdes frescas) que se cortan y se frotan en el fondo del plato (nada impide comérselas, salvo que son pura dinamita).

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

Es espectacular en lo que a vistosidad se refiere.

El sabor, en nuestro caso, también lo fué. Lo regamos con un Viña Ardanza del 89 (La Rioja Alta, S.A.), profuso y riquísimo. Había también un espléndido aceite de oliva virgen extra para quien gustara -un servidor, por ejemplo- de regar con él los garbanzos. Asimismo presentaron unos platitos con mojo picón para quien -un servidor, no- lo quisiera.

37 CURRY

Pasta al Curry
-300gr.de pasta corta(caracolas,margaritas,espirales..)
-2 cebollas.
-50gr.pasas de Corinto.
-25gr.de piñones.
-200ml.de nata.
-1 cucharadita de Curry.
-Aceite de oliva y sal

Cortar las cebollas en rodajas muy finas,cocerlas en aceite a fuego suave y tapadas hasta que esten tiernas pero firmes.

Añadir las pasas(previamente remojadas y escurridas) y los piñones y freir unos minutos.verter la nata,espolvorear el curry mezclando bien.Reservar.

Hervir la pasta en abundante agua con sal.Escurrir.Disponer en una fuente Agregar la crema anterior y mezclar bien.

Polvo de Curry
-20gr.de semillas de Cardamomo.
-7gr.de clavos.
-7gr.de cominos

-1/2 cucharadita de pimentón picante.
-20gr.de canela en polvo.
-Pizca de nuez moscada.

Muele los clavos y el comino.Mezcla todas las especias,tamizalas y guardalas en un bote hermetico.

Usalas para saltear el pollo,cordero pescado,arroz y sopas.

38 OLLA GITANA

Ingredientes:

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

Elaboración.

Poner en una olla los garbanzos cubiertos de agua*con el laurel.Cocerlos 45´
a fuego suave.salar a media coccion.

En una sarten con aceite,dora la cebolla y añade el pimenton y el tomate.Sofrie
unos minutos.

En un mortero,machaca los ajos con el pan y las almendras.Añade el vaso de caldo al mortero y mezcla.

Agrega las judias,las peras y la pimienta a la olla.Deja 45´a fuego suave.

Vierte el sofrito y el majado del mortero a la olla y cuece 40´más

*si el agua de tu zona tiene mucha cal ,añade una pizca de bicarbonato para que

los garbanzos se cuezan bien.

39 TABULÉ

Ingredientes:
250 g de cuscus
medio kilo de tomates maduros (o más)
½pimiento verde y ½pimiento rojo

2 cebollitas tiernas
aceite de oliva
zumo de 2 limónes (o uno)
uvas pasa
hojas de menta
sal. (pimienta si gusta)

Preparar la víspera: pelar y despepitar los tomates, cortarlos en trozos pequeños así como los pimientos y cebollas. Añadir el couscous, el zumo de limon el aceite de oliva, las pasas, las hojas de menta trinchadita, la sal. Dejar en maceración, removiendo de vez en cuando con un tenedor. Duplicará de tamaño. Servir frío. Las medidas de aceite y limón según gustos. En verano cuando hago gazpacho, guardo un poco sin vinagre para hacer el Taboulé.
De todas formas puedes añadir lo que mas te guste. No hace falta cocer el cuscus la maceración es suficiente.

40 SOPA MANCHEGA

"Sopa Manchega "

Ingredientes para 4 personas:

- 400 gr de pan
- 4 cucharadas de aceite
- 150 gr de cebolla
- 250 gr de espárragos trigeros
- 1 ltr de caldo de pollo
- 1 cucharadita de perejil
- 1 diente de ajo
- 10 hebras de azafrán
- Sal y pimienta.
- 4 huevos

Elaboración:
Poner el aceite en una sartén y rehogar la cebolla picada, con el perejil, el diente de ajo picado y los espárragos troceados.

Cuando todo empiece a ablandar, añadir el caldo de pollo. Cuando de un hervor, añadir el azafrán hecho polvo y sazonar con la sal y la pimienta.

Para servir poner en el fondo de unas cazuelas de barro, el pan cortado en rebanadas, encima de éstas, el huevo. Echar por encima el caldo y darle un ultimo hervor dentro de las mismas cazuelas.

En caso de no disponer de cazuelas de barro, poner el pan en el fondo de una cacerola y proceder de la misma manera.

Poned el huevo en el plato donde vayais a servir la sopa y echad el caldo por encima, bien, bien caliente.

41 BECHAMEL BELGA

Ingredientes :
100 gr de mantequilla
100 gr de harina
1/2 litro de leche
2 hyemas de huevo
+/- 200 gr de queso (gruyère, parmesano...)
sal, pimienta, nuez de moscada (cantidades según tu gusto...)
para empanar :
2 claras de huevo
pan rallado

Preparación :
1. en una pequeña caserola dejas derretir la mantequilla a fuego medio
2. añades (en una vez) la harina, mezclas con una cuchara de madera y dejas cocer (sin coloración) unos minutos siempre mezclando la preparación
3. en la caserola, caes progresivamente la leche fria y siempre mezclando dejas cocer la preparación; tienes que bien secar la masa... (la evaporación es un elemento muy importante !!!) la masa tiene que despegarse de las paredes de la caserola...
4. fuera del fuego añades hyemas, queso, sal, pimienta y moscada
(En Belgíca a menudo añadimos o jamón ahumado o quisquillas)
5. en una fuente untas la masa en una profundidad (¿es correcto?) de 2 o 3 cm y dejas dormir tu preparación en la nevera una noche
6. el día siguiente, cortas la masa en porciones
7. empanas las porciones en la claras batidas y después en el pan rallado
las croquetas están listas...
Cocción : o en la fritura o en una sartén con un poquito de mantequilla o de aceite

42 ALCACHOFAS MONTILLANA

Ingredientes:
2 kg. Alcachofas - 6 limones (yo utilizo menos) - Vino de Montilla 250 cc - azafrán - Aceite 100 cc - 4 Ajos - Caldo de Carne 500 cc - Lomo de Cerdo Asado 200 grs. (A veces sustituyo por jamón serrano, en menos cantidad) - Hierbabuena 1 ramita - Sal - Harina 4 cucharadas.

Limpiar las alcachofas, y frotar con limón. Se hierven con agua y los limones, agregando 2 cucharadas de harina y sal. Cuando están tiernas, se

enfrían con agua y se las deja cubiertas.
En una sartén se doran los ajos picados, y se saltean las alcachofas escurridas. Se añade la hierbabuena, sal, vino blanco, cinta de lomo cortada en tiras, azafrán, 2 cucharadas de harina, sin dejar que haga grumos, y el jugo de carne.
Dejar hervir unos 10 min. y probar los aliños.

43 BUÑUELOS DE MANZANA A LA ASTURIANA

Ingredientes para 6 personas:
- 2 manzanas reinetas grandes.
- ¼ltr de aceite de girasol u otro similar con sabor neutro.
- 200 gr de harina
- sal
- ¼ ltr de sidra acampanada, o cava. También se puede hacer con cerveza. Y si no queréis nada de alcohol sustituir estos por ½cucharita de levadura en polvo disuelta en ¼ lt de agua
- 1 cucharadita de aceite para la masa
- Un plato con azúcar, para pasar los buñuelos una vez fritos por ella.
- 1 limón

Elaboración:
Se pelan las manzanas y con ayuda del descorazonador de manzanas se les quitan las pepitas y el centro cartilaginoso. Las cortaremos en forma de aros. Se espolvorean de azúcar y se les pone el zumo de limón. Es conveniente hacer esta operación 10 o 15 minutos antes de freírlas.

Preparación de la pasta de freír:
Poner la harina en un recipiente hondo, haciendo un hueco en el centro de ella. En él pondremos la sal, el aceite y la sidra; con la punta de los dedos mezclaremos los ingredientes. Esta operación hay que hacerla con suavidad, sin batir y sin prisas. Una vez hecha la masa, la dejaremos reposar durante unos 3 o 4 minutos. Si se ha hecho con levadura en polvo unos 10 minutos. Ahora tomaremos las rodajas de manzana de una en una y las pasaremos por esta pasta. Según se pasan las vamos echando en la freidora donde tendremos el aceite, bien caliente. Solo nos queda dorarlas bien y una vez que las saquemos pasarlas por el azúcar. Si le ponéis un poco de canela al azúcar queda muy rico.

Deben servirse calientes. Están exquisitos acompañados con helado de vainilla o de nata. También queda muy rico, si hacemos una salsa de fresas y colocamos encima de ella las rodajas de pan .

44 POTAGE ESTOFADO DE ZANAHORIAS

4 Personas

---1 kg. de zanahorias
---100 gr. de mantequilla
---1 cucharada de mostaza fuerte
---1 cucharada de harina
---1 cucharada de azúcar
---2 dl. de caldo de carne
---sal, perjil
---rebanadas de pan

Raspar y aclarar las zanahorias, blanquearlas en abundante agua hirviendo unos 6 minutos, escurrirlas.
Reservar una cucharada de mantequilla de los 100 gr., y el resto derritirla en una cazuela de fondo grueso, echar las zanahorias, sal y el azúcar, remover bien, moviendo el cazo; dejar tomar color a fuego lento unos 10 minutos, añadir el caldo y dejar cocer hasta que las zanahorias estén blandas y el caldo casi evaporado. Reservar las zanahorias.
Amasar la cucharada de mantequilla reservada con la harina y la cucharada de mostaza, poner esta crema en el cazo con las zanahorias, remover con la cuchara de madera para que las zanahorias absorban la crema.
Verter las zanahorias en una fuente de servir, espolvorear con el perejil picado y adornar con las rebanaditas de pan tostado en el horno.

45 SORPRESA DE ATUN

No pongo las cantidades de los ingredientes porque van en funcion del recipiente, de los comensales y del ojo de cada quien.

Se necesita una fuente de cristal con bordes altos (mas que nada porque queda más bonita a la hora de servirlo)
Pan de molde
Latas de Atun
Tomate frito
Lechuga.

En la fuente pones una capa de pan de molde, luego una capa de salsa de tomate y luego una de atun (si compras el atun ya desmigado mucho mejor), vuelves con otra capa de pan de molde y así sucesivamente. (yo en la que hice este fin de semana puse solo dos capas de pan porque era un primero y así me quedo más ligerito). Finalmente picas bien finita un poco de lechuga (lo suficiente para hacer la capa final), en un plato aparte la sazonas (yo le puse un poquitin de albahaca porque me gusta mucho su sabor en las ensaladas) y la pones encima de la última capa de atún que hayas hecho.

Y ahora a la nevera, recomiendo que lo hagais de un día para otro y la capa

de lechuga la pongais un poco antes de servirlo.

46 Crema de coliflor al perfume de jengibre

Receta para 2 personas:
- 1 Patata grande
- ½Puerro
- ¼Coliflor pequeña
- ¼ltr de agua
- 2 dl de nata liquida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½cucharita de jengibre fresco rallado
- ½cucharita de perejil rallado
- 1 cuchara sopera de vodka
- Sal

Elaboración:
Cortad las patatas en cuadros, el puerro en rodajas y la coliflor troceada. Poned el aceite en una olla y a fuego lento rehogar un poco la patata el puerro y la coliflor, pero que no coja color.

Añadid el agua y subir el fuego hasta que hierva. Una vez levantado el hervor, espumar las posibles impurezas y tapar. Dejad que se cocine durante unos 20 minutos o hasta que la patata esté tierna. Ahora triturad todo el conjunto con el robot o la tourmix y luego pasadlo por un colador o chino fino. Volved a ponerlo al fuego y añadir la nata liquida y la sal. Antes de servir añadid el vodka. Este truquillo hace que el conjunto quede un poco más seco y se realcen los sabores. En él ultimo momento añadir el jengibre rallado y el perejil. Otro truco, si metéis la raíz del jengibre en el congelador, podréis rallarlo mucho mejor y no se perderá parte del agua que contiene.

47 Ensalada mozárabe de bacalao y aguacate a la naranja

Ingredientes para 4 personas:
- 300 gr de bacalao desalado y limpio
- 250 ml de aceite de oliva
- 1 aguacate grande y que este en su punto
- 2 naranjas
- 200 gr de lechugas variadas. Las que queráis (escarola, lollo rosso, canónigos, endibias, lechuga roja, hoja de roble, berros, lechuga romana, lechuga iceberg, etc.)
- 1 tomate grande y maduro
- Sal
- 1 cuchara de vinagre de jerez
- 1 cucharada de perejil picado

Elaboración:
Trocear las lechugas que hayais escogido, lavarlas y luego centrifugarlas bien. Deben quedar secas y tersas.
Ponemos el aceite en un soté o en un cazo y así en frío introducimos el bacalao desalado, con la piel hacia arriba. El fuego debe estar al mínimo ya que lo vamos a pochar en el aceite. De este aceite saldrá el aliño para la terminación del plato.
El aceite que os sobre, lo podéis utilizar después para freír cualquier pescado. La cocción del pescado os llevara unos 10 minutos más o menos. Ya que luego dejaremos que se enfríe dentro del aceite. Una vez frío sacar el bacalao y haciendo un poco de presión con los dedos sobre la carne os saldrán unos filetitos muy majos y apetecibles. Ahora cortaremos en aguacate en laminas finas
Sacaremos gajos limpios de la naranja pelada y cortaremos los tomates previamente pelados y sin pepitas en cuadritos.
Para el aliño:
Coged la mitad del aceite (es conveniente que sea de la parte de abajo, ya que contiene posos del bacalao) y en un plato o un cuenco mezclarlo con el vinagre, el perejil picado y el tomate. Le podéis poner 10 o12 gambitas de esas arroceras (que son baratas)cocidas, peladas y cortadas por la mitad.
Terminación del plato. Se ponen el popurrí de lechugas en el centro del plato. Alrededor y formando un circulo, las laminas de aguacate. Por encima y como más os guste, los filetitos de bacalao y los gajos de naranja. Ya solo os queda salsear el conjunto con el aliño.

48 Rosquillas de Albaricoque

Ingredientes:
- 400 g de harina
- 120 g de azúcar
- 1 corteza de limón rallada
- Una pizca de vainilla en polvo
- Una yema de huevo
- 2 cucharas soperas de ron negro
- 250 g de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- 300 g de mermelada de albaricoque
- Una pizca de sal

Elaboración:
Se tamiza la harina, y haremos con ella como un cono de volcán. En el centro y poner en el centro el azúcar, la sal, la corteza de limón rallada, la vainilla, el ron y la yema de huevo. La mantequilla la distribuiremos en trocitos por la masa según la vamos haciendo, se fundirá con el calor de las manos. No amaseis, sino que mezclar los ingredientes sin presionar mucho. Lo que os saldrá es una masa quebrada. Ahora envolveremos la masa en film

alimentario o en papel de aluminio dentro de la nevera durante un par de horas. Precalentaremos el horno a unos 180ºC. Extender la masa sobre una mesa enharinada con ayuda del rodillo. Debe tener unos 3 mm de espesor. Con un corta pastas circular cortar la masa en discos y aros del mismo tamaño. Cocer ambos (separados) en el horno durante 10-15 minutos con la bandeja a media altura. Una vez cocidas desprendedlas de la placa, con ayuda de una espátula o un cuchillo ancho y colocadlas sobre una rejilla. Ahora espolvorear los aros con azúcar en polvo. Calentar la mermelada en un cazo a fuego lento, o bien al mínimo en el microondas. Untar con ella los discos y colocar encima los aros. Rellenar con más mermelada el centro. Antes de guardarlas hay que dejar que se sequen bien.

49 QUEIMADA

> Ingredientes:
>
> 1 litro de aguardiente
> 1 limon
> 150 gramos de azucar
>
> Receta:
>
> Colocar en un recipiente propio para queimada o en una tartera de
> porcelana o de hierro el azucar y dostrozos de corteza de limon.

- Reservar dos cucharadas de azucar y ponerlas en el cucharon.

50 QUEIMADA

1 litro de buen aguardiente
1 cazo (el de la sopa) de azucar
3 rajas de limón
3 rajas de manzana acida
1 hoja de menta

Todo junto se enciende con cuidado y se revuelve constantemente invocando a los "lares" con el esconxuro. Cuando se percibe que el fuego se apagaria de no revolver, se le añade1/4 litro de café ligero y se revuelve intensamente un par de minutos mas tras lo cual se deja apagar. Tomese caliente y bajo el influjo de la ceremonia. Le garantizo que hará Vd. amigos.

51 Solomillo de Buey con Rúcola y Soja Germinada

Ingredientes para 4 personas:
- 800 gr de solomillo de buey o ternera limpio. También lo puedes hacer con solomillo de cerdo o lomo de venado.
- 200 gr de rúcola (pídela por ese nombre en alguna tienda de frutas y

verduras especializada)
- 100 gr de soja germinada fresca
- 50 gr de olivas negras
- 1 endibia
- 250 ml de jugo de carne oscuro
- 2 dl de vino tinto
- 2 dl de oporto
- 1 chalota o escalonia
- Sal y pimienta negra
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

Elaboración:
Saltea con un poco de aceite la rúcola, la soja germinada y la endibia troceada. Esto ha de ser muy rápido, es decir 3 o 4 vueltas y listo. Procura que el aceite este bien caliente. Corta 12 medallones de unos 60 - 65 gr. de solomillo, poner la sal y la pimienta y márcalos en una sartén o en la parrilla. Esto es vuelta y vuelta, ya que si lo haces mucho y como luego hay que darle un calentón en el horno se te pasarán Reserva la carne, que repito debe quedar dorada por fuera, pero poco hecha. Coge las aceitunas negras y les quitas el hueso. Machácalas en el mortero, con un poquito de ajo. Añádele una cucharadita de aceite de oliva. Ahora unta una de las superficies de cada medallón con un poco de esta pasta.
Para montar la carne: Un medallón untado y encima un poco del salteado que hicimos al principio. Encima otro medallón untado y mas verdura. El ultimo medallón untado por la parte de abajo.

Para la salsa: Pon una cucharadita de aceite en un cazo, pica las chalotas muy fino y rehogalas un poquito. Añade el vino tinto y el oporto y deja que reduzca 3/4 partes. Añade el jugo de carne y el caldo que hayan soltado los medallones en el plato, cuando los reservaste. Déjalo cocer 15 minutos. Si la quieres más espesa, la puedes ligar con maicena o con mantequilla. También puedes poner una cucharadita de harina antes de añadir el vino.

Para terminar: Introduce el montaje de carne y verdura en el horno previamente precalentado al máximo. Tardará de 5 de 7 minutos.

52 PATO LACADO A LA PEQUINESA (2º formula)

INGREDIENTES

1 pato de unos 2 Kg., desviscerado
1 cucharada de miel.
11/2 cucharadas de salsa de soja
1 trozo de pepino de 20 cm.
5 cebolletas

Crepés mandarines

Para la salsa

6 cucharadas de pasta de soja
3 cucharadas de salsa china de ciruelas, «chutney» de ciruelas.
3 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de aceite de sésamo

PREPARACION:
Se vierte lentamente 1 litro de agua hirviendo sobre el pato, hasta que la piel se ponga casi blanca. Se limpia el pato con papel de cocina y se le deja secar en lugar aireado durante 4-5 horas o toda una noche. Se calienta el horno a 200 grados C. Cuando está caliente, se pone el pato sobre una rejilla metálica en la fuente para asar. Se asa durante 1 hora, cuidando de no abrir el horno mientras se está asando el pato. Se mezclan la miel, la salsa de soja y 2 tacitas de agua. Se saca el pato del horno y se unta con la mezcla anterior. Se vuelve a meter en el horno durante 15 minutos. Se cortan las cebolletas en palitos como cerillas de 5-7 cm. Se corta el pepino en trozos de igual largo pero más gruesos. Se coloca el pepino y la cebolleta en platitos aparte. En un cazo a fuego lento se mezclan los ingredientes de la salsa hasta que estén bien ligados y se vierte en un cuenco. Se le quita la piel al pato tirando de ella con el pulgar y un cuchillo y se pone en una fuente. Se corta la carne y se ponen los bocados en otra fuente. Se sirven al mismo tiempo la piel crujiente, la carne, el pepino, las cebolletas, la salsa y los crepés. El crepé mandarín se prepara igual que en el caso anterior. Con los huesos del pato, una vez rotos y machacados se hace un caldo, en el que coceremos, por unos minutos, unas hojas de col china, se toma al final de la comida.

53 Calabaza rellena a la Griega

Ingredientes:
- 2 calabazas de 1 kg cada una

Para el relleno:
- 175 g de puerros
- 150 g de nabos
- 200 g de judías verdes
- 200 g de hinojo
- 200 g de col rizada
- 2 apios con hojas verdes
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de miel
- ralladura de 1/2 limón
- 1 cucharadita de zumo de limón

- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 75 g de harina integral
- 2 cucharadas soperas de perejil rallado
- 1 cucharada sopera de hierbabuena recién picada
- Unas hojas de col rizadas
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de limón.

Preparación:

1 - cortar para la cubierta 1/5 de la calabaza. Retirar el corazón de la calabaza. Si el hueco es pequeño, quitarla pulpa e incorporarla al relleno. Cortar el puerro en aros. Pelar y picar los nabos. Cortar las judías y el hinojo en aros y la col rizada en tiras. Pelar y picar el apio y el ajo.
2 - Calentar la mitad del aceite, rehogar ligeramente la verdura y el ajo. Sazonar con sal y tomillo, tapar y rehogar 6 minutos. Retirar la tapa y removiendo dejar evaporar un poco el liquido a fuego vivo. Reservar.
3 - Mezclar revolviendo el resto del aceite con la miel, la ralladura de limón, el zumo de limón y la pimienta e incorporar la mezcal a la verdura. Agregar la harina integral, el perejil y la menta, mezclar bien y rellenar la calabaza con ayuda de una cuchara. Tapar con la parte superior de la calabaza y amarrar con un hilo bramante, tal que quede bien cerrada.
4- Recubrir una placa con hojas de col rizada, poner encima el laurel y las hojas de limón. Colocar sobre todo las calabazas. Cocer de una hora y media a dos horas en el horno precalentado a 190º C, hasta que la calabaza esté blanda. Retirar el hilo.

54 GNOCCHI A LA ROMANA

4 personas

---200 g de sémola de trigo
---750 c.c. leche
---2 yemas de huevo
---80 g parmesano rallado
---1 cebolla pequeña
---1 clavo de olor
---1 hoja de laurel
---sal, pimienta
---1 huevo
---pan rallado
---aceite

Verter la leche en un cazo grande, pelar la cebolla y clavarle el clavo de olor, echarla en la leche junto con una hoja de laurel. Llevar la leche a ebullición, dejar reposar 15 minutos. Retirar la cebolla y la hoja de laurel de la leche; volver al fuego y dejar que vuelva a hervir, echar la sémola en forma de lluvia, remover. Bajar la intensidad del fuego y dejar cocer 10 minutos

sin dejar de remover.
Retirar el cazo del fuego, incorporar las dos yemas de huevo, remover bien, volver un momento al fuego hasta que empiece a hervir, siempre removiendo. Retirar otra vez del fuego, añadir el queso rallado a la sémola, un punto de pimienta y sal, remover con una espátula de madera.
Extender la preparación sobre una bandeja redonda, húmeda, alisar bien la superficie. Dejar enfriar.
Luego batir un huevo en un plato hondo. Calentar aceite en una sartén. Cortar la preparación de sémola con un cortapastas o en discos, pasarlos por el huevo batido y el pan rallado. Dorarlos en la sartén con el aceite caliente. Retirarlos, escurrirlos sobre papel absorbente. Disponerlos en una fuente de servir caliente. Acompañar de una ensalada verde.

55 Tarta fácil de manzana

6 manzanas, 2 huevos, 7 cucharadas de azúcar, 7 cucharadas de leche, 2 cucharadas de levadura, 6 cucharadas de mermelada de albaricoque, zumo de limón y ralladura de naranja, mantequilla y harina para el molde.

1) En una jarra, batir 4 manzanas peladas, vaciadas y cortadas en daditos, los huevos, el azúcar, la leche y la levadura.

2) Verter esta mezcla en un molde de fondo desmotable untado con mantequilla y espolvoreado con harina y colocado sobre una tartera para evitar que se derrame el líquido. cubrir con las manzanas restantes peladas y cortadas en gajos finos y meter al horno a 165º C durante 20 minutos.

3) Desmoldar y untar la tarta con la mermelada previamente mezclada con un poco de ralladura de naranja y zumo de limñón.

56 Suflé de quark

Ingredientes para 6 personas:
- 1/4 l de leche.
- 20 gr. de maicena.
- 20 gr. de harina floja.
- 120 gr de azúcar.
- 1/2 vaina de vainilla, o una puntita de cuchillo si es en polvo.
- 5 huevos. Separar las yemas de las claras.
- 300 gr de queso cuark escurrido.
- 80 gr de pasas.
- 20 ml de ron.
- Mantequilla y azúcar para el molde

Preparación:

Se hierve la leche con la mitad del azúcar y la vainilla. Añadir la harina y la maicena, y remover para que no queden grumos. Dejamos cocer 5 minuto y quitamos la ramita de vainilla.

Poner las pasas en remojo con el ron, para que se maceren e hinchen. También puedes usar frutas. Pero en ese caso no las remojes en ron, ya están hidratadas.

El queso cuark lo tenemos que secar estrujándolo en un paño de cocina, a través del que pueda pasar el agua que desprenda el queso. Este paso es importante, ya que si el queso contiene mucha agua no desarrolla bien.
Mezclamos el queso con la yema y lo pasamos por el tourmix. Ha de quedarnos una pasta fina. Agregar las pasas remojadas.
Ahora añadimos esta pasta a la crema obtenida de la leche.
Se baten las claras con el resto del azúcar a punto de nieve. Una vez montadas, lo mezclaremos con sumo cuidado (no batir) con el preparado anterior del queso.
Tomamos un molde de suflé, y lo pintamos interiormente con mantequilla fundida. Inmediatamente lo espolvorearemos con azúcar. Quitar el azúcar que no se haya quedado fijado a las paredes.
Rellenaremos los moldes con la pasta final.
Precalentar el horno a 200ºC.
Ahora haremos un baño maría en un recipiente que podamos meter al horno. El agua del baño Maria debe estar a unos 70-75 ºC.
Introducir los moldes de suflé en este recipiente y el conjunto en el horno, Tardará unos 40-45 minutos . Espolvorear con azucar en polvo y servir.

57 CREMA CATALANA

Ingredientes:
4 tazones de leche
2 cucharadas de maizena
10 cucharadas de azúcar
8 huevos

Elaboración:
Ponga a calentar la leche en un cazo a fuego suave. En una fuente, bata las yemas de huevos con 6 cucharadas de azúcar y 2 de maizena, formando una crema suave y sin grumos. Vaya añadiendo esto al cazo, poco a poco para que las yemas nos se cuajen y revolviendolo sin cesar.
Déjelo hervir suavemente 5 minutos, sin dejar de revolver.
Sírvala en platos individuales, colocándola si es necesario, y dejándola enfriar. Métala (una vez a temperatura ambiente) en el frigorífico.
Antes de servirla, eche un montoncito de azúcar sobre cada plato y quémelo con una espátula al rojo, y sirva inmediatamente.

Espero que te sirva y de lo contrario que te envíen una mejor....

58 Bizcocho Genovesa o Masa de Vienesa

Se puede trabajar en frió o en caliente. Normalmente si no se dispone de batidor eléctrico (no triturador) se hace en caliente y con las varillas. Si disponéis de batidor lo podéis hacer en frío. Esta receta es ideal ya que no hace falta separar las claras de los huevos. De nuevo si no disponéis de batidor y no lo queréis hacerlo en caliente, separar las claras y montar por separado.

Ingredientes para el bizcocho blanco:
- 5 huevos enteros
- 2 yemas
- 170 g de azúcar
- Ralladura de medio limón
- Una puntita de sal
- 130 g de harina
- 30 g de maicena
- 1 cucharita de aceite
- 1 cuchara sopera de leche

Ingredientes del bizcocho de chocolate:
- 5 huevos enteros
- 2 yemas
- 170 g de azúcar
- La pulpa raspada de media ramita vainilla
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada sopera de leche
- 30 g de caco en polvo
- 130 g de harina

Para las dos recetas se procede de la misma manera:
Se ponen los huevos, las yemas, el azúcar y la ralladura de limón o vainilla en un bool. O recipiente suficientemente grande (tened en cuenta que al batirlo subirá mucho.) Batir con la batidora hasta formar una espuma tres veces del tamaño original. Sabréis que esta cuando las estrías de la batidora queden marcadas en la crema que se ha formado. Para ello tenéis que ir moviendo el batidor haciendo círculos por esa espuma.
Tamizar con un colador y sobre un papel antiadherente la harina y la maicena o la harina con el cacao.
Ahora ir añadiendo poco a poco esta mezcla tamizada sobre la crema espumosa. Ojo, muy importante, no se debe batir, si no mezclar de abajo arriba. Si batís con la harina se os bajará el huevo y os saldrá una bizcocho gomoso.
Templar la leche con la cucharadita de aceite y verterla poco a poco sobre la masa anterior, mezclado con la espátula.
Lo ideal para cocer los biscochos, son los aros sin fondo. De todas formas si no disponéis de ellos, es igual. Untar un molde con aceite y espolvorear

sobre este un poco de harina. Verter la masa en este molde y cocer en el horno unos 30 minutos a 200ºC. No llenar el molde más de la mitad, ya que tiene que subir. Para estar seguros de que el bizcocho esta cocido hacer la prueba con un palillo o una brocheta. Pincháis en el centro y si el palillo sale seco esta hecho, si sale húmedo dejarlo un poco más. Si se os dora mucho la parte superior, tapar con un poco de papel de aluminio.

Para emborrachar la tarta:
- 2 cucharadas soperas de almíbar y 1 cucharada sopera de Tía Maria
Para saber que es y como se hace un almíbar ver el glosario.

Para la mousse de chocolate del relleno:
- 270 g de cobertura de chocolate
- ½lt de nata para montar
- 4 yemas
- 75 g de azúcar
- 100 g de mermelada de albaricoque, fresa o frambuesa.
Montar al baño maría las yemas con el azúcar.
Fundir la cobertura de chocolate en el mismo baño maría. Una vez fundido añadírselo alas yemas montadas con el azúcar.
Ahora montamos las nata, no demasiado, un puntito menos que montada del todo. Incorporar la nata a la mezcla anterior, sin batir, removiendo y mezclando de abajo a arriba.

Montaje de la tarta:
Dividir el bizcocho en 3 o 4 capas. Humedecer los trozos de biscocho con el almíbar de Tía Maria. Esto se hace estupendamente si hacéis unos agujeritos a al tapón de alguna botella de rosca o bien hacéis unas canaletas a un corcho con el cual tapareis la botella que contenga el almíbar.
Primera capa, mus de chocolate
Segunda capa, la mermelada y el resto de la mus de chocolate.
Tapar con la tercera capa
Meter al frigorífico.

Para que la tarta quede completa, debería ir bañada de chocolate.
Esta tarea es un poco más difícil, pero os lo voy a poner fácil:
Ingredientes:
- 450 g de azúcar
- 180 ml de agua
- 375 g de cobertura de chocolate picada o desmenuzada.
Ponemos el azúcar a hervir con el agua en un cazo a fuego lento.
Una vez que haya cocido, añadir la cobertura de chocolate y sin dejar de mover, cocer (a fuego lento) hasta que forme hilos gruesos. Eso será a una temperatura de unos 110ºC.

Es importante que con un pincel mojado en agua vayáis, dándole de vez en cuanto a los bordes de la mezcla ya que si no se os formaran cristales de azúcar en esa borde.

Colocar la tarta montada sobre una rejilla. El conjunto colocarlo sobre cuatro flaneras boca abajo, montadas sobre una placa que recogerá la cobertura sobrante.
Bañar la tarta bien fría con esa crema. Se llama Glaseado de Chocolate de Cocer.
Meter la tarta de nuevo a la nevera y pasado una hora, estará lista para disfrutar de ella.

59 BACALAO A LA MIEL

Ingredientes para 6 personas: 1,200 kg. de bacalao bien desalado; 4 dl. de aceite; 200 gr. de harina; 3 tacitas, de las de café, de miel; 1 hoja de laurel; 250 cc. aproximadamente, de agua.
Preparación: Poner en una cazuela con agua fría el bacalao y la hora de laurel, a fuego muy bajo para que se vaya calentando poco a poco. Cuando esté casi cocido -en el momento que se ve una espuma blanca- retirar el bacalao con mucho cuidado, y extenderlo sobre un paño blanco.
Dejar enfriar una hora para que tome consistencia y así poder cortarlo a tiras.
Pasad estas tiras por harina y después por una pasta que habréis preparado mezclando parte de la harina, parte de la miel y del agua de cocción del bacalao. Dicha pasta debe tener una consistencia ligera.
Freir los trozos de bacalao rebozados como hemos dicho, en aceite no excesivamente ardiente, para no quemar la miel. Ir dándoles la vuelta hasta que queden dorados.
Servir inmediatamente después de sacarlos del fuego.

60 LECHE DE COCO CASERA

A petición de un tertuliano ,hola guapo,os explico como hacer leche de coco en casa. Quien guardara , allá por las Navidades, otra receta que postee de pollo al coco , diferente a esta, ya tendrá el método , pues lo explicaba. Necesitamos un coco , qué miedo.Y si no os mando una foto mía.
Una vez pelado , lo rayamos. Poned agua caliente ,1/2 litro,con el coco en infusión unos minutos. Con un colador y un recipiente debajo iremos cogiendo la pulpa y la iremos apretando, tanto entre las manos como contra el colador. El líquido ha de caer al recipiente a través del colador.La pulpa la reservamos. Haced esto con todo el coco y volver a poner la pulpa en otro 1/2 litro de agua caliente y repetir el proceso.
Quedará un líquido blanco , más o menos espeso, que al pasar un rato se dividirá entre la manteca que flotará arriba y la leche. Yo utilizo ambas, pero puede ser conveniente que quien ande a régimen no use mucha manteca. Este ingrediente le da un sabor estupendo al pollo , pero también al pescado..creo que os toca investigar a vosotros.

61 CHULETAS DE CERDO

Para 4 personas

---4 chuletas de cerdo de unos150 g cada una
---24 ciruelas pasas sin hueso
---2 dl de vino blanco seco
---50 gr de mantequilla
---1 dl de nata líquida
---sal, pimienta, harina
---1 bote pequeño de jalea de grosella o de manzana

Remojar las ciruelas pasas con el vino durante 12 horas. Salpimentar las chuletas de cerdo, pasarlas por harina y sacudirlas bien. Derretir la mantequilla en una sartén y rehogar las chuletas por ambos lados, Agregar las ciruelas y el vino. Tapar la sartén y dejar cocer lentamente unos 30 minutos. Luego pasar las chuletas y las ciruelas a una fuente de servir. Dejar reducir el líquido de la sartén en un tercio, añadir la jalea, remover, verter la nata y batir con las varillas hasta que la salsa quede aterciopelada y tostada. Rociar las chuletas con la salsa y servir.

62 Cuencos de verduras.

(6 personas sin mucha hambre o 3 como plato único y mucha hambre :-D)

Ingredientes:
Cuencos:
1 vasito de aceite. (aprox. 150 cc o algo menos)
1 vaso de agua (aprox. 200 cc o algo más)
1 cucharadita de sal,
Harina (la que haga falta)

Relleno:
2 Calabacines grandes,
1 bote de champiñones laminados (180 gr peso escurrido)
(naturales quedará mejor, pero en bote dan menos faena :-)
Tomate frito,
Ajo en polvo, Pimienta negra.
Queso de fundir en láminas desnatado y bajo en grasas.

Preparación:
1.- En la batidora/picadora/amasador o a mano, preparar la masa de los cuencos añadiendo harina hasta que tenga textura gomosa, (que no se pegue a los dedos). y cuando esté dividirla en 6 partes iguales, haciendo una pelota con ellos

2.- Coger 6 cuencos de cristal o porcelana (que aguante el microondas) de tamaño mediano (como para caldo, de unos 250 o 300 cc) y poner una pelota dentro de cada uno de ellos, y luego "forrar" con la masa el cuenco desde la base hasta los bordes, no dejando muy gruesa la capa de masa. El "forro" debe sobrepasar el borde del cuenco y dar la vuelta, (luego se recorta lo que sobre).

3.- 5 minutos los cuencos en el micoondas (a 700w) (hinchan primero y al apagar el "fuego" se deshinchan) y sacarlos de los moldes (cuidado con los quemazos). Ponerlos boca abajo sobre una bandeja y ponerlos un par de minutos al horno normal o en el grill para que se sequen por debajo.

4.- Aparte en 2 boles con tapa para microondas, preparar la verdura:
El Calabacin a daditos con un buen chorro de tomate frito y sal. (5-7 minutos a potencia máxima al microondas, (mi microondas es de 700w y lo puse 7 minutos))
Los champiñones en otro bol, con tapa, y un buen pellizco de ajo picado (o e ssu defecto en polvo. (5 minutos en mi microondas).

5.- Cuando esté preparado el relleno, poner en una bandeja los cuencos (ahora bocaarriba :-) rellenarlos con el calabacín con tomate, y cuando esté, moler un poco de pimienta negra y ponerla por encima. (yo le pongo mucha, es que me chifla el picante) Seguidamente poner los champiñones (una capa mucho más fina) y cubrir cada cuenco con una lámina de queso. Por encima del queso queda mejor presentado si espolvoreas un poquito (sin pasarse) de ajo en polvo, antes de gratinar.

63 Revuelto de pimientos del Piquillo con jamón ibérico.

Ingredientes:
8 pimientos del piquillo rojos
8 pimientos del piquillo verdes
200 gr de jamón ibérico
1 diente de ajo
8 huevos
Aceite de oliva

Elaboración:

En primer lugar cortamos los pimientos en juliana fina, ponemos una sartén con un poco de aceite y el ajo cortado muy fino, añadimos el jamón cortado en pequeños dados, sobre fuego lento dejamos dorar, añadimos los pimientos y dejamos que se rehoguen, sazonamos de sal, añadimos los huevos y a fuego lento los vamos trabajando hasta cuajar...

64 Carpaccio de Solomillo de Buey o Añojo

Ingredientes:
- 200 grs de solomillo de buey o añojo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida
- 1 limón. El zumo de ¼ por persona
- 100 grs de queso parmesano entero, NUCA RALLADO. Y a ser posible bien añejo es decir viejo y seco

Elaboración:
El truco del plato esta en que la carne debe de cortarse y marinarse en el mismo plato y servirse antes de que empiece a soltar sangre o agua. La manera tradicional es colocar pequeños escalopines de solomillo entre dos capas de papel de plástico o papel cebolla, previamente untados ligeramente con un poco de aceite.
Aplastar la carne con ayuda de la espalmadera o una maza. La manera moderna es meterlo en el congelador una hora y media antes de usar, y luego cortarlo con la cortadora de fiambre o cuchillo eléctrico en lonchas muy finas. En esta ultima y debido a que los cristales de hielo que se forman al congelarse el agua que hay en la carne, rompen la fibra muscular y hacen que la carne no tenga el mismo cuerpo, está como fofa y se deshace en la boca. A mí me gusta el método tradicional, para este tipo de platos.
Pintar los platos con una fina capa de aceite de oliva, sal y pimienta recién molida. Ahora colocar las rodajas súper finas de carne encima de este plato aliñado y superpuestas de tal manera que no queden huecos. Pon por encima de la carne un poquito de la salas de albahaca, es casi una salsa de pesto.
Para hacer el pesto ver en esta web la página +COCINEROS Sandro di Marco.
También puedes hacer una mahonesa aderezada con mostaza de dijon, y con ayuda de un cucurucho de papel, tirar hilos finos de esta por encima de la carne. La manera original es simplemente zumo de limón Y el queso parmesano siempre en lasquitas (nunca rallado). Para hacer las lascas os recomiendo que utilicéis un pelador de patatas. Proceder como si quisierais pelar el queso. Os saldrán unas lasquitas muy guapas y rizaditas.
Si queréis podéis hacer variaciones, como por ejemplo añadir unas laminitas de trufa, o unos ceps (boletos edulis) crudos y laminados muy finos. El apio le da un gusto muy especial. Unos cuadritos de patata cocida o frita, puestas en el ultimo momento y antes de servir quedan fenomenal. Otra, es cortar pequeños cubitos de pimientos verdes, rojos y amarillos. A mi me gusta realzar el plato con un pequeño manojito de lechugas variadas, ya que

si no el plato queda como muy plano.

65 PAPANDUXAS

Galicia, como Asturias, son regiones donde abundan los po- mares: todas las numerosas clases de manzana se dan en sus riberas, valles y montañas... Hay manzanas a las que se denominan peros o perazas, quizás por su formato parecido a la pera, o debido a injertos de manzano en pera¡. Las papanduxas, que son llamadas también papanduxos, son simplemente manzanas, de pulpa dulce, y monda algo fuerte, que se colocan en cazuela de barro y se llevan a las tahonas, donde por escaso precio, el forneiro (hornero) las mete para asarlas, al mismo tiempo que cuece el pan. El asado es perfecto y la monda debe permanecer entera, mientras que su carne interior, quedará muypapanduxa (blanda, que se esborrela) que se derrite o derrama, en cuanto entra en la boca. Es de un sabor exquisito, quizá por sumar a su aroma el bendito perfume del pan.

66 MANZANAS ASADAS CASERAS

Se coge media docena de manzanas ácidas, a ser posible tabardillas (reinetas), a las que se despoja de¡ carozo (pipero), y en el hueco que ha quedado, se le echa azúcar. Y encima de¡ azúcar una pizca de mantequilla fresca. Sin otra cosa se meten las 'manzanas en el horno de la cocina. Cuando la mantequilla se derrite y el azúcar también se liquida, a voluntad, se le puede echar un chorrito de coñac y se le pone encima una cereza almibarada. Existen también las manzanas repinaldo, una variedad de reineta, que están muy sabro- sas cuando se asan.

67 PERAS RELLENAS

Se cuecen las peras que hayan de utilizarse para el relleno y se pican con bizcocho. Y cuando todo esté bien picadito, se revuelve con clara de huevo. Se rellenan las peras crudas, quitándoles las pipas; se pasan por la sartén con manteca de vaca y se colocan en una tartera con agua y azúcar. Al tiempo de ir a la mesa, se les hace un espeso con yema de huevo batida con un poco de azúcar y canela.

68 Brandada de Bacalao

Ingredientes:
- 250 gr. de bacalao
- 1 taza de leche templada
- 250 gr. de patatas peladas

- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Rebanadas de pan tostado
- Sal

Elaboración:
Se pone el día antes el bacalao en remojo, cambiándole el agua 4 veces cada 6 horas. Bueno si estáis en la cama, vale con hacerlo 3. Pero entonces no uséis sal para la receta.

Cuando esté desalado, se desmenuza finamente, quitándole claro, todas las espinas y las pieles.
Lo reservamos en un bol. Ahora cocemos las patatas y se hacen puré, es mejor con el tenedor, ya que así tendremos una textura mucho más interesante. Con el pasa purés queda demasiado fino. Se le añaden las patatas calientes y machacadas al bacalao del bol. Con una cuchara de palo, se va añadiendo poco a poco la leche y el aceite. Probarlo ahora de sal y rectificar si fuera necesario.Si disponéis de una Salamandra (Grill). Ponedlo en marcha y antes de servirlo, dadle un golpe debajo de ella, es decir gratinar un poquito.
Pelar el ajo y frotarlo por las tostaditas.

69 CHULETAS DE CORDERO CON PURE DE NABITOS NUEVOS

Para 4

8 chuletas de corderos de buen espesor
800 grs de nabitos tiernos
30 grs de mantequilla
1 c. sopera de aceite de oliva
1 dl de crema de leche fresca
azúcar, nuez moscada, sal y pimienta.

Pelar los nabitos y cocinar un tercio de ellos al vapor durante 5 min. Escurrirlos y pasarlos por el mixer. Hervir el resto en agua salada durante 5 min., escurrirlos y reservarlos.

En una cacerola adecuada poner 20 grs de mantequilla, 1 c. de té de azúcar y los nabos enteros pre-cocidos dejándolos que caramelicen unos 15 min. a fuego medio removiendolos de vez en cuando.
Poner el pure de nabitos en una cacerolita, agregar la crema, unas raspaduras de nuez moscada, sal y pimienta y calentarlo a fuego moderado.

Untar las chuletas con aceite de oliva y poneralas en una sartén antiadhesiva bien caliente para que doren 2 a 3 min. de cada lado.
Salpimentar al sacarlas.

70 Las Yemas de San Pablo

11 yemas de huevo bien frescas
1 huevo entero
1/2 kg de azúcar
1/2 litro de agua (si es bendita, mejor)

ELABORACION

Rezar 3 pater y 3 Ave María.

Después en un recipiente metálico se deposita la mitad del azúcar con la mitad del agua (bendita) y se coloca al fuego para que se haga un almíbar no muy fuerte. Las yemas se preparan en otro recipiente, once más un huevo entero. No se baten sino que se cortan con un cuchillo. A este recipiente se vierte despacio el almíbar ya preparado, mientras que se remueve con una paleta de hierro.

Se pone todo a fuego lento, si puede ser de leña. Aquí la monjita recomienda escribir o llamar a Luis Ungo que es el experto en fuegos de leña -especialidad en naranjo- de esta tertulia y se remueve con la paleta hasta quede una crema muy fina. Se deja enfriar para que cuaje. Se prepara una tabla de madera cubierta de harina.
Se hacen unos huequecitos en la harina con una bola del tamaño que se le dará a las yemas. Estos huecos se rellenan con la crema ya cuajada y se cubre con harina espolvoreada. Una vez preparada, se pone la tabla en el horno apagada, precalentado previamente a 100°. Se mantienen en el horno toda la tarde y toda la noche. La monajita no nos había dicho que hay que hacer las yemas antes del Angelus.
Cuando las yemas estén secas, se limpian y se lustran.

Para hacer el lustre:

Se reza previamente una Salve.

Se toma la otra mitad del azúcar y la otra mitad del agua (bendita) y se hace un almíbar. Tiene que estar fuerte y caliente para que las yemas queden secas al minuto de dar el lustre. Una vez secas se envuelven en papel de cristal o parafinado. Quedan preciosas y están deliciosas.

Por haber salido tan bien, rezaremos un rosario en los misterios gozosos.

71 Brandada de Bacalao

>
> Ingredientes:
> - 250 gr. de bacalao
> - 1 taza de leche templada

> - 250 gr. de patatas peladas
> - 3 cucharas de aceite de oliva
> - 1 diente de ajo
> - Rebanadas de pan tostado
> - Sal
>
> Elaboración:
> Se pone el día antes el bacalao en remojo, cambiándole el agua 4 veces cada
> 6 horas. Bueno si estáis en la cama, vale con hacerlo 3. Pero entonces no
> uséis sal para la receta.
>
> Cuando esté desalado, se desmenuza finamente, quitándole claro, todas las
> espinas y las pieles.
> Lo reservamos en un bol. Ahora cocemos las patatas y se hacen puré, es mejor
> con el tenedor, ya que así tendremos una textura mucho más interesante. Con
> el pasa purés queda demasiado fino. Se le añaden las patatas calientes y
> machacadas al bacalao del bol. Con una cuchara de palo, se va añadiendo poco
> a poco la leche y el aceite. Probarlo ahora de sal y rectificar si fuera
> necesario.Si disponéis de una Salamandra (Grill). Ponedlo en marcha y antes
> de servirlo, dadle un golpe debajo de ella, es decir gratinar un poquito.

- Pelar el ajo y frotarlo por las tostaditas.

72 OLLA VALENCIANA

(Cocido o puchero valenciano para 4 personas)

250 g. de garbanzos pesados antes de remojar.

250 g. de aleta

250 g. de morcillo

1 hueso de ternera

1 hueso de jam=F3n

100 gramos de tocino fresco a poder ser entreverado.

2 chorizos curados.

250 g. de carne de gallina.

2 morcillas de cebolla.

2 morcillas de las llamadas de cocido.

2 pelotas valencianas. (Un buen cocido debe llevarlas aunque no sea =
navidad)

200 g. de jud=EDa verde.

100 g. de zanahoria o carlota.(la de color naranja que los catalanes = llaman pastenaga)

50 g. de nabo.

100 g. de col rizada.

4 patatas. De tama=F1o entre grandes y medianas.

Azafr=E1n, sal.

4 l. de agua.

Los garbanzos se ponen la noche anterior o cuando se estime oportuno, = pero han de estar en remojo un m=EDnimo de 12 horas.

Raspar y lavar las zanahorias.

Pelar las patatas y el nabo.

Limpiar las jud=EDas despuntandolas y quitandoles los hilos si los = tuvieran.

Poner una olla o puchero con los 4 litros de agua al fuego e incorporar = la carne, los huesos, la carne de gallina, el chorizo y y el tocino.

Cuando comience a cocer, a=F1adir los garbanzos y a continuaci=F3n la = zanahoria y el nabo.

Como se formara abundante espuma, hay que quitarla varias veces.

Cuando lleve cociendo hora y media, incorporar las patatas, la col, las = jud=EDas verdes, las morcillas de los dos tipos y las pelotas. A=F1adir = la sal y un poco de azafr=E1n que habremos puesto junto al fuego para = que se tueste y poder ponerlo molido.

Continuar cociendo 45 minutos m=E1s.

Sacar todos los elementos, carnes, garbanzos, verduras, etc y colar el = caldo.

Independientemente de los arroces que se pueden hacer, con el caldo de = este cocido se pueden realizar diferentes tipos de sopas y como segundo = plato los elementos que han intervenido convenientemente repartidos y = ali=F1ados con aceite. Se queda uno como un rey.

Con este caldo y los otros ingredientes del cocido, se pueden realizar =

varias recetas de arroces

73 LUBINA A LA SIDRA

Ingredientes:

---1 Kg. de lubina
---100 gr. almejas
---1 manzana
---50 gr. de jamón cortado en tiras
---100 gr. de gambas peladas
---2 vasos de sidra natural
---20 gr. de mantequilla
---sal, pimienta
---1 vaso de crema de leche

Se cuecen al horno, por espacio de 12 minutos y tapándolos con papel de aluminio, la lubina, el jamón, las almejas, las gambas, junto con la sidra y la crema de leche. El fondo que queda, una vez cocido el pescado, se reduce y se utiliza para cubrirlo. La manzana se corta en rodajas y se fríe rebozada en huevo y harina, utilizándola como guarnición.

74 PAPATAS CON BACALAO

Cantidades para 4 personas:

2 kilos o m=E1s de patatas seg=FAn sean los comensales.(De comedores)
4 huevos.
150 g aproximadamente de bacalao sin desalar y sin espinas.
1 cebolla grande.
4 cucharadas soperas de aceite.
Una hoja de laurel, un trozo peque=F1o de canela en rama y un trozo = as=ED mismo peque=F1o de nuez moscada, una cuchara de las de caf=E9 de = piment=F3n dulce. Sal por si fuera preciso a=F1adir al guiso.
Para la picada prepararemos:
Un par de ramitas de perejil.
2 dientes de ajo.
6 almendras, no es preciso que est=E9n tostadas.
3 rodajas de pan frito.

=20

Preparaci=F3n:
Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos como para hacer patatas a lo = pobre, pero un poco m=E1s grandes y gruesas. Las dejamos en reserva. =

Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos finos. En una sart=E9n en la = que habremos puesto el aceite antes indicado ponemos la cebolla y la = colocamos al fuego. Deshacemos en tiras el bacalao, lo lavamos sin = desalarlo, lo secamos y lo agregamos a la cebolla para que se fr=EDan = juntos. Cuando veamos que la cebolla est=E1 ya frita, a=F1adimos el = piment=F3n, lo mezclamos r=E1pidamente y retiramos del fuego la sart=E9n = para evitar que se queme el piment=F3n. En una cazuela ya sea de = porcelana o de barro, echamos esta mezcla y las patatas que ten=EDamos = reservadas. Se cubren de agua y a=F1adimos, el trocito de canela, el = trocito de nuez moscada y la hoja de laurel.

Mientras se van haciendo las patatas, preparamos la picada con los ajos, = perejil, almendras y pan frito. Para ello colocaremos estos ingredientes = en un mortero y picaremos hasta conseguir una masa fina y homog=E9nea. = A=F1adiremos un par de cucharadas del caldo de las patatas para = desle=EDrlo bien y se a=F1ade a las patatas.

Es importante menear la cazuela de vez en cuando, asi=E9ndola por las = asas para evitar que se cojan al fondo de la cazuela las patatas. Esto = podr=EDa hacerse con una cuchara o cuchar=F3n pero existe el peligro de = deshacer las patatas y que el caldo espesara m=E1s de la cuenta. Antes = de echar la picada comprobarlo de sal por si la que lleva el bacalao no = fuera suficiente para darle gusto al plato.

Cuando lleven unos 5 =F3 6 minutos con la picada y se haya reiniciado el = hervor, se cascan los huevos y con cuidado se a=F1aden a las patatas, = haciendo hueco cada vez que echamos uno. Cuando las yemas empiecen a = cocerse se retira del fuego la cacerola y con el calor que resta se = terminan de cuajar yemas y clara.

Antes de servir los platos procurar retirar el laurel, la canela y la = nuez moscada que por eso no se ralla.

Es plato de cuando hace fr=EDo y hay que servirlo caliente. Tambi=E9n = puede ser plato de primavera y oto=F1o pero entonces puede estar solo = templado. Esto depende del tiempo que haga.

75 ATASCABURRAS

Ingredientes (para 4 personas):

1/4 de Kg. de bacalao remojado
10 patatas
2 dientes de ajo
10 cucharadas de aceite
2 huevos duros
50 gr. de nueves

Preparación:

Pelar y lavar las patatas; en una olla al fuego con agua hirviendo, se cuecen las patats con el bacalao limpio y desalado. Cuando ya está cocido, se escurre, reservando un poco de caldo.

En un mortero grande, se pican dos ajos pelados. Se echan las patatas de una a una en el mortero [nota: tal vez mejor, en la propia olla se sacan todas menos una y se echan los ajos picados; al menos yo no tengo un mortero tan enorme] y apalatarlas también, echando un poco de aceite en crudo. Se desmenuza el bacalo y se pica y se mezcla con el engrudo de las patatas. Si está muy espeso, se puede aclarar con un poco del agua de cocer las patatas. Tiene que quedar como un puré duro.

Se sirve adornado con rodajas de huevo duro y nueces.

Opcional: se pueden añadir a la patata y el bacalao picados dos huevos crudos batidos.

76 JUDIAS VERDES CON BECHAMEL

Ingredientes: (para 2 personas + o -)
3/4 Kg de judias verdes (yo use de las congeladas, cuestion de tener poco tiempo)
un trozo de jamon
1 cucharada de harina
1 1/2 cucharada de margarina o mantequilla
1 1/2 o 2 tazas de leche (segun lo espesa que os guste la bechamel)
queso rayado
sal, nuez moscada

Preparacion:
Poner a hervir las judias en abundante agua con sal.
Al mismo tiempo preparar una bechamel: poner la margarina a derretir en una sarten. Añadir la harina y mezclar rapidamente con una cuchara o similar de madera. Añadir la leche poco a poco, sin parar de remover, de manera que se forme una crema homogenea. Añadir un poco de nuez moscada y un poco de sal. Poco antes de terminar la bechamel añadir el jamon cortado en trocitos pequeños (vigilad cuando añadais la sal, porque luego al añadir el jamon os puede quedar demasiado salada).
Cuando las judias esten tiernas, escurrirlas bien, mezclarlas con la bechamel y ponerlas en una fuente para el horno. Espolvorear el queso por encima y meter al horno para gratinar.
Servir bien caliente.

77 Pollo en escabeche

- Pollo, bien entero o troceado (el otro día puse pechugas porque era lo que tenía)
- 2 o 3 ajos
- Perejil
- 1 hoja de laurel

- 3 clavos
- 3 trocitos de corteza de limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- sal al gusto
- pimienta negra en grano
- 1 vaso de tamaño vino de aceite de oliva
- 2 vasos del mismo tamaño de vinagre

Se ponen todos los ingredientes en una cazuela al mismo tiempo a fuego medio tapado, y cuando empieza a hervir, está listo aproximadamente en 20 o 25 minutos.
Recomendación: poned el pimentón por encima del pollo para que tome el colorcito.

78 Koftas de vaca

1/4 taza(125 ml) de sémola de trigo
1 taza de agua
750 gr. carne de vacuno picada
1 cebolla peq. picada
1 diente de ajo majado
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 taza de piñones picados
1 huevo poco batido

Pon la sémola en remojo con el agua durante 30 min.
Escúrrala y mezclala con el resto de los ingredientes.
Forma 12 porciones.(Se suelen dar forma de salchicha en un pincho)
Frielas o aselas en la parilla.
Se suele servir con pan pita y tabbouleh.

79 CAZÓN AL AZAFRÁN

INGREDIENTES (más o menos para seis personas)

1 kilo y cuarto de cazón
500 gr de almejas
3 cebolletas
Aceite de oliva 1º
Azafrán
Pimentón agridulce
Hierbas (albahaca, eneldo, perejil y estragón)
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

En una sartén con un poquito de aceite abrimos las almejas y una vez abiertas las reservamos escurridas. También reservaremos el líquido resultante.
Cortamos las cebolletas en tirar finitas, cuanto más mejor, y las sofreímos a fuego lento hasta que estén transparentes, preferiblemente en cazuela de barro. Añadimos entonces el cazón cortado en cuadraditos y lo salteamos a fuego vivo hasta que tome un color blanco consistente (un par de minutos). Añadimos las almejas. Damos unas vueltas y prácticamente podremos hacer el plato con el calor residual, o al menos con el fuego muy bajo para que el pescado no se deshaga (aquí el ojo del cocinero).
En un mortero preparamos un machado con las hierbas (el estragón sólo un punto pues un sabor demasiado peculiar), la pimienta, la sal y las hebras de azafrán (que previamente habremos calentado un poco). Incorporamos este machado al guiso y limpiamos el mortero con un poquito del líquido de abrir las almejas. También lo echamos en la cazuela. En seguida el pescado tomará el bonito color del azafrán.
Fuera del fuego añadimos una pizca de pimentón y movemos la cazuela para que se distribuya por la salsa y "ligue" con el color del azafrán.

80 LUBINA AL VAPOR CON SALSA DE VINO BLANCO

para 4

1 señora lubina de 1-1,250 kg limpia

1 zanahoria
1 cebolla
1 puerro verde
3 ramas de apio
4 granos de pimienta

Prepararemos primero 1 litro de caldo de verduras que utilizaremos en la cantidad necesaria para cocer la lubina al vapor. Idealmente se utiliza un "vaporizador" para pescado, cacerola alargada con una bandeja interna agujereada sobre la que se extiende el pescado. El caldo no tocará al pescado que se cocinará exclusivamente al vapor, olla tapada. Tiempo de cocción para una lubina de +/- 1 kg 30 min

Para la salsa:
1 dl de fumet de pescado
½vaso de vino blanco seco
2 yemas de huevo
2 cuch. Soperas de crema fresca 45
100 grs de mantequilla

Para la base o velouté:
20 grs de mantequilla
20 grs de harina
1/2 litro de agua

El velouté se compone de mantequilla, harina y un elemento líquido que según su destino será un fumet de pescado, un fondo de aves, caza, legumbres y el elemento para ligar compuesto de yema(s) de huevo y crema fresca espesa (35-45% de grasa)
Poner en una cacerola harina y mantequilla a partes iguales. Mezclar bien y dejar fundir a fuego suave durante 15 min removiendo frecuentemente con cuchara de palo y sin dejar que se tueste. Al cabo de este tiempo dejaremos que se enfrie para evitar la formación de grumos y después le echaremos el elemento líquido hirviendo (en nuestra receta elfumet de pescado). Mantener la temperatura sin cesar de batir durante unos momentos para bajarla (o poner en otra placa a fuego suave) y dejar 30 min con ebullición mínima.
Se va formando una nata que conviene eliminar varias veces, pues encierra las impurezas de la harina y de la mantequilla. Pasado el tiempo, pasar otra vez por la estameña y poner de nuevo sobre el fuego y dar un hervor.
Agregaremos ahora el fondo necesario, removeremos bien y sacaremos del fuego.
La base se puede preparar con atelación y dejar unas horas en la heladera sin problema.

Preparación de la salsa de vino blanco:
Medir 1/2 ltr base (velouté) de fumet de pescado y mezclarlo con el vino, reducir a valor de 2 cuch. soperas; ligar con las yemas de huevo que habrán sido bien mezcladas previamente con la crema fresca..
Pasar la salsa por una estameña y volverla a poner en una cacerolita a fuego suave sin cesar de remover con un batidor. Calentar hasta que llega casi a ebullición y terminar fuera del fuego agregando 100 grs. De mantequilla removiendo hasta que la salsa esté bien homogénea.

Sacaremos la lubina de la olla en su bandeja. Cortaremos la cabeja y la cola, eliminaremos aletas caudales y ventrales y la piel. Levantaremos cuidadosamente los filetes que serviremos con la salsa de vino blanco y unas patatitas al vapor.

81 CERDO AGRI-DULCE

Para 4

600 grs de solomillo de cerdo
2 dientes de ajo prensados
1 pedacito de gengibre fresco
2 pimentos colorados, pequeños, pueden ser algo (pero no muy) picantes
80 grs de piña o ananás fresca o de lata
3 c. sop. de jerez fino
3 c. sop. de salsa de amarilla de soja

1 c. sop. de salsa de soja usual
1 buena pizca de azúcar
1 c.sop. de zumo de lima (o de limón)
2 cebolletas picadas
3 c. sop. de aceite de cacahuetes o de girasol

Empezaremos cortando la carne en cubos de 2.5 cm. +/-. Para los que no tengan mayores problemas de colesterol el solomillo de cerdo puede ser reemplazado por carne del pescuezo desgrasada, más jugosa.

Pondremos en la mesada 5 tazoncitos para disponer los distintos ingredientes necesarios para facilitar su integración en la obra.

En el primero pondremos los dientes de ajo prensados o bien picaditos, la raíz de jengibre cortada en bastoncitos (volumen correspondiente a 3 terrones de azúcar) y los pimientos cortados también.
En el segundo irá la o las rodajas de piña cortada eb cubitos.
En el tercero las dos salsas soja. Si no encontráis salsa de soja amarilla, pues aumentaremos simplemente la cantidad de la otra.
La cuarta taza reunirá una buena pizca de azúcar, un chorrito de salsa soja y el zumo de lima y en el cuarto tazoncito quedará la cebolleta picada muy fina, tipo cebollino.

Pondremos a calentar una sartén de paredes altas (un "sautoir" francés) o un wok hasta que unas gotas de aguas vertidas en el perleen escurridizas por su fondo. Echaremos entonces el aceite y de seguida la carne de cerdo. Precaucionalmente convendría freír la carne en 2 o 3 porciones para evitar que sude. Una vez que la porción entera haya adquirido un suave color playero le agregaremos el contenido del bol n° 1 y haremos saltar todo durante 2 minutos revolviendo vigorosamente. Integraremos inmediatamente los tazones 2 y al cabo de 30 segundos el n° 3. Mantendremos un calor infernal y revolveremos todo durante 1 minuto. A los primeros signos de evaporación del líquido incorporaremos los últimos ingredientes aromáticos del tazón n° 4, retiraremos la sartén-sautoir-wok del fuego y mezclaremos bien su contenido.

Se sirve con fideos finos asiáticos de arroz o de soja o arroz Basmati.

82 Oeuf Stroganoff Solomillo de buey Stroganoff

Para 4-5 personas

1 kg de solomillo de buey
1 c. sopera de mostaza en polvo
1 c. sopera de azúcar
2 c. café de sal
5 c. soperas de aceite de oliva
350 grs de cebolla entera cortada en rodajas finas
450 grs de champiñones de paris frescos
1 c. café de pimienta blanca

0.5 dl de crema de leche espesa

Mezclaremos en un tazón la mostaza, la mitad del azúcar, un pizca de sal y agua caliente suficiente para hacer una pasta. Reservar durante 15 min. para que madure.
Cortaremos el solomillo en rodajas de 0.5 cm de espesor y luego las rodajas en bastones de 0.5 cm de ancho.
Separaremos los anillos de las rodajas de cebolla. Cortaremos los champiñnes limpios en láminas de este espesor " ". Si la crema fuese un poco líquida (yo llamo espesa a la crema con 45% de grasa) espesarla con un poco de maizena.
Calentaremos la mitad del aceite en una sartén de buen fondo y cuando esté bien caliente echaremos las rodajas de cebolla y los champiñones laminados. Mezclar bien, bajar el fuego y cubrir la sartén. Dejaremos murmurar durante 20 a 30 min vigilando que nada se queme. Sacar entonces la verdura y escurrir bien sin perder el jugo que se formó que utilizaremos más tarde.
`Devolver cebollas y champiñones a la sartén y reservar.
En otra sartén calentaremos el resto del aceite y cuando esté bien, pero bien caliente freiremos la mitad de la carne removiendo vigorosamente. La carne debe quedar dorada, pero rosada en su interior (de 1 a 3 min según gusto basta). Sacar la carne y depositarla en la sartén de las cebollas.
Repetir la operación con el resto del solomillo agregando un poco de aceite si necesario.
Durante este procedimiento, habremos puesto el jugo de cebolla/champiñones en una cacerolita y lo haremos reducir a valor de 3 cucharadas soperas.
Colocaremos la primera sartén otra vez sobre la llama, mezclaremos bien y agregaremos progresivamente los condimentos, la pasta de mostaza y la crema fresca. Por último añadiremos el resto de azúcar y la reducción preparada, bajaremos el fuego y esperaremos 2 a 3 minutos para que la salsa esté bien caliente.

Servir inmediatamente.

83 Caballa guisada

Ingredientes:

Caballa cortada en trozos de unos 3 cms.
Patatas
1 cebolla
1 tomate
1 cucharadita de piment=F3n dulce
Aceite
Sal
Az=FAcar

Preparaci=F3n:

Cortar la caballa, echarle unas arenas de sal.
Picar la cebolla y rustrirla en el aceite. Agregar el tomate y dejarlos =
cocinar a fuego lento.
Agregar el piment=F3n dulce y poner las patatas cortadas en rodajas y =
cubrirlas con agua.
D=E9jalo cocer todo durante 5 minutos a fuego suave. MUY IMPORTANTE: =
nunca revuelvas el guiso, solamente mueve la tartera.
Despu=E9s de los 5 minutos, pon la caballa en la parte superior.
Prueba la salsa; si est=E1 =E1cida, a=F1=E1dele una pizca de az=FAcar.
Dej=E1lo cocer a fuego lento. Estar=E1 listo cuando las patatas se =
puedan pinchar bien con un tenedor.

84 Filetes de caballa con salsa de mostaza

Ingredientes (para 6 personas):

6 caballas de raci=F3n
1 cucharada sopera de harina
1/2 litro de leche fr=EDa
20 grs. de mantequilla
1 cucharada sopera de aceite fino
3 cucharadas soperas de mostaza oscura
El zumo de 1/2 lim=F3n
1 cucharada sopera de perejil picado
40 grs. de mantequilla
sal

En la pescader=EDa se mandan vaciar, quitar la cabeza y cortar en dos =
filetes, quit=E1ndoles la espina central a las caballas, Se lavan =
despu=E9s y se secan muy bien con un trapo limpio. Se colocan en una =
besuguera de forma que los filetes no monten unos encima de otros.
En una sart=E9n se derrite la mantequilla con el aceite; una vez =
derretids, se a=F1ade la harina, se dan unas vueltas con una cuchara de =
madera y despu=E9s, poco a poco, se a=F1ade la leche fr=EDa sin dejar de =
dar vueltas. Se cuece la bechamel unos 10 minutos y se agrega entonces =
la mostaza, fuera del fuego, y el zumo de lim=F3n. Se prueba de sal y, =
si hace falta, se rectifica, pero con la mostaza es f=E1cil que se tenga =
que salar muy poco.
Se vierte esta salsa sobre los filetes de caballa, se espolvorea el =
perejil y se ponen los trocitos de mantequilla. Se mete al horno mediano =
unos 25 a 30 minutos. Se sirven entonces en su misma fuente.

85 Caballas con salsa de ajo y zumo de lim=F3n

Ingredientes (para 6 personas):

6 caballas de raci=F3n
1 vaso (de los de agua) de aceite
1 plato de harina
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
2 limones
1 vaso (de los de vino) de agua
sal

Se mandan vaciar las caballas en la pescader=EDa, conserv=E1ndoles la = cabeza (o bien se hacen filetes con las dos partes del cuerpo, quitadas = la cabeza y la espina central). Se lavan y se secan bien con un pa=F1o y = se les echa sal por los dos lados y por la raja de la tripa.
En una sart=E9n se pone el aceite a calentar; cuando est=E1 en su punto, = se pasan las caballas de dos en dos por harina y se fr=EDen, por los dos = lados, hasta que tengan un bonito color dorado.
Se van colocando a medida que se fr=EDen en una fuente resistente al = fuego o una besuguera contrapeadas (unas con la cabeza de un lado y = otras con la cola), para que no est=E9n montadas. Se pelan y se da un = golpe con el mango del cuchillo a los ajos. Se le quita bastante aceite = a la sart=E9n donde se ha freido el pescado, dejando s=F3lo un fondo = como de unas 5 o 6 cucharadas soperas.
Se fr=EDen los dientes de ajo hasta que empiezan a estar dorados, se = a=F1ade entonces la hoja de laurel, que se fr=EDe tambi=E9n; despu=E9s = se a=F1aden las rodajas de 1/2 lim=F3n, se calienta bien, se a=F1ade = -fuera del fuego- el zumo de 1 1/2 limones, el vaso de agua y se vierte = esta salsa, col=E1ndola, por encima de las caballas. Se calienta unos 5 = minutos y se sirve enseguida.

86 Caballa con vino blanco

Vaciar las caballas por las agallas, lavarlas. Colocarlas en una fuente larga con la que se pueda cocer en el fuego. Espolvorear con preparados en polvo de la marca que más te guste para pescado, mojar con agua y vino blanco seco frío. Añadir el limón, las zanahorias en rodajas finas, la cebolla en rodajas sueltas, la pimienta y el clavo. Todo esto tiene que cubrir las caballas.
Tapar con una hoja de aluminio,y calentar a fuego medio.
Cuando empiece a "murmurar" el líquido, dejarlo así unos 5 o 12 minutos según el tamaño del pescado. Sacar del fuego inmediatamente. dejar enfríar en el caldo.
Para servir colocar el pescado en una fuente con las rodajas de las verduras y el limón.. A parte reducir el caldo rectificar la sal si es preciso, colar

el caldo y verter sobre el pescado. Puede comerse frío o caliente, servir entonces con unas patatitas al vapor.
2) Filetes de caballa en escabeche (6 piezas)
Pide que te levanten los filetes y repasalos quitando las espinas que puedan quedar con una pinza de depilar. Colocalos en una fuente bastante alta.
Pelar y despepitar un tomate maduro y cortar en daditos.
En un cazo, poner a hervir 6 dl de vino blanco (o más) 1 vaso de agua, añadir 3 zanahorias a rodajas, 2 cebollas troceadas, una ramita de tomillo, perejil, laurel, cocer unos 15 mn. Añadir entonces un limón cortado en rodajas, 2 dl de vinagre (o más), sal pimienta en grano y el tomate. Cocer unos 5 mn. Colar esta marinada hirviendo y verter sobre la caballa. Decorar con las rodajas de zanahoria, limón, cebolla, una ramita de tomillo y el laurel. Cubrir inmediatamente con papel de plástico(film). dejar enfriar y poner en la nevera no menos de 12 horas.
(las medidas son aleatorias)
3)"Rillettes" de caballa (1/2 kg de pescado)
Pide a la pescadería que te saquen los filetes de las caballas y repasalos quitando las espinas que puedan
quedar con una pinza de depilar. Corta la carne del pescado a tiras muy pequeñas.
Pica finamente 2 echalotas, cocerlas lentamente en mantequilla, cuando esten transparentes y empiecen a tomar color, mojar con vino blanco (2 dl o +). Reducir a la mitad. Añadir 4 dl de nata espesa (me gusta más su sabor) o líquida si no hay, y las tiras de pescado. Cuando vuelve a hervir salpimentar.Dar unos hervores más y reducir el fuego lento unos 5 o 10 mn. Añadir estragon y perifollo picado y si te gusta una puntita de curry.
Colocar en una terrina. Dejar enfriar y colocar en la nevera.
Servir sobre pan de pueblo tostado o con bollitos calientes.
Tengo más recetas pero ya te las mandaré si puedo hoy se me acabó el tiempo.
Saqué estas recetas hace años de una revista pero las he hecho todas pero con medidas a mi manera siempre puedes improvisar.

87 TARTARO DE LUBINA

Ingredientes:(6 personas)
450 g de filetes de lubina (super fresco)
450 g de filetes de dorada (super fresca)
3 limas verdes
2 escalonias
6 c. soperas de aceite de oliva
6 c. café de huevos de salmón (caviar naranja)
sal pimienta
1 lechuga u hoja de arce o lo que más os guste
perejil

Preparación:
Cortar finamente los filetes de pescado. Regarlos con el zumo de las limas. Salpimentar.
Añadir el perejil y las escalonias bien picados. Mezclar. Reservar mínimo 15 mn en la nevera.
Mientras limpiar la lechuga, escurrirla bien. Recortarla para adornar el fondo de cada plato.
Partir la masa de pescado en 6 partes iguales. Colocar cada tártaro sobre el nido de lechuga, colocar en el centro una cucharadita de d'huevos de salmon.
Y ya está listo.
Se puede adornar con más cosas: rodajas de tomate, huevo duro etc...

88 Bœuf de gardiane (res a la camarguesa)

ingredientes para cuatro gordos como yo o seis comensales de libro de cocina:
- 750 g. de cadera de res cortada en filetes muy finos
- 900 g. de cebolleta
- 4 hojas de laurel
- 2 cucharadas de cafe de tomillo amen de 2 ramitas de lo mismo
- 2 dientes de ajo
- 1 kg. 250 gramos de tomates bien maduritos
- 2 ramitas de perejil
- tocino con mas grasa que carne, para alfombrar el fondo de la oya que se vaya a usar
- se me iban a olvidar la sal y la pimienta ;-)

preparacion:
- lavar los tomates, trocearlos y ponerlos a cocer con la mitad del laurel y el tomillo y todo el perejil en una cacerola tapada. 10 minutos.
- pasar con todo su liquido el tomate y las hierbas con pasa-pure. reservar
- en una olla con tapadera que pueda ir al horno, alfombrar el fondo con el tocino, y por capas una tercera parte de la carne, una tercera parte de la cebolleta picada medio gruesa, carne, cebolleta, carne y la ultima capa de cebolleta. Por encima la mitad que queda de laurel y tomillo y el ajo gruesamente picado.
- echar por encima la "salsa de tomate" pasada
- meter en el horno cerciorandose de que la tapa sea casi hermetica (sino se pone papel albal entre olla y tapadera, y al ser una solucion demasiado "hermetizante" se quita a las 4 horas de coccion) por espacio de 6 horas largas a 175 grados (termostato como 6)
- se desmolda en una fuente medianamente honda y se corta en triangulos como una tarta
- lo acompaña perfectamente una ensalada "verde" (como se le dice aqui):

por ejemplo escarola con algo de ajo fresco (para acompañar el de la "tarta" que viene ya muy cocido) y un aliño de aceite y vinagre al gusto del preparador.

Es mas que aconsejable preparar todo lo que va a la olla la vispera, meterla en la nevera y ya solo ocuparse de meterla en el horno como a las siete u ocho de la mañana para comer tranquilo y sin bostezar demasiado a las dos.

89 Lasañas con sopa de morillas y níscalos

para 4

Morilla: Morchella esculenta
Níscalo: Cantharellus cibarius

200 grs de morillas frescas (la receta no sería la misma con este hongo secado)
200 grs de níscalos
24 hojas de lasañas frescas
4 cebollitas de verdeo
1 echalota o escalonia
1 limón
perejil abundante
1 dl. de Jerez oloroso
3.5 dl de crema de leche espesa
50 grs de parmesano rallado
mantequilla
sal y pimienta

Lavar y limpiar cuidadosamente en agua corriente las morillas, que tienen la mala costumbre de esconder arenilla y tierra en sus alveolos. Cortarlas en 2 si necesario, secarlas.
Limpiar los níscalos y cortarlos según su tamaño.
Picar la echalota muy fina, picar el perejil.
Cortar los tallos de las cebollitas de verdeo en trozos de 1.5 cm de largo, las cebollitas en rodajitas. Glasearlas en un poco de mantequilla y reservarlas.
Poner una buena nuez de mantequilla en la sarten y echar morillas y níscalos a buen fuego para que frian sin dorar durante 3-4 minutos revolviendo a menudo. Agregar las echalotas y dejar murmurar suavemente hasta que los jugos se hayan evaporado. Agregar entonces una cucharade de café de zumo de limón, salpimentar, mojar con el jerez oloroso y continuar la cocción a cubierto por 10 minutos.
Agregar la crema, el perejil y las cebolletas, dar un buen hervor y

rectificar el sabor si necesario.

Entretanto habremos puesto a hervir agua con sal y cocinaremos en ella las lasañas al dente según el gusto de cada uno.
Para servir, sacaremos las hojas de lasaña una a una, las escurriremos y secaremos; en cada plato precalentado pondremos tres, sobre ellas 2-3 cucharadas de la sopa cremosa de hongos y cubriremos con otras tres hojas.

90 CODORNICES ASADAS A LA CANTONESA

Receta de inspiración china
Para 4

6 codornices
sal

Para la salsa:

3 c. soperas de salsa Hoisin (en comercios asiáticos)
1 c. sopera de Jerez seco
1 c. sopera de salsa de soja
1 c. sopera de aceite de sésamo
1 pizca de sal
pimienta abundante

Precalentar el horno a 240°

Salar las codornices interiormente y frotarlas con sal sobre la piel.
Mezclar bien en un tazón los ingredientes para la salsa y pincelar las codornices con ella, por dentro y por fuera.

Ponerlas en una plato de horno e introducirlas en él (a 240°) durante 5 minutos. Al cabo de este tiempo bajar la temperatura a 160° y continuar durante otros 15 minutos. Apagareis entonces el horno y dejareis los pájaros 5 minutos más en el a horno apagado antes de sacarlos. Dejarlos reposar 10 minutos.

Par presentarlas cortaremos las codornices en 4 y las serviremos con verduras.

91 FIDEOS CHINOS FRITOS CON CAMARONES

Receta de inspiración china
Para 4

250 gr de fideos chinos (un poco más grueso que el cabello de ángel, en tiendas asiáticas)
500 gr de zanahoria
1 mango bien maduro
200 gr de gambas peladas, mejor camarones, crudos
100 gr de gérmenes de soja
150 gr de guisantes
1 diente de ajo
3-4 c. soperas de salsa agri-dulce (en tiendas asiáticas)
1 c. sopera de raíz de jengibre rallado
5 c. soperas de aceite
sal

Rehidratar los fideos durante 15 minutos en agua fría, escurrirlos bien.
Pelar las zanahorias y cortarlas en laminillas muy finas y después cortarlas en juliana de 2-3 mm.
Pelar el mango y cortar su carne en dados de 1 cm.

Recomiendo (siguiendo los consejos del Padre Paciano y de Guillermo) los guisantes congelados de Findus.. Descongelarlos. Picar muy fino el diente de ajo.

Calentar el aceite en una sartén de pared alta, echar el aceite y después la juliana de zanahorias, revolver durante 2 minutos, agregar los fideos bien escurridos dejando cocinar otros 2 minutos más antes de agregar los camarones crudos, el germen de soja y los guisantes.

Revolver bien durante 1 minutos y sazonar con la sal, el ajo y el jengibre rallado; después añadiremos las salsas de soja y la agridulce. Revolver otro minutito más, añadir los daditos de mango, retirar del fuego y servir.

92 Merluza al Cava.

-Merluza en filetes y sin espinas. (Por supuesto podéis cambiarla por cualquier otro pescado parecido).
-Un botellín de Cava. (Benjamín Codorniu o semejante)
-Una tarrina de nata líquida.
-Una pastilla de caldo concentrado de pescado.
-Aceite.
-Perejil.
-Ajo.

Se rehogan el ajo y el perejil, y se le añaden dos cucharadas de harina (o bien una de harina y otra de Maicena, que queda más suave). A continuación se le añade una tarrina de nata líquida, la botellita de cava y el concentrado de pescado, dejándolo hervir un poco para que se evapore el

alcohol. Nos queda una salsa parecida en textura a la bechamel. Se extienden los filetes sobre una besuguera engrasada y se vierte sobre ellos la salsa.
Lo introducimos en el horno 10 minutos a fuego fuerte, y lo dejamos reposar otros 10 en él con el fuego apagado.

93 CARNE MACERADA EN VINO.

Compré una pieza de morcillo que pesó alrededor de 3 Kg. y una vez limpia y arreglada, la puse (entera) en una gran cacerola. Vertí una botella de vino blanco seco, 1 vaso muy generoso, de los de agua, de vino tinto dulce, 2 hojas de laurel, 3-4 dientes de ajo enteros (sin pelar y golpeados), y cebolla grande partida en cuartos, 2-3 zanahoras peladas, tomillo, pimienta de varios colores machacada, romero y sal. Creo que nada más.
Estuvo al fresco, emborrachándose, 24 horas. Una vez transcurrido dicho tiempo, la saqué del vino, la doré en una sartén grande con un poco de aceite, hasta que quedó tostadita...
Vuelta a su cacerola, y la puse a cocer hasta que la carne estuvo tierna...
Mientras tanto, limpié y partí en cuartos, aproximadamente 1 Kg. de champiñones. Rociados de zumo de limón, fueron rehogados hasta que estuvieron tiernos en mantequilla, con un poco de sal/pimienta.
Saqué la carne de la salsa, y pasé ésta, con todos sus ingredientes por el chino.
Rocié el morcillo con brandy y lo flambeé.
Corté la carne en filetes finos y los introduje en su salsa
Añádí un poco de nata para cocinar y dejé cocer suavemente hasta que ligó y espesó, añadí los champiñones rehogados...
Serví en una fuente con puré de patata casero, hecho con leche y mantequilla.

94 Sorbete de sandía

Una sandía mediana (3 kg. + ó -)
2 yogures naturales
150 grs.azúcar
2 claras de huevo
un pellizco de sal

Abrir la sandía a una cuarta parte de su altura (para servir después el sorbete en la sandía). Vaciar la pulpa con una cuchara y quitar todas las pepitas.

Poner en la batidora la pulpa de la sandía, los yogures y el azúcar. Batir muy poco (sólo para mezclar sin que llegue a hacerse agua). Poner la mezcla en un recipiente no muy alto (mejor de plástico y rectangular). Meterlo en el congelador unas cuatro horas, mezclando de vez en cuando con un tenedor.

Cuando esté medio cristalizado, batir las claras muy firmes con un

pellizquito de sal y mezclarlo muy bien con lo del congelador. Volverlo a meter en el congelador hasta que esté firme.

Rellenar la sandía con el helado y servir adornado con unos barquillos o unas hojas de menta fresca.

Espero que os guste, y animaros a enviar vuestros trucos o sugerencias para arreglar un "desaguisado", o aprovechar un exceso de comida.

95 Estofado de xcarne

Ingredientes:
Carne estofado (ternera o cerdo, s/gusto. Yo tenia de cerdo.)
2 Patatas
1 o 2 zanahorias
unas cuantas cebollitas pequeñas
1 o 2 tomates
1/2 cucharada de pimenton
1/2 cucharadita de especias morunas
Hierbas provenzales
Sal, pimienta
un poco de caldo o unos pellizcos de concentrado de caldo (por no hacer publicidad diciendo avecrem ;-))
1/2 vaso de vino blanco

Preparacion:
Poner a calentar un chorro de aceite en una sarten grande.
Salpimentar la carne, echarle las hierbas provenzales y ponerla en la sarten. Ir dandole vueltas, hasta que coja color por todos lados.
Pasarlo a una cacerola, con el jugo que haya soltado.
Añadir las zanahorias cortadas a rodajas, las patatas a trozos, las cebollitas y el vino. Dejar un par de minutos al fuego medio, y añadir caldo (si se tiene) o agua con unos pellizcos de concentrado de caldo hasta cubrir la carne y demas ingredientes. Trocear los tomates dentro.
Añadir el pimenton y remover bien. Rectificar de sal. Dejar a fuego medio hasta que las patatas empiecen a estar tiernas.
Añadir las especias morunas, mover y dejar al fuego hasta que este tierna la carne y las patatas.

Salsa 2)

100 g de frambuesas o grosellas
¼. fondo de carne de ave
30 g de mantequilla
50 g azúcar
vinagre de vino o mejor de frambuesa
zumo de limón

Hacer un caramelo con el azúcar, añadir el zumo de ½limón, añadir una cucharada sopera de vinagre dejar hervir 1 minuto y añadir el caldo. Dejar reducir a la mitad e incorporar la mantequilla batiendola, finalmente las frambuesas enteras y hervir unos dos minutos más.

96 Arroz con miel

Ingredientes: 1/2 Kg. de arroz. 1/2 Kg. de miel. La piel en ralladura de 1 limón. Canela en rama. Un poco de azafrán. Agua.

Se hierve el arroz en agua unos 15 minutos.
A parte, se hierve la miel en un pote unos 3 ó 4 minutos. Se echa el arroz, bien escurrido, sobre la miel. se agrega la ralladura
del limón, la canela, y el azafrán tostado previamente. Se deja hervir 5 minutos
Se echa después en un plato grande, se alisa la superficie, y se sirve frio.

97 Magret de pato

para dos personas

un magret de 600 grms. aprox.
sal gorda
pimienta o molinillo de pimientas de cuatro bayas
dos ciruelas rojo oscuro y dos ciruelas amarillas semomaduras
media cucharada sopera de mantequilla de Breda
unaq cucharada de licor y cucharada de agua para desglasar

sacar la carne del frigorífico 40 minutos antes
pasar el magré -previamente salpimentado- por la carmela
primero a fuego suave y por el lado de la grasa unos cinco minutos y luego subir el fuego casi a tope, -3 ó 4 minutos bastará- , tiene que quedar sangrante en el interior -no todo el trozo-

mientras esto sucede en un cazo de fondo ancho diluimos la mantequilla y echamos boca abajo los trozos de ciruela que habremos cortado en cuatro, y los rehogamos a fuego medio-bajo, cuando empiece a oler de maravilla agregamos unas gotas de calvados o de aguardiente de manzana o simplemente de whisky

sacamos el magret a una tabla y lo troceamos longitudinalmente en trozos de

1 cm de anchura y los ponemos en el plato
desglasamos la salsa y le vertimos sobre los trozos de magret
a sulado colocamos dos tros de ciruela roja y dos de las amarillas -podemos darles un toque de sal para que su sabor sea más intenso-
a disfrutar con un aba´día retuerta delaño, por ejemplo
salud
cillero

98 Trucha escabeche

4 personas.

---800gr. de truchas
---1zanahoria
---2 cebollas
---La corteza de un limón
---Apio
---3 hojas de laurel
---1/2 l. de vinagre
---1/2 l. de vino blanco
---Sal, pimienta, harina
---Aceite para freir

Enharina las truchas, y friélas en el aceite unos 15 minutos.
Corta en aros finos las cebollas y las doras en un poco de aceite.
Añade la zanahoria y el apio cortados ambos en rodajas pequeñas.
Deja "murmurar" a fuego bajo cerca de 20 minutos.
Después añade el vinagre, el vino blanco, el laurel y la corteza del limón finamente cortada.
Deja cocer lentamente 30 minutos.
En este punto, junta la salsa a las truchas de modo que queden bien cubiertas.
Tómalas frías, y mejor de un día para otro.

99 Pastel de trigueros y trucha ahumada ---

INGREDIENTES
Para seis personas

Un manojo de trigueros tiernísimos
Dos o tres lonchas de trucha ahumada
Cinco huevos
Un chorro de nata líquida
Sal y pimienta
Cinco tomates muy maduros
Sal, aceite y azúcar

PREPARACIÓN:
Cortar la parte verde dura de los trigueros y hervirlos hasta que estén tiernos. Sacar y escurrir bien. Batir los huevos y mezclar con la nata líquida. Salpimentar. En un molde de bizcocho de fondo antiadherente, colocar por capas los trigueros enteros, alternando con la trucha. Volcar la mezcla de huevo y nata líquida y directamente al baño maría con fuego bajísimo hasta que cuaje. Poner un peso encima y dejar enfriar. Preparar una fritada con los tomates pelados, despepitados y troceados, con algo de aceite, la sal y el azúcar. Se desmoldará el pastel y se cortará en rodajas con mil cuidados para no romper la forma. Queda cachondísimo: con redondelitos verdes y rayas rosas, envuelto en el amarillo del huevo. No hace falta que se sirva caliente. Ponerlos en los platos y servir la fritada de tomates a un costado. Un blanco seco catalán le vendría muy bien, como un Raimat Chardonnay.

100 CODORNICES ESTOFADAS

Corto 100 gr. de tocino, y lo frio en una cazuela con 50 gr. (aprox.) de manteca de cerdo unos 8 minutos, le echo 2 cucharadas de harina y 4 codornices (limpias, enteras y saladas por dentro y fuera). Las frio bien (12 minutos), agrego 1 vasito de vino rancio, 1 copita de aguardiente, 3 granos de pimienta y 8 cebollitas pequeñas peladas y enteras. Doy unas vueltas en la cazuela y añado 4 salchichas enteras, 3 corazones de alcachofas y un vaso de caldo. Dejo hervir todo a fuego lento (35 minutos) hasta ver hechas las codornices.
Las sirvo en la misma cazuela con las cebollitas y la salsa que se haya formado y unos triángulos de pan frito.

101 DORADA AL AJO COLORAO

Ingredientes:

- Doradas
- 4 dientes de ajo grandes o 6 pequeños
- Un pimiento choricero
- Pimenton
- Comino
- Sal
- Cuatro cucharadas de aceite
- Dos cucharadas de vinagre
- Medio vaso de agua

Preparacion:

Escalda el pimiento choricero y separa su carne. Pela los ajos. Mezcla todos los ingredientes excepto el pescado en la batidora o majalos con un mortero. El aceite y el agua emulsionan y se obtiene una salsa de sabor fuerte. Cocina las doradas, sin añadir nada, en el microondas.

102 CREMA DE NABOS

Ingredientes para dos personas:

- Cuatro nabos grandes
- Caldo de pollo o de gallina sin grasa
- 100 g de queso gruyere rallado
- Una cebolla pequeña

Preparacion:

Frie despacio la cebolla picada. Cuece los nabos con su piel en el microondas hasta que esten blandos. Enfrialos con agua y retira la piel. Mezcla el caldo, cebolla frita y nabos en la batidora. Pon la crema en una olla pequeña y añade el queso rallado. Calientalo brevemente hasta que el queso este fundido.

103 Cigala salteada con cebolla y arroz

Ingredientes
12 cigalas medianas frescas
1 trocito de guindilla
750 gr de cebollas
1 ramito pequeño
1 cucharada de azúcar, sal y pimienta
100 cc de vino blanco seco
1 diente de ajo
160 gr de arroz de grano largo
Un pellizco de curry
3 medidas de agua o caldo ligero

Receta

Laminar las cebollas, pasarlas a una sartén con aceite caliente y saltearlas a fuego vivo sin dejar de remover hasta que pierdan humedad, condimentar, incorporar el ramito, tapar y cocer lentamente hasta que cojan un poco de color. Regar con el vino, reducir y retirar el ramito.

Poner aceite y un diente de ajo en una cazuela, incorporar el arroz, darle unas vueltas, verter el caldo (3 medidas en volumen) y el curry. Tapar y cocer suavemente durante 18 minutos. Retirar y dejarlo reposar 5 minutos y después pasarlo a una bandeja de servir.

Poner aceite y la guindilla en una sartén y, cuando esté caliente, saltear las cigalas, sazonar, mantenerlas en el fuego a temperatura media durante unos minutos y a continuación incorporar la cebolla, dar unas vueltas y colocarlas encima del arroz. Servir a continuación.

104 Gratijnado de espinaca con almejas

Ingredientes
1 kg de espinacas
300 gr de almejas (mejor gallegas)
2 escalonias cortadas brunoise
50 cc de vino blanco
200 cc de fumet o agua
30 gr de mantequilla
25 gr de harina
150 cc de nata líquida
Sal, pimienta y nuez moscada
30-40 gr de queso emental

Receta

Retirar los troncos de las espinacas, lavar las hojas y cocerlas en agua sazonada durante 5 minutos, escurrirlas, refrescarlas, triturarlas y pasarlas unos momentos por una sartén con un poco de aceite.

Poner en un cazo las almejas limpias, las escalonias, el vino y el fumet. Tapar y cocer a fuego vivo hasta que las almejas se abran. Colarlas, retirarlas de las conchas, cubrirlas con un poco de fumet y reservar.

Hacer un roux con la mantequilla y la harina, añadir el fumet y después la nata, condimentar y comprobar el sazonamiento.

Poner un fondo de crema en una bandeja refrectaria, las espinacas mezcladas con un par de cucharadas de crema, encima repartir las almejas y cubrir con

el resto de la crema.

Espolvorear con el queso rallado y gratinar. Servir bien caliente.

105 Piña de pure de papa

Ingredientes
Salsa rosa
1 y 1/2 kg de patatas
1 yema de huevo
30 gr de mantequilla
1/4 l de mayonesa
1 cucharada de coñac
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de naranja

Relleno
1 piña natural mediana
150 gr de gambitas cocidas peladas
1 huevo duro
1 lata de aceitunas rellenas de pimiento
1 lechuga

Receta
Pelar las patatas, cortarlas a trozos y cocerlas en agua sazonada.
Escurrirlas, volverlas aponer en el cazo y secarlas del exceso de humedad encima del fuego, manteniéndolas siempre en movimiento. A continuación, pasarlas por el pasapurés, añadir la yema de huevo y la mantequilla, mezclar bien y dejar que casi se enfríe del todo.

Mezclar todos los ingredientes de la salsa rosa.
Reservar el plumero de la piña, cortarla por la mitad y, una de las partes, pelarla, cortarla a cuadrados pequeños y dejarlos escurrir encima de papel.
Mezclar en un bol el huevo duro cortado a daditos, las aceitunas a rodajas, las gambas, los cuadritos de piña y unas hojas de lechuga cortada en juliana y aliñar ligeramente con salsa rosa.
En la bandeja de servir, colocar una capa de puré de patata dándole forma de cazuelita.
En el centro disponer el relleno y tapar con puré (reservando un poco que mezclaremos con el resto de la salsa rosa).
Pasar la mezcla de salsa y puré a una manga con boquilla rizada y decorar la superficie.
Acabar la decoración con rodajas de aceituna, el plumero y el resto de la piña cortada a tajadas.

106 Xatonada

Ingredientes
Salsa "xató"
1 escarola de cabello de ángel
100 gr de bacalao remojado para desmigar
100 gr de atún en aceite
1 lata de anchoas
50 gr de aceitunas arbequinas
50 gr de aceitunas negras
Tomates cereza
5-6 rábanos a rodajas
1 diente de ajo
10 almendras tostadas
10 avellanas tostadas
Un trocito de guindilla
2 ñoras remojadas
1 tomate rojo rallado sin jugo ni semillas
1 rebanada de pan frito
2-3 cucharadas de vinagre
75-100 cc de aceite
Sal y pimienta

Receta

Emulsionar muy bien los elementos sólidos de la salsa con ayuda de un triturador, adicionar el vinagre y después el aceite a chorro fino y trabajarla muy bien para que la salsa quede completamente fina y ligada.

Cubrir el fondo de una bandeja plana con la escarola, disponer con armonía el bacalao y el atún, aliñar con la salsa y decorar con las anchoas, aceitunas, rábanos y tomates cereza.

"La xatonada" se suele acompañar con tortillas rellenas.

107 Tarta de atun

Pasta base
Relleno
200 gr de harina
3/4 de cucharadita de café de sal
50 gr de mantequilla fría
10 gr de levadura de horno
75 cc de agua o vino blanco
600 gr de tomates rojos grandes y fuertes
2 cucharadas de alcaparras
Orégano
Sal y pimienta

40 gr de queso de Parma rallado
300 gr de atún en aceite
150 gr de queso mozarella
Pan del día antes rallado

Receta

Mezclar la harina tamizada, la sal y la mantequilla cortada a dados hasta que todo tenga una textura granulosa. Añadir la levadura deshecha en el agua y pastar unos momentos. Envolver en plástico transparente y dejar reposar 15-20 minutos en un lugar fresco.

Escaldar los tomates, pelarlos, quitar las simientes, escurrirlos y después cortarlos a trozos, mezclarlos con las alcaparras cortadas a trocitos, el atún, las hierbas, la sal y la pimienta. Reservar.

Estirar la pasta con el rodillo procurando espolvorear el mármol y el rodillo con harina para que no se enganche y procurando dar la forma del molde. Forrar un molde de 28 cm. Espolvorear el fondo con el pan rallado y el queso de parma. Disponer encima la mezcla de tomate y atún y finalmente el queso mozarella. Aliñar ligeramente con aceite.

Decorar con tiras de pimiento rojo y aceitunas.

Hornear a 220º de temperatura durante 30 minutos aproximadamente.

108 FAR BRETON

Ingredientes:
4 huevos
150 g de azúcar
azúcar vainillado o ramita de vainilla
1 l de leche
250 g de harina:
300 g de ciruelas pasas sin hueso
1 sobre de té (o té natural)
1 copita de rón negro
mantequilla para untar

Preparación:
Preparar el té caliente, poner las ciruelas pasas a remojo unas 2 horas hasta que se hinchen.
Mezclar la harina con un pellizco de sal, añadir poco à poco los huevos sin hacer grumos. Luego añadir el azúcar+ azúcar vainillado, la leche* y por fin el rón para perfumar.
Puedes hacerlo también con la batidora eléctrica.
Escurrir las ciruelas.

Untar una fuente (de barro o porcelana mejor que pueda ir luego a la mesa) y verter la masa colocar las ciruelas repartidas.
Poner en el horno caliente a 210º unos 10 mn luego bajar a 150º unos 35 minutos (prueba con la punta del cuchillo, yo utilizo una brocheta de acero para ver si ya está)

Se come tibio o frío.
*Si usas palito de vainilla debes hervirla con él y dejarla enfriar antes de usarla.

Este es el Far breton porque lleva ciruelas, pero puedes hacer otros con orejones de albaricoque pero en vez de remojarlos con té lo remojas con un almibar de azúcar y agua, o pasas. Con manzanas también me gusta.

109 LIEBRE CON PIÑONES

1 liebre de 2 kg ya limpia
2 cebollas picadas
3 dientes de ajo picados
1 l de vino tinto
Hierbas: tomillo laurel, romero, salvia
harina
aceite de oliva
sal pimienta

Para la salsa:
Vinagre de Jerez
2 c.soperas de azúcar
50 g de chocolate negro rallado
50 g de piñones

Preparación:
Cortar la liebre en trozos (si puedes desarticular mejor que romper los huesos). Colocar los trozos en un gran bol con el vino,cebolla ajo, hierbas pimienta, cubrir y marinar unas 12 horas en la nevera.
Escurrir los trozos. Sofreir los trozos en una cazuela de hierro colado (o de acero con un fondo grueso), con el aceite de oliva, cuando están bien dorados, espolvorear con 2 c. soperas de harina. Dar una vuelta rápida y añadir la marinada, salar, cubrir y cocer a fuego lento unas 2 horas, (o más si es preciso).

Mientras, preparar la salsa.
Echar el azúcar en una sarten caliente y mojar con el vinagre, luego añadir poco a poco el chocolate sin parar de mover y los piñones (los he frito primero).

Una vez cocida la liebre escurrir, y guardar en la boca del horno. Colar el líquido de cocción y añadir lo a la salsa cocer un poco y cubrir la carne.

110 LIEBRE CON SALSA DE NUECES

Receta sacada de unos fasciculos coleccionables del “Periódico”(la hice con conejo)

Ingredientes:
1 liebre
aceite
1 manzana
1 cebolla
20 g de harina
2 dientes de ajo
30 g de chocolate
1 dl de vino tinto
1 dl de vino blanco
sal, 12 nueces.

Preparación:
Limpiar y cortar a trozos la liebre, salarla, y rehogar en el aceite. Reservar.
Dorar la cebolla y los dientes de ajo picados en el mismo aceite. Cuando tomen color, añadir la liebre, la manzana cortada en trocitos, la harina, el chocolate rallado, los vinos tinto y blanco, y un poco de agua.
Machacar las nueces en el mortero y añadirlas al guiso. Dejar cocer 1h y media o hasta que esté tierna la carne.
Sacar la salsa y pasarla por el chino apretujando bien. Verter sobre la liebre y dejar cocer unos minutos más.
Antes de servir espolvorear con perejil picado.