

# NUESTROS AROMAS

ISABEL MORENO JORDAN  
XARO NOMDEDEU MORENO

1ª edición 2007-12-04

© Fotografía de contraportada: Pilar Moreno  
Gómez

© Fotografía de portada: Album Familiar

© Recetas: Isabel Moreno Jordán i otr@s

©Textos: Xaro Nomdedeu Moreno

© Dibujos: Xaro Nomdedeu Moreno y niet@s

© WELYH ediciones S.L.

Imprime: FORMAT S.L.

ISBN: 978-84-612-1046-6

Depósito legal CS-446-2007

Impreso en España

Sin la autorización escrita de los titulares del copyright, queda rigurosamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendida la reprografía, la digitalización y el tratamiento informático.

# **NUESTROS AROMAS**

**AUTORAS:**

**ISABEL MORENO JORDÁN  
Y  
XARO NOMDEDEU MORENO**



# ÍNDICE

PRÓLOGO.....	17
ADOBOS.....	24
CARNE FIESTA.....	24
JABALÍ.....	24
ALBÓNDIGAS.....	25
CROQUETAS.....	25
DE MAGRO PICADO.....	26
PILOTES DE NADAL.....	27
ASADOS.....	28
CARNE MECHADA.....	28
CINTA DE LOMO CON BACON.....	29
CRISTINAS DE LOMO.....	29
LIBRITOS DE LOMO.....	29
MILANESAS.....	30
PALETILLA DE CORDERO AL HORNO.....	30
PATO A LA NARANJA.....	31
POLLO ADOBADO.....	32
POLLO RELLENO DE LIMÓN.....	33
CALDOS.....	33
DE POLLO.....	33
DE TERNERA Y CORDERO.....	34
DEL COCIDO.....	34
DE HUESOS (FONDO OSCURO).....	35
COCIDOS.....	36
DE LA CASA.....	36
ROPA VIEJA.....	37
GUISADOS.....	38
CALDERETA DE CORDERO.....	38
CALLOS.....	39
CALLOS O MANITAS CON PATATAS.....	39
CARAGOLÀ.....	40
ESCABECHE DE CONEJO.....	41
FRITO.....	42
GUISADO DE CARNE CON PATATAS.....	43

MANITAS CON GARBANZOS .....	43
PERDIZ EN ESCABECHE .....	44
POLLO AL LIMÓN.....	44
POLLO EN PEPITORIA .....	45
SANGRE O HÍGADO ENCEBOLLADO .....	45
TOMBET DE BENASAL .....	46
TORNAET A L'OLI .....	47
PLANCHA.....	48
CONSEJOS GENERALES .....	48
CORDERO .....	48
HAMBURGUESAS .....	48
PECHUGA DE POLLO .....	48
TERNERA.....	48
SOPAS .....	49
CONSOMÉS .....	49
CUBIERTA .....	49
MENUDILLOS .....	50
DURO HERVIDO.....	52
DURO AL MICROONDAS.....	52
DUROS RELLENOS .....	52
ESCALFADOS .....	52
ESTRELLADOS .....	52
PASADOS POR AGUA.....	53
CAÍDOS .....	53
SOPAS DE AJO.....	53
SOPAS ESCALDADAS .....	53
SOBRE LAS TORTILLAS .....	54
TORTILLA DE HORTALIZAS .....	54
TORTILLA DE FIAMBRES .....	55
ALBÓNDIGAS de BACALAO .....	57
BACALAO AL PIL PIL .....	58
BONITO EN ACEITE .....	58
BONITO ENCEBOLLADO.....	59
MARMITACO DE BONITO.....	60
BOQUERONES EN ADOBO.....	61

BOQUERONES EN SALMUERA.....	61
BOQUERONES EN VINAGRE.....	62
CALAMARES A LA ROMANA.....	63
CALAMARES EN SU TINTA.....	63
CALAMARES ENCEBOLLADOS.....	64
PUNTILLAS.....	64
CALAMARES RELLENOS.....	64
CALDO DE PESCADO.....	65
FUMÉ DE LA CASA.....	65
CAZÓN BIENMESABE.....	66
CHIRLAS.....	67
CONGRIO EN SALSA VERDE.....	68
DORADA A LA SAL.....	68
GAMBAS AL AJILLO.....	69
GAMBAS COCIDAS.....	69
COCTAIL DE GAMBAS.....	69
LENGUADO MEUNIER.....	70
MEJILLONES REBOZADOS.....	70
MERLUZA AL HORNO Ángela.....	71
MERLUZA CON MEJILLONES.....	71
MERLUZA CON ZANAHORIAS.....	72
PASTEL DE MERLUZA.....	73
SOPA DE PESCADA.....	74
MERLUZA A LA PLANCHA.....	74
MERLUZA A LA ROMANA.....	75
CABALLA EN ESCABECHE.....	75
CABALLA A LA PLANCHA.....	75
SOBRE EL PULPO.....	75
PULPO A LA GALLEGA.....	76
PULPO ENCEBOLLADO.....	76
RAPE.....	76
RAPE A LA MARINERA.....	77
RAPE ROMESCO.....	77
SALMÓN MARINADO.....	79
SOPA DE SALMÓN.....	79

SOBRE LA SEPIA.....	80
SEPIA GUISADA.....	80
SEPIA A LA PLANCHA.....	81
SOPA DE PESCADO BLANCO.....	81
SOPA A LA MARINERA.....	82
SUQUET.....	82
TELLINAS.....	84
TRUCHAS A LA NAVARRA.....	84
BULBOS.....	86
SOBRE LOS AJOS.....	86
AJOARRIERO.....	86
SOBRE LAS CEBOLLAS.....	87
BACALAO CON CEBOLLA.....	87
CREMA DE CEBOLLA.....	87
CEBOLLETAS.....	88
PUERROS EN VICHYSSEOISE.....	88
PUERROS EN PURRUSALDA.....	88
HOJAS.....	90
SOBRE LAS ACELGAS.....	90
ACELGAS SALTEADAS.....	90
COLES.....	90
SOBRE LAS ESPINACAS.....	90
ESPINACAS CON BECHAMEL.....	91
SOBRE LAS LECHUGAS.....	91
ENSALADA VALENCIANA.....	91
ENSALADA MIXTA.....	92
ENSALADA TROPICAL.....	92
ENSALADA TIBIA.....	93
SOBRE EL PEREJIL.....	94
CREMA DE PEREJIL.....	94
FLORES.....	95
SOBRE LAS ALCACHOFAS.....	95
ALCACHOFAS ASADAS.....	95
SOBRE LAS COLIFLORES.....	95
COLIFLOR CON BECHAMEL.....	96

ESPÁRRAGOS .....	96
TALLOS .....	97
AJETES .....	97
APIO EN ENSALADA .....	97
SOBRE LOS CARDOS .....	97
CARDOS REBOZADOS .....	97
FRUTOS .....	98
SOBRE LA BERENJENA .....	98
BERENJENA ASADA .....	98
MOUSSAKA.....	98
TORTILLA DE BERENJENA .....	99
BERENJENA A LA CORDOBESA.....	99
SOBRE LOS CALABACINES.....	99
PURÉ DE CALABACÍN .....	100
SOPA DE CALABACÍN .....	100
CONFITURA DE CALABACÍN.....	100
SOBRE LAS CALABAZAS.....	100
CALABAZA AL HORNO.....	101
SOBRE LAS JUDÍAS VERDES .....	101
JUDÍAS VERDES AL TOMBET .....	101
PEPINOS .....	102
SOBRE LOS PIMIENTOS .....	102
ESCALIBADA.....	102
ESGARRAT.....	102
ESQUEIXADA .....	103
PIMIENTOS RELLENOS .....	103
SOBRE LAS OLIVAS .....	104
ACEITE DE OLIVA .....	105
OLIVAS ENTERAS .....	106
OLIVAS NEGRAS .....	106
OLIVES TRENCAETES .....	107
SOBRE LOS TOMATES.....	107
FRITO .....	107
CHIMOS .....	107
RAÍCES .....	108

AZÚCAR DE REMOLACHA .....	108
CREMA DE ZANAHORIA.....	111
TUBÉRCULOS .....	112
SOBRE LAS PATATAS.....	112
ENSALADA DE PATATAS .....	112
ENSALADAS DE VERANO .....	112
AJOPOLLO.....	113
ENSALADA DE ALUBIAS .....	113
BRAVAS .....	114
BRAZO DE GITANO SALADO.....	114
CALLOS CON PATATAS .....	114
CAZUELA .....	115
ENSALADILLA RUSA.....	115
GUISADO CON CARNE .....	116
GUISADO CON HUEVOS .....	116
PATATAS CON CHORIZO .....	117
PATATAS AL HORNO CON CARNE.....	117
PATATAS ASADAS .....	118
PURÉ.....	118
VARIOS.....	119
CALDOS .....	119
PARRILLADA.....	119
PISTO .....	120
SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS .....	120
GAZPACHO ANDALUZ.....	120
GAZPACHO MURCIANO.....	121
SOPA JARDINERA.....	121
PURÉ DE VERDURAS .....	121
MENESTRA DE VERDURAS.....	122
HERVIDO .....	122
AL VAPOR .....	123
EN MICROONDAS .....	123
EN OLLA EXPRÉS .....	123
EN PUCHERO .....	124
ENSALADAS .....	124

PIPIRRANA.....	124
MOJETE.....	125
FRUTOS SECOS.....	127
ALMENDRAS FRITAS .....	127
LEGUMBRES .....	127
COCIDAS.....	127
GERMINADAS .....	127
SOBRE LAS ALUBIAS .....	128
EMPEDRAT.....	128
SOBRE LOS GARBANZOS .....	129
COCIDO.....	129
GARBANZOS EN SALSA.....	129
GARABANZOS CON TOMATE.....	130
OLLA DE CALABAZA .....	130
OLLA VEGETARIANA.....	130
POTAJE.....	131
CARNE CON GARROFÓN .....	131
GUISANTES CON HUEVO Y JAMÓN .....	131
HABAS AL TOMBET.....	131
SOBRE LAS LENTEJAS .....	132
LENTEJAS AL JAMÓN.....	132
LENTEJAS CON CHORIZO.....	133
LENTEJAS VEGETARIANAS .....	133
CEREALES .....	134
SOBRE EL ARROZ.....	134
SUSTANCIA DE ARROZ.....	134
HORCHATA DE ARROZ.....	134
SÉMOLA DE ARROZ.....	135
SÉMOLA DE ARROZ CON CALDO DE VERDURAS.....	135
PURÉ DE ARROZ.....	135
ARROZ BLANCO .....	136
PAELLA.....	136
PAELLA AL HORNO .....	139
ARROSSEJAT .....	139

A LA CUBANA .....	140
AL HORNO.....	141
ARROZ CON COSTRA .....	142
ARROZ CALDOSO.....	142
ARROZ CON COLIFLOR.....	143
ENGRAVÀ.....	144
ARROZ A LA MILANESA.....	145
ARROZ NEGRO .....	146
SOBRE EL MAÍZ .....	146
AREPAS.....	147
PALOMITAS DE MAÍZ.....	147
SOBRE EL TRIGO .....	148
LEVADURA .....	149
CANELONES .....	150
CANELONES LIGTH .....	150
COCA DE CEBOLLA .....	150
COCA DE VERDURAS Y COCA DE TOMATE .....	151
PASTA PARA EMPANADILLAS.....	153
FIDEOS CALDOSOS .....	153
FIDEUA CON HUEVO DURO.....	153
FIDEUA CON FIDEOS FINOS.....	154
FIDEUÀ CON FIDEOS GORDOS.....	154
SOBRE LA PASTA ITALIANA .....	155
MACARRONES .....	155
SPAGUETIS.....	156
CREPS.....	157
GAZPACHO MANCHEGO .....	157
PAN.....	158
PASTA FRESCA .....	158
PASTA PARA REBOZAR .....	159
PASTA PIZZA .....	159
PURÉ Y SÉMOLA DE HARINA DE TRIGO .	160
ROSQUILLETAS .....	160
AL AJILLO .....	162

AL PESTO.....	162
ALLIOLI .....	163
ALL I PEBRE.....	163
ALMOGROTE.....	164
BECHAMEL .....	164
DE TOMATE.....	165
GUACAMOLE.....	165
MAYONESA .....	166
ROMESCO.....	167
ROQUEFORT .....	168
SALSA ROSA.....	169
SALMOREJO.....	169
VERDE.....	169
MAYONESA DE ZANAHORIA .....	170
SALSA LA BALLENA .....	170
ALMENDRAS.....	172
TURRÓN DE ALICANTE .....	172
HELADO DE TURRÓN .....	172
TURRÓN DE JIJONA .....	173
MAZAPÁN .....	173
ALMENDRADOS .....	174
DESCÁRREGA .....	174
ROSSEGONS.....	175
TORTA DE PATATA.....	175
TORTÀ.....	176
BONIATOS .....	176
AL HORNO.....	176
CONFITURA .....	176
CACAO .....	177
CHOCOLATE.....	177
CAFÉ .....	177
EXPRÉS .....	177
TURCO .....	178
GRANIZADO .....	178
IRLANDÉS .....	179

CEBADA.....	179
INFUSIÓN .....	179
GRANIZADA .....	179
CHUFA.....	180
HORCHATA DE CHUFA .....	180
LECHE.....	181
ARROZ CON LECHE .....	181
CREMA PASTELERA .....	182
CUAJADA .....	183
CUAJOS .....	183
FLAN DE HUEVO .....	184
FLAN SIN HUEVO .....	184
KEFIR .....	185
LECHE MERENGADA.....	185
NATA.....	186
QUESO.....	186
REQUESÓN.....	187
SOPAS DE PAN CON LECHE .....	187
SOPA DE QUESO .....	187
YOGUR.....	187
HARINA DE TRIGO .....	189
BIZCOCHO.....	189
BIZCOCHO CON FLAN.....	189
BRAZO DE GITANO.....	190
CHURROS .....	190
COCA DE DANONE.....	191
COCA MALFETA .....	192
COCA ROYAL .....	192
DONUTS.....	193
ENSAIMADAS .....	194
FLAONS .....	195
GALLETAS MARÍA .....	196
MAGDALENAS .....	196
MANTECAETES.....	197
MONA DE PASCUA.....	197

PASTISSETS DE NADAL .....	198
PESTIÑOS .....	199
PRIM .....	200
ROLLITOS DE SAN JOSÉ .....	200
TORRIJAS .....	201
PAN Y VINO .....	201
FRUTAS .....	202
FRUTA EN ALMÍBAR .....	203
MERMELADA DE FRUTA .....	203
FIGUES ALBARDAES .....	203
SOBRE LOS LIMONES .....	204
COCA DE LIMÓN.....	205
GRANIZADO DE LIMÓN .....	205
POSTRE DE LIMÓN.....	206
MANZANAS ASADAS .....	206
COCA DE MANZANA .....	206
TORTA DE MANZANA .....	207
MELONES .....	207
DULCE DE MEMBRILLO.....	208
SOBRE LAS NARANJAS.....	209
FLAN DE NARANJA.....	209
FRESAS CON NARANJA .....	210
MERMELADA DE NARANJA .....	210
TORTA DE NUECES .....	211
PERAS AL VINO .....	211
TARTA AL GÜISQUI.....	212
CONSEJOS GENERALES.....	213
DESPIECES .....	214
LOS PRODUCTOS FRESCOS.....	215
Tª DE CONSERVACIÓN .....	219
MANIPULACIÓN .....	220
CONVERSIÓN DE UNIDADES.....	223
Y AHORA ¡A COMER! PERO...	224
ÍNDICE ONOMÁSTICO.....	225
EPÍLOGO.....	228



# PRÓLOGO

Este libro es un regalo muy sentido que mi madre y yo misma queremos hacer a nuestra familia extensa, incluidas amigas y amigos.

En esa familia pensaba un día, mientras esperaba la llegada del sueño en compañía de un programa ligero de televisión. Entonces, escuché una frase de uno de los jurados que decía: “para ser un buen bailarín se necesita un 5% de talento y un 95% de trabajo”. Lo mismo ocurre, me dije, en la mayor parte de actividades humanas, por supuesto, también en la cocina.

Por ello, cuando valoramos el virtuosismo en alguna actividad, no debemos olvidarlo, estamos valorando, principalmente, las horas de dedicación, el trabajo y la ilusión que lo mantiene. Ni de talento, ni de trabajo, os consta, anda escasa mi madre, principal autora de este libro. Hemos degustado su virtuosismo culinario a lo largo de la mayor parte de nuestras vidas y eso permanecerá en nosotros mientras vivamos, porque somos lo que comemos. Y los aromas ..., los aromas de las magdalenas, de la paella, de las cocas de tomate o de manzana, del pisto, el ratatouille español y todos los demás aromas, son anzuelos que pescan hermosos recuerdos de nuestro pasado: los huevos estrellados de los desayunos festivos; el pollo *tórnaet a l'oli* de las cenas en la playa, en la orillita, vigilando la punta de la caña de pescar de mi padre; *la caragolá* del merendero; el *suquet de peix* de las comidas con la pandilla en la marjal; las torrijas de

la abuelita grande que calentaban nuestras tardes de lluvia invernal; las palomitas de maíz con azúcar, que ella hacía una vez al año, siempre por navidad. Porque las comidas de nuestra familia marcaban nuestro calendario.

El semanal: los domingos, a mediodía, la paella, para cenar las longanizas con tomate frito, que hacían tan feliz a vuestro abuelo, como luego os hicieron a vosotros, pero en bocadillo ¿cuántos os comisteis en el *punte de las pipas*?).

El calendario estacional también tenía sus símbolos culinarios: la paella de navidad era paella con pavo y *pilotes de nadal*, para postres *pastissets*; en las fiestas de agosto la paella se cocinaba con pato y caracoles. La refrescábamos, como casi todo el verano, con helados de leche merengada, granizado de limón y agua de cebada (los mayores solían preferir el granizado de café). Helados hechos con aquel robot, ultramoderno para la época, que, al final, acabé quemando. Demasiado tute. Tantos y tantos helados hizo, que acabó pidiendo la jubilación anticipada. En Magdalena los *chimos*, las tortillas de habitas tiernas y las banderillas; en Pascua las monas con su huevo duro; en otoño mi padre instituyó la *engravá* y las perdices en escabeche para deleitar a mi madre que, por otro lado, es quien las guisaba.

Algunas recetas traducen la época en que habitaron nuestra mesa: unas son tan humildes que hablan claramente de las penurias de la posguerra, como la sangre con cebolla o las mollejas, patas y tripas de pollo del caldo de los años 50. Otras, como las de

vuestra abuela Julia, se incorporaron a nuestra gastronomía en torno al 68, con su mayo, las protestas estudiantiles contra el régimen y mi primera maternidad. ¿Recordáis los potajes del *Más de Quico*? Allí comíais potaje alpujarreño, parrilladas de carnes y embutidos de La Pobra Tornesa y, a veces, paella. Todo ello cocinado al fuego de *la llar*.

Por la noche, de vuelta a casa, pasábamos por el bar de Aurelia a comer sus callos irrepitibles. A principios de los años 70 fui madre por segunda y tercera vez y comenzó una nueva etapa de mi tarea profesional. Esta etapa estuvo marcada por una ilusión: la educación era la clave para la construcción de un mundo nuevo. El final de la dictadura coincidió con mi cuarta gestación y nuestra despensa cambió de estilo. Hubo al menos dos razones para ello, la salud de vuestro padre y la moda de las dietas. De esa época son el pollo al limón o el puré de calabacín. La década de los 80 comenzó con mi último alumbramiento y la pérdida de la abuelita grande y terminó con el mundo y la familia en pleno cambio. En esa década incorporamos recetas de nuevos miembros de la familia y de amistades nuevas. Es el caso de la ensalada tropical de Ángela, que degustamos una nochevieja inolvidable en les Roques Llises, al pie del Peñagolosa, con nieve hasta las rodillas; el allioli de Cheli, que, increíblemente, se hace en la batidora sin necesidad de huevo; el exquisito solomillo al roquefort con que Ramón nos muestra su cara de chef; el arroz al horno de Vicente que

nos inyecta su propia cultura culinaria y la moussaka de Bea, un toque exótico del que ha nacido la coliflor con bechamel, un plato que se ha ganado un lugar relevante en nuestros menús familiares.

Más recientemente, hemos aprovechado la incorporación de las nuevas tecnologías en la cocina para mejorar tiempos o cocciones de las antiguas recetas, por ejemplo los huevos duros de Pilar o las patatas asadas de Alberto que sorprenden por lo sencillas, estupendas y rápidas. También Internet se ha filtrado en la actualidad de nuestra cocina. Allí rastreo recetas especiales con las que sorprenderos en navidad, siguiendo la recomendación de Julio, que navega y bucea en la red cuando Nuria me invita a comer, para mimarnos a ambas. Así encontró la mayonesa de zanahorias con la que acompañó unas deliciosas vieiras en una de esas ocasiones.

Pero, la mayor parte de las recetas de este libro proceden del bien hacer de mi madre, murciana de origen y valenciana de adopción.

Por un lado es murciana de origen como indican sus recetas de salsa de garbanzos o el ajopollo que tanto gustaba cocinar a la abuelita grande.

Por otro es valenciana como la que más. Reto, a quien quiera arriesgarse, a encontrar alguna deficiencia en sus paellas, tan perfectas como su valenciano hablado. Lo uno y lo otro la convierten en una valenciana auténtica.

Cuando aparece algún nombre propio bajo el de la receta, se trata de la persona o personas que nos la

hicieron degustar y nos facilitaron la información para experimentarla. El agua de cebada siempre nos recordará con infinita tristeza a nuestra querida amiga Sonia.

A veces se mezclan los consejos de varias personas, así ocurre con *les mones de pascua*, *els pastissets de nadal* o la *coca de tomata*. Su elaboración solía servir como excusa para visitar a Carmen o a Ginesa con el cuento de que habíamos olvidado la receta.

Luego, cuando se generalizó el uso del teléfono y decayó la sana costumbre de reservar un *tiempito* para visitar a las parientas y a las amigas, luego, digo, las llamábamos por teléfono y, como la cocina evoluciona con vida propia, cada año corregíamos las recetas anteriores con las nuevas aportaciones, las ensayábamos y las comparábamos con las del año anterior. Todo ello daba para largas y gratas conversaciones mientras degustábamos el exquisito resultado.

Otras se vinieron conmigo, al regresar de mis viajes en busca libertades, planetarios y parques naturales, porque sentía la necesidad de traerme conmigo algo muy personal de allá, de tierras lejanas en las que me había sentido querida y respetada, es el caso de las arepas caraqueñas, del atún en aceite de Fidela, del cubano pollo en adobo de la Cueva del Indio, o las milanesas marplatenses de Carmen.

Algunas son fórmulas magistrales por su sencillez y excelencia, así ocurre con el huevo estrellado y el pollo al horno de Esther. Bien sabéis que las soluciones sencillas y eficaces siempre me han

enamorado. Tan sencillas son, en algún caso, que se reducen a un par de líneas, es el caso de las tellinas a la marinera, uno de los regalos que los marineros del náutico me hicieron, mientras vosotros remabais en vuestras piraguas. Por ello, en esos casos, he roto la estructura general del libro, porque esa estructura les hubiera robado la elegancia de esa pincelada mínima.

Las recetas que encontrareis a continuación son, por lo general, adaptaciones a los gustos y las necesidades específicas de nuestra familia y de nuestro toque personal.

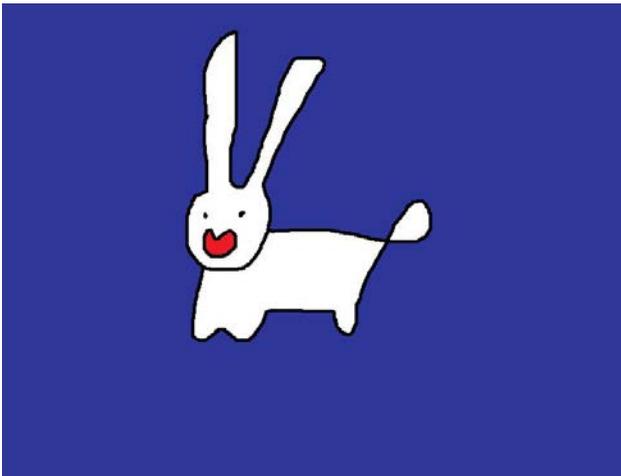
Ésta espero que sea la primera edición. Cocinar para los seres queridos es una de las actividades más gratificantes y emotivas, os la recomiendo.

Si la ponéis en práctica, brotarán nuevas sugerencias. Todas ellas serán bienvenidas y a todas les daremos su lugar en las siguientes ediciones.

Xaro Nomdedeu Moreno



# CARNES



## ***ADOBOS***

### **CARNE FIESTA**

Fidela (Tenerife)

#### **INGREDIENTES**

½ kilo de magro de cerdo.

½ litro de vino blanco

1 cabeza de ajos

Tomillo

Pimentón.

Sal al gusto

#### **MODO DE HACERLO**

Adobo: picar en un mortero la sal, el ajo, el vino, el pimentón y el tomillo. Machacar mucho.

Cortar la carne a dados pequeños (2-3 cm.) y regarla con el adobo. Dejar la carne en el adobo de 2 a 3 horas como mínimo.

Calentar aceite y freír. Acompañarla de *papas arrugás*.

### **JABALÍ**

**INGREDIENTES** para 8 personas

1 ½ kilo de lomo o de pierna deshuesada de jabalí

½ litro vino blanco

1 vaso de aceite de oliva

1 cucharadita pimienta negra molida

Sal

4 dientes de ajo

1 cuchara sopera orégano

1 rama tomillo

½ k de cebolla (pelada y cortada en dados)

1 cuchara sopera perejil picado

1 l. de caldo de carne

**MODO DE HACERLO**

**ADOBO:**

Mezclar el vino blanco, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el ajo machacado, el orégano y el tomillo. Poner la carne en un recipiente con el adobo y dejarla durante dos o tres días, dándole vueltas de vez en cuando.

**COCCIÓN:**

Sacar la carne del adobo y escurrirla bien. Sofreír la carne y las cebollas hasta que se doren. Incorporar el perejil, el caldo de carne y el del adobo. Tapar la cazuela y dejar que cueza lentamente. Colar, separar la carne y trincharla y preparar la salsa triturando el resto.

## ***ALBÓNDIGAS***

### **CROQUETAS**

Receta 1)

Los restos de hacer los caldos de pollo o ternera o cordero o cocido, si no se han consumido en la sopa, se mezclan con una bechamel espesa (½ caldo ½ leche) y con huevo duro rallado. Se sazona con nuez moscada y sal. Se deja enfriar 4 horas y luego da forma a las croquetas. Para freír se pasan por clara de huevo y pan rallado (opcional).

Receta 2)

### INGREDIENTES

Champiñones

Carne de pollo

Pimienta

Sal

Nuez moscada

Leche en polvo

### MODO DE HACERLO

Se cuecen los champiñones y el pollo, se pican y se mezclan con la pimienta y la nuez moscada. Se les da forma aplanada, se rebozan con leche en polvo y se doran al horno.

## **DE MAGRO PICADO**

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo de carne picada de cerdo y ternera

Medio botecito de piñones

1 manojo abundante de perejil

4-5 dientes de ajo trinchados

4 huevos

### MODO DE HACERLO

Se sofríen los piñones se unen a la carne picada, al perejil y los ajos trinchados. También se puede añadir a la masa pimienta, pan del día anterior mojado en leche y vino blanco. Unir con huevo. Se pueden pasar por clara de huevo. Freír en aceite abundante, muy caliente primero, bajar el fuego cuando estén doradas, o terminar la cocción en microondas para mantener la textura crujiente exterior y la textura tierna en el interior,

asegurando su cocción. También se puede terminar la cocción en una salsa de tomate.

Si las aplanamos y añadimos cebollita picada fina a la mezcla, obtendremos hamburguesas caseras.

## **PILOTES DE NADAL**

### **INGREDIENTES**

3 kilos de magro

4 *blanquets*

4 higaditos de pollo

¼ butifarra negra

1/8 de manteca (*una vez al año no hace daño*)

¼ de piñones

1 cabeza de ajos

Perejil abundante

Hierbabuena menos

1 cucharadita de café de canela

1 tarrina de sangre

2 barras de pan o una hogaza

12 huevos

### **MODO DE HACERLO**

Se pican los higaditos y el embutido, se amasan con la carne picada, se pone la manteca en la sartén y, cuando está deshecha, se sofríen los piñones y se le da media vuelta a la masa picada.

Se trocea pan de hogaza y se mezcla con perejil, hierbabuena, ajos se une con los huevos, los piñones, la masa picada caliente (para deshacer el pan) y por último sangre de pollo o conejo. Se trabaja bien.

Una vez mezclado todo, se sazona con sal y se moldean las pelotas. Por último se pasan por clara de huevo.

## ***ASADOS***

### **CARNE MECHADA**

#### **INGREDIENTES**

1 kilo de falda de ternera, cerdo o cordero o un redondo o un pollo o una gallina o una paletilla, deshuesados, etc.

½ kilo de carnes picadas o desmigadas y jamón o mortadela o jamón york.

4 cucharadas soperas de miga de pan

2 huevos duros

1 tacita de leche

4½ manzanas golden

5 ciruelas pasas

5 orejones de albaricoque

3 cucharadas de piñones

1 cucharada de perejil picado

Sal

Aceite de oliva

Azúcar

Aguardiente

#### **MODO DE HACERLO**

Mezclar las carnes con el pan mojado en la leche, los huevos, perejil, media manzana troceada, los piñones, las ciruelas y los orejones. Sazonar.

Rellenamos el pollo con la mezcla, atamos con un cordel y sazonomos.

Lo ponemos en una fuente para horno honda y ovalada, con aceite y lo metemos en el horno a 180° los primeros 10 minutos, luego bajamos a 150° hasta que esté listo. Mientras cuece, lo regamos con vino blanco o caldo de carne de vez en cuando. Servir acompañado de las manzanas asadas, con un poco de azúcar y aromatizadas con canela.

## **CINTA DE LOMO CON BACON**

Isabel

Preparar una cinta de lomo, envolverla con lonchas finas de jamón, atar y meter en el horno. Servir caliente.

## **CRISTINAS DE LOMO**

Tía Amparo

Se corta el lomo muy fino, se enrolla relleno de jamón, chorizo y longaniza picados, se fríe o se hornea. Servir frío.

## **LIBRITOS DE LOMO**

Tía Amparo

Se corta el lomo en lonchas del siguiente modo: cortamos una rebanada hasta el final otra sin acabar el corte, otra hasta el final, otra sin acabar el corte, etc. así quedan libritos que se rellenan con una loncha de queso para fundir, se rebozan con pan rallado y huevo y se fríe o se hornea. Se deja enfriar para consumirlo.

## **MILANESAS**

Carmen (Mar del Plata)

### **INGREDIENTES:**

1 kilo de lomo de ternera  
2 huevos  
1 cucharada de perejil picado  
1 diente de ajo picado  
2 cucharadas de harina  
2 cucharadas de pan rallado  
1 cucharada de aceite  
Sal  
Pimienta

### **MODO DE HACERLO**

Cortar el lomo en filetes gruesos, milanesas, aplastarlas, batir los huevos con el ajo y el perejil, salpimentar la carne e incorporarla al batido. Dejar 15 minutos.

Mezclar la harina con el pan rallado y rebozar las milanesas. Cocer por ambos lados en el horno, en una bandeja untada con aceite, a fuego máximo. *Mientras gran parte de la población argentina, no podía poner ni pan en su mesa, la minoría acomodada ponía milanesas en lugar de pan. “Es porque abundan las terneras” me explicaban.*

## **PALETILLA DE CORDERO AL HORNO**

### **INGREDIENTES**

1 paletilla de cordero  
Sal  
1 rama de canela  
Laurel

1 vaso de agua  
1 vaso de vino blanco  
1 kilo de patatas  
½ kilo de cebollas  
2 tacitas de aceite de oliva

#### **MODO DE HACERLO**

En una bandeja de horno, preparar la paletilla bien sazonada. A continuación se añade canela y el aceite. Se introduce en el horno durante 20 minutos aproximadamente y entonces se añade el laurel, el vino y el agua, las patatas y las cebollas cortadas a tiras. Se vuelve a meter en el horno y se deja hasta que se cueza del todo, regando de tanto en tanto con su propio jugo.

### **PATO A LA NARANJA**

#### **INGREDIENTES**

1 pato mediano.  
1 zanahorias  
½ cebolla  
½ puerro  
1 tomates rojos  
2 naranjas  
1 tacita de aceite de oliva  
1 ½ tacita de azúcar  
1 ramillete de hierbas aromáticas  
1 litros de fondo oscuro (caldo de carne)  
1/8 de litro de vino blanco  
1 copita de Cointreau  
Vinagre  
Sal  
Pimienta blanca

Pimienta en grano

1 clavo de olor

### MODO DE HACERLO

Poner en una bandeja honda de horno el pato, previamente salpimentados. Añadir la zanahoria, la cebolla, el puerro y el tomate, cortados en pedazos grandes. Cuando hayan perdido la humedad, agregar el vino, las naranjas peladas y troceadas (reservar la piel), el ramillete de hierbas aromáticas y las especias. Reducir y añadir el caldo de carne. Dejar cocer regando de vez en cuando hasta que esté en su punto.

Sacar la bandeja, retirar el pato y trincharlo reservando la pechuga y el muslo. Poner el caldo resultante en un puchero y agregar los huesos para volver a cocer. Espumar, desengrasar y pasar por un colador chino. Reservar.

Para la salsa, hacer un caramelo con azúcar, añadir vinagre, reducir y fundir. Agregar el caldo aromatizado con los licores (el que admita). Rectificar de sal e incorporar la piel de naranja en juliana, previamente escaldada. Servir los muslos y las pechugas cubiertos con la salsa.

## **POLLO ADOBADO**

Cueva del Indio (Cuba)

Dejar el pollo, entero o fileteado, 24 horas en adobo con naranja, ron, pimienta y hierbabuena.

Asar en horno de leña (o a la plancha, si son filetes).

## **POLLO RELLENO DE LIMÓN**

Esther

Se mete un limón en el abdomen del pollo y granos de pimienta negra. Se sazona por dentro y por fuera con mantequilla, sal y pimienta y se mete en el horno fuerte una hora y cuarto aproximadamente. El pollo estará hecho cuando se separe bien del hueso.

Cuando se hincha, se puede ir pinchando con un tenedor para que suelte sus fluidos. Se puede regar con estos de cerveza, vino, coñac, etc.

Se pueden añadir trozos de manzana.

Se puede ir consumiendo en días sucesivos, aderezado con distintas guarniciones: Alcachofas rehogadas, champiñones en salsa verde, escalibada, con allioli, etc.

Cuando queda sólo la caracasa, se puede hacer caldo y luego sopa de menudillos.

De este modo aprovechamos el pollo al máximo.

## ***CALDOS***

### **DE POLLO**

INGREDIENTES para 4 personas

2 carcasas de pollo o un cuarto

1 hueso de jamón.

1/2 pimiento

1/2 tomate

1/2 cebolla

4-5 bajocas

## **MODO DE HACERLO**

Se pone el pollo en un puchero con agua al fuego, se añade el hueso de jamón y las hortalizas, se lleva a ebullición con fuego fuerte y se deja a fuego mediano de una hora y media a dos, hasta que la carne esté deshecha.

## **DE TERNERA Y CORDERO**

**INGREDIENTES** para 4 personas

1 trozo de cebolla

½ puerro

1 rama pequeña de apio

1 carlota

¼ k de ternera de guisar

2 brazuelos de cordero.

1 patata

**MODO DE HACERLO**

Igual que el de pollo. Para que espese se añade patata cascada: se corta el trozo de patata con un cuchillo sin terminar el corte, se acaba de partir arrancando el pedazo de patata, dicen que así espesa mejor el caldo.

## **DEL COCIDO**

Una vez colado el cocido, obtenemos, por un lado, el caldo del cocido, por otro las verduras, legumbres y carnes. Puede servirse todo junto o preparar con el caldo una sopa y el resto servirlo como segundo plato. El caldo puede guardarse para servirlo en consomés o sopas en otras comidas o utilizarlo como fondo en algunas recetas.

## **DE HUESOS (FONDO OSCURO)**

### **INGREDIENTES**

2-3 cebollas

4 zanahorias

4 puerros

6 litros de agua

2 kilos de huesos troceados

¼ de litro de vino tinto

### **MODO DE HACERLO**

Dorar durante 15 minutos, en una bandeja al horno, los huesos troceados. Pasado este tiempo añadir las verduras limpias y troceadas y dejar en el horno otros 15 minutos más. Poner los huesos y la verdura en un puchero con agua fría. Limpiar la bandeja calentándola al horno con vino tinto y rascar con una varilla para despegar los jugos. Añadir estos restos al puchero. Poner a fuego lento hasta que hierva y mantener a fuego bajo desespumando de vez en cuando un mínimo de 3 horas (si es posible bastante más). Colar, desengrasar y utilizar el líquido resultante. Congelar en cubiteras el que no se use. Luego, un vaso de caldo se puede preparar con un cubito de caldo disuelto en un vaso de agua caliente.

Si se nos presenta una emergencia, basta ½ cubito de los que venden en el comercio para preparar un vaso de caldo.

# ***COCIDOS***

## **DE LA CASA**

### **INGREDIENTES PARA 4 RACIONES**

1 hueso de jamón  
1 hueso de ternera  
1 brazuelo de ternera o un pollo (o mitad y mitad)  
½ kilo de garbanzos  
1 patata gorda  
4 morcillas de cebolla  
1 trozo de chorizo  
¼ de penca de cardos o judías verdes  
1 trozo de cebolla  
1 trozo de pimiento  
1 trozo de tomate  
1 ½ litro de agua  
Aceite de oliva

### **MODO DE HACERLO**

Si los garbanzos son en remojo, conviene que, antes de ponerlos en el puchero, el agua esté bien caliente. Luego se añaden la verdura, las carnes duras y los huesos. Cocer a fuego lento. No se pone azafrán. Poner cominos.

Cuando esto está cocido, se ponen primero el pollo, más tarde las patatas, luego los garbanzos, si estaban cocidos, y casi al retirar del fuego, se añaden las morcillas. Se cuele y tenemos el caldo del cocido. El resto de ingredientes se trocea y se sirve en una fuente con una salsa con allioli.

También puede servirse todo junto como plato único.

## **ROPA VIEJA**

*Debemos agradecer esta receta a mi despiste, la descubrí tras perder el avión en la isla de Hierro.*

### **INGREDIENTES**

- ½ kilo carne de vaca
- ½ kilo de garbanzos
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo dulce
- 1 puñito de sal gorda
- 4 granos de pimienta negra
- 5 dientes de ajo
- 1 poquito de azafrán
- 1 hoja de laurel
- 1 poquito de tomillo
- 2 ramitas de perejil
- 1 vasito de vino

### **MODO DE HACERLO**

Tener los garbanzos en remojo desde el día anterior. Partir la carne en trocitos y ponerla a cocer con agua y sal y el laurel. Añadir los garbanzos y cocer hasta que todo esté tierno.

A parte picar cebolla, ajos, pimiento rojo, azafrán y tomates. Sofreírlo todo. Añadir pimienta negra, perejil picado, tomillo y un poco de pimentón. Añadir el vino, que se guise todo bien y añadir la carne y los garbanzos dejando que cueza de 10 a 15 minutos.

## ***GUISADOS***

En los guisos podemos añadir agua a mitad de su cocción, si fuese necesario para completarla y, luego, reduciremos a gusto. Puede quedar con caldo o sólo con el aceite, de modo que el plato se asemeje a un cocido o a un asado respectivamente.

### **CALDERETA DE CORDERO**

**INGREDIENTES** para 4 personas

½ kilo de cordero e hígado

3 o 4 rebanadas de pan

1 ½ tacitas de aceite

2 tacitas de vino blanco

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

2 clavos

10 granos de pimienta negra

**MODO DE HACERLO**

Troceamos el cordero y lo salamos. Se pone el aceite a calentar en la caldereta y se sofríen los ajos pelados enteros, el hígado troceado y el pan, con cuidado de que no se quemem. A medida que veamos fritas las piezas, las sacamos y se meten en el mortero con la pimienta y el clavo. Luego se dora la carne, se añade el vino y el laurel y se cuece hasta que el vino reduce a la mitad y la carne está tierna. Se pica el contenido del mortero, se le añaden 3-4 cucharadas de la salsa del guiso, se cuele (opcional), se añade al guiso y se le da un hervor. Se rectifica de sal y listo.

## **CALLOS**

Aurelia (Vil.lanova d' Alcolea)

### **INGREDIENTES**

1 kilo de callos de cordero

½ cebolla

½ tomate

1 guindilla por cada estómago

½ vaso de coñac

2-3 hojas de laurel

Sal

Vinagre

Almendras

Jamón

Pimentón

2-3 ajos

Perejil

Nuez moscada

Canela

Pan

### **MODO DE HACERLO**

Limpiar con sal y vinagre los callos 4-5 aguas.

Poner a hervir los callos.

Sofreír la cebolla, el pan, el tomate, las almendras, las guindillas, el coñac, el laurel, el jamón y el pimentón. Luego picarlo todo. Hervir ½ sofrito con los callos. A punto de sacarlo añadir una picada hecha con los ajos, el perejil, un poco de nuez moscada rallada, canela y el resto del sofrito.

Servir muy caliente.

## **CALLOS O MANITAS CON PATATAS**

Ver patatas

## CARAGOLÀ

DE LA CASA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kilo de caracoles

1 *coralet* o guindilla

1 tomate

3 deditos de chorizo

2 deditos de jamón

Una rascadita de nuez moscada

1 rebanada de pan o dos

½ cucharadita de pimentón

½ cucharadita de harina

10-12 almendras

1 cucharada de piñones

6 dientes de ajo con piel

MODO DE HACERLO

Los caracoles tienen que estar en ayunas al menos 8 días. Se lavan mucho, mucho con agua, vinagre y sal, mientras queden babas. La mezcla para el lavado es de *2 partes de agua y 1 de vinagre*, cada vez que se cambie el agua. Luego se engañan. Se sumergen en abundante agua fría y se ponen al fuego muy, muy lento, hasta que sacan la molla y se siguen cocinando con romero y corteza de naranja. Colar lavar y reservar.

También se pueden engañar al sol, en un plato con agua fría y sal en todo el borde.

Sofreír las guindillas. Tostar el tomate. Sofreír un trozo de pan bien seco y 3-4 dientes de ajo con piel cortados por la mitad.

Luego, picar 3-2 ajos crudos, almendras, perejil, el pan, el tomate, las guindillas y una ralladura de

nuez moscada. Se sofríe un poco la mezcla con jamón y chorizo y a la mitad se le añade agua y los caracoles, previamente hervidos. Se cuece unos  $\frac{3}{4}$  de hora. A punto de retirarlo, 10 minutos antes, se añade la otra mitad de la salsa.

Si quieres que la salsa espese le sofríes media cucharadita de harina.

## **ESCABECHE DE CONEJO**

INGREDIENTES para 4 personas

*“una parte de aceite una de agua y una de vinagre, hasta que esté bañadito”*

INGREDIENTES

1 conejo  
1 vaso de aceite  
1 vaso de agua  
1 vaso de vinagre  
8-10 granos de pimienta  
1 ramita de tomillo  
2 hojas de laurel  
 $\frac{1}{2}$  cebolla  
3 dientes de ajo  
Sal

MODO DE HACERLO

Salar y freír la carne hasta dorarla, añadir la cebolla en cuatro trozos, el tomillo, el laurel, los ajos con piel con una raja diametral y los granos de pimienta negra. Añadir el vinagre y el agua y que hierva hasta que esté la carne medio cocida, el vinagre la acabará de cocer. El proceso puede costar en torno a una hora en total.

Se deja enfriar en la misma cacerola para servirlo frío o envasar en frascos de vidrio, se tapan y pueden guardarse 2 o 3 meses a temperatura ambiente o bastante más en el frigorífico.

Puede hacerse el escabeche con otras carnes como: liebre, perdices, pollo, paloma, etc.

## **FRITO**

Receta 1)

Abuelita grande

### **INGREDIENTES**

2 kilos de cinta de lomo de cerdo o un conejo grande, o un pollo de corral o ...

6 dientes de ajo

2 cucharadas soperas de orégano

3 hojas de laurel

Un poco de tomillo y de romero

1 cucharada soperas de pimienta molida

2 cucharadas de pimentón

1 vaso pequeño de vinagre

Aceite de oliva

Sal.

### **MODO DE HACERLO**

Cortar la carne en trozos de un grosor de dos dedos. Mezclar bien el orégano, el laurel, el tomillo, el romero, la pimienta molida, el pimentón, el vinagre, la sal y los ajos machacados con un poco de agua. Luego introducir en la mezcla los trozos de lomo. Tienen que quedar bien cubiertos. Macerar 24 horas en el frigorífico. Sacar los trozos de lomo y dejarlos escurrir durante un buen rato. Cuando está bien escurrido, se fríe a fuego lento en

abundante aceite. Escurrir y enfriar. Meterlo en el recipiente elegido para su conservación y añadir, el aceite donde hemos sofrido el lomo, una vez frío. Si la carne no queda cubierta, añadimos aceite de oliva crudo.

Receta 2)

Maite (Miravete)

**INGREDIENTES**

Carne

Aceite de oliva

Pimienta en grano

Laurel

Ajos

**MODO DE HACERLO**

Se limpia la carne, se sala, se deja sazonar 48 horas. Se fríe en abundante aceite, con el laurel, los ajos y la pimienta, se deja enfriar y se mete en un recipiente de loza o de vidrio. Se cubre con el aceite frito y, si es necesario, se añade aceite crudo.

## **GUISADO DE CARNE CON PATATAS**

Ver en patatas

## **MANITAS CON GARBANZOS**

**INGREDIENTES**

½ kilo de manitas de cerdo

¼ de kilo de garbanzos cocidos

100 gr. de jamón

4 centímetros de chorizo

Media cebolla

1 vaso de tomate maduro rallado

2 dientes de ajo

4 pimientos secos  
½ vaso de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta blanca  
Laurel

#### **MODO DE HACERLO**

Cocer las manitas de cerdo. Una vez cocidas, reservar las manitas y el caldo de la cocción.

Rehogar en el aceite la cebolla troceada, el jamón y el chorizo. Luego se añaden el tomate y las manitas, se agrega el caldo de la cocción, la sal y el laurel. Aparte, machacar en el mortero ajos y pimientos y añadir la picada a las manitas. Incorporar los garbanzos y cocinar durante unos minutos.

### **PERDIZ EN ESCABECHE**

Como el conejo

### **POLLO AL LIMÓN**

INGREDIENTES para 4 personas

1 pollo  
2 limones  
1 cubito de caldo de pollo o sal y caldo de pollo (opcional)

#### **MODO DE HACERLO**

Se pela el pollo, se trocea, se sazona con el cubito (o con sal y se añade caldo de pollo para la cocción), se rocía con un limón, se trocea el otro limón y se pone alrededor del pollo. Se pone al horno 30 minutos o se cubre de agua y se deja reducir a fuego lento

## **POLLO EN PEPITORIA**

### **INGREDIENTES**

1 pollo de corral grande troceado y sin piel  
4 cucharadas de aceite de oliva  
5 cucharadas de almendra picada  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 vaso de vino blanco  
3 huevos duros  
2 vasos de caldo de carne  
Azafrán o colorante  
1 cucharadita de perejil picado  
Pimienta

### **MODO DE HACERLO:**

Se puede hacer con pollo sofrito o pollo al horno. Picar bien la cebolla, sofreír la cebolla y los ajos a fuego lento. Añadir el vino blanco, la almendra picada, el azafrán, un poco de pimienta, el caldo. Dejar que hierva unos 10 minutos y echarlo por encima del pollo. Añadir el perejil y los huevos duros picados y remover. Dejar cocer a fuego lento durante 1 hora aproximadamente

## **SANGRE O HÍGADO ENCEBOLLADO**

### **INGREDIENTES**

¼ de kilo de sangre de ternera  
½ kilo de cebolla  
1 tacita de aceite de oliva,  
Sal  
Orégano  
Guindilla (opcional)

2-3 ajos

### MODO DE HACERLO

Cortar la sangre en trocitos cuadrados (se compra ya cocida), se sofríe en el aceite y se saca, En el mismo aceite se *pocha* la cebolla (se rehoga hasta que se ponga transparente) y a las 5 minutos se añade el ajo cortado y la guindilla.

Antes de que la cebolla se acabe de freír se añade la sangre, la sal y el orégano y se cuece con cuidado a fuego moderado procurando que no se deshaga la sangre, hasta un punto meloso.

Una variante es sustituir la sangre por hígado.

## **TOMBET DE BENASAL**

Ángela

### INGREDIENTES

1 conejo

3 ajos

1 tomate

1 cucharada de almendra molida

1 hoja de laurel

1 ½ l de agua

Azafrán

1 vaso de aceite de oliva

2 docenas de caracoles de montaña

### MODO DE HACERLO

Salar la carne, freírla y sacarla. Sofreír los ajos, el tomate y las almendras. Añadir el agua el azafrán, la sal y el laurel y cocer durante 20 minutos a fuego lento. Triturar en la batidora y regar el conejo con la salsa.

Añadir los caracoles lavados y cocidos (ver *caragolá*) y cocer hasta que el conejo esté tierno y sabroso.

## **TORNAET A L'OLI**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

1 pollo o equivalente  
2 hojas de laurel  
8-10 granos de pimienta  
1 cebolla  
1 tomate  
1 pimiento  
4 dientes de ajo  
1 cucharadita de pimentón

### **MODO DE HACERLO**

Salar la carne y sofreírla. Añadir la sal, el laurel, la pimienta en grano, la cebolla en cuatro cascotes, el tomate en tres trozos, el pimiento troceado, los ajos sin pelar, con un corte en el centro. Todo muy sofrito, luego un poco de pimentón, un poco de agua y que la reduzca toda.

### **EN SALSA**

Menos la carne y el laurel sacarlo todo y triturarlo junto a unas almendras fritas, se colar y añadir a la carne.

Este plato se puede preparar con carnes como: pollo, ternera o cordero

# ***PLANCHA***

## **CONSEJOS GENERALES**

Para que la carne quede tierna, se pone en la plancha sin sal, se le da vuelta y vuelta para evitar carbonizarla y al servirla se sazona.

## **CORDERO**

Poner en la plancha y cuidar de cortar los bordes con la tijera de cocina para que no se levante y pueda cocer uniformemente.

## **HAMBURGUESAS**

Ver albóndigas

## **PECHUGA DE POLLO**

Poner en adobo con sal, aceite y limón escurrido durante 1 o dos horas al menos. Pasar por la plancha a fuego moderado. Si hay prisa dorarla a fuego fuerte y terminar de cocerla en el microondas. El adobo puede ser el de la Cueva el Índio.

## **TERNERA**

Para esta carne es para la que más importa el consejo general arriba mencionado: Poner en la plancha sin sal, para que no se seque y endurezca. Poner la sal al retirarla del fuego

## ***SOPAS***

### **CONSOMÉS**

- 1) Caldo de pollo con una yema de huevo por ración.
- 2) Caldo concentrado, agua y una yema por ración
- 3) Fondo oscuro con una yema por ración

### **CUBIERTA**

#### **INGREDIENTES**

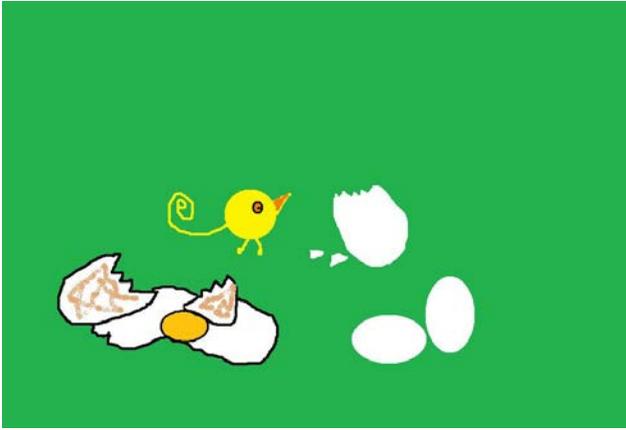
- 4 despojos de pollo (patas, pescuezos, alones, mollejas, higaditos
- 2 pechugas de pollo
- 1 puerro
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 tacita de aceite
- Azafrán
- 3 rebanadas de pan frito
- 3 huevos duros picados

#### **MODO DE HACERLO**

En los dos litros de agua poner a cocer los despojos, la pechuga y las hortalizas. Cuando esté bien cocido se cuela el caldo y se reserva. Cortar los higaditos, las mollejas y las pechugas en daditos. Desmigar las carcasas, patas, alones, pescuezos, etc. de pollo. Añadir al caldo caliente y servir con el pan frito (cuscurreones).

## **MENUDILLOS**

Se hierven los menudillos (patas, tripas, mollejas, higaditos) y los despojos (carcasas) de pollo con pimienta, tomate, cebolla y judías verdes. Se tritura la verdura, se vierte en el cocido, se deja hervir un poco y se cuela. Se sacan las migas de carne, se añaden al caldo y, luego, se pone a hervir nuevamente. Cuando arranca el hervor, se añade un puñado de sopa por persona, preferentemente fideos de cabello o sopa maravilla, se sazona con sal, pimienta y hierbas provenzales y en 7-10 minutos está listo.



# HUEVOS



## **DURO HERVIDO**

Se introducen con cuidado en un recipiente con abundante agua fría y mucha sal. Necesitan 10 minutos de cocción.

## **DURO AL MICROONDAS**

Pilar

Si lleváis mucha prisa podéis untar una taza con aceite, cascar los huevos meterlos en la taza, taparla y cocerlos en el microondas 1 minuto.

## **DUROS RELLENOS**

Partimos longitudinalmente los huevos duros. Sacamos la yema que amasaremos con el atún. Luego rellenamos con colmo la mitad de la clara dándole forma ovalada y cubrimos de mayonesa.

## **ESCALFADOS**

Escalfar es cocer los alimentos sin que lleguen a hervir.

Hervir agua. Cuando hierva dejar caer un huevo y dejarlo 1-1,5 minutos. Sacarlo con la espumadera. Servir con aceite crudo y limón o vinagre.

## **ESTRELLADOS**

Poner una sartén al fuego con aceite abundante. Calentar bien el aceite, estrellar un huevo, ponerle sal encima. Para que salgan las puntillitas hay que

cuidar de que la temperatura se mantenga alta y freír el tiempo suficiente.

Si el aceite no está caliente, puede pegarse el huevo a la sartén, cuajar la yema demasiado o impedir las puntillitas.

## **PASADOS POR AGUA**

Ver las recetas del huevo duro hervido y al microondas y reducir el tiempo a la mitad.

## **CAÍDOS**

Como el huevo estrellado pero se sustituye el aceite por un poquito de agua.

## **SOPAS DE AJO**

INGREDIENTES para 1 persona

½ diente de ajo por persona

½ plato de sopas de pan

1 pellizco de pimentón

1 pellizco de sal

1 huevo

1 cucharada de aceite

MODO DE HACERLO

Sofreír el ajo con piel, el pan y el pimentón, evitando que se queme. Añadir el agua. Cocer. Cuando el pan está blando y meloso, se deja caer el huevo y cuando está cuajado se aparta.

## **SOPAS ESCALDADAS**

INGREDIENTES para 1 persona

½ diente de ajo

½ plato de sopas de pan  
1 pellizco de sal  
1 huevo (opcional)  
1 cucharada de aceite  
Unas ramitas de tomillo (opcional)

#### **MODO DE HACERLO**

Partir el pan en el plato, añadir el diente de ajo, la sal y el aceite. Hervir agua aparte y tirarla bien caliente en el plato.

Se puede hervir el agua con tomillo.

Se puede añadir un huevo caído por plato.

### **SOBRE LAS TORTILLAS**

Si la hacemos en el microondas, se puede eliminar la mayor parte del aceite de la fritura de la tortilla,. Sólo consumiremos el aceite necesario para untar el fondo y laterales del recipiente. El tiempo de cocción es entonces de 1 minuto.

Si removemos el huevo durante la cocción, obtendremos huevos revueltos.

Cuando no lleva ningún relleno, la llamamos tortilla a la francesa.

El relleno puede ser sencillo o una mezcla. Combinan bien los espárragos y las gambas, el queso y el jamón, el queso y la sobrasada, los ajitos tiernos y las gambas, los espárragos y los ajitos, las habas y los ajitos, la patata y la cebolla, etc.

### **TORTILLA DE HORTALIZAS**

**INGREDIENTES** para una persona

2 huevos

2 cucharadas de aceite

Un pellizco de sal

Elegir una o varias hortalizas entre las siguientes: Patata, cebolla, calabacín, alcachofas, berenjena, espinacas, ajitos tiernos, habas tiernas, champiñones, espárragos trigueros, perejil, etc.

#### **MODO DE HACERLO**

Se saltea la hortaliza o mezcla elegida.

Se baten los huevos con la sal y se mezclan con las hortalizas salteadas. Se escurre el aceite de la sartén y se vierte el preparado. Se deja cuajar por debajo. Se le da la vuelta con un plato o volteándola y se deja cuajar por ese otro lado.

Si se sigue una dieta baja en calorías, se puede sustituir el salteado de las hortalizas por una cocción rápida en el microondas.

## **TORTILLA DE FIAMBRES**

**INGREDIENTES** para una persona

2 huevos

2 cucharadas de aceite

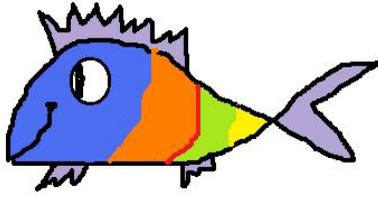
Un pellizco de sal

Elegir uno o varios de los siguientes ingredientes: atún, queso, sobrasada, gambas, jamón (serrano o york), etc.

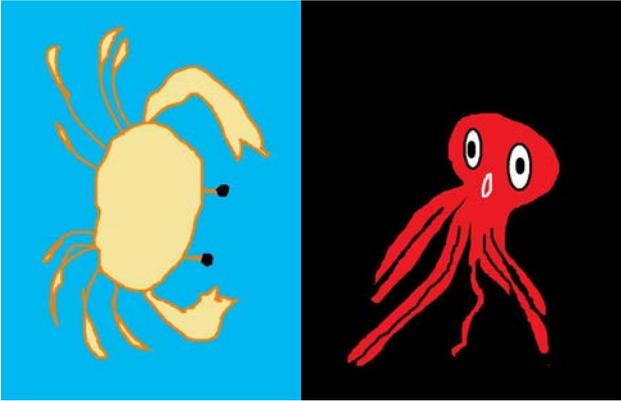
#### **MODO DE HACERLO**

Se saltea el fiambre o mezcla elegida.

Se baten los huevos con la sal, mientras se calienta el aceite en una sartén. Cuando el aceite está muy caliente, se vierte el preparado y se deja cuajar por debajo. Se le da la vuelta con un plato o volteándola y se deja cuajar por ese otro lado.



# PESCADOS



## **ALBÓNDIGAS de BACALAO**

**INGREDIENTES** para 4 personas

- ¼ de kilo de bacalao
- 1 kilo de patatas
- 2 huevos
- 4 cucharadas de piñones
- 3 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- 3 ramitas de perejil
- Aceite de oliva

### **MODO DE HACERLO**

Se pone a remojo el bacalao durante doce horas. Pasado ese tiempo, se pone a cocer el bacalao en una cazuela con dos litros de agua durante diez minutos, a fuego medio. Luego, se saca y se reserva.

Se pelan y se trocean las patatas. Se calienta un litro de agua en una cazuela y cuando hierva, se echan las patatas y el bacalao, para que cuezan juntos durante 20 minutos.

Cuando estén cocidas las patatas, se saca primero el bacalao, se le quita la piel y las espinas y se desmenuza. Se chafan las patatas, se pelan y se pican los ajos y se trincha el perejil muy fino. A los piñones se les da una vuelta en aceite caliente y una vez dorados se sacan y se mezcla todo. Se agregan las dos yemas de los huevos y cuando la masa esté compacta, con dos cucharas soperas se forman las albóndigas, que se rebozan con las claras de huevo

batidas, luego se pasan por harina y se fríen en aceite abundante y muy caliente.

## **BACALAO AL PIL PIL**

Teresa

**INGREDIENTES** para 4 personas

8 trozos de lomo de bacalao desalado que no sea demasiado grueso

3 tacitas de aceite de oliva

5 dientes de ajo

**MODO DE HACERLO**

Bacalao desalado y escurrido sobre un paño. Ajos pelados y cortados a rebanadas finas. Cacerola de barro muy plana y ancha. Aceite de oliva para cubrir el bacalao. Cuando está caliente el aceite, no demasiado, se cubre el fondo con los ajos. Se doran, poco, y se ponen los trozos de bacalao con la piel hacia abajo, en contacto con los ajos. Cuando empieza a hervir, bajar el fuego al mínimo. Ir moviendo para “ligar” las burbujitas blancas, cuando está ya avanzada la salsa se sigue con más ritmo (de salsa) y fuego en diferido, hasta que una especie de allioli forme una masa compacta con el bacalao.

## **BONITO EN ACEITE**

Fidela (Tenerife)

**INGREDIENTES** para un tarro de ½ k

¼ de kilo de bonito.

2 tacitas de aceite de oliva

Sal

## **MODO DE HACERLO**

Se ponen dos ollas con agua y sal al fuego.

Se escalda el bonito en una de ellas, se pasa a la otra, cuando hierva el agua, apagamos el fuego y lo dejamos 30 minutos, hasta que quede blanco.

Se cuele y se escurre en un colador. Se seca, se limpia de piel y espinas y se pone cubierto de aceite de oliva en varios tarros, para evitar abrir demasiadas veces el mismo recipiente. Se guarda en el frigorífico. Los tarros que deban conservarse a más largo plazo se someterán al baño María.

Conviene tarros pequeños porque la conserva, una vez abierta, debe consumirse en pocos días.

## **BAÑO MARÍA**

Dejar los recipientes, una vez llenos, en una cacerola grande con agua hirviendo o bien en una bandeja en el horno. Es importante que el agua no cubra más de las 3/4 partes de la altura del recipiente, para que no lo salpique cuando esté en plena ebullición. Existen distintas opiniones respecto al tiempo, desde 15 minutos a dos horas.

## **BONITO ENCEBOLLADO**

**INGREDIENTES** para 4 personas

½ kilo de bonito

3 hojas de laurel

4 cebollas medianas

Pimentón

Sal

## **MODO DE HACERLO**

Sofreír una hoja de laurel, sofreír a continuación el pescado, cuando está dorado se saca, se añade

cebolla para sofreírla, cuando está a mitad se le añade pimentón y algo de agua y cuando ya casi se ha reducido el agua se vuelve a incorporar el pescado hasta que termine la cocción. Fuego moderado

## **MARMITACO DE BONITO**

Victoria y Esther

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo de bonito o caballa

1 cebolla grande

4 dientes de ajo

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

½ kilo de tomate (puede ser frito)

4 patatas medianas

1 litro de caldo de pescado

### **MODO DE HACERLO**

Trocear la caballa por la mitad o el bonito, *bacoreta*, a dados. Sofreír el pescado y sacarlo. Sofreír el pimiento rojo y el verde, el ajo y la cebolla.

Añadir el tomate. Agregar el caldo de pescado y/o el vino blanco. Añadir el pescado sofrito. Mientras tanto sofreír aparte patatas a dados, añadirles caldito del marmitaco para cocerlas sin que se rompan y, una vez cocidas, ponerlas en el marmitaco.

## **BOQUERONES EN ADOBO**

Abuela Julia

Se hace una picada con los ajos, el orégano o perejil o hierbabuena, el pimentón, el comino y una vez bien majado, se diluye con el vinagre.

Se dejan los boquerones en adobo toda una noche, con esta picada por encima del pescado.

Al día siguiente se enharinan y se fríen en abundante aceite muy caliente.

## **BOQUERONES EN SALMUERA**

Abuelos de Rosa y Manolo

Comprar boquerones gorditos y muy frescos, a ser posible en la misma lonja. Limpiar la sangre de los boquerones con papel absorbente de cocina, pero no lavarlos nunca ni quitarles las tripas y la cabeza.

Poner una capa de sal gorda en el fondo del recipiente a utilizar. Lo mejor es un recipiente hermético de vidrio.

Colocar encima de esa primera capa de sal una capa de anchoas, colocándolas unas al lado de las otras, en una sola capa, sin amontonarse, cabeza con cola para aprovechar mejor el espacio. Cubrir con una capa de sal gorda, luego otra de boquerones, otra de sal hasta terminar con todos ellos. Terminar siempre con una capa de sal. Cerrar el recipiente y guardarlo en la nevera, en la zona menos fría. Echarles una ojeada de vez en cuando para eliminar el agua que van soltando.

Cuando se ven *cocidos* ya están hechas las anchoas. Se pueden consumir desde ese instante, aunque es a partir de los seis meses cuando están en su punto. A la hora de consumirlas lavarlas debajo del grifo para eliminar toda la sal, retirar la cabeza y la espina central, para ello, introducir el dedo índice en la parte superior en el espacio de la cabeza y abrir en dos la anchoa separando los dos lomos. Podéis dejarlas unos minutos en agua fría para desalarlas mejor. A continuación secarlas con papel absorbente de cocina, colocarlas en la fuente de servir y cubrirlas completamente con aceite de oliva virgen extra.

## **BOQUERONES EN VINAGRE**

### **INGREDIENTES**

1 kilo de boquerones pequeños

Vinagre

Ajo

Perejil

Sal

Aceite

### **MODO DE HACERLO**

Quitar la cabeza y la espina central a los boquerones y limpiarlos muy bien, abrir dejando los dos lomos separados. Colocar en un recipiente, los lomos hacia abajo, aliñándolos con la sal, el ajo muy picadito y el perejil. Cubrir con vinagre y dejar en maceración un día. Colocarlos en una bandeja y aliñar con un buen aceite de oliva.

## **CALAMARES A LA ROMANA**

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo de calamares

1 huevo

Aceite

Harina

### **MODO DE HACERLO**

Una vez limpios los calamares, los cortaremos en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de grosor y los salaremos. En cuanto los calamares estén listos, los rebozaremos, es decir, que primero los pasaremos por huevo y seguidamente por harina de trigo, o simplemente por harina de rebozar.

Freír a fuego fuerte, sin humear, retirar y escurrir en colador con papel absorbente.

## **CALAMARES EN SU TINTA**

INGREDIENTES para 4 personas

1 kilo de calamares

1 cucharada de harina

Aceite de oliva

Perejil picado

Sal

1 cebolla

1 vaso de vino blanco

### **MODO DE HACERLO**

Se limpian los calamares reservando sus tintas. Se trocean. Se dora la cebolla cortada en juliana, a fuego lento, en aceite de oliva. Se añaden los calamares limpios y troceados y se rehogan unos minutos, y después se incorpora una cucharada de harina, las tintas de los calamares, el perejil picado,

el vino blanco y se sazona. Se deja cocer a fuego lento con la olla tapada al principio y descubierta después. En 20 minutos debe estar listo.

## **CALAMARES ENCEBOLLADOS**

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo de calamares

4 cebollas medianas

3 hojas de laurel

Sal

Aceite

Pimentón

MODO DE HACERLO

Sofreír calamares troceados y añadir abundante cebolla cortada en juliana, añadir un poco de agua, laurel, sal, pimentón. Fuego moderado.

## **PUNTILLAS**

INGREDIENTES

½ kilo de chipirones

Aceite

Harina

Sal

MODO DE HACERLO

Lavar, secar, salar, enharinar, calentar el aceite mucho, sin humear, freír hasta dorar a gusto, retirar, escurrir en colador y papel absorbente. No apagar el fuego antes de retirar la fritura.

## **CALAMARES RELLENOS**

Tía Maribel

INGREDIENTES

8 calamares no muy grandes  
2 huevos duros  
2 cucharadas de piñones  
4 cucharadas de atún en aceite  
1 diente de ajo  
1 tacita de tomate rallado  
1 tacita de cebolla rallada  
Pimentón  
Sal  
Harina  
Aceite

#### **MODO DE HACERLO**

Limpiamos los calamares y les quitamos las aletas y las patas. Troceamos los huevos, las patas y las aletas sofreímos (se puede hacer también en crudo) y añadimos el atún y los piñones. Lo mezclamos todo. Rellenamos con la mezcla.

Sofreír la cebolla, el ajo, el pimentón y el tomate. Dorar los calamares rellenos y cocerlos a fuego lento en ese sofrito, con la cazuela tapada, hasta que estén tiernos. Probar de sal.

#### **CALDO DE PESCADO**

Eleuterio el pescadero

Agua, sal y aceite. Laurel, ajos secos, ½ limón y pescado azul. Cocer 1 ½ horas

#### **FUMÉ DE LA CASA**

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo de morralla o despojos de lo que haya: gambas, cangrejos, del pescado (con la cabeza y

espinas del salmón que vamos a marinar y la piel después de marinarlo, sale estupendo)

1 cabeza de ajos

3 hojas de laurel

Perejil, tomillo, pimienta y azafrán (opcional)

1 cebolla

1 tomate

Pimentón

Sal

Pimienta

### MODO DE HACERLO

Se sofríe la cabeza de ajos, el laurel, la cebolla y el tomate picaditos y al final el pimiento encarnado, la pimienta y el perejil. Aparte tendremos un puchero con agua cociendo el pescado. Cuando el sofrito está listo y el pescado espumado, se añade aquel al puchero y se deja que cueza (15 minutos los despojos y crustáceos que trituraremos y colaremos. El pescado puede cocer entre ¼ de hora-Ángela, media-Patro o 1 hora-Lolita). Sal a gusto. Se puede añadir calamar y agregar al caldo el calamar troceado y el pescado desmigado.

Se puede hacer concentrado y congelarlo para uso posterior en sopas, fideuà, arrosesjat, etc. Un cubito disuelto en un vaso reconstituirá el fumé original.

Si es de los que venden en el comercio ½ por vaso, sólo para emergencias.

## **CAZÓN BIENMESABE**

Abuela Julia

El cazón es un especie de la familia de los tiburones, el Galeorhinus galeus. Si no lo

encontramos en el mercado, podemos sustituirlo por la musola, *Mustelus canis*, otro de nuestros tiburones, cuya carne tiene propiedades similares a las del cazón y da buen resultado con esta receta.

**INGREDIENTES** para 4 personas:

1 kilo de cazón  
6 dientes de ajo  
1 vaso de vinagre de Jerez  
1 tacita de harina  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de pimentón  
1 cucharón de aceite de oliva  
Sal

#### **MODO DE HACERLO**

Comprar el cazón ya limpio y cortado en trocitos.

Hacer una picada con los ajos, el orégano, el pimentón, el comino y una vez bien majado, se diluye con el vinagre.

Dejar el cazón en adobo toda una noche, con esta picada por encima del pescado y cubierto con agua.

Al día siguiente y en el momento de hacerlo, se escurre bien el cazón, se reboza bien con la harina y se fríe en aceite bien caliente, hasta que esté dorado y crujiente. Se escurre y se sirve caliente.

#### **CHIRLAS**

Marinero del puerto pesquero

Se sofríe pimiento troceado, luego tomate, luego las chirlas, luego el picadillo de pimienta negra,

azafrán, eneldo (o hinojo), vino blanco y un poco de agua

## **CONGRIO EN SALSAS VERDES**

### **INGREDIENTES**

1 congrio

Perejil

Ajos

Harina

Aceite

Sal

### **MODO DE HACERLO**

Sazonar y pasar por harina, freír en abundante aceite muy caliente, sacar e incorporar a la *salsa verde* 2 (ver en salsas), al final añadir más perejil.

Esta receta se puede hacer con otros pescados: cazón, rape, merluza, raya, etc.

## **DORADA A LA SAL**

Juan el marinero

### **INGREDIENTES**

1 dorada de 1-1,200 kilos/ o 4 de 300 gr.

2 k. de sal gorda de cocina

5 cucharadas de mantequilla

### **MODO DE HACERLO**

Limpia y descama el pescado. Si son frescas, no se descaman. Se pueden aromatizar metiendo en el vientre laurel y tomillo. Poner mantequilla dentro

Cubrir una fuente adecuada para el horno con una gruesa capa de sal salpicada con agua. Colocar la dorada encima y tapar completamente con más sal también salpicada con agua. Meterla a horno

caliente y cocer 35-45 min., hasta que la sal forme una capa compacta. Las pequeñas 20 minutos a 170°.

Servir en la misma fuente sacando la capa de sal que cubre el pescado.

Puede acompañarse con salsa mayonesa

## **GAMBAS AL AJILLO**

INGREDIENTES para 4 personas

12 gambas

4 dientes de ajo

1 guindilla

1 pellizco de sal

½ vaso de aceite

MODO DE HACERLO

Se pelan las gambas en crudo; se pone una cazuela de barro con el aceite al fuego y, cuando esté caliente, se echan los ajos picados, al final se echa la guindilla y las gambas con un pellizco de sal. Remover mezclando todo y en menos de dos minutos estará listo.

## **GAMBAS COCIDAS**

Se escaldan en agua con una pizca de leche y se dejan enfriar. Se sirven con un blanco manzanilla fresco.

## **COCTAIL DE GAMBAS**

INGREDIENTES para 4 personas

1 lechuga romana

12 gambas

4 cucharadas soperas de salsa rosa

## MODO DE HACERLO

Lechuga cortada muy fina, gambas peladas, hervidas y frías, guardar en frigorífico hasta el momento de servirlo. Añadir salsa rosa en el momento de servir.

## **LENGUADO MEUNIER**

### INGREDIENTES

2 lenguados

1 cucharada de sal

2 tacitas de aceite

2 limones

12 cucharadas de almendra picada

### MODO DE HACERLO

Se quitan las espinas centrales, se salan, se enharinan y se fríen a fuego fuerte por ambos lados para que queden crujientes.

Se quita el aceite de la sartén, se echa el zumo de los limones y la almendra molida. Se cubre el lenguado con esa salsa.

Puede hacerse esta receta con otros pescados como rape, merluza, gallo, rodaballo, etc.

## **MEJILLONES REBOZADOS**

### INGREDIENTES

1 lata de mejillones en escabeche

Harina

Huevo

Sal

Aceite

### MODO DE HACERLO

Se hace pasta de rebozar. Se rebozan los mejillones en escabeche y se fríen.

## **MERLUZA AL HORNO Ángela**

### **INGREDIENTES**

Puerros

Carlotas

Merluza

Gambas

Sal

Aceite

### **MODO DE HACERLO**

Sofreír los puerros, carlota rallada y, opcionalmente, las gambas. Abrir y quitar la espina central a la merluza sazonar y rellenar con el sofrito (abierta o cerrada). Hornear a 175°, 10-15 minutos.

## **MERLUZA CON MEJILLONES**

Victoria

### **INGREDIENTES**

3-4 cucharadas de aceite

1 puerro

2 cebollas

1 pimiento

1 zanahoria

1 merluza

1 kilo mejillones

½ kilo langostinos

Sal pimienta negra

Pimentón

## **MODO DE HACERLO**

Calentar el aceite; sofreír el puerro, la cebolla, el pimiento y la zanahoria; cocer los despojos de la merluza; cocer los mejillones al vapor con un poco de agua y/o vino blanco.

Añadir al sofrito pimentón, el caldito del pescado, el de los mejillones y la mayor parte de los mejillones para hacer la salsa base. Cocerlo todo y triturarlo con la batidora.

Cocer 1 merluza y los langostinos al vapor. Poner agua con sal, pimienta negra y cebolla roja en la cacerola inferior.

Servir con la salsa en la base del plato, encima la merluza, los langostinos y algún mejillón.

## **MERLUZA CON ZANAHORIAS**

Concha

**INGREDIENTES** para 4 personas

½ kilo de merluza en rodajas

¼ kilo de zanahorias

½ kilo cebollas

2 cucharadas de mantequilla

3 hojas de laurel

Sal

## **MODO DE HACERLO**

Capa de cebolla, capa de zanahorias, capa de merluza, tantas veces como convenga.

Encima sal, laurel y mantequilla.

Cocer a fuego lento.

## **PASTEL DE MERLUZA**

Mercedes

**INGREDIENTES** (para 4 personas)

¼ de kilo de filetes de merluza.

12 gambas peladas.

¼ de kilo de salsa de tomate.

4 huevos.

1 tacita de nata líquida.

5 cucharadas de mayonesa.

Unas hojas de lechuga

Unas tiras de pimiento rojo asado

**MODO DE HACERLO**

Cocemos la merluza en un cazo con agua hirviendo (mejor en un caldo de pescado). Quitamos las espinas y piel y desmenuzamos.

Picamos las gambas crudas. Mezclamos con la batidora los pescados con el tomate, los huevos y la nata.

Vertemos la mezcla en un molde rectangular alargado, untado de mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Metemos al horno, previamente calentado a 200° C, hasta que se haga. Aproximadamente unos 45 minutos.

Para saber si está hecho, pinchamos con un aguja, y si sale limpia es que está cuajado.

Desmoldamos, decoramos con mayonesa y adornamos con tiras las tiras de pimiento por encima y la lechuga picada alrededor.

Se puede servir frío.

También puede hacerse con bacalao, salmón o bonito.

## **SOPA DE PESCADA**

Tía Mari Pepa

**INGREDIENTES** para 4 personas

8 rodajas de merluza

1 cebolla grande

4 patatas

1 ramillete de perejil

4 cucharadas soperas de mayonesa sin clara de huevo.

**MODO DE HACERLO**

Hervir las rodajas de merluza con cebolla, patata y perejil. Diluir en el caldo una cucharada soperas de mayonesa hecha sin la clara del huevo.

## **MERLUZA A LA PLANCHA**

**INGREDIENTES** para 4 personas

8 rodajas grandes de merluza

4 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 limón

Sal

**MODO DE HACERLO**

Salar el pescado un rato antes.

Untar la plancha con un poco de aceite, para que no se pegue el pescado.

Fuego medio, para que cuaje por dentro.

Servir rociado con el aceite y el zumo del limón.

Sirve también cualquier pescado blanco como la pescadilla, el emperador, la dorada, etc.

## **MERLUZA A LA ROMANA**

Se pasa por la masa de rebozar y se fríe en abundante aceite muy caliente

## **CABALLA EN ESCABECHE**

Secar la sangre con papel absorbente de cocina. Cocinar como el escabeche de conejo pero la caballa se pone en crudo. También sirve cualquier pescado azul como la sardina o el *dorao*.

## **CABALLA A LA PLANCHA**

Quitarle la espina. Ponerla en adobo en leche al menos dos horas para que suelte la sangre y se ahueque. Pasar por la plancha a fuego moderado.

Sirve también cualquier pescado azul.

## **SOBRE EL PULPO**

Congelar el pulpo durante dos días para ablandar la carne, lo cual se consigue porque al transformarse el agua del propio pulpo en hielo, éste ocupa un mayor volumen y hace que se rompan los tejidos.

Descongelar en el frigorífico un día antes de cocinarlo. Para cocerlo se pone al fuego una cazuela con agua y una cebolla y, cuando rompa a hervir, se *asusta* el pulpo, es decir, se le sujeta por la cabeza y durante tres veces seguidas, se mete y se saca de la cazuela, antes de soltarlo definitivamente.

Cocer durante treinta y cinco o cuarenta minutos. Luego se retira la cazuela del fuego, se tapa y se

deja reposar unos 15 minutos para evitar que se le caiga la piel al pulpo.

## **PULPO A LA GALLEGA**

### **INGREDIENTES**

1 ¼ de pulpo

1 cebolla

Aceite de oliva

Sal

Pimentón dulce

Pimentón picante

### **MODO DE HACERLO**

Tratar el pulpo como se indica en el apartado anterior. A la hora de servir, se corta en trozos no muy gruesos y se sazona con sal, aceite de oliva virgen y una mezcla de pimentón dulce y picante, según lo picante que lo queramos.

## **PULPO ENCEBOLLADO**

Ablandar el pulpo como se ha indicado antes. Freír como se indica en calamares encebollados.

## **RAPE**

### **INGREDIENTES**

Rape

Cubito de caldo de pescado

Laurel

Cebolla

Ajo

Perejil

Sal

## **MODO DE HACERLO**

Se pone a hervir en una cazuela agua y el cubito. Se añade el laurel, la cebolla, el ajo y el perejil. Cuando está cocido se añade el rape y se deja cocer otros 10 minutos.

## **RAPE A LA MARINERA**

**INGREDIENTES** para 4 personas

8 rapes medianos

8 dientes de ajos

1 cebolla

1 tomate

3 hojas de laurel

Pimentón

1 cucharada de harina

Sal

½ kilo de mejillones

Un ramillete de perejil

**MODO DE HACERLO**

Sofrito de ajos, cebolla, tomate rallado, laurel, pimentón, harina y sal.

Mezclar el caldo de los despojos del rape y el de la cocción de los mejillones con un poco de coñac.

Añadir el caldo poco a poco para que se forme una salsa consistente. Incorporar el rape y los mejillones y cocer 15 minutos. Al final añadir el perejil.

## **RAPE ROMESCO**

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:**

4 rodajas de merluza

4 rodajas de rape

8 gambas  
4 cigalas  
½ kilo de sepia  
¼ kilo de calamar.  
½ kilo de cangrejos, galeras y quisquillas  
12 almejas  
2 tomates  
12 almendras  
8 dientes de ajo  
1 ñora  
1 rebanada de pan  
½ vaso de aceite de oliva  
Media cebolla  
Sal

#### MODO DE HACERLO

Freír el pimiento, las almendras, seis dientes de ajo y la rebanada de pan; sacar y reservar. Freír en el mismo aceite, durante cinco minutos, los cangrejos, galeras y quisquillas y reservar. En el mismo aceite, rehogar unos 10 minutos los tomates, la cebolla y dos dientes de ajo (todo ello picado bien fino). Echar el marisco sofrito en una cazuela con un litro y medio de agua, y dejarlo hervir 15 minutos más. Colar el caldo y reservar. A continuación machacar el primer sofrito en el mortero y sazonar. Añadir la mitad al caldo junto con todo el pescado y el marisco, previamente limpio y sazonado y cocer durante 10 minutos más a fuego normal. A punto de retirar del fuego, añadir la otra mitad de la picada.

Para que el caldo sea más sabroso, se pueden machacar, exprimir y colar los cangrejos y el marisco que se haya deshecho en la cocción.

## **SALMÓN MARINADO**

Tía Maribel

### **INGREDIENTES**

1 kilo sal gorda

½ kilo azúcar

1 salmón mediano, sin la cabeza ni la espina central, que guardaremos para hacer caldo.

1 bote eneldo

### **MODO DE HACERLO**

Mezclar en seco el eneldo, el azúcar y la sal, quitarle las espinas al salmón con unas pinzas y secarlo bien.

En una besuguera poner un lecho de la mezcla y sobre el lecho el salmón boca abajo. Cubrir con el resto de la mezcla.

Apretarlo, cubrir con film y ponerle peso. Dejarlo dos días en el frigorífico.

Retirar la sal y listo para comer.

Se puede conservar laminado y en aceite o congelado a tacos.

## **SOPA DE SALMÓN**

Ver sopa de pescado de la casa, pero hecha con los despojos del salmón antes y después de marinar.

## **SOBRE LA SEPIA**

Poner un cazo de agua al fuego, cuando hierve sumergir la sepia, cuando arranca a hervir de nuevo se saca y se seca dejándola escurrir en un colador.

## **SEPIA GUISADA**

### **INGREDIENTES**

½ kilo de sepia

¼ de kilo de cebollitas tiernas

Media cabeza de ajos

2 hojas de laurel

3 cucharadas de almendras fritas

¼ de litro de vino blanco

½ taza de aceite de oliva

2 ñoras

¼ kilo de patatas

½ litro de agua

### **MODO DE HACERLO**

Se sofríen los ajos trinchados, la ñora y la sepia tratada como se indica antes. Cuando esté hecha, se añade la cebolla picada, el laurel, la sal y la pimienta.

Una vez la cebolla ha perdido toda el agua añadimos la patata a cantos, doramos un poco y añadimos el agua y el vino para la cocción, que durará 25 minutos aproximadamente. Luego añadimos la almendra picada en el mortero, cocemos otros 5 minutos y rectificamos de sal.

## **SEPIA A LA PLANCHA**

INGREDIENTES para 4 personas

4 sepias

8 cucharadas soperas de salsa verde

MODO DE HACERLO

Una vez tratada la sepia como se indicó antes y bien seca, se pone en la plancha hasta que se tueste un poco. Se sirve aderezada con salsa verde: sofreír un poco la sepia a la plancha con un poco de salsa y, al retirarla, bañarla con el resto.

## **SOPA DE PESCADO BLANCO**

*Es la sopa que hemos dado siempre a las personas de nuestra familia cuando estaban enfermas, es nuestra sopa de dieta blanda*

INGREDIENTES para una persona

1 cola de rape o 1 rodaja de merluza o cualquier otro pescado blanco, duro y sin espinas.

¼ de cebolla

1 cucharada soperas de aceite de oliva

1 puñado de sopa fina

1 pellizco de sal

MODO DE HACERLO

Se hierva el pescado blanco (rape, merluza,...) con cebolla, agua, aceite y sal durante 15 minutos. Se añade la sopa y se deja hervir 10 minutos más.

## **SOPA A LA MARINERA**

INGREDIENTES para 4 personas

5 platos de caldo de pescado (un plato por persona y otro por la pérdida debida a la ebullición)

4 puñados de sopa (uno por persona)

### **MODO DE HACERLO**

Llevar a ebullición el caldo de pescado (ver en fumé), cuando hierve, añadir la sopa (maravilla o fideos de cabello). Hervir 10 minutos y servir caliente.

## **SUQUET**

Receta 1)

Lolita

INGREDIENTES para 4 personas

1 kilo de pescado de roca

½ kilo de mejillones

½ kilo de almejas

1 cabeza de ajos

1 cucharadita de harina 1 tomate

1 ramillete de perejil

3 hojas de laurel

Pimentón

1 vasito de aguardiente seco

6 cucharadas de avellanas

5 cucharadas de piñones

### **MODO DE HACERLO**

Cabezas, espinas y pieles a hervir con sal 1 hora.

Aparte se abren mejillones y almejas. En una cazuela de barro con aceite caliente se fríen ajos

trinchaditos, luego una cucharada de harina, luego, cuando está dorado, se añade tomate, perejil y laurel. Cuando está sofrito, se agrega el caldo caliente y los mejillones, sal, pimentón y un vasito de aguardiente seco. Se añade el pescado, las avellanas y los piñones picados y se deja hervir 20 minutos aproximadamente. Debe quedar caldosito. Si falta caldo se añade agua caliente. Se sirve caliente.

Receta 2)

Ximo (Náutico)

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo de pescado sin espinas

½ kilo de cebolla

4 patatas

Pimentón

3 hojas de laurel

Aceite

Sal

Pimienta

Almendra molida

MODO DE HACERLO

Comenzaremos por una capa de cebolla, luego una capa de patata luego la capa de pescado y por encima pondremos las hojas de laurel y espolvorearemos pimienta, pimentón, sal, aceite y almendra. Añadiremos un poco de agua y coceremos a fuego lento en cazuela de barro

## **TELLINAS**

Marineros del náutico

Rallar tomate y cebolla. Sofreír la cebolla y el tomate y abrir las tellinas en el sofrito a fuego muy lento.

## **TRUCHAS A LA NAVARRA**

INGREDIENTES para 4 personas

4 truchas grandes

4 lonchas de jamón

Sal

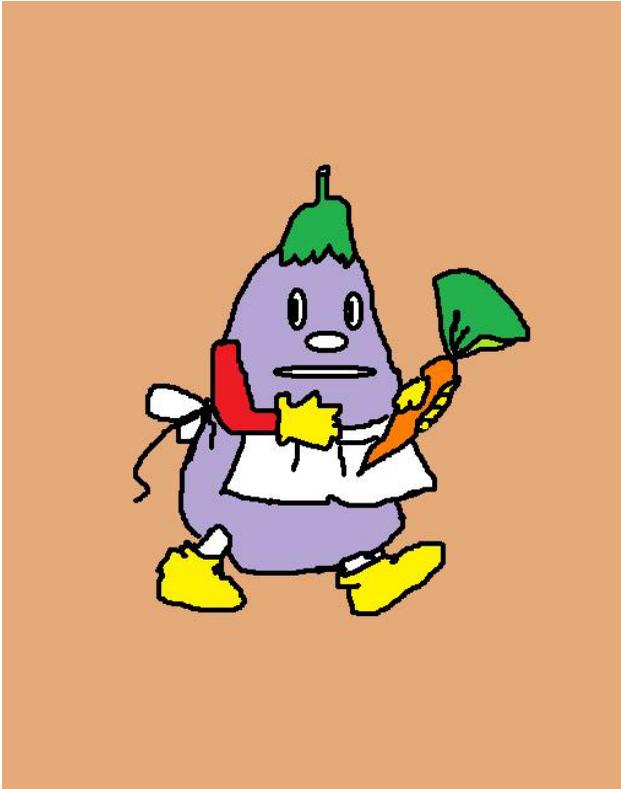
Harina

Aguja saquera

Hilo grueso

MODO DE HACERLO

Quitar la espina central, sustituirla por tiras de jamón, coser, rebozar con harina y freír a fuego vivo hasta dorarlas y luego a fuego lento para que cuajen.



# HORTALIZAS

## ***BULBOS***

### **SOBRE LOS AJOS**

El ajo, a veces, es casi el único condimento en salsas como el alioli, en sopas como las de ajo o las escaldadas, en purés y sémolas de trigo o de arroz, en el bacalao al pil pil etc. Pero también es omnipresente en casi todas las recetas de la cocina mediterránea, donde abundan otros ingredientes. A continuación una receta que lleva el ajo en su nombre a pesar de su mínima presencia.

### **AJOARRIERO**

#### **INGREDIENTES**

½ cebolla

½ pimiento verde

2 ajos

½ lata de tomate triturado (natural)

1 cucharada de pulpa de pimiento choricero

Caldo de pescado

Bacalao

Langostinos

#### **MODO DE HACERLO**

Se desala el bacalao, se le quita la piel, que se hace a tiras. Se desmiga el bacalao.

Se sofríe la cebolla, el ajo, el pimiento verde y la piel, añadir una patatita cortada como para tortilla.

Una vez hecho el sofrito, se añade una cucharada escasa de pulpa de pimiento choricero, el tomate triturado y un poco de caldo. Se deja reducir hasta la consistencia deseada. Se prueba de sal.

Se añaden el bacalao y los langostinos a la salsa, que estará hirviendo, se les da un hervor y se prueban de sal, se rectifica si hace falta.

## **SOBRE LAS CEBOLLAS**

También la cebolla es un ingrediente básico en la mayoría de recetas de nuestra cocina, no obstante, ahí van algunas en las que se le da una relevancia especial:

### **BACALAO CON CEBOLLA**

Se desala el bacalao, se hace migas, se corta la cebolla a tiras se espolvorea de pimentón y se riega con aceite de oliva.

### **CREMA DE CEBOLLA**

INGREDIENTES para 4 personas

2 cebollas medianas

1 patata pequeña

1 cucharada de margarina de girasol

2 vasos de leche

1 hoja de laurel

1 vaso de caldo de verduras.

Sal y pimienta al gusto.

MODO DE HACERLO

Pelar y trocear las cebollas y la patata. Derretir la mantequilla en una sartén y saltear las cebollas a fuego lento hasta que queden transparentes. Añadir el resto de ingredientes y subir el fuego hasta llevar a ebullición. Reducir el fuego, tapar y dejar cocer 20 minutos.

Quitar la hoja de laurel y dejar enfriar ligeramente para pasar la mezcla por el pasapurés o la batidora. Rectificar de sal y pimienta.

### **TRUCOS**

Si se desea una sopa más cremosa, puede sustituirse uno de los vasos de leche por uno de nata para cocinar.

## **CEBOLLETAS**

Son ricas en ensalada y en tortilla y son imprescindibles en el almuerzo de la romería de la Magdalena.

## **PUERROS EN VICHYSOISE**

Ramón

### **INGREDIENTES**

4 puerros,

1 patata,

1/8 de nata o 4 cucharaditas de leche e polvo

Pimienta y sal

### **MODO DE HACERLO**

Las patatas y los puerros se trocean pequeños. Se cuecen durante unos 20 minutos, se vierten en el vaso de la batidora con la leche, se trituran hasta que quede una crema más líquida que espesa, se añade la pimienta y la sal y se mete en el frigorífico.

## **PUERROS EN PURRUSALDA**

### **INGREDIENTES**

6 puerros

½ kilo de patatas

2 zanahorias  
3 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

#### MODO DE HACERLO

Limpiar los puerros, cortarlos a lo largo en dos aprovechando sólo la parte blanca. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas de medio dedo. Pelar las patatas, cortarlas en trozos grandes. Poner a hervir dos litros de agua con sal. Cuando arranque a hervir, incorporar los puerros y las zanahorias. Cuando rompa a hervir de nuevo, bajar el fuego y dejar cocer lentamente. Cuando los puerros y las zanahorias estén a medio hacer, agregar las patatas. Aparte, sofreír los ajos partidos en dos; retirarlos del aceite y agregarlos a la cazuela. Dejar cocer suavemente hasta que las patatas estén blandas.

## *HOJAS*

### **SOBRE LAS ACELGAS**

Las acelgas constituyen una verdura de hoja apta para sustituir a la espinaca en la mayor parte de recetas, por ejemplo en la salsa de garbanzos y en la coca de verduras. Son muy apreciadas en platos como el hervido valenciano, donde se guisan junto a patatas y otras verduras. Como ingrediente principal las vemos en recetas como las:

### **ACELGAS SALTEADAS**

Cocer las acelgas y escurrirlas. Sofreír ajos y, cuando estén sofritos, añadir las acelgas. Se pueden añadir piñones y longanizas.

### **COLES**

Cocer las hojas y tirar la primera agua. Luego se pueden tratar como las acelgas. Por ejemplo: salteadas, en olla, en hervido, etc.

### **SOBRE LAS ESPINACAS**

Constituyen la verdura de elección en recetas como la coca de verduras, los garbanzos en salsa, la tortilla de espinacas; se pueden preparar salteadas como las acelgas, pero tienen su lugar específico en platos como las:

## **ESPINACAS CON BECHAMEL**

Zoraida

Espinacas hervidas y escurridas. Bechamel de cebollita, harina, leche y caldo de carne.

Se sirve con huevo revuelto.

## **SOBRE LAS LECHUGAS**

Las hojas de la lechuga pueden ser cocinadas como las de las acelgas, las espinacas o las coles. Además, son las reinas de las ensaladas, plato que siempre preside nuestra mesa, en invierno para aligerar los platos consistentes, propios de la estación y en verano como plato individual por sus propiedades refrescantes. A continuación varias recetas de ensaladas que completan las que aparecen salpicadas a lo largo de todo este libro.

## **ENSALADA VALENCIANA**

### **INGREDIENTES**

1 lechuga

2 tomates

½ cebolla

1 pepino

3-4 rábanos

Aceitunas

Aceite

Sal

Vinagre o zumo de limón

### **MODO DE HACERLO**

Lavar la lechuga y cortar en juliana, para cubrir toda la base de la ensaladera. Encima ponemos la

cebolla y el tomate cortados en medias lunas, el pepino a rodajas, los rábanos en cuartos y, por último, las aceitunas.

## **ENSALADA MIXTA**

### **INGREDIENTES**

1 lechuga

2 tomates

½ cebolla

Atún

Huevo duro

Aceitunas

Aceite

Sal

Vinagre o zumo de limón

### **MODO DE HACERLO**

Lavar la lechuga y cortar en juliana, para cubrir toda la base de la ensaladera. Encima ponemos la cebolla y el tomate cortados en medias lunas.

Por encima se adorna con las aceitunas, el atún y los huevos duros cortados a rodajas.

Se puede completar con queso feta, nueces, pipas, manzana, etc.

## **ENSALADA TROPICAL**

Ángela

### **INGREDIENTES**

1 lechuga

1 piña o 1 bote de piña en almíbar

1 aguacate

12 langostinos cocidos o palitos de cangrejo, o gamba pelada...

1 manzana  
1 kiwi  
1 naranja  
1 taza de salsa rosa

#### **MODO DE HACERLO**

Trocear el marisco cocido y pelado y la fruta. Ponerlo en un bol. Añadir la salsa rebajada con un poco de agua, mejor zumo de naranja o mandarina y mezclar bien

Lavar la lechuga y cortar en juliana, para cubrir toda la base de la ensaladera. Encima ponemos la mezcla.

Se pueden sustituir las hojas de lechuga por endivias, escarola, rúcula, canónigos, espinacas tiernas, etc.

### **ENSALADA TIBIA**

Ángela

#### **INGREDIENTES**

Canónigos  
Bacon o jamón york  
Setas de cardo o champiñones laminados  
Vinagre  
Aceite  
Sal

#### **MODO DE HACERLO**

Se hace un sofrito ligero de bacon (o jamón york) y setas. Cuando se enfría el sofrito, se echa vinagre en la sartén y se añaden los canónigos

## **SOBRE EL PEREJIL**

En nuestra cocina, el perejil es un condimento casi tan frecuente como el ajo, forma parte de nuestra herencia islámica, es fundamental en salsas, puede utilizarse en tortilla, se la atribuyen propiedades afrodisíacas que podemos poner en duda, pero lo que sí está probado es su riqueza en hierro. Forma parte del sabor principal de recetas como la siguiente que resultaba muy reconfortante después de las seductoras sesiones de snorkel, entre maravillosos peces tropicales y tridacnas de diseño, hijas de la madreperla de Julio Verne.

## **CREMA DE PEREJIL**

Addu Atoll (Maldivas)

Sofreír ajos y perejil abundante trinchaditos muy finos. Luego harina. Añadir agua, leche en polvo y un cubito de caldo de carne y cocer hasta formar una crema ligera.

## ***FLORES***

### **SOBRE LAS ALCACHOFAS**

La alcachofa es una hortaliza propia de nuestra huerta, son famosas las de Benicarló. Es una verdura rica en fibra que enriquece el sabor de platos tan nuestros como la paella. La consumimos también en tortilla, al vapor, en el hervido valenciano, rebozada como los cardos, rehogada, pero la receta más popular es la siguiente:

### **ALCACHOFAS ASADAS**

En la olla a presión se pone un poco de agua (1 cm.), se corta el rabo de las alcachofas para que se apoyen bien, se aplastan las hojas. En el ojo de las alcachofas se pone aceite, sal, pimentón y un diente de ajo, se depositan en el fondo de la olla y se cuecen 10 minutos a presión.

Se pueden hacer también en el microondas, es más rápido y, cuando hay que cumplir dos, tres o más jornadas, eso se agradece.

### **SOBRE LAS COLIFLORES**

La coliflor es fácil de preparar cocida o al vapor, forma parte de platos como la paella de coliflor y resulta muy rica rebozada. Un plato en el que resulta insustituible es el siguiente:

## **COLIFLOR CON BECHAMEL**

### **INGREDIENTES**

1 coliflor mediana

¼ kilo de carne picada de cerdo

2 cucharadas colmadas de harina

3 tacitas de leche

Media cebolla

Nuez moscada rallada, un poquito

2 cucharadas de aceite

### **MODO DE HACERLO**

Trocear y cocer la coliflor al vapor. Sofreír la carne con sal y sacarla. En ese aceite sofreír la media cebolla rallada y sazonada. Muy sofrita, sin que se queme.

Añadir las dos cucharadas de harina y sofreírlas.

Añadir la nuez moscada y de inmediato la leche, poco a poco, removiendo constantemente hasta una consistencia ligera. Corregir de sal. Añadir la coliflor y la carne, revolver y vaciar en una bandeja de horno embadurnada de aceite o manteca. Echar por encima un huevo batido. Meter al horno a 200° aproximadamente ½ hora, retirar cuando esté doradita.

## **ESPÁRRAGOS**

Damos satisfacción a la necesidad atávica de la recolección, recogiendo *rovellons* (níscalos) en otoño y espárragos en primavera.

En casa solemos preparar los espárragos en tortilla, rebozados o en revuelto de huevo (con o sin gambas). Son muy ricos en fibra.

## ***TALLOS***

### **AJETES**

Siempre los hemos preparado en tortilla, rehogados o en revuelto de huevo con o sin gambas, aparte de utilizarlos en los sofritos cuando los tenemos disponibles.

### **APIO EN ENSALADA**

Tallos de apio trinchados y láminas de queso parmesano. Regado todo con aceite de oliva y vinagre de Módena. Puede sustituirse el apio por rúcula.

### **SOBRE LOS CARDOS**

Los cardos son riquísimos en fibra y una verdura insustituible en el cocido. Como ingrediente principal forman parte de una de nuestras recetas más antiguas:

### **CARDOS REBOZADOS**

Bien limpios de hilos, bien cocidos con sal. Se escurren en un escurridor, se rebozan con huevo y harina o con rebocina, que se habrá preparado aparte en un plato, se ponen en la sartén con aceite abundante muy caliente y se fríen. Así es como le gustaban a la abuelita grande.

## ***FRUTOS***

### **SOBRE LA BERENJENA**

La berenjena es otro de los alimentos que hemos heredado de la población musulmana que habitó estas tierras y creó el regadío con el que hizo cultivables sus huertas. Antiguamente las comíamos fritas, simplemente sazonadas y rebozadas en harina, dejándolas muy crujientes. La reducción en el consumo de grasas ha sustituido ésta receta clásica por los distintos tipos de asado:

### **BERENJENA ASADA**

Receta 1) Entera pinchada con el tenedor en el microondas. Quede estupenda para preparar la escalibada o para consumirla aliñada con aceite y sal.

Receta 2) A rodajas con sal y pimentón en el microondas

Antes hacíamos estas recetas al horno, pero, la berenjena, como la patata, admite muy bien el asado al microondas, queda incluso más esponjosa que al horno y, por supuesto, la reducción de tiempo es de gran ayuda. El pimiento, sin embargo, queda mejor asado al horno

### **MOUSSAKA**

Bea

INGREDIENTES para 4 personas

2 berenjenas

½ kilo de carne picada  
2 huevos duros  
1 tacita de queso rallado

#### **MODO DE HACERLO**

Se vacía la pulpa de la berenjena y se pica, se pican los huevos duros, se mezcla todo con la carne picada, se rellena la carcasa de la berenjena y se espolvorea el queso por encima. Se hornea a 170° durante 20 minutos.

#### **TORTILLA DE BERENJENA**

Se pela, se trocea y se asa en el microondas con un poco de aceite, se mezcla con el huevo, se sazona y se hace la tortilla

#### **BERENJENA A LA CORDOBESA**

Se corta a rebanadas finas, se seca bien con un paño, se reboza en harina, se sacude para que quede sólo la harina justa y se fríe en aceite abundante y muy caliente. Se sirve rociada con miel.

#### **SOBRE LOS CALABACINES**

Aparte de consumirse crudos en ensalada, asados en tablas de verduras, fritos como guarnición, en el hervido valenciano o en tortilla, podemos preparar con ellos:

## **PURÉ DE CALABACÍN**

Cocer el calabacín con media patata para que espese. Se tritura, se añaden los quesitos del caserío y se acaba de triturar.

## **SOPA DE CALABACÍN**

Tía Mari Pepa

Poner al fuego dos quesitos, el calabacín troceado y una pastilla de caldo concentrado. Cocer a fuego lento con plantas aromáticas. Se la puede añadir gambas, huevo duro, etc. (completar con cereales, semillas o frutos secos)

## **CONFITURA DE CALABACÍN**

### **INGREDIENTES**

1 k de miel

1 calabacín grande

### **MODO DE HACERLO**

Poner al fuego la miel y dejar que se derrita con dos puñados de calabacín rallado, cuando está ya, se va añadiendo el resto del calabacín hasta que esté bueno.

## **SOBRE LAS CALABAZAS**

La calabaza de cabello es el material con el que se elabora la confitura de cabello, típica de los pastelitos navideños. La calabaza naranja da un sabor muy especial a la olla pero se la puede encontrar en recetas típicas de la huerta como:

## **CALABAZA AL HORNO**

Lavarla, ponerla en la bandeja a fuego fuerte hasta que esté blanda.

## **SOBRE LAS JUDÍAS VERDES**

Constituyen uno de los ingredientes básicos de recetas como la paella valenciana, el hervido valenciano, el arroz caldoso y los fideos de carne, entre otras. Pero en la siguiente receta son el ingrediente principal:

## **JUDÍAS VERDES AL TOMBET**

**INGREDIENTES** para 4 personas

1 k de judías verdes cortadas en tres

3 cucharadas de aceite

1 tomate gordo rallado

1 patata pequeña troceada (para espesar)

3-4 dientes de ajo trinchaditos pequeños

½ cebolla trinchada pequeña

¼ de bote de piñones

2 hojas de laurel

**MODO DE HACERLO**

Todo en crudo con agua, según lo duras que sean las judías. Al principio a fuego fuerte 10 minutos, hasta que empiece a hervir, luego a fuego lento y bien tapado. Cuando se ha reducido el agua, se saltean (tombet) y se añaden los piñones. Añadir agua si es preciso. Dejarlas jugosas. Tarda una hora.

## **PEPINOS**

Están presentes en la ensalada valenciana, el gazpacho andaluz o el murciano, la pipirrana y otros platos frescos de verano.

## **SOBRE LOS PIMIENTOS**

Una práctica acertada es comprar pimientos rojos en suficiente cantidad como para completar una hornada. Una vez asados se pelan, se hacen a tiras y se guardan en un tarro cubiertos de aceite con ajo trinchadito. De ahí podemos ir sacando para las distintas recetas

## **ESCALIBADA**

### **INGREDIENTES**

4 pimientos rojos  
2 berenjenas grandes  
3 dientes de ajo  
Sal aceite de oliva

### **MODO DE HACERLO**

Berenjena asada al microondas y pimiento al horno o todo ello al rescoldo de las brasas. Pelar y cortar a tiras con la mano.

Aliñar con aceite de oliva y ajo trinchadito. Dejar en reposo unas horas.

Se puede añadir cebolla asada y/o tomate asado.

## **ESGARRAT**

Igual que la escalibada pero sin berenjena y con migas de bacalao desalado.

## **ESQUEIXADA**

### **INGREDIENTES**

½ kilo de bacalao  
4 tomates maduros  
1 cebolla  
Aceitunas negras  
2 tacitas de aceite de oliva  
Pimienta negra  
2 pimientos verdes estrechos  
Perejil

### **MODO DE HACERLO**

Desmenuzar el bacalao y ponerlo en remojo unos 30 minutos. Cambiar el agua hasta que esté desalado. Escurrirlo bien con las manos, colocarlo en una fuente y añadirle las aceitunas y la cebolla cortada en tiras.

Pelar los tomates y cortarlos en trozos pequeños, los pimientos verdes en rodajas, añadir al bacalao.

Espolvorear con perejil picado, pimienta, aceite y conservar en frío una hora antes de comerlo.

## **PIMIENTOS RELLENOS**

Receta 1)

### **INGREDIENTES**

6 pimientos  
½ k de carne picada  
1 huevo  
Aceite de oliva  
Sal

### **MODO DE HACERLO**

Sofreír la carne, batir el huevo y mezclar. Rellenamos los pimientos que habremos vaciado y

untado de aceite por dentro. Cosemos con un palillo, untamos de aceite y horneamos a 180° media hora aproximadamente.

Receta 2)

### INGREDIENTES

6 pimientos

2 tacitas de arroz cocido

2 tacitas de carne picada

½ cebolla

1 tacita de vino blanco

Aceite de oliva

2 tomates maduros

1 huevo

Perejil

Sal

Pimienta blanca

### MODO DE HACERLO

Rallar los tomates y picar la cebolla. Sofreír la carne, la cebolla y el tomate, añadir el arroz hervido, el huevo, el perejil, la sal y la pimienta. Rellenamos los pimientos que habremos vaciado y untado de aceite por dentro. Cosemos con un palillo, untamos de aceite y horneamos media hora aproximadamente.

## **SOBRE LAS OLIVAS**

Las aceitunas prensadas nos proporcionan el aceite de oliva virgen, pero se consumen también en fresco tras un proceso de maceración que elimina el sabor amargo que tienen.

## ACEITE DE OLIVA

El mejor representante de las grasas monoinsaturadas es el ácido oleico, presente principalmente en el aceite de oliva (54 a 80%). Esto lo convierte en el aceite más adecuado para las frituras por dos motivos fundamentales:

- 1) Porque es el más resistente a la descomposición química que provocan las altas temperaturas
- 2) Porque es menos absorbido por la superficie de los alimentos que se fríen en él, lo que aumenta la digestibilidad de éstos y disminuye su valor calórico final.

El aceite virgen es el jugo de las aceitunas, obtenido por medios mecánicos. El sabor del aceite de oliva virgen es más ácido cuanto más puro es.

Todos los aceites aportan en una cucharada sopera 90 calorías, cantidad similar a la que proporcionan un huevo grande o un plátano.

Actualmente se sugiere que del total de grasas que se consuman, la tercera parte sean poliinsaturadas (girasol y pescados grasos), la tercera monoinsaturadas (aceite de oliva) y el tercio restante saturadas (carnes grasas, coco, palma, cacao).

Ningún aceite vegetal contiene colesterol, cuando se calientan, se saturan.

Para freír correctamente se debe tener en cuenta que:

- 1) Antes de colocar el alimento en la sartén se debe secar bien para que no retenga el aceite. Esto permite obtener una fritura crujiente e impide que el alimento se impregne de aceite.

2) Al freír no hay que tapar la sartén para que los vapores que se van condensando no alteren el aceite.

3) El aceite para la cocción debe estar “a punto”, caliente sin humear, para que la absorción de grasa se minimice.

4) Un colador colocado encima de un plato hondo puede sustituir el papel absorbente, con lo cual reducimos la ingesta de aceite y el consumo de papel,

## **OLIVAS ENTERAS**

Tere

### **INGREDIENTES**

Agua de cisterna, cuando sea posible. Mucho

Tomillo

Hojas de limonero

Hojas de algarrobo

Hojas de olivo

### **MODO DE HACERLO**

Poner una capa de hierbas, una de olivas, una de hierbas, una de olivas,... hasta cubrir el recipiente con hierbas. Todo cubierto con agua con sal hasta la prueba del huevo (el huevo sube).

## **OLIVAS NEGRAS**

Tere

Escaldarlas, rociar con zumo de limón, sazonarlas, añadir un poco de aceite y trozos de limón

## **OLIVES TRENCAETES**

Daniel

*Saboritja* hojas de algarrobo y agua con sal (prueba del huevo).

## **SOBRE LOS TOMATES**

El tomate es un ingrediente básico en los sofritos de la mayor parte de guisos. También es el ingrediente principal en el dulce de tomate y en el relleno de la coca de tomate así como en el de los chimos y los bocatas de longanizas veraniegos.

## **FRITO**

Se tritura o se ralla el tomate, se calienta el aceite en la sartén, se adereza con sal y se añade un pellizco de azúcar para neutralizar la acidez. Se fríe a fuego lento.

## **CHIMOS**

Se corta una punta de los panecillos, se vacían de miga y se rellenan con el mismo relleno de la coca de tomate.

Se remojan en leche, se pasan por huevo batido y se fríen en abundante aceite de oliva muy caliente.

## ***RAÍCES***

Entre las raíces destacan el nabo, apto para caldos vegetales; el rábano, que en casa utilizamos exclusivamente en ensaladas; la zanahoria, que enriquece la gran mayoría de nuestros guisos y ensaladas y la remolacha, materia prima del azúcar común.

### **AZÚCAR DE REMOLACHA**

El azúcar común contiene de forma exclusiva un solo glúcido: la sacarosa y su importancia nutricional es puramente calórica. Es decir, es un alimento que sólo aporta calorías vacías y puede considerarse un alimento superfluo. En dietas naturistas se recomienda el consumo de azúcar morena, pero hay que poner mucha atención para evitar los engaños, como por ejemplo los azúcares con color “moreno” que no son más que azúcar común teñido con la melaza resultante del proceso de refinado del azúcar blanco.

Se atribuye al imperio persa la investigación y el desarrollo del proceso que solidificó y refinó el jugo de la caña, conservándolo sin fermentación para posibilitar su transporte y comercio. Esto ocurrió poco después del año 600 de nuestra era, en que comenzó a usarse como medicina. En esa época, un trocito de azúcar era considerado como

una rara y preciada droga. La llamaban sal India o miel sin abejas y se importaban pequeñas cantidades a un gran costo. Herodoto la conocía como miel manufacturada y Plinio como miel de caña.

Actualmente, en la sociedad de la opulencia, se intenta evitar el consumo de azúcar para controlar el peso. La industria farmacéutica investiga continuamente nuevos edulcorantes no calóricos y en el comercio se expenden multitud de ellos. Pero conviene saber algo más sobre los azúcares y sus sucedáneos.

Los azúcares naturales monosacáridos son dextrógiros, pero se han sintetizado algunos azúcares levógiros que tienen un poder endulzante semejante a los naturales, con la ventaja de que no son metabolizables y por lo tanto no producen calorías. La razón por la que estos azúcares no son digeribles es que nuestras enzimas sólo metabolizan los azúcares dextro, así como para los aminoácidos sólo tenemos capacidad de metabolizar los levo.

Pero debemos ser cautelosos, porque, según H. Weyl, “En el ser humano todos los aminoácidos tienen la misma torsión hacia la izquierda en todos los individuos, lo que se comprueba de manera bastante horripilante por el hecho de que el hombre contrae una enfermedad metabólica llamada fenilcetonuria, que produce amnesia cuando el individuo ingiere alimentos con fenilalanina levógira, mientras que la forma dextrógira no tiene estos

desastrosos efectos”. Porque los seres vivos tienen la capacidad de distinguir entre un par de enantiómeros (imágenes especulares), los cuales pueden tener propiedades químicas muy diferentes, siendo detectadas por el olfato o el gusto o metabolizadas de diferente manera, uno puede ser dulce y el otro amargo o uno de ellos puede tener propiedades curativas y el otro ser venenoso, como ocurrió con la Talidomida.

Según ciertas escuelas, la alternativa al consumo de sacarosa (azúcar común) es la fructosa, pero también existen detractores de esta postura: existen hipótesis que sugieren que el aumento de la obesidad comenzó cuando aumentó el uso del jarabe de maíz de alta fructosa en los alimentos que genera la actual industria alimentaria, defensora del jarabe de fructosa por su mejor precio.

En cualquier caso, parece que es mejor la miel.

La miel contiene un 80 por ciento de azúcar en forma de fructosa, pero es mucho más que azúcar porque contiene proporciones pequeñas de varios micronutrientes: aminoácidos esenciales, ácidos orgánicos, minerales (azufre, hierro, calcio, potasio, fósforo, magnesio, cobre, manganeso) y vitaminas (C y grupo B). Además se le atribuyen propiedades antibióticas, antiinflamatorias y desinfectantes procedentes de las plantas empleadas por las abejas en su elaboración.

El azúcar en forma de fructosa sí que es la alternativa para las personas diabéticas. Para quienes quieren reducir las calorías, la mejor

opción es saber que el azúcar que nos aporta la fruta fresca es suficiente para nuestra alimentación.

## **CREMA DE ZANAHORIA**

### **INGREDIENTES**

½ kilo de zanahorias

2 cebollas

1 patata

2 tacitas de nata líquida o 4 cucharadas de leche en polvo

Queso rallado (es opcional, al igual que su cantidad)

### **MODO DE HACERLO**

Cocemos las zanahorias y las cebollas, cuando está a medias añadimos la patata.

Al finalizar la cocción, colamos y lo trituramos todo junto a la nata o con la leche y un vaso del propio jugo de la cocción.

Se puede espolvorear queso rallado

# ***TUBÉRCULOS***

## **SOBRE LAS PATATAS**

Las patatas son ingredientes básicos en gran cantidad de recetas, por ejemplo en las albóndigas de bacalao, el hervido valenciano, la olla, el cocido, diversos guisos de carne, los potajes, etc. Pero son protagonistas en otras muchas recetas:

## **ENSALADA DE PATATAS**

Abuelita grande

Se cuecen las patatas con cebolla y sal. Cuando están cocidas se escalfan huevos en ellas. Se sirven aliñadas con aceite, vinagre o limón, sal y pimentón.

## **ENSALADAS DE VERANO**

### **INGREDIENTES**

2-3 patatas medianas

Aceitunas verdes

Atún

Huevo duro

Mucha cebolla rallada

Lechuga troceada pequeña

Maíz

Mayonesa

Sal

Pimiento rojo troceado pequeño

Pimienta negra

## **MODO DE HACERLO**

Se hierven las patatas con piel y se escurren o se cuecen peladas. Se trocean a cubitos. Se mezclan con el atún, el huevo duro, el maíz, la pimienta, la sal y la mayonesa. Se adorna con las aceitunas verdes y se sirve en cuencos la cebolla, la lechuga y el pimiento, trinchaditos.

## **AJOPOLLO**

Abuelita grande

Se cuecen las patatas con sal, luego se sofríen unas rebanadas de pan, ajos, almendras, tomates. Se cuecen las rebanadas de pan, se sacan y se pican con el resto del sofrito y perejil. Se añade el picadillo y azafrán al puchero. Se sirve con vinagre o limón y huevos caídos.

## **ENSALADA DE ALUBIAS**

Ángela

### **INGREDIENTES**

2-3 patatas hervidas con piel

Aceitunas negras

Atún

Huevo duro

Alubias o lentejas escurridas

Mucha cebollita picada fina

Maíz

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Pimiento rojo

Pimienta negra

## Mostaza

### MODO DE HACERLO

Se mezclan las legumbres con el atún, el huevo duro, el maíz, la pimienta, la sal, las aceitunas negras el aceite, la mostaza y el vinagre y se sirve en cuencos la cebolla, la lechuga y el pimiento trinchaditos.

### **BRAVAS**

Se fríen a cuadros las patatas. Se doran. Se cubren de allioli, perejil y una mezcla de pimentón dulce y picante.

### **BRAZO DE GITANO SALADO**

Se hierven las patatas, se pican, se extienden sobre un trapo mojado. Se prepara un relleno con atún, jamón, aceitunas, etc. Se enrolla con el relleno y se pinta con mayonesa. Se adorna con pimiento morrón. Se sirve frío

### **CALLOS CON PATATAS**

Se cuecen los callos (previamente escaldados y limpios) con una cabeza de ajos y sal. Cuando están cocidos se añaden las patatas troceadas y luego se añade un picadillo de ajos, pan frito, piñones, tomate, perejil, guindilla a gusto, se da un hervor y listo para servir.

## **CAZUELA**

Abuela Julia

Sofrito como en la paella, salvo la carne, se añade laurel y pimentón. Se doran las patatas partidas y se añade agua, sal y azafrán. Cuando está casi cocido se pone pescado frito encima y se deja que cueza un poco.

## **ENSALADILLA RUSA**

INGREDIENTES para 4 personas

½ kg. bajocas

2 carlotas

1 lata de 1/8 de pimiento morrón

4 patatas medianas

¼ k. guisantes

1/8 k. maíz

¼ gambas

4 palitos de cangrejo

4 lonchas Jamón york

2 cebollas

1 tomate

½ lechuga

4 huevos

2 latas de atún

Mayonesa a gusto

8 olivas

### **MODO DE HACERLO**

La patata se cuece más que en el caso de la ensalada de patata, hasta casi deshacerse, se cuele y se le añade dentro pimiento asado, jamón york, palitos de cangrejo, dos huevos duros trinchados, aceitunas trinchadas y mucha mayonesa. Se recubre

de mayonesa y se adorna con aceitunas rellenas, 4 medios huevos duros y tiras de pimiento rojo asado o de bote.

También podemos cocer, para añadir:

Bajocas pequeñas, carlota a cubitos pequeños, guisantes, maíz, gambitas peladas. Colarlo enseguida y añadir.

## **GUISADO CON CARNE**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

1 kilo de patatas

Medio pimiento

Media cebolla

1 tomate rallado

1 cabeza de ajos t un diente

Medio pollo trasero o cuatro garretas de cordero o manitas de cerdo

### **MODO DE HACERLO**

Se sofríe carne, una cabeza de ajos, unas hojas de laurel, cebolla, pimientos, un tomate y por último las patatas cuarteadas, luego se añade el agua para que cueza y un huevo crudo entero. Aparte se machaca un ajo, perejil, almendras y la cebolla, tomate, pimiento y la yema del huevo del puchero. El picadillo se añade al puchero para que dé un hervor y se aparta. Lo que sobra se puede aprovechar al día siguiente añadiendo agua y patatas cascadas y fritas.

## **GUISADO CON HUEVOS**

Se sofríe una cabeza de ajos, laurel, cebolla, pimiento, tomate y, por último, las patatas

cuarteadas. Luego se añade el agua y los huevos crudos enteros para que cuezan. Aparte se machaca un ajo, perejil, almendras y la cebolla, tomate, pimienta y la yema del huevo del puchero. El picadillo se añade al puchero para que dé un hervor y se aparta.

## **PATATAS CON CHORIZO**

Se hierven dos kilos de patatas gordas, bien hervidas, se pican con el tenedor, se revuelve con cinco yemas de huevo y dos rebanadas de mantequilla.

Se hace una masa, se hacen bolitas, se cogen rodajas finas de chorizo o jamón york y se empanan las rodajas con las bolitas.

Se pasan por clara de huevo y se fríen, Servir frío.

## **PATATAS AL HORNO CON CARNE**

Manolita

Se pone aceite en la bandeja, se cubre el fondo con rodajas de cebolla, luego se cubre la cebolla con rodajas de patata, encima se pone la carne (pollo, cordero, hamburguesas, salchichas, morcillas, lo que haya) salpimentada, rodajas de tomate, berenjena, pimienta, hojas de laurel, cabezas de ajos, se espolvorea con pimentón y sal, se riega con aceite, se salpica con agua y se mete en el horno fuerte y con el ventilador, si disponemos de él.

## **PATATAS ASADAS**

*Perdices* (Granada)

Patatas enteras, con piel y a la brasa, al horno o al microondas. En este último caso se pinchan con el tenedor para que no estallen y se cuecen durante 15-20 minutos. Están listas cuando se clava el tenedor sin resistencia. Se sirven con allioli o con aceite de oliva y sal. Completar con ensalada de tomate crudo con allioli que permitirá consumir pan.

## **PURÉ**

Se cuecen las patatas, se trituran y se mezclan con leche y un ajito sofrito.

## **VARIOS**

En algunas recetas no existe una hortaliza principal, lo importante es la mezcla de varias de ellas, por ejemplo en los caldos y sopas de verduras.

### **CALDOS**

El caldo de la cocción de las hortalizas es rico en minerales y vitaminas. No debe tirarse. Se puede reducir y congelar en forma de cubito para su uso en otros guisos como sopas, purés, cremas, etc.

Un vaso de caldo vegetal se puede preparar con un cubito de caldo vegetal disuelto en un vaso de agua caliente. Si es de los que venden en el comercio, basta ½ cubito.

### **PARRILLADA**

INGREDIENTES para 4 personas

1 manojo de espárragos trigueros

12 champiñones

1 calabacín

8 tomates secos

1 berenjena

3 zanahorias tiernas

4 alcachofas tiernas

2 patatas

## **MODO DE HACERLO**

Limpian bien las hortalizas. Laminan la patata, alcachofas, calabacín, berenjena y carlotas. Asan todas las verduras a la plancha o a la brasa.

## **PISTO**

Ratatouille a la española

Se rehogan por orden de dureza las hortalizas troceadas: patata, cebolla, pimiento, calabacín, berenjena, tomate,...

## **SOPA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS**

Alicia (Cuenca)

Se sofríen los espárragos con unos ajitos y pimentón. Se añade agua para cocer. Al final un huevo. (Opcionalmente jamón)

## **GAZPACHO ANDALUZ**

Bomba vitamínica de la abuela Julia

**INGREDIENTES** para 6 personas

½ kilo de miga de pan

1 ½ kilos de tomates rojos

½ vaso de aceite de oliva

3 dientes de ajo

½ kilo de pepinos

3 tacitas de cebolla picada

4 pimientos (picados en trozos menudos)

1 ½ litros de agua fría o agua y cubitos de hielo.

Vinagre

Sal

## **MODO DE HACERLO**

Se pone en remojo la miga de pan, se ponen en la batidora todos los ingredientes, salvo el agua, y el vinagre. Cuando está todo finamente triturado se añade el agua fría y el vinagre. Se rectifica de sal y vinagre y se sirve muy frío.

## **GAZPACHO MURCIANO**

Abuelita grande

### **INGREDIENTES**

½ kilo de tomates

½ kilo de pepinos

½ litro de agua

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

### **MODO DE HACERLO**

Se cortan los pepinos y los tomates en trozos pequeños y se le añade la sal, el aceite y el vinagre. Se tiene que servir frío.

La abuela sustituía el aceite por ajoaceite y añadía sopas de pan.

## **SOPA JARDINERA**

Trocear la patata. Trinchar cebolla, carlota, acelgas, ajos, guisantes y col. Hervir con sal y, antes de retirar del fuego, añadir un poco de aceite.

## **PURÉ DE VERDURAS**

Las verduras sobrantes de cualquier guiso, trituradas con el jugo de su cocción, permiten

aprovechar los minerales, las fibras y las vitaminas de este alimento en un plato rico y digestivo.

## **MENESTRA DE VERDURAS**

INGREDIENTES para 6 personas

4 pencas de cardo cortadas

4 pencas de acelga cortadas

½ kilo de judías verdes limpias y troceadas

¼ de kilo de habitas desgranadas

¼ de kilo de guisantes desgranados

16 alcachofas

2 zanahorias picadas

1 cebolleta

1 tacita de jamón picado

4 espárragos

8 patatas pequeñas

3 tacitas de aceite de oliva

Sal

### **MODO DE HACERLO**

Limpia y trocea las verduras. Cocerlas por separado, dejándolas un poco crudas. En una cazuela con aceite rehogar la cebolla y el jamón. Una vez cocidas las verduras, añadirles el sofrito y cocer a fuego suave durante 10 minutos.

## **HERVIDO**

El hervido es un plato típico de la huerta valenciana, en muchas casas constituía el único plato para cenar. Sus ingredientes, salvo la patata que está siempre presente, son variables: cebollas, acelgas, judías verdes, calabacín, alcachofas, col, coliflor, zanahoria, etc.

Por ejemplo:

**INGREDIENTES** para 4 personas

4 patatas.

2 manojos de acelgas.

2 cebollas.

1 kilo de judías verdes.

**MODO DE HACERLO**

A continuación se describen cuatro formas diferentes de preparar un hervido. Se sirve caliente y cada cual lo aliña a su gusto con aceite, vinagre y sal.

### **AL VAPOR**

Se ponen las verduras y las patatas lavadas y cortadas en el recipiente superior de la vaporera.

En el inferior se pone agua suficiente para que el vapor cueza las verduras y las patatas en unos 30 minutos.

Mediante la cocción al vapor, se conserva la textura y el color de alimentos frágiles como el pescado y los minerales de las hortalizas.

### **EN MICROONDAS**

Se ponen las verduras y las patatas, lavadas y cortadas, en un recipiente de vidrio o loza con un poco de agua. Se cuecen durante quince minutos y se remueven, otros quince y se retira.

### **EN OLLA EXPRÉS**

Se ponen las verduras y las patatas, lavadas y cortadas, en la olla exprés, con un poco de agua. Se

tapa y cuando la válvula empieza a emitir vapor se baja el fuego al mínimo. Se deja cocer 10 minutos y se retira del fuego. Cuando ya no sale vapor se abre la olla. Si hay prisa, se puede acelerar este final poniendo la olla bajo el chorro de agua fría.

## **EN PUCHERO**

Pelamos y cortamos las patatas cascándolas (dando un corte con el cuchillo y en lugar de cortar limpio en el último momento desgajamos el trozo de patata). Se ponen las verduras lavadas y cortadas en la olla con agua. Cuando están medio cocidas se añaden las patatas y se deja que acabe de cocer por espacio de media hora.

Se sirve escurrido y caliente. El caldo se puede reservar para hacer un puré de sémola de arroz con caldo de verduras.

## **ENSALADAS**

Aparte de las ensaladas de lechuga descritas en su sección y del coctail de gambas, las hortalizas crudas se pueden combinar en multitud de ensaladas como:

## **PIPIRRANA**

Abuela Julia

### **INGREDIENTES**

Tomates

Pimientos verdes

Cebolla

Aceite

Vinagre

Sal

### MODO DE HACERLO

La pipirrana *granaína* tiene los mismos ingredientes que el gazpacho, pero picaditos en trocitos a gusto, es decir, tomate, pimiento verde, pepino y cebolla todo en cuadritos y aliñada con un buen aceite de oliva, vinagre y sal. En Jaén la hacen diferente, le ponen además yemas de huevo duro trituradas con un poco de tomate y un ajito, aceite y vinagre y sal y se lo echan como aliño. Por último, le pican la clara a trocitos y adornan la ensalada con ellas.

## MOJETE

M<sup>a</sup> Jesús (La Recueja)

### INGREDIENTES

1 lata de tomate natural pelado

½ cebolla pequeña (cortada en plumas)

½ lata de aceitunas (rellenas)

2 latitas de atún (quitar el aceite)

Vinagre

Aceite

Sal

1 huevo duro (opcional)

### MODO DE HACERLO

Quitar el caldo de la lata de tomates, trocear grande y volver a escurrir. En una ensaladera poner el tomate y la sal, después la cebolla, el atún, las aceitunas, el vinagre y el aceite. Se puede añadir también 1 huevo duro. Dejar enfriar en la nevera.



**SEMILLAS**

## ***FRUTOS SECOS***

### **ALMENDRAS FRITAS**

Tía Ginesa

Almendra pelada, se fríe a fuego lentísimo (éste es el secreto, de no seguirlo, se malogran las almendras), una vez dorada se saca, se sala y se deja enfriar.

## ***LEGUMBRES***

### **COCIDAS**

Ponerlas en remojo 12 horas antes de guisarlas. En aguas duras pueden ser necesarias 24 o 36 horas. Antes de cocerlas, eliminar todas aquellas que floten. Darles una primera cocción durante 5 minutos en agua con una pizca de bicarbonato y sazonarlas al final de la cocción. Para que no se deshagan se deben cocer a fuego lento.

### **GERMINADAS**

En un plato poner un trapo blanco limpio y humedecido y un puñado de legumbres arregladitas (alubias, garbanzos, guisantes, soja, etc.). Unir las puntas del trapo para tapar y cada día rociar agua, sin que queden bañadas las legumbres. Cuando caiga la piel y salga la plántula ya ha terminado el proceso. Las plántulas son adecuadas como ingredientes de ensaladas.

## **SOBRE LAS ALUBIAS**

Se deben poner en remojo 12-36 horas, según aguas, en agua fría sin sal. Para cocer se ponen en agua fría.

### **EMPEDRAT**

#### **INGREDIENTES**

1 kilo de alubias blancas  
2 tomates de ensalada  
1 pimiento verde  
2 latas de atún, al natural o en aceite.  
1 lata de anchoas en aceite  
1 lata de aceitunas sin hueso  
2 huevos duros  
1 cebolla  
½ vaso de aceite de oliva virgen  
2 cucharadas de vinagre  
Sal

#### **MODO DE HACERLO**

Se ponen a remojo las alubias el día anterior. Al día siguiente se colocan en una olla, con abundante agua y se dejan hervir a fuego lento hasta que estén tiernas. Una vez hervidas, las judías blancas se apartan del fuego, se escurren bien en un escurridor y se dejan así hasta que estén frías.

Colocar las alubias ya frías en una fuente. En un recipiente hondo echar el tomate cortado en cuadrados no muy grandes, el pimiento y la cebolla finamente picados. Añadir el atún hecho migas y los huevos duros cortados en taquitos. Añadir el aceite, el vinagre y la sal y remover todo, con cuidado hasta que esté bien mezclado.

Verter esta mezcla sobre las alubias, removerlo todo cuidadosamente hasta que esté mezclado de forma homogénea y meter la fuente en el frigorífico.

Adornarla con las aceitunas y los filetes de anchoa. Servir bien frío.

## **SOBRE LOS GARBANZOS**

Los garbanzos se deben tener en remojo en abundante agua fría con un poco de sal de 12 a 36 horas. A continuación, debemos lavarlos en abundante agua para quitarles el olor que se desarrolla durante el remojo.

Los garbanzos se deben añadir a la olla cuando el agua está hirviendo. El hervor debe ser continuo, moderado, más fuerte que en las demás legumbres y en caso de que se necesite más agua, se ha de añadir hirviendo para no cortar la cocción.

## **COCIDO**

Ver en carnes-cocidos

## **GARBANZOS EN SALSA**

Receta 1)

Se ponen a hervir los garbanzos en agua caliente con sal. Se añaden las acelgas y una patata trinchadita pequeña. Se cuecen 4 huevos, se pican 2-3 dientes de ajo, almendras y perejil. Se añade aceite crudo en el mortero y dos yemas de huevo duro. Se añade el picadillo al cocido. Se sirve con los huevos trinchados. Se condimenta con cominos para evitar los gases.

Receta 2)

María Dolores (Lorca)

Se ponen a hervir los garbanzos en agua caliente. Una cabeza de ajos se pica en el mortero (pelada) con azafrán, pimienta, un puñado de almendras fritas y perejil. Todo muy bien picado se le pone a los garbanzos y también un sofrito de cebolla y tomate y un poco de harina. También se le ponen patatas a trocitos, mejor sofritas. También admite algunas hojas de acelga. Al servirlo se le pone por encima huevos duros picaditos. También la va bien un espolvoreo de hierbabuena.

## **GARABANZOS CON TOMATE**

Se fríen longanizas, lomo o jamón, luego tomate y luego el bote de garbanzos. Un hervor y listo para servir

## **OLLA DE CALABAZA**

Se pone la olla al fuego con agua y se ponen las bajocas, carlota, calabaza, patatas, cebolla, tomate y aceite. Todo en crudo. Todo cortadito y cuando está cocido se ponen los garbanzos cocidos, cominos y azafrán. Todo bien cocido. Opcionalmente, se añade un sofrito de cebolla, ajo y pimentón. Se da un hervor a fuego vivo y se aparta.

## **OLLA VEGETARIANA**

Isabel (villa)

Se pone el puchero al fuego con agua, se añaden las acelgas, judías verdes, lechuga, etc. Trinchaditas.

Cuando está casi cocida la verdura, se añaden las patatas y el arroz (para que sea más completa proteicamente), cuando está casi cocido se añaden los garbanzos cocidos y, a punto de retirarlo del fuego, se añade un sofrito de cebolla, ajo y pimentón. Se da un hervor a fuego vivo y se aparta. Añadir comino.

## **POTAJE**

Abuela Julia

Se sofríe laurel, ajos, cebolla, opcional mente se pueden sofreír también chorizos, y las patatas cuarteadas para que se doren. Esto se añade a los garbanzos cocidos con un poco de comino para evitar los gases. Se puede confeccionar este plato sin sofreír, todo en crudo.

## **CARNE CON GARROFÓN**

Ver *tornaet a l'oli* y añadir como hortaliza principal el garrafón (en lugar de la patata)

## **GUISANTES CON HUEVO Y JAMÓN**

Se sofríen taquitos de jamón, luego los guisantes y por último se deja caer un huevo y se mete en el microondas, tapado, 1 minuto.

## **HABAS AL TOMBET**

INGREDIENTES

1 kilo de habas tiernas desgranadas

3 longanizas  
2 morcillas  
1 tacita de cebolla picada  
1 tacita de ajos tiernos  
¼ de kilo de costilla y/o taquitos de jamón,  
Aceite  
Sal

#### **MODO DE HACERLO**

Sofreír la cebolla y los ajos, luego el embutido y la costilla, rehogarlo todo junto. Añadir las habas, sazonar, rociar con un poco de agua y tapar. *Tombear* de tanto en tanto hasta que las habas estén tiernas.

### **SOBRE LAS LENTEJAS**

Las lentejas se pueden cocer directamente sin ponerlas en remojo, aunque es recomendable tenerlas una o dos horas sumergidas en agua fría. Si el agua es dura, conviene ponerlas en remojo de un día para otro. Las lentejas se cuecen partiendo de agua fría, junto a los elementos de condimentación (cebolla, puerro, zanahorias, pimienta verde,...). El hervor tiene que ser suave y continuado. El tiempo de cocción es menor que el de las demás legumbres. El agua que se añade cuando se están cocinando debe ser agua fría.

### **LENTEJAS AL JAMÓN**

Alicia (Cuenca)

Bandeja de verdura para puchero. Troceado pequeñito. Se sofríe la verdura con sal y laurel. Se añaden 1-2 cucharadas de pimentón, luego las

lentejas que estaban en remojo del día anterior,  
agua fría y un hueso de jamón

## **LENTEJAS CON CHORIZO**

Se pone el aceite al fuego, se sofríe una cabeza de ajos, una cebolla en cuatro gajos, un tomate partido y laurel, chorizo, morcilla, jamón, tocino de jamón, etc. Cuando está todo sofrito se añaden las patatas cuarteadas, comino, pimentón sin que se quemé y luego se añaden las lentejas y agua para que cueza todo a fuego lento. ¡No ponemos azafrán!

## **LENTEJAS VEGETARIANAS**

Se pone el aceite al fuego, se sofríe una cabeza de ajos, una cebolla en cuatro gajos, un tomate partido, champiñones, judías verdes y laurel. Cuando está todo sofrito se añaden las patatas cuarteadas, un puñado de arroz, comino, pimentón y luego se añaden las lentejas y agua para que cueza todo a fuego lento.

## ***CEREALES***

### **SOBRE EL ARROZ**

Aparte de ser el ingrediente básico de la receta reina de este libro, la paella, también forma parte de nuestra cultura sanadora. Sus propiedades astringentes lo recomiendan para su consumo en casos de descomposición intestinal. Las formas de prepararlo son: en sustancia de arroz, en horchata, en sémola, en puré y el propio arroz cocido o arroz blanco. Las cantidades indicadas para su preparación son: una tacita de arroz por un vaso de agua, si lo queremos seco; un puñado de arroz por un poco más de un plato de agua, si lo queremos caldoso.

### **SUSTANCIA DE ARROZ**

Dieta líquida

Se cuece el arroz en agua abundante, se cuele y el líquido resultante se endulza y se da de beber como primer alimento en dietas astringentes después del ayuno de 24 horas habitual en las diarreas.

### **HORCHATA DE ARROZ**

Dieta líquida

Se pone el arroz en remojo varias horas con una corteza de limón, luego se machaca en el mortero y se cuele. Se añade agua y azúcar a gusto. Se bebe, en las primeras tomas, después del ayuno.

## **SÉMOLA DE ARROZ**

Dieta semisólida

INGREDIENTES para 1 persona

1-2 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo

Sal

1 ½ plato de agua

1 puñado de sémola (cucharada y media aproximadamente)

MODO DE HACERLO

Se pone el agua al fuego con el aceite y el ajo pelado partido en dos. Se hace hervir para que el agua tome el sabor del ajo y el aceite. Luego se añade la sémola y no se para de remover para que no haga grumos. Se cuece en 10 minutos aproximadamente.

Se toma como primer alimento sólido después de la dieta líquida.

## **SÉMOLA DE ARROZ CON CALDO DE VERDURAS**

Dieta semisólida

Se pone a calentar el caldo de las verduras en una cacerola con un diente de ajo pelado y un chorrito de aceite de oliva. Luego se añade un puñado de sémola de arroz por plato. Se toma como primer alimento sólido después de la dieta líquida.

## **PURÉ DE ARROZ**

Se prepara y se utiliza como la sémola, salvo que el puñadito es de harina de arroz.

## **ARROZ BLANCO**

Receta 1)

Dieta sólida

Se prepara como la sémola, salvo que la proporción es de *1 de arroz por 3 de agua*, se deja secar en punto de meloso. Es apropiado después de la dieta semisólida y puede utilizarse como base del arroz a la cubana.

Receta 2)

Cloty (La Habana)

Se cuece el arroz y cuando ya está cocido se le añade un sofrito de un diente de ajo laminado. Se remueve para que sofría el arroz y se aparta.

## **PAELLA**

INGREDIENTES para una persona

Pollo: una ración equivalente a medio contra muslo

Conejo: id. paletilla

Costilla: un trozo de 2x2 cm.

Gambas: dos

Mejillones: 3

1/4 de pimiento, 6 judías verdes, dos cucharadas soperas de tomate, medio diente de ajo, 3 garrotones, 2 rodajas de sepia

Tres rodajas de calamar

Aceite: dos cucharadas soperas

Arroz: una tacita (de cortado o 100 gr.), agua 1 vaso (de agua)

Sal a gusto

Una ramita de romero

## Azafrán

### MODO DE HACERLA

Se pone un poco de aceite para que cubra el fondo del *paellón* (paellera), una película fina (1/4 de litro de aceite para 7 personas). El fuego no debe estar vivo. Cuando el aceite está caliente, si hay chirlas, mejillones, alcachofas, gambas y guisantes finos, se sofríen y se sacan. Luego se sofríe la carne de pollo, conejo, pato, pavo, perdiz, costilla, etc., con sal hasta que este muy, muy dorada, luego las bajocas y el pimiento. Cuando está casi hecho este sofrito, se añaden unos ajos trinchaditos, *bajocones* (garrofón) y sepia, se le da una vuelta y se añade el tomate triturado o rayado. Cuando parece que el tomate se coge al fondo añadir el agua, el azafrán y la sal. Es importante fijarse en el nivel del agua antes de la ebullición. Hervir 10-15 minutos (hasta que la verdura y la carne estén tiernas), recuperar el nivel de agua inicial. Esta parte del proceso se puede preparar el día anterior y, al día siguiente, 40 minutos antes de servir, se lleva a ebullición. Cuando arranque a hervir, añadir el arroz. Una vez añadido, el arroz se arregla y ya no se remueve. Durante 5-10 minutos, hervir a fuego vivo. Luego añadir una bolsita de romero. Durante los 10-15 minutos restantes vigilar el fuego, que será más lento.

### ALGUNOS TRUCOS:

Si la pruebas de sal a los 10 minutos de cocción y esta dulce, rectifica con más sal (es obvio), pero si esta salada, tendrás que sacar caldo y añadir agua

caliente, para que el arroz no *esclate*, hasta rectificar el sabor.

Si después de retirarlo del fuego crees que no está bastante cocido, tápalo con un paño y deja que repose. Si, por el contrario, crees que se ha quemado, pon el paellón sobre un paño mojado. Si durante la cocción, ves que te falta agua, puedes añadirla con sal y siempre caliente para que el arroz no *esclate*, si crees que te sobra, saca caldo y mantenlo caliente por si luego ves que conviene añadir.

No olvides que las proporciones de agua y arroz pueden variar según el tipo de agua y el tipo de arroz. Si el agua es dura se aproximará más a la nuestra, el arroz queda enterito. Las aguas blandas disuelven con facilidad el almidón del arroz y lo *empastran*. Si este es el caso, no sufras, la causa será el agua.

Si la paellera es pequeña, se puede sacar la carne después de cocida y añadirla al final, con las gambas, las alcachofas, etc.

Si tienes poca disponibilidad de tiempo en torno a la hora de preparación de la paella, puedes preparar el sofrito el día anterior, cocer la carne y las verduras unas horas antes, y sólo restará, en los momentos inmediatos a la comida, calentar hasta el punto de ebullición y terminar los 20 minutos de cocción como ya se ha indicado. En algunas recetas se recomiendan 5 minutos a fuego fuerte y los 15 restantes a fuego moderado-bajo, depende del tipo de fuego y de arroz con que se esté trabajando. En cualquier caso, esos primeros cinco minutos

debemos estar pendientes de la pérdida de caldo, para decidir una u otra opción.

## **PAELLA AL HORNO**

Esta receta es interesante si hay imprecisión sobre la hora en que se va a servir la paella. Los ingredientes son los mismos, salvo que conviene reservar las carcasas del pollo.

### **MODO DE HACERLO**

Haremos un caldo de carne (puede prepararse el día anterior), con los despojos del pollo, las cabezas de las gambas y el caldito de los mejillones y las chirlas, lo reservaremos.

El sofrito se hará igual que en la receta ortodoxa, salvo que, al final, se sofríe el arroz. También puede prepararse el día anterior o unas horas antes. Luego se añade el caldo hirviendo y se deja hervir cinco minutos en el fuego. Los quince restantes en el horno, calentado al máximo previamente. Se cuece a 200° y, cuando termina la cocción, se deja dentro del horno apagado hasta el momento de servir.

## **ARROSSEJAT**

Lolita

Otros nombres de este plato son arroz a la marinera o arroz a banda

**INGREDIENTES** para 4 personas

1 ½ kilos de pescado (rape, lubina, escorpa, salmonetes, dorada, sepionet, cigalas, gambas, mejillones...)

4 patatas

4 cebollas  
1 tacita de tomate  
1 pimiento rojo  
6 dientes de ajo  
2 vasos de arroz  
Allioli  
Azafrán  
Laurel  
5 vasos de caldo

### **MODO DE HACERLO**

Preparar un caldo de pescado pero con patatas y azafrán. Cocer en él el pescado aproximadamente 10 minutos, evitando que aquél se pase de cocción.

Se puede sofreír algo de calamar, sepia y gambas en una cazuela de barro, luego se dora el arroz (o fideos si queremos hacer fideuá) hasta que esté crujiente, con ajo y cebolla picados muy finos.

Se agrega el caldo y se deja hervir 5 minutos. Luego se pone al horno, previamente calentado, 15 minutos más a 200°. Se apaga el horno y se deja el arroz en él hasta la hora de servir.

El pescado, patatas, etc. se sirven a parte (a banda) en un plato y una salsera con allioli.

### **A LA CUBANA**

**INGREDIENTES** para 4 personas

2 vasos de arroz

5 vasos de agua (depende del modo de cocción, vitrocerámica, olla exprés, microondas, etc.)

4 huevos

4 plátanos

½ kilo de tomates maduros.

#### **MODO DE HACERLO**

Freír el tomate con aceite, sal y un pellizco de azúcar. Se sofríen los ajos, el perejil, la cebolla y el arroz y se añade agua y sal para cocer. Se sirve con el tomate frito por encima, sobre él un huevo estrellado y junto al arroz un plátano frito.

### **AL HORNO**

Vicente

#### **INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS**

1 tacita de garbanzos cocidos

1 tacita de aceite

¼ de kilo de costilla

1 cabeza de ajos

3 patatas

¼ de kilo de calabaza

1 butifarra seca

½ kilo de arroz

1 litro de agua

4 tomates pequeños

Sal

Azafrán

Pimentón

#### **MODO DE HACERLO**

Sofreír la costilla, la cabeza de ajos con un corte diametral para que no estalle, las patatas cortadas en rodajas, la calabaza partida en medios gajos y el tomate partido por la mitad.

Cuando las patatas están doradas, añadimos el arroz y el pimentón. Una vez sofrito añadir el agua

(hirviendo, si hay prisa), azafrán y sal. Cuando hierve añadir la butifarra y los garbanzos cocidos. Cocer en el horno a 170° durante 35-40 minutos.

## **ARROZ CON COSTRA**

### **INGREDIENTES**

½ kilo de costilla de cerdo magra.  
4 salchichas blancas  
4 morcillas  
½ vaso de garbanzos del cocido  
2 ajos  
2 tomates maduros rallados  
½ vaso de aceite de oliva, o algo menos  
4 tacitas de arroz  
5 vasos de caldo del puchero  
4 huevos  
Una pizca de azafrán

### **MODO DE HACERLO**

Sofreír muy bien la costilla y los embutidos, luego el ajo y el tomate luego el arroz. Añadir el caldo del cocido, añadir los garbanzos y ponerlo al horno. Cuando esté casi seco lo sacamos y lo cubrimos con los huevos batidos. Meter en el horno para que cuajen y se doren, formando la costra.

## **ARROZ CALDOSO**

Tía Fina

### **INGREDIENTES para 4 personas**

½ pollo  
½ k de mejillones  
¼ de chirlas  
1 sepia

4 gambas (o ¼ de kilo de costilla)  
¼ judías verdes (o coliflor)  
Media cebolla  
3 dientes de ajo  
Pimentón  
¼ kilo de tomate  
4 puñados de arroz  
1 plato de agua por persona, más uno por la pérdida en la ebullición.

#### MODO DE HACERLO

Sofrito como en la paella mixta más un poco de pimentón. Se añade el arroz y alguna patata troceada.

Truco 1: colar el arroz y añadir el caldo a la hora de servirlo.

Truco 2: hacer más caldo del necesario y guardarlo para hacer unos fideos o cualquier otra pasta.

## **ARROZ CON COLIFLOR**

Tía Feliseta

INGREDIENTES para 4 personas

½ coliflor no muy grande: ½ k limpia.

¾ k costilla

½ cebolla

3 dientes de ajo

½ k tomates maduros

1 pimiento rojo

2 vasos de arroz

5 vasos de agua

## MODO DE HACERLO

Se sofríe en el *paellón* la costilla de cerdo, luego se añade la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento y la coliflor.

Cuando la coliflor está dorada se añade agua y azafrán. Cuando hierve se añade el arroz como en la paella.

## ENGRAVÀ

Tía Felisa

INGREDIENTES para 4 personas

¼ de kilo de judías blancas y verdes

1/8 de kilo de *carics* o judías pintas

¼ de kilo de arroz

¼ de kilo de pajaritos

4 dientes de ajo

4 hojas de acelgas o un puñado de collejas

(opcional)

2 tomates maduros

1 pimiento

1 cebolla

Azafrán

Hierbabuena,

Sal

2 vasos de arroz

5 vasos de agua

## MODO DE HACERLO

Cocemos las judías rojas y reservamos el agua.

Pelamos y cortamos los tomates, los pimientos, las cebollas, los ajos y las hojas de acelgas o las judías verdes.

En una cazuela con un poco de aceite, freímos el bacalao o los pajaritos, los ajos, las acelgas, las collejas o las judías blancas y/o verdes, los pimientos, la cebolla y el tomate, por este orden. También se puede sofreír un poco de pimentón.

Añadimos las judías rojas con su propio caldo, el agua y cuando esté hirviendo incorporamos el arroz y el azafrán.

Si tenemos prisa o queremos que quede muy suelto, podemos sofreír el arroz antes de añadir los caldos, que se habrán preparado previamente.

Cuando el arroz esté casi cocido añadimos un poco de hierbabuena. El arroz tiene que quedar meloso.

## **ARROZ A LA MILANESA**

Tía Feliseta

INGREDIENTES para 4 personas

¼ de kilo de guisantes

8 longanizas o ½ kilo de magro picado

4 dientes de ajo

1 pimiento rojo mediano

2 vasos de arroz

5 vasos de agua

½ kilo de tomates maduros

**MODO DE HACERLO**

Freír el tomate y reservar. Sofreír el magro picado, la cebolla, los guisantes y el ajo y el pimiento trinchaditos. Se añade el agua, el azafrán y la sal.

Cuando hierve, se pone el arroz como en la paella.

Se sirve con tomate frito por encima.

## **ARROZ NEGRO**

INGREDIENTES para 4 personas

4 tacitas de arroz  
½ vaso de aceite de oliva  
2 rapes medianos  
8 gambas peladas  
1 sepia grande  
8 mejillones  
2 ajos picados  
1 cucharada de pimentón  
1 tomate rallado  
5 vasos de caldo de pescado  
2 bolsitas de tinta de calamar  
½ vaso de allioli  
Una picada de ajo y perejil.

### **MODO DE HACERLO**

Trocear a dados el rape y la sepia.

Sofreír el marisco y apartarlo. Añadir la sepia hasta que se dore, luego el ajo, el pimentón y el tomate. Cuando esto esté listo, añadir el arroz y el rape y seguir sofriendo. Luego añadir el caldo caliente y la tinta del calamar, disuelta previamente en un poco de caldo que habremos reservado. Probar de sal y cocer a fuego vivo 5 minutos, luego añadimos la picada.

Se puede terminar en el horno los 15 minutos restantes. Servir con allioli.

## **SOBRE EL MAÍZ**

El maíz es el alimento básico de la mayor parte de América Central y del Sur. Aquí solemos comerlo

en forma de palomitas de maíz, mazorcas asadas o en ensaladas.

Del maíz se extrae el almidón que se utiliza en el lavado de ropa y en la cocina.

De él se extrae el jarabe de fructosa que utiliza la industria alimentaria por su bajo precio. También es la materia prima con la que se preparan pastas adherentes como la de los sellos de correo y de las solapas de los sobres. De los granos germinados se extrae el aceite de maíz.

## **AREPAS**

Se hacen con harina de maíz precocida que se mezcla con agua y un toque de sal. Se va amasando con las manos hasta conseguir una masa compacta. Se forman pequeñas bolas que luego se aplastan. Se pueden asar, freír o hervir. Se rellenan como los bocadillos.

## **PALOMITAS DE MAÍZ**

Abuelita grande

INGREDIENTES para 4 personas

2 cucharadas de aceite

3 puñados de maíz

1 ½ cucharadas de azúcar o pellizco de sal

MODO DE HACERLO

Un poquito de aceite (muy poco) al fuego con un pellizco de sal, antes de que se caliente se añade el maíz. Fuego muy lento. (Se pueden añadir unas gotitas de agua).

Si se sustituye la sal por el azúcar salen caramelizadas, pero, no hay que parar de remover.

Olla profunda, paleta siempre dentro y olla siempre tapada.

## **SOBRE EL TRIGO**

El trigo molido es la harina, base del pan, de la mayoría de las pastas y de la mayor parte de la repostería.

Según la cantidad de gluten que poseen se pueden distinguir dos tipos de harina: La harina de fuerza, rica en gluten, que proviene de granos de trigo duro. Se utiliza para elaborar las pastas italianas. Se puede comprar, por encargo, en panaderías. Las harinas flojas también se conocen como harinas candeales. Si por alguna razón tienes harina y no sabes de que tipo es, la forma de saberlo es apretarla entre las manos, si nada más soltarla se desmorona es de fuerza, si durante un breve instante se mantiene compacta es floja o harina normal.

Atendiendo al molido se distinguen la variedad integral, si se usa el grano entero con su 10% de salvado; la normal, si se usa solo el grano y la harina flor, si se usa sólo el germen del trigo.

Si la harina procede del trigo entero, conserva todas las propiedades que le dan la cáscara, rica en fibra, minerales y vitaminas; el germen, rico en minerales, vitaminas y encimas y el grano, rico en hidratos de carbono (almidón).

Si la harina es refinada, se pierden las propiedades de la cáscara (salvado) y del germen (embrión).

Puesto que el germen pierde la mayor parte de sus propiedades en la cocción, se deduce que el pan de

harina integral se diferencia del pan blanco, básicamente, en la proporción de fibra.

La destrucción de las propiedades del germen puede compensarse con el consumo del germen crudo. El aporte de fibra puede resolverse fabricando pan con un 10% de salvado y un 90% de harina refinada.

La harina fermentada constituye la levadura, el otro ingrediente básico en la panificación y la repostería.

## **LEVADURA**

1) Comercio: una pastilla de 50 gramos de levadura equivale a 2 sobres de royal o a 6 papelitos de gaseosa.

2) Casera: La levadura madre la puede hacer uno mismo. Para ello, mezcla en un vaso un dedo de harina y agua, hasta que tenga la consistencia de un puré ligero. Déjalo un día a temperatura ambiente (de 20° C a 25° C) un poco destapado. Al cabo de ese día, añade un poco más de harina y revuelva hasta que quede un puré un poco más espeso. Cuando veas que se esponja y huele a ácido, ya tienes la levadura madre hecha.

3) Para mantener y crecer la levadura: poner en una taza un trozo de levadura del tamaño de un huevo de paloma, cubrir con leche tibia y una cucharadita de azúcar. Añadir más leche y azúcar a medida que se vaya absorbiendo. Mantener en lugar caliente.

4) Conviene disolver la levadura a utilizar, en un poco de agua tibia, para homogeneizar y facilitar su acción.

## **CANELONES**

Tía Amparo

Preparar canelones “el pavo” o hacerlos según la receta de Sanja. Se hierven con sal y aceite. Se sofríen pollo e higaditos picados o foie gras. Se hace bechamel y se rellenan los canelones con el picadillo y la bechamel.

En la besuguera untada de aceite se pone bechamel clara y los canelones. Se cubren de queso rallado y se meten en el horno, primero fuerte y luego a horno moderado.

## **CANELONES LIGTH**

Se sustituye la pasta por hojas de acelga, col, lechuga, etc.

Se sustituye el relleno por mezcla de carne picada dorada y huevo duro picado

Se sustituye la *bechamel 1* por la *bechamel 2* (ver en salsas)

## **COCA DE CEBOLLA**

### **INGREDIENTES**

1 kilo de cebolla cortada en juliana

2 vasos escasos de aceite de oliva

1 cucharada de levadura prensada

6 huevos

1 cucharada sopera de perejil

½ vaso de agua

Harina

Sal

## MODO DE HACERLO

Rehogar la cebolla con el aceite. Colar y reservar la cebolla por un lado y el aceite por otro.

Mezclar la harina con la levadura formando un volcán. Añadir el aceite, que habíamos reservado, en el centro, la sal, agua y un huevo. Mezclar y trabajar hasta obtener una masa compacta y homogénea. Extender sobre una placa ligeramente engrasada. Añadir la cebolla y el resto de huevos, batidos. Espolvorear con el perejil y adornar con los piñones. Hornear a 175° aproximadamente.

## COCA DE VERDURAS Y COCA DE TOMATE

INGREDIENTES para el relleno de la coca de verduras en una bandeja de horno estándar.

650 gramos de verduras (espinacas, collejas, acelgas, lechuga, etc.)

300 gramos de salchichas

4 dientes de ajo

½ bote de piñones

INGREDIENTES para el relleno de la coca de tomate

½ bote de piñones

1 kilo de tomate triturado, natural o en conserva

1 bote de pimienta morrón

3 latitas de atún

4 huevos duros

INGREDIENTES para la masa

*“Mitad aceite, mitad cerveza y harina la que entre”*

Aproximadamente: kilo de harina por litro total de líquido

Para una bandeja de 35x40cm.

½ litro cerveza, vino blanco, agua con vinagre, etc.

½ litro de aceite

1 kilo de harina

1 cucharadita de postre algo colmada de sal.

**MODO DE HACERLO**

**MASA:**

Mezclar la cerveza o el líquido elegido, con el aceite y la sal.

Ir añadiendo la harina y trabajarla hasta que se suelte la masa.

Después de muy amasada, se hace la plantilla sobre un papel empapado de aceite, cuyas dimensiones coincidirán con las de la bandeja del horno. Se divide la masa en dos porciones casi iguales, una un poco mayor que la otra.

La porción mayor se moldea como un churro de longitud aproximadamente igual a la longitud del papel. Luego se estira con el rodillo, ligeramente enharinado para que no se pegue a la masa.

Si se pega, se espolvorea ligeramente la masa con harina y se sigue estirando hasta cubrir toda la superficie del papel. Se pone la bandeja boca abajo sobre el papel y se le da la vuelta, como a una tortilla. Se coloca bien la masa y se procede a colocar el relleno que se habrá preparado aparte. Se repite el proceso anterior para obtener la tapa con el pedazo menor de la masa.

Se tapa, procurando sellar bien los bordes, se pincha con un tenedor, se pinta con huevo y se pone en el horno precalentado. Se cuece de media

hora a cuarenta minutos a horno moderado, 180° aproximadamente.

#### **RELLENO:**

Para la de tomate: se doran piñones, se fríe tomate, pimiento rojo asado o enlatado, se añade el atún y el huevo duro picado, se mezcla todo y se deja enfriar.

Para la de verdura: se sofríen las longanizas, los piñones, los ajos y las verduras, en este orden.

### **PASTA PARA EMPANADILLAS**

María Dolores (Lorca)

Una tacita de aceite requemado y dos de leche o agua con un poco de vinagre y la harina que admita. Se estira la masa lo más fina posible y se forman las empanadillas. El relleno puede ser de carne, sesos o pescado y tomate frito, huevos duros y piñones. Se fríen en aceite muy caliente.

### **FIDEOS CALDOSOS**

Sofrito como en la paella mixta. Se añade un puñado de fideos y un plato de agua más uno por persona y alguna patata troceada.

### **FIDEUA CON HUEVO DURO**

Se hierven los fideos y los huevos, se fríe pimiento, ajo y tomate. Luego se mezclan los fideos, el sofrito y los huevos troceados. Se cubre de huevo batido y queso rallado y se gratina al horno.

## **FIDEUA CON FIDEOS FINOS**

David

**INGREDIENTES** para 4 personas

½ kilo de cangrejos y/o chipirones

½ kilo de sepia

¼ kilo de calamar

½ kilo de mejillones

2 gambas o dos galeras por persona o una gamba y una galera

3-4 dientes de ajo

1 pimiento rojo grande

2 vasos de arroz

5 vasos de caldo de pescado

½ latita de atún

**MODO DE HACERLO**

Sofreír el atún, calamares y marisco con ajos, cebolla, laurel, fideos. Se sacan las gambas. Añadir el caldo de pescado caliente. Casi al final añadir mejillones y gambas sofritas. Cuando está todo cocido se deja a fuego lento para que se levanten los fideos finos (truco, salpicar de agua).

## **FIDEUÀ CON FIDEOS GORDOS**

Patro (playa de Nules)

**INGREDIENTES** para 4 personas

4 cigalas (opcional)

¼ de mejillones (opcional)

¼ de rape o atún

¼ de calamares o sepia

½ kilo de fideos gordos (pueden sustituirse por espaguetis cortados)

1 litro de caldo de pescado

½ vaso escaso de aceite

Sal

### MODO DE HACERLO

Primero pone el aceite y la sal, cuando el aceite está bien caliente sofríe las cigalas y las saca, luego la cebolla el calamar, la sepia, el atún y/o el rape (lo que haya). Luego los fideos. Añade el caldo caliente y deja cocer. A media cocción añade las cigalas y los mejillones.

## **SOBRE LA PASTA ITALIANA**

Para cocer una ración de pasta italiana (100 gramos), pondremos 1 litro de agua, un chorrito de aceite (si no se pone aceite se impregna mejor de las salsas, pero es más difícil mantenerla suelta) y un pellizco de sal.

Al llegar al hervor pondremos la pasta y la retiraremos *al dente* (un poco durita por dentro).

Si hay que guardarla, lavarla y poner un poco de aceite.

## **MACARRONES**

Tía Paqui (Logroño)

INGREDIENTES para 4 personas

½ kilo macarrones

½ kilo tomate triturado

½ cebolla

½ pimiento

2 dientes de ajo

¼ y medio de carne picada o 2 latas de atún

2 huevos

Queso rallado

Orégano

Agua

Aceite

Sal

### **MODO DE HACERLO**

Se sofríen unos trocitos de pimiento, cebolla trinchada y ajo. Luego se añade el tomate triturado y se fríe a fuego lento. Aparte se pone agua con sal y aceite, cuando hierve se añaden los macarrones, cuando están cocidos se añade orégano. Cuando está frito el tomate y cocidos los macarrones, se mezcla todo, se añade el atún o carne picada y encima se ralla queso abundante. Se pueden gratinar también, como los macarrones.

### **SPAGUETIS**

Los ingredientes y el modo de hacerlo son semejantes a los de la receta anterior:

Se sofríe tomate, cebolla, pimiento rojo y ajo en gran cantidad. Se cuecen los espaguetis con agua, aceite, sal orégano y albahaca. Se escurren, se mezcla todo y se cubre con abundante queso rallado. Se puede añadir al sofrito atún o foie gras o hígado de cordero o sobrasada.

Opcionalmente, antes de poner el queso, se vierte todo en una bandeja de horno, se baten unos huevos y se cubre la mezcla con ellos. A continuación se cubre con el queso y se mete al horno durante unos minutos para gratinar.

## **CREPS**

Leo (Brest)

### **INGREDIENTES**

6 huevos

1 tacita de harina

1 vaso de leche

### **MODO DE HACERLO**

Batirlo todo y derramar una película fina sobre una sartén caliente con margarina. Manejar con espátula de madera.

## **GAZPACHO MANCHEGO**

M<sup>a</sup> Jesús (La Recueja)

### **INGREDIENTES para 6 personas**

Carne de caza (1/2 liebre, 1 conejo de monte y 1 palomo torcaz, o 1 perdiz, etc.) o en su defecto 1 conejo, 1 pollo y 2 codornices.

3 Tomates maduros rallados

2 Ajos

Sal

Aceite de oliva virgen abundante.

2 paquetes de torta de gazpachos

Tomillo

Romero

### **MODO DE HACERLO**

Cortar la carne en porciones no muy grandes. Sofreírla bien, en abundante aceite. Añadir al sofrito los ajos laminados y el tomate.

Cuando todo esté bien sofrito, añadir el tomillo y el romero. Inmediatamente después añadir abundante

agua, que cubra holgadamente la carne, y salar. Dejar hervir hasta que la carne esté tierna pero que no se deshaga, corregir de sal y hierbas. Añadir la torta de gazpacho cortada en trocitos de 2 o 3 cm<sup>2</sup> y dejar cocer unos quince minutos.

No ha de quedar caldoso, pero si jugoso. Servir caliente.

Se puede preparar variaciones de este plato semejantes a las que existen para la paella y la *fideuà*.

## **PAN**

### **INGREDIENTES**

1 vaso de agua

½ kilo de harina

25 gramos de levadura prensada (cubitos de Mercadona).

### **MODO DE HACERLO**

Se deslíe la levadura en un poco de agua tibia. Se incorpora al resto del agua en un cuenco. Se va añadiendo la harina y amasando. Se deja que *suba* 40 minutos. Se hacen bolitas ovaladas. Se depositan en la bandeja enharinada y se deja que vuelvan a *subir*. Luego, se cuecen a horno máximo (260°, al menos) durante 15-20 minutos.

## **PASTA FRESCA**

Sanja

Mezclamos un huevo sin cáscara con igual volumen de agua, un pellizco de sal y harina hasta que se haga dura. Con el rodillo se extiende y se

corta en la forma que se quiera. Se seca con secador si la humedad ambiente lo requiere. Luego se hierva 5 minutos.

## **PASTA PARA REBOZAR**

Mezclar harina, huevo, sal y un poco de leche o agua.

## **PASTA PIZZA**

Pilar

**INGREDIENTES** para 4 personas

1 vaso de harina

¼ de pastilla de levadura o ½ sobre de royal

½ cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite

½ vaso de agua templada

**MODO DE HACERLO**

Mezclar la harina con la levadura en un cuenco, añadir el agua y amasar. Añadir el aceite y la sal.

Amasar hasta formar una bola lisa. Dejar reposar 20-30 minutos. Mientras tanto preparar el relleno: lonchas de tomate, queso rallado, orégano y cualquier otro ingrediente que nos apetezca y tengamos disponible, por ejemplo, restos de alguna comida anterior que hemos conservado adecuadamente.

Una vez hecho esto, ponemos el horno a calentar, enharinamos la bola, untamos de aceite la bandeja del horno, extendemos la masa tan fina como deseemos (si nos sobra masa, se puede congelar), colocamos los ingredientes sobre la masa y horneamos a 250° durante 15-20 minutos

## **PURÉ Y SÉMOLA DE HARINA DE TRIGO**

Como los de harina de arroz.

### **ROSQUILLETAS**

#### **INGREDIENTES**

½ vaso escaso de aceite

½ kilo de harina

50 gramos de levadura prensada o 2 sobres de royal

½ vaso de agua

Una pizca de azúcar (opcional)

Anisetes al gusto, o pipas o cacahuets (opcional).

1 cucharadita de sal

#### **MODO DE HACERLO**

Dejamos la levadura a remojo con un poco de agua no más de 5 minutos que es el tiempo que necesita la levadura para disolverse.

Luego amasamos todo junto añadiendo agua poco a poco, la pasta debe quedar consistente pero no dura. Dejamos reposar la masa cubierta con un trapo húmedo y una hora después hacemos bolitas, les damos forma alargada a cada una de ellas, las espolvoreamos de sal y las ponemos en bandejas. Las dejaremos reposar y las meteremos en el horno a temperatura baja 160-170° durante ½ h. Las rosquilletas deben quedar crujientes.



# SALSAS

## VINAGRETA

### INGREDIENTES

*1 parte de vinagre por 3 de aceite.*

Sal

### MODO DE HACERLO

Mezclar los tres ingredientes en el mortero y mover con la maza.

Esta salsa combina bien con la rúcula, las espinacas tiernas, los canónigos, el apio, el pimiento y cebolla cortados en juliana, etc.

## AL AJILLO

### INGREDIENTES

Ajos

Pimentón

Aceite

Guindilla

### MODO DE HACERLO

Rehogar en aceite de oliva los ajos, el pimentón y, si se prefiere picante, guindilla.

Las gambas al ajillo y los champiñones son famosos y tradicionales, aunque también se han apuntado otros alimentos muy diversos como el pollo frito, el lomo, los garbanzos, etc.

## AL PESTO

Ángela

### INGREDIENTES

Perejil y/o albahaca

Nueces

Ajo

Sal

Limón

### MODO DE HACERLO

Majar en el mortero el perejil, las nueces, el ajo, la sal y el limón

## **ALLIOLI**

Cheli

### INGREDIENTES

1 copita de agua

1 copita de vinagre

1 puñadito de sal

2 dientes de ajo grandes

¼ l de aceite

Recipiente ajustado a la alcachofa del brazo de la batidora

Batidora de brazo

### MODO DE HACERLO

1) Se laminan los ajos y se introducen en el recipiente, luego la sal, luego el vinagre. Se trituran los ajos y cuando esta mezcla se vea fina y espumosa se empieza a verter poco a poco, el aceite hasta que ligue.

2) También se puede hacer igual que la mayonesa, con huevo, tal como se explica más adelante, pero al principio se añaden unos dientes de ajo y se trituran bien.

## **ALL I PEBRE**

Pescadores de “El Hondo”

En la cazuela doramos el ajo previamente fileteado en aceite, añadimos el pimentón y seguidamente el agua. Cuando rompa el hervor añadimos la

guindilla y el pescado, anguila, etc. Rectificamos de sal y dejamos cocer 20 min.

Agregar al final una picadita de almendras, perejil y zumo de limón.

## **ALMOGROTE**

Fidela (Tenerife)

### **INGREDIENTES**

½ kilo de queso muy duro

2 tomates

1 puñito de sal

1 Pimienta roja

Un poquito de manteca o aceite

### **MODO DE HACERLO**

Rallar el queso, se mete en una batidora y se añaden los tomates troceados sin semillas. Se añade el aceite, sal y tanta pimienta como se desee.

Batir hasta formar un paté. Va bien con pan y con patatas asadas.

## **BECHAMEL**

Receta 1)

### **INGREDIENTES**

1 cebolla rallada

1 cucharada sopera de harina

1 vaso de caldo, leche o agua

Nuez moscada

### **MODO DE HACERLO**

Sofreír la cebolla, una ralladura de nuez moscada y la harina.

Añadir el líquido elegido y remover.

Receta 2)

### INGREDIENTES

6 cucharadas de leche en polvo

1 quesito en porciones

### MODO DE HACERLO

Mezclarlo todo muy bien y añadir agua, si es necesario.

## DE TOMATE

### INGREDIENTES

¼ de cebolla cortada fina sofrita

¼ de pimiento trinchadito

3 cucharadas de puré de tomate

1 cucharadita de harina

Agua

Sal

Pimienta (opcional)

Vino (opcional)

### MODO DE HACERLO

Receta 1)

Sofreír el puré de tomate con la sal, el perejil, el pimentón, la harina y el agua. Acompaña bien a las albóndigas de carne. Para ello se hace clarita, se cuele, se añade a las albóndigas y se reduce con ellas.

Receta 2)

Puede sustituirse por sofrito preparado, por ejemplo Hyda, y se le puede añadir nata y queso Cabrales.

## GUACAMOLE

Floreale (Bolivia)

## **INGREDIENTES**

2 aguacates medianos

1 tomate

½ cebolla

½ limón

Sal

Tabasco

1 cucharada sopera de aceite

## **MODO DE HACERLO**

Cortamos el aguacate por la mitad y le quitamos el hueso. Sacamos la pulpa con una cuchara y lo echamos en el vaso de la batidora.

Rallamos el tomate y la cebolla, añadiéndolo todo al vaso de la batidora.

Sazonamos y añadimos un poco de tabasco y el aceite.

Se añade el zumo de medio limón, que nos permitirá conservar en la nevera la salsa sobrante sin que se eche a perder.

Batimos todo hasta que adquiriera la consistencia deseada.

## **MAYONESA**

### **INGREDIENTES**

Sal

1 huevo

1 limón

Aceite

### **MODO DE HACERLO**

Batir el huevo la sal y el limón con la batidora, añadir el aceite y batir sin mover la batidora hasta que ligue, seguir añadiendo aceite hasta tener la cantidad deseada

## **ROMESCO**

Amparo (Benicarló)

### **INGREDIENTES**

12 almendras tostadas

10 avellanas

1 cabeza de ajos

5 ñoras o 2 pimientos de romesco

2 tomates maduros

1 tacita de aceite de oliva

Sal

Pimienta

½ vasito de vinagre

1 rebanada de pan frita

1 trocito de guindilla

### **MODO DE HACERLO**

Se ponen a asar en el horno los tomates, la cabeza de ajos y las ñoras, ¡cuidado, enseguida se queman!

Se fríe la rebanada de pan. En el mortero se machacan las almendras, las avellanas, el pan, los ajos asados, los tomates y los pimientos, todo ello previamente pelado.

Luego se le añade al mortero el vinagre y el aceite.

El aceite se le va echando muy lentamente, para que ligue un poco o coja consistencia. Se le pone la sal y la pimienta y se deja reposar un mínimo de 3 horas.

Transcurrido el tiempo de reposo, se pasa por el chino y se sirve en una salsera.

Receta 2)

En un mortero se pican ajos, almendras, pimienta y perejil, mientras tanto se sofríe una rebanada de pan y se asa un tomate y/ o una ñora o un pimiento romesco. Se sofríe todo junto. Una mitad se reserva y la otra se añade al caldo, fritura etc.

Va bien con el pescado, el marisco, las cebollas tiernas asadas a la brasa (*calçotada*), con conejo, perdiz, caracoles, callos, manitas, etc.

**TRUCOS**

Lo mejor es hacerla el día antes, porque cuanto más tiempo hace que está hecha, más sabrosa está.

También se pueden poner piñones en la picada.

## **ROQUEFORT**

Ramón

**INGREDIENTES** para 4 personas

½ vaso de queso roquefort o cabrales

1 yogur

Un chorrito de aceite

Un poco de vinagre o limón

Un pellizco de sal

**MODO DE HACERLO**

Mezclar los ingredientes en el vaso de la batidora y batirlo.

La salsa roquefort acompaña a endivias, ensaladas, carne como el solomillo, espaguetis, etc.

## **SALSA ROSA**

Se hace una mayonesa y, al final, se añade ketchup, tabasco y guisqui a gusto.

## **SALMOREJO**

**INGREDIENTES** para 6 personas:

2 rebanadas de pan del día anterior

½ vaso de aceite de oliva

5 tomates maduros y 2 pimientos verdes

6 dientes de ajo

2 huevos

Vinagre, agua y sal

**MODO DE HACERLO:**

Trocear los ingredientes y batirlos con los huevos durante 3 ó 4 minutos en la batidora. La masa se pasa por el chino. Durante el proceso se añade agua, si es necesario. Se sirve frío.

## **VERDE**

**INGREDIENTES** para 1 persona

2 dientes de ajo

1 cucharada sopera de perejil trinchadito

3 cucharadas de aceite

Sal

1 limón o vinagre

**MODO DE HACERLO**

Receta 1)

Picar un ajo con sal y perejil, añadir aceite y el zumo del limón o vinagre. Acompaña bien a los mejillones y las almejas al vapor, a la sepia a la plancha etc.

Receta 2)

Aceite a calentar, sofreír ajos, harina, perejil, añadir vino blanco y sal. Va bien para aderezar el congrio, el rape, el cazón, la merluza, la raya, etc.

## **MAYONESA DE ZANAHORIA**

Julio y Nuria

**INGREDIENTES:**

1 kilo de zanahorias

1 limón

1 cucharada de mostaza

1 cucharada de hierbas provenzales (ajo, perejil, tomillo, romero y laurel)

1 cucharada de sal fina

1 cucharada de miel

1 cucharada de leche

Aceite a requerimiento

**MODO DE HACERLO**

Licuar la zanahoria e ir agregando de a uno los elementos. Luego añadir poco a poco el aceite hasta formar la emulsión.

## **SALSA LA BALLENA**

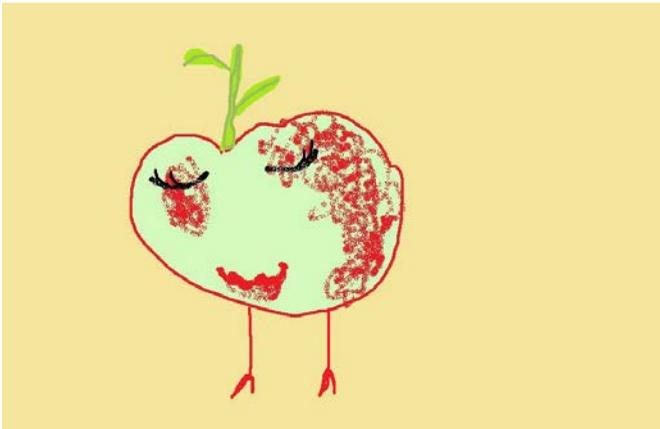
Xaro hija

Mezclar un diente de ajo trinchadito, un pimiento del piquillo trinchado, un chorro de aceite, una punta de cuchillo de pimentón y un chorrito mínimo de vinagre. Luego, se mete la mezcla en el microondas de 30 a 40 segundos.

Va bien para aliñar pescados o verduras.



# POSTRES



## ***ALMENDRAS***

### **TURRÓN DE ALICANTE**

#### **INGREDIENTES**

1 kilo de miel  
½ kilo de azúcar  
2 claras de huevo  
1 ½ kilos de almendra fileteada  
1 limón

#### **MODO DE HACERLO**

Poner a cocer la miel hasta que evapore toda el agua que pueda contener. Añadir el azúcar y las claras batidas, removerlo todo con una espátula de madera hasta el punto de caramelo. Añadir las almendras fileteadas y ligeramente tostadas en el horno. Añadir la ralladura del limón. Seguir cocinando unos 10 minutos evitando que se pegue. Volcar en los recipientes (cajitas de madera) forrados con papel fuerte y cubrir con obleas. Prensar y dejar solidificar. Cortar y conservar en sitio fresco y seco.

### **HELADO DE TURRÓN**

#### **INGREDIENTES**

1 barra de turrón de jijona  
1 litro de nata a medio montar  
6 huevos  
1 tacita de azúcar  
½ litro de leche

## **MODO DE HACERLO**

Hacer una crema con las yemas el azúcar y la leche. Deshacer el turrón y mezclarlo con esa crema. Montar las claras a punto de nieve. Mezclar la crema, la nata y las claras. Poner en el congelador y remover de vez en cuando.

## **TURRÓN DE JIJONA**

### **INGREDIENTES:**

¼ de kilo de azúcar  
¼ de kilo de miel blanca  
¼ de kilo de almendras  
¼ de kilo de avellanas  
5 claras de huevo  
Canela en polvo.

### **MODO DE HACERLO**

Escaldar las almendras, pelar y tostar al horno. Tostar también las avellanas en una sartén y pelar. Moler y machacar en el mortero los dos frutos (si los pasas antes por la batidora te ahorrarás trabajo). Montar las claras a punto de nieve y mezclar con los dos frutos. Poner un cazo al fuego con la miel y el azúcar, llevar a ebullición y añadir el preparado anterior y espolvorear con canela. Remover unos diez minutos con la espátula de madera. Retirar y verter la pasta en moldes forrados con obleas.

## **MAZAPÁN**

Isabel

Poner dos dedos de agua a hervir, añadir medio kilo de azúcar y remover. Fuera del fuego, añadir medio kilo de almendra cruda molida y remover. Añadir

cuatro yemas de huevo y trozos de calabazate de colores. Apartar y dejar que se enfríe en los moldes con oblea.

## **ALMENDRADOS**

### **INGREDIENTES**

3 huevos

1 ½ vaso de azúcar

1 ½ de almendra

1 limón

### **MODO DE HACERLO**

Se mezclan las almendras troceadas bien secas (secarlas al horno si es necesario), las claras a punto de nieve, el azúcar y la ralladura del limón.

Se dejan reposar amasados, se vierte la masa en moldes de magdalena y se meten a horno bajo, poco rato

## **DESCÁRREGA**

### **INGREDIENTES**

2 huevos

¼ de kilo de azúcar

¼ de kilo de almendra

¼ de kilo de calabazate

6 nueces

2 obleas

### **MODO DE HACERLO**

Mezclar sin batir los huevos, encima se pinta con huevo y se adorna con nueces.

## **ROSSEGONS**

### **INGREDIENTES**

12 huevos  
1 kilo de azúcar  
1 kilo de almendra  
1 kilo de harina

### **MODO DE HACERLO**

Batir las claras, mezclar el azúcar, añadir la harina y por último la almendra troceada. Entonces hacer como rosquilletas de pan, poner al horno y dorarlo. Hecho esto, se saca del horno y se cortan a bisel como rodajas de chorizo y se vuelven a meter en el horno para que se dore el corte. Se sacan y se dejan enfriar, para guardar fiambreras bien cerradas, así evitamos que se reblandezcan.

## **TORTA DE PATATA**

### **INGREDIENTES**

¼ y medio de azúcar  
¼ y medio de patatas hervidas  
2 tacitas de almendra molida  
4 huevos

### **MODO DE HACERLO**

Se hierven las patatas, se trituran, y frías se pesan y se añade la mitad del azúcar, aparte se suben las claras con la mitad del azúcar. Cuando está bien deshecho el azúcar se añaden las yemas, el triturado y por último la almendra.

Media hora de horno a 180°. Recién salida del horno la adornamos con azúcar molido.

## **TORTÀ**

### **INGREDIENTES**

½ kilo de almendra molida

10 huevos

½ kilo de azúcar

1 cucharada de harina

### **MODO DE HACERLO**

Se suben las claras a punto de nieve, se añade el azúcar y se trabaja, se añaden las yemas, la cucharada de harina y por último la almendra en forma de lluvia.

Se mete en el horno a fuego fuerte, cuando sube se saca y se pone un papel encima para que no haga corteza y se mete de nuevo en el horno. Está cocida cuando la pinchamos con un palillo y éste sale limpio.

Se puede adornar con clara a punto de nieve, azúcar, yemas azucaradas, etc., gratinados.

## ***BONIATOS***

### **AL HORNO**

Como las patatas asadas o la calabaza

### **CONFITURA**

Ver en repostería *pastissets de nadal*

## **CACAO**

### **CHOCOLATE**

Ángela

#### **INGREDIENTES**

2 cucharadas soperas de chocolate “el pingüino”,  
por un vaso escaso de leche.

#### **MODO DE HACERLO**

Se diluye el chocolate en un poco de leche fría. El resto de la leche se pone a hervir. Cuando hierva se incorpora el chocolate diluido.

Se retira cuando empieza a hervir.

## **CAFÉ**

### **EXPRES**

Alejandro

*Corto, amargo y espeso*

Se prepara en cafetera expés y las cualidades que definen el buen café expés son:

Café fresco, bien tostado, aromático y de tueste reciente. El molido del café debe ser muy fino y uniforme, para que el agua a presión se vea obligada a atravesar todas las partículas.

Una buena cafetera en la que el agua atraviese el café con la presión, temperatura y uniformidad necesaria. Muy bien compactado en el cacillo. Requisitos necesarios para que salga cremoso.

Agua dulce y blanda que no adultere el sabor del café. Se sirve muy caliente

## **TURCO**

Poner dos cucharadas soperas de café molido muy fino en un ibrik u otro recipiente. Agregar otras dos cucharadas soperas de azúcar, 2 granos de cardamomo y 2 tazas de agua fría. Calentar la mezcla y cuando ésta comience a hervir, retirarla del fuego. Dejar asentar por uno o dos minutos, repitiendo este proceso tres veces. Antes de servir, agregar algunas gotas de agua fría, para que el café molido permanezca en el fondo del recipiente.

## **GRANIZADO**

- 1) Se pone en cubiteras café muy concentrado con una pequeña corteza de limón y muy dulce. Luego, una vez congelado, se tritura en la batidora.
- 2) Triturar cubitos de hielo y añadir nescafé y corteza de limón
- 3) Poner en una bandeja ancha uno o dos dedos de café exprés, con doble azúcar de lo normal y corteza de limón. Se mete en el congelador y se saca cuando se ha formado una corteza de hielo (unas 2 horas de congelador)
- 4) En un tarro de cristal guardar en el congelador. Cuando va a consumirse se mete en el microondas hasta dejar la consistencia de granizado.

## **IRLANDÉS**

Es la mezcla de güisqui irlandés caliente, azúcar, café negro y nata montada o helado de ron, turrón, güisqui, etc.

## ***CEBADA***

### **INFUSIÓN**

#### **INGREDIENTES**

1 cucharada de malta (cebada tostada) por taza

#### **MODO DE HACERLO**

Escaldar y retirar del fuego dejando reposar 5 minutos. Filtrar con colador de tela o papel filtro.

En cafetera de filtro o en la exprés se procede como en el café.

### **GRANIZADA**

1) Tónica

#### **INGREDIENTES para 6 personas**

1 ½ tacitas de malta en grano

1 litro de agua

1 ½ cucharadas soperas de azúcar

1 limón (opcional)

1 rama de canela (opcional)

#### **MODO DE HACERLO**

Preparar una infusión de malta. Añadir el azúcar y remover hasta que se haya disuelto.

Si se desea, puede añadirse al agua la piel del limón y la ramita de canela. Añadirlos cuando el líquido ya esté fuera del fuego.

Proceder como en el café granizado.

2) Victoria

#### INGREDIENTES

1 litro de agua

5 cucharadas soperas llenas de malta

2 vueltas de cáscara de limón

1 rama de canela

#### MODO DE HACERLO

Poner en remojo una noche

Colar

Azúcar a gusto

Enfriar (2-3 horas en cubitera para granizar, o en un tarro y luego golpe de microondas)

## ***CHUFA***

### **HORCHATA DE CHUFA**

#### INGREDIENTES:

1 kilo de chufas

1 kilo de azúcar

5 litros de agua

1 rama de canela

#### MODO DE HACERLO

Lavar bien las chufas en varias aguas.

Cuando estén completamente limpias, dejarlas en remojo en abundante agua fría de un día para otro.

Volver a lavarlas bien, cambiando el agua hasta que salga completamente clara y escurrir las chufas. Pasarlas por la trituradora. Añadir a la pasta que hemos hecho antes el agua y un trozo de canela en rama, dejar reposar unas dos horas en lugar

fresco. Incorporar el azúcar, removiendo bien para que se disuelva completamente. Seguidamente, pasarlo por un colador metálico y después por un lienzo fino, previamente humedecido con agua, colocado sobre el colador.

Se obtiene así un líquido lechoso que se pone en la nevera para servirlo bien frío.

La horchata de chufas también se puede servir granizada, helándola como haríamos con un mantecado, teniendo la precaución de remover de vez en cuando para romper los cristales que se forman hasta lograr el granulado deseado.



## ***LECHE***

### **ARROZ CON LECHE**

El postre asturiano por excelencia que acompañaba, cada año en Agosto, las comidas en Arriondas, junto al Sella coloreado por las piraguas.

**INGREDIENTES** para 6 personas

1 taza de arroz

4 tazas de leche

1 vaso de azúcar

1 limón

Canela

#### **MODO DE HACERLO:**

Poner el arroz cubierto de agua en una cacerola. Cocerlo a fuego lento hasta que se consuma el agua. Añadir la leche caliente, la piel del limón y dejar cocer a fuego lento durante 25 minutos, removiendo con frecuencia.

Añadir el azúcar, sin dejar de remover y retirar del fuego.

Retirar la peladura de limón y llenar los recipientes en que se quiera servir. Enfriar en el frigorífico y espolvorear la canela antes de servir.

También se puede poner la leche a hervir con agua la corteza del limón y el azúcar. Cuando hierve se pone el arroz y al retirarlo del fuego la canela.

La leche puede ser en polvo.

## **CREMA PASTELERA**

**INGREDIENTES** para 4 personas

1 litro de leche

2 tacitas de azúcar

4 huevos

1 tacita de harina ó 75 grs. de maicena

1 limón

½ palo de canela

Vainilla

#### **MODO DE HACERLO**

Se pone a hervir la leche con la corteza del limón y la canela...

Cuando rompa ha hervir se añade la harina mezclada con el azúcar, las yemas (o los huevos enteros, depende de gustos), templándolo antes con un poco de leche caliente; se deja hervir tres minutos sin dejar de remover hasta que espese y se vierte en un plato para que enfríe.

## **CUAJADA**

### **INGREDIENTES**

$\frac{3}{4}$  de litro de leche de vaca

$\frac{3}{4}$  de litro de leche de cabra

3 gramos de cuajo de pétalos de alcachofa

Miel

### **MODO DE HACERLO**

Poner los pétalos de alcachofa 24 horas a remojo, escurrir y picar con el mortero. Calentar la leche aparte a unos 60° aproximadamente. Añadir el cuajo y remover. Pasar por un colador muy fino, poner en recipientes de barro y dejar cuajar 4-5 horas. Poner en el frigorífico a enfriar. Servir con miel.

## **CUAJOS**

Muchos vegetales contienen proteinasas capaces de coagular las caseínas. Algunas de estas proteinasas se utilizan en la elaboración de quesos. Entre ellas destaca la obtenida de la flor del cardo *Cynara cardunculus*. La obtención artesanal consiste en el macerado de los pistilos de la flor con agua.

La flor del cardo *Cynara humilis*, el látex de la

higuera y el pétalo de alcachofa también contienen proteinasas.

Otras proteinasas coagulantes se encuentran en el lampazo (*Herculeum spondylum*) y en la llamada “hierba cuajadera” o gallo, *Galum verum*.

También se utiliza el zumo del limón.

## **FLAN DE HUEVO**

### **INGREDIENTES**

3-4 huevos

½ litro de leche

azúcar

### **MODO DE HACERLO**

Se baten los huevos, se pone azúcar a gusto y se vierte la leche. En un recipiente se pone azúcar quemado y luego se vierte el líquido obtenido antes. Se pone al baño maría en el horno  $\frac{3}{4}$  de hora o 1 h o en la olla a presión 10 min. Se deja enfriar y luego se mete en el frigorífico.

## **FLAN SIN HUEVO**

*Apropiado cuando escasean los huevos o sobra el colesterol*

### **INGREDIENTES**

1 sobre de flanín de “El Chino”

½ litro de leche

azúcar

### **MODO DE HACERLO**

Se pone la leche a hervir con una corteza de limón y seis cucharadas de azúcar, se deja algo de leche fría en un vaso para deshacer el flanín. Cuando va a subir la leche se empieza a tirar el flanín disuelto,

poco a poco, removiendo para evitar los grumos. Sacar a los 5 minutos de ebullición.

Caramelizar un molde, vaciar el flan en caliente, dejar enfriar y luego guardar en el frigorífico.

## **KEFIR**

### **INGREDIENTES**

1 tarro de 1 litro con tapa.

Un colador no metálico.

$\frac{3}{4}$  litro de leche.

2 cucharadas de Kéfir.

### **MODO DE HACERLO**

Se introducen en el tarro la leche y el kéfir, se cierra y se deja a temperatura ambiente durante 24-36 horas. Tras este tiempo, se cuela el líquido resultante, que es la bebida de kéfir que queríamos obtener, se guarda el kéfir en el frigorífico y se reserva el hongo para repetir el proceso.

## **LECHE MERENGADA**

Receta 1) Sin huevo

### **INGREDIENTES**

2 bandejas de cubitos de leche

$\frac{3}{4}$  de vaso de azúcar

Una corteza de limón

### **MODO DE HACERLO**

Triturar dos bandejas de cubitos de leche con el azúcar y la corteza de limón. Si se atasca la batidora parar y rascar las paredes o añadir leche líquida. Servir con canela. Se pueden sustituir los cubitos de leche por cubitos de hielo y 8 cucharadas de leche en polvo.

## Receta 2) Con huevo

### INGREDIENTES

1 litro de leche

150 gr. de azúcar

2 claras de huevo

1 corteza de limón

### MODO DE HACERLO

Hervir la leche con el azúcar y la corteza del limón. Enfriar y poner en el congelador. Cuando empiece a cuajar, añadir a la batidora en la que tendremos las claras de huevo a punto de nieve, mezclar y meter otro rato en el congelador.

## NATA

Es la capa cremosa que se forma en la superficie de la leche cuando se la deja en reposo.

Podemos preparar una especie de nata batiendo una cucharada sopera de leche en polvo con una cucharada, de postre, de mantequilla y media tacita, de café, de agua. Colar la mezcla resultante. Para montar añadir el azúcar y batir.

## QUESO

Receta 1) Poner a cocer 5 litros de leche, cuando la leche empieza a hervir se le echa el zumo de un limón y se remueve constantemente hasta que forme grumos que se van apartando.

Receta 2) Igual, pero se sustituye el limón por dos cucharadas de hierba cuajadera (gallo, Galum verum) o equivalente (pelos de la flor del cardo, por ejemplo).

Luego se juntan los grumos y se aprietan para que suelten el agua, se hace una bola, se deja enfriar, se frota con sal y si se guarda en la nevera es queso tierno. Si se deja secar va curando.

## **REQUESÓN**

Igual que el queso, pero sin juntar los grumos ni apretarlos ni seguir el resto del proceso.

## **SOPAS DE PAN CON LECHE**

Tía Feliseta

Se calienta la leche con azúcar y cuando arranca a hervir le añadimos las sopas de pan duro, se deja que ablanden y se sirve caliente.

Opcionalmente se puede mezclar malta con la leche.

## **SOPA DE QUESO**

Se pone el cubito de caldo en el tazón, la yema de un huevo y una porción de queso. Añadir agua hirviendo.

## **YOGUR**

En tarros de cristal reutilizados de yogur, poner una cucharada de yogur y completar con leche. Puede ser semidescremada o también preparada a partir de leche en polvo.

Poner en la yogurtera 24 horas. Se puede sustituir la yogurtera por calor de baja intensidad, por ejemplo podemos dejar los tarros cerca de una

chimenea, estufa u horno o envolverlos con paños de lana calientes, etc.

Conviene reservar uno de los tarros para repetir el proceso. El resto se guardan en el frigorífico para consumirlos frescos.

## ***HARINA DE TRIGO***

### **BIZCOCHO**

INGREDIENTES para 6 personas

4 huevos

3 cucharadas de harina

4 cucharadas de azúcar

MODO DE HACERLO

Se separan las yemas de las claras, estas últimas se montan a punto de nieve. Las yemas se baten con el azúcar, a continuación se mezclan con las claras y poco a poco se le añade la harina.

### **BIZCOCHO CON FLAN**

Maribel

MODO DE HACERLO

Se preparan por separado un flan de huevo y la masa del bizcocho. Se vierte ésta última en la tartera, sobre la preparación del flan. Se cuece todo junto en el horno a 200°, durante media hora aproximadamente, al baño María, sobre la bandeja del horno con un poco de agua. Se deja enfriar, se mete en la nevera y se sirve frío.

Para un flan de 9 huevos se prepara un bizcocho de 4 huevos.

## **BRAZO DE GITANO**

Cumpleaños hijis

### **INGREDIENTES**

75 gr. de azúcar

60 gr. de harina

3 huevos

1 cucharada de vainilla o la ralladura de un limón

1 royal

### **MODO DE HACERLO**

Se baten las claras a punto de nieve, se añade el azúcar, las yemas, la ralladura del limón, la harina y por último el royal. Se cuece a horno moderado, 200°, 10 minutos aproximadamente. Se desmolda sobre un paño blanco limpio, se rellena y se enrolla con la ayuda del paño.

### **RELLENO**

Puede ser nata montada, crema pastelera, flan, chocolate o cualquier mermelada. El chocolate en tableta funde al microondas en 1 minuto.

## **CHURROS**

### **INGREDIENTES**

1 vaso lleno a rebosar de harina

1 vaso menos un dedo de agua

### **MODO DE HACERLO**

Usamos menos agua que harina para que, al freír los churros, no se "desparramen" ni se "abran". Echamos el agua en un cazo y le echamos dos pizcas de sal y lo llevamos a hervir. Al hervir el agua la echamos sobre la harina en el cazo y con un

tenedor removemos bien hasta que no quede harina suelta.

Introducimos la masa en la manga pastelera y ponemos a calentar en una sartén dos dedos aceite. El fuego debe estar caliente pero sin humear. Ahora, echamos los churros y, en cuanto están un poco dorados, se sacan y se espolvorean con azúcar.

## **COCA DE DANONE**

### **INGREDIENTES**

*Receta del un, dos tres*

**1** yogur, igual cantidad de aceite, 1 limón y 1 sobre de levadura

**2** cantidades de harina y 2 de azúcar iguales a la del yogur

**3** huevos

### **MODO DE HACERLO**

Mezclar el yogur con el azúcar y la raspadura del limón se añaden las yemas y se remueve todo. Se suben las claras a punto de nieve y se mezcla con el resto. Se añade la harina, el aceite, el flanín y la levadura. Remover y meter aproximadamente ½ hora en el horno a 200° (más alto no subiría).

### **TRUCOS**

Se añade un poco de flanín “el niño” para que no se baje al sacarla.

Se le puede añadir manzana como en la receta de Concha.

## **COCA MALFETA**

### **INGREDIENTES**

½ litro leche  
4 huevos  
½ kilo de azúcar  
4 limonadas  
¼ litro de aceite  
1 limón

### **MODO DE HACERLO**

Hacer como el bizcocho, pero, añadir la ralladura del limón y, a punto de meterla en el horno, las limonadas.

## **COCA ROYAL**

### **INGREDIENTES**

5 huevos  
3 papeles de limonada y 1 royal  
2 vasos de agua o leche  
4 vasos de harina  
2 vasos de azúcar  
1 vaso de aceite.  
1 pellizco de flanin

### **MODO DE HACERLO**

Mezclar como en la *malfeta*, espolvorear con azúcar y meter en el horno 35-40 min.

## **DONUTS**

Bea

### **INGREDIENTES**

½ kilo de harina

1 tacita de azúcar

5 cucharadas de margarina

25 gramos de levadura prensada

1 cucharada de sal

¼ de litro de agua, aproximadamente

### **MODO DE HACERLO**

Se echa la harina en una fuente y se deja un hueco en el medio donde se pone la levadura y se va deshaciendo con las manos, luego la margarina, a continuación se va incorporando más harina a esa masa del centro, después el azúcar, la sal y por último el agua a 50° o 60°, poco a poco, hasta que se forme una masa más blanda que para la empanada.

Se deja reposar en una fuente grande toda la noche, tapándola con dos o tres paños. Debe subir mucho. Al día siguiente se estira la masa dejándola de un centímetro de espesor y luego se forman los donuts cortando una corona circular con la ayuda de un vaso grande y otro pequeño, de los de licor. Se espolvorea bien una bandeja de hornear con harina y se van depositando sobre ella los donuts. Se vuelven a dejar reposar aproximadamente una hora y luego se fríen en aceite caliente, pero a fuego no muy fuerte.

## ENSAIMADAS

### INGREDIENTES

- ½ kilo de harina
- 2 cucharadas de levadura prensada
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 tacita de mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de azúcar *glass*

### MODO DE HACERLO

Tamizar una tacita de harina en un cuenco y colocar la levadura troceada en el centro con una cucharadita de azúcar. Agregar  $\frac{1}{4}$  de taza de agua templada y mezclar bien. Mantener en un lugar templado para que la mezcla fermente y suba. Colocar en otro cuenco la harina restante, la mitad de la mantequilla, la sal y el azúcar. Incorporar la masa con la levadura y trabajarlo todo bien.

Derretir la mitad de la mantequilla restante y agregarla a la masa.

Seguir trabajándola. Formar una bola, tapar con un paño y dejar reposar en lugar templado hasta que doble su volumen.

Estirlarla la masa con el rodillo y cortarla a tiras. Pintarlas con el aceite y enrollarlas sobre sí mismas en espiral, para formar las ensaimadas. Colocarlas en una placa de horno engrasada con la mantequilla.

Calentar el horno y cocer las ensaimadas a  $190^{\circ}$  durante 15 o 20 minutos, hasta que estén bien

doraditas. Despegar las ensaimadas de la bandeja, dejar enfriar y espolvorearlas con el azúcar *glass*.

## **FLAONS**

### **INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

1 ½ tacitas de harina  
1 tacita de azúcar  
1 tacita de anís  
2 tacitas de aceite de oliva  
1 tacita de agua

### **MODO DE HACERLO**

Preparar la masa, mezclar en un recipiente el azúcar, el anís, el aceite y el agua, agregar la harina poco a poco y trabajar el conjunto hasta formar una masa consistente y fina. Dejar reposar a temperatura ambiente durante dos horas. Mezclar la almendra con el requesón y el huevo, hasta obtener una pasta suave. Dividir la masa en bolas iguales. Aplastarlas y darles forma circular. En el centro poner una cucharada del relleno. Doblar por la mitad y unir los bordes. Meter en el horno precalentado a 180° durante 15 minutos o hasta que estén dorados. Servir los "flaons" espolvoreados con la canela

### **PARA EL RELLENO;**

8 cucharadas de almendra rallada  
medio vaso de requesón  
1 huevo  
1 cucharada de canela

## **GALLETAS MARÍA**

### **INGREDIENTES**

¼ de kilo de azúcar

¾ de kilo harina

¼ de mantequilla

2 huevos

1 cucharada de levadura

Leche

### **MODO DE HACERLO**

Se pone la harina formando un círculo y en el centro la mantequilla en trocitos, el azúcar, los huevos y la levadura.

Se mezclan bien todos los ingredientes agregando poco a poco la leche necesaria para conseguir una masa fina que no se pegue en las manos. Se forma una bola.

Esta masa debe manipularse poco pero con rapidez. Para comprobar su punto se introducirá el dedo, debe permanecer el agujero marcado. Se deja en reposo por lo menos dos horas. Entonces se estira la masa con el rodillo y se sacan las galletas con la boca de un vaso como molde. Se pinchan con un tenedor y se hornean, a fuego medio, 15 minutos.

## **MAGDALENAS**

### **INGREDIENTES para 12 magdalenas**

3 huevos

1 vaso de harina

1 vaso de aceite de girasol

1 limón

1 copita de anís  
1 vaso de azúcar  
½ royal (opcional)

### **MODO DE HACERLO**

Se baten las claras a punto de nieve, se añade el azúcar, luego las yemas, luego la harina, luego el aceite, se añade la ralladura de un limón, el anís y por último el royal, se pasan los moldes por aceite, se llenan con la masa y se espolvorean con azúcar. Calentar el horno al máximo y luego meter las magdalenas para cocerlas a 180° con ventilador durante 10-12 minutos

### **MANTECAETES**

Abuelita grande  
Manteca de cerdo derretida con azúcar a gusto. Se añade un poco de canela, harina la que admita, se trabaja mucho y luego se extiende con el rodillo. Se sacan pedazos circulares con un vaso o copa pequeños (de licor). Horno 10 min.

### **MONA DE PASCUA**

Carmen

#### **INGREDIENTES**

1 vaso de aceite escaldado  
1 vaso de agua/leche caliente  
1 vaso de huevos,  
1 vaso de azúcar  
25 gr. levadura  
Harina hasta que la masa esté algo dura (siempre se pega)  
Obleas

## MODO DE HACERLO

Calentar el agua (leche), escaldar el aceite, añadir el azúcar y luego los huevos, desleír la pastilla de levadura en medio vasito de agua tibia, añadirlo a la masa y entonces se va añadiendo la harina y removiendo continuamente y deprisa para que la masa saque burbujas. Cuando está hecha se cubre con harina y un paño. Sube en un intervalo variable (depende del frío ambiente) Se nota que ha subido en el olor y el tamaño que será doble de su volumen inicial. Cuando ha subido se toma un pellizco, se hace la plantilla, se pone el relleno de cabello (opcional), se tapa, se pone 1 huevo duro y los dulces y se deja subir de nuevo. Se pinta con huevo. Horno fuerte 1h aproximadamente. (Otras recetas dicen 30 minutos a horno moderado, esto da una idea de la dependencia del tipo de horno que vamos a utilizar)

## PASTISSETS DE NADAL

Tía Ginesa

### INGREDIENTES

1 litro de aceite

½ litro de licor (1/4 moscatel+ginebra, ¼ aguardiente)

1 puñado de azúcar

1 pellizco de sal

Harina la que admita hasta que no se pegue a la mesa y que no quede dura.

## MODO DE HACERLO

Se mezcla todo y se trabaja hasta que la masa se pueda extender sin romperse. Luego se procede como en la receta de los flaons. Se rellena con confitura de cabello de ángel, boniato, calabaza, etc.

Se unta la bandeja con aceite, se colocan encima los pasteles, se pintan con huevo y azúcar y se hornean, a 250°, bajo +grill 25 min.

## CONFITURA DE BONIATO

Se hierven con piel los boniatos, luego se pelan y se pasan por el pasapurés, se pone doble boniato que azúcar, unas cortezas de limón y canela en rama. Se vuelve a hervir hasta que esté bueno.

Enfriar.

## CONFITURA DE CABELLO DE ÁNGEL

Igual pero con igual cantidad de azúcar y cabello.

## PESTIÑOS

Abuela Julia.

### INGREDIENTES

1 kilo de harina

¼ de litro de agua

½ litro de aceite.

Anís

Laurel

Naranja

Limón

### MODO DE HACERLO

Cocer el agua con anís, hojas de laurel y cáscara de naranja. El aceite se calienta y se fríen en él unos granitos de anís y la corteza del limón. Tanto el

aceite como el agua se cuelean, se mezclan y se les va incorporando tanta harina como absorban. Se trabaja hasta obtener una masa que no se pegue a las manos. Se fríen en bastante aceite en tiras de unos tres centímetros y cuando están listos se pasan por almíbar de miel.

## **PRIM**

Ángela (Alcora)

### **INGREDIENTES**

1 medida de aceite

½ medida de anís y/o moscatel

1 pellizco de azúcar

Harina la que admita

### **MODO DE HACERLO**

Mezclar el aceite, el licor, el azúcar y la harina hasta que la masa no se pegue. Estirar sobre la bandeja, pinchar con un tenedor y meter en el horno a 170° durante 10 minutos o en el microondas 3 minutos.

## **ROLLITOS DE SAN JOSÉ**

### **INGREDIENTES**

3 huevos

1 vaso de azúcar

3 ½ cáscaras de aceite

Harina

1 limón

### **MODO DE HACERLO**

Mezclar todos los ingredientes menos la harina al mismo tiempo. Añadir la harina procurando que la masa no esté muy dura. Trabajar la masa con aceite

en las manos. Hornear a 170° durante 5 minutos.  
Sacarlos cuando estén doraditos.

## **TORRIJAS**

Abuelita grande

**INGREDIENTES** para 4 personas

6 rebanadas de pan del día anterior

1/2 litro de leche

2 huevos

Aceite de oliva

3 cucharadas de azúcar

Canela

**MODO DE HACERLO:**

Se calienta la leche con cáscara de limón, azúcar y canela en rama, cuando ha cocido se deja enfriar muy poquito, pues, con la leche caliente se empapan más. Se dejan escurrir un poco en un colador, y se rebozan en huevo, se fríen, se ponen encima de papel de cocina y luego se rebozan en azúcar y canela.

## **PAN Y VINO**

*Como Marcelino*

Abuelita grande

Pan empapado en vino tinto y pasado por azúcar.

## ***FRUTAS***

La fruta, desde la antigüedad, ha sido considerada símbolo de prosperidad, de fertilidad, abundancia, riqueza, pues encierra la semilla, origen de la vida, de nuevas cosechas. A las crías de los mamíferos se les llama fruto del vientre de la madre y el huevo, tiene una consideración semejante. Del cuerno de la abundancia surgen multitud de frutas. Más tarde, cuando las culturas agrícolas dieron paso a las primeras civilizaciones, el símbolo de la riqueza fue el oro, que se mezcló con los símbolos anteriores dando lugar a mitos como el de las frutas de oro del Jardín de las Hespérides; leyendas como la de *eldorado* o cuentos como el de la gallinita de los huevos de oro, que enlaza con la tradición de los huevos de pascua.

Para Canarias la fruta de oro es el plátano, la Musa paradisíaca, originario de la misma región del globo que la naranja, un hesperidio. La manzana es la fruta de oro en el norte y centro de Europa, donde recibe nombres como pomme en francés, lengua que llama pomme de terre a la patata; pomodoro es el tomate en italiano y las fiestas de la Pomona son las fiestas de la recolección de la fruta; pomum es fruto en latín y poma es manzana en catalán, lo cual nos sugiere que cualquier fruto como el higo o los frutos del mar, son un símbolos áureos y por ello se han convertido en eufemismos para designar los órganos reproductores, donde

reside la fertilidad, la prosperidad, la abundancia, la riqueza, el oro.

## **FRUTA EN ALMÍBAR**

Se cubre la fruta con almíbar, es decir, con una cocción de azúcar en la que aplastando una gota entre las puntas del pulgar e índice surge un hilito al separar los dedos, ése es el famoso punto de almíbar.

## **MERMELADA DE FRUTA**

Se limpia y se trocea o tritura la fruta.

Ponerla a fuego lento en cazuela de barro. Igual cantidad de fruta (ciruela, melocotón, pera, tomate,...) que azúcar en peso y un poco de agua. Guardarla en tarros cerrados. Para conservarla mucho tiempo hay que someter los tarros al baño maría.

Otro modo:

Cocerla con un poco de agua. Cuando está casi cocida añadir el azúcar hasta que reduzca.

## **FIGUES ALBARDAES**

Los higos provienen de Asia Occidental, se sabe que el ser humano ya lo conocía y recolectaba antes del año -9000 y que es el frutal de Canarias que entronca directamente con el pasado aborigen de las islas. Desde Asia se distribuyó por todo el mediterráneo.

Realmente **el higo no es un fruto** sino una infrutescencia o conjunto de frutos, lo que quiere decir que se modifica a partir de una inflorescencia.

## INGREDIENTES

4 huevos

15 gramos de levadura prensada

1 tacita de azúcar

2 papeles de limonada

$\frac{3}{4}$  de litro de leche o agua

$\frac{1}{4}$  de kilo de harina aproximadamente

$\frac{1}{2}$  de kilo de higos secos

Coñac

## MODO DE HACERLO

Receta 1)

Macerar los higos abiertos en el coñac.

Deshacer la levadura en agua templada

Mezclar los ingredientes de la masa, pero sin medir la harina, que quede la masa blanda.

Coger, con una cuchara de cocina el higo y la masa

Dejar caer en el aceite abundante y muy caliente

Retirar rápidamente, antes de que se quemé.

Rebozar en el azúcar.

Receta 2)

Todo igual pero sin la limonada ni los huevos, con el azúcar dentro, 2 tacitas de agua y la harina medida y dejando fermentar la masa hasta que doble su volumen. Luego rebozar los higos y freír igual.

## **SOBRE LOS LIMONES**

Se conservan bien enterrados en arena. Como todos los cítricos son muy ricos en vitamina C. Con agua,

limón, un poco de bicarbonato y una pizca de azúcar podemos preparar suero fisiológico con el que hidratarnos durante el ayuno propio en caso de riesgo de deshidratación. También tiene propiedades antioxidantes.

## **COCA DE LIMÓN**

Ramoncita (villa)

**MASA**

125 gr. mantequilla

200 gr. harina

2 cucharadas de leche

2 cucharadas de azúcar

**RELLENO**

2 vasos de agua

4 cucharadas de maicena

La ralladura de un limón

300 gr. de azúcar

El zumo de dos limones

2 yemas

**HORNO**

Masa mas relleno y 2 claras a punto de nieve

## **GRANIZADO DE LIMÓN**

3 limones pelados y un trozo de corteza de limón, un vaso de azúcar, agua según necesidad de la batidora y dos bandejas y media de cubitos de hielo. Se bate todo en una batidora con suficiente potencia para triturar el hielo.

## **POSTRE DE LIMÓN**

2 yogures de limón (desnatado o normal) o dos yogures naturales sin azúcar.

Un limón exprimido

Un yogur de leche condensada

Batirlo todo en una batidora.

Adornarlo con un barquillo o un trocito de menta y, si gusta la canela, añadirle un poco a la hora de comerlo.

## **MANZANAS ASADAS**

Coger unas cuantas manzanas golden medianas, quitarles la flor, pincharlas con el tenedor o cortar la piel por el ecuador y ponerlas 8 minutos al microondas.

## **COCA DE MANZANA**

Concha-Tomás (Villa)

Tres huevos, claras a punto de nieve, 1 limón rallado. Se une todo con las yemas y se remueve.

Añadir 1 vaso de azúcar, 1 vaso de harina, ½ vaso de aceite, 1 royal, luego se añade la manzana cortada a rebanadas finas, se mezcla y se mete en el horno.

Se puede servir la pulpa en copas, aderezada con azúcar y canela.

## **TORTA DE MANZANA**

### **INGREDIENTES**

1 tacita de mantequilla

1huevo

6 cucharadas de azúcar

8 cucharadas de harina

1 limón rallado

2 cucharaditas de royal

### **CREMA**

1 vaso de leche

2 cucharadas de manzana

1 yema de huevo

Azúcar

### **JALEA**

1 vaso de agua

2 cucharadas de azúcar. Se pone al fuego para deshacer el azúcar

### **MANZANAS**

Cortadas finas

### **MODO DE HACERLO**

Sobre la plantilla del bizcocho se pone la crema, luego se arreglan las cortadas de manzana y se cubre con la jalea.

La masa del bizcocho se prepara como se indica en la receta **BIZCOCHO**, pero puede sustituirse por la de la pizza, los *flaons* o los *pastissets de nadal*.

## **MELONES**

Se conservan bien enterrados en ceniza o colgados con un cordel del techo de una habitación aireada o separados debajo de la cama (lugar oscuro)

## **DULCE DE MEMBRILLO**

### **INGREDIENTES**

1 k de Membrillos,

1 k de azúcar,

1 limón.

### **MODO DE HACERLO**

Frotar los membrillos con un paño o papel de cocina para eliminar la pelusa que los recubre. Cortarlos, sin pelar, en gajos, aprovechando el máximo de pulpa, y ponerlos en agua fría con zumo de limón. Poner al fuego, cocerlos hasta que estén blandos (15-20 minutos). Dejar escurrir a fondo durante varias horas.

Al cabo de este tiempo, triturarlos a fondo, pasar por pasapurés, pesar el puré obtenido y poner azúcar y puré de membrillo, en cantidades iguales, hasta la mitad del recipiente que vayamos a utilizar. Meter al microondas a potencia media durante 15 minutos, al cabo de los cuales hay que volver a remover a fondo. Seguir cociendo en períodos de 15 minutos, removiendo a fondo cada vez. Hay que ir con cuidado de no quemarse al manipular el recipiente porque el dulce alcanza temperaturas muy altas. Al cabo de una hora aproximadamente, el dulce habrá tomado su color pardo rojizo y la consistencia característica del membrillo. Para verificar que está en su punto, al remover con la cuchara, veremos que deja un surco visible y ésta se queda plantada si la dejamos libre dentro de la masa.

Poner en cuencos de cristal o de loza y dejar enfriar. Si no hubiera alcanzado el punto de

solidificación deseado, pueden introducirse los cuencos nuevamente al microondas durante unos minutos, sin necesidad de poner el dulce de nuevo en el recipiente inicial.

El dulce se conserva durante un año en el congelador.

Es de gran ayuda en las dietas astringentes.

## **SOBRE LAS NARANJAS**

La palabra naranja procede del sánscrito "narang". Su equivalente en francés, orange, procede del tamil "orangu", que significa "6 y 5", o sea 11, el número característico de gajos de esta fruta. Lo cual corrobora que proceden del sureste asiático, India, y China. Polo de Bernabé trajo las mandarinas aquí desde el país de los mandarines, por ello se hizo popular la expresión *¡naranjas de la china!* que con el arroz, nos hermanan con el gigante asiático.

Muy ricas en vitamina C, constituyen un postre exquisito al natural o en zumo, que acompaña muy bien a las fresas.

## **FLAN DE NARANJA**

### **INGREDIENTES**

4 huevos

160 grs. de azúcar

400 cc. de zumo de naranja

6 gajos de naranja para adornar

Azúcar para el caramelo

### **MODO DE HACERLO**

Ponemos en un cazo al fuego un poco de azúcar y esperamos hasta que caramelice, con cuidado que no se queme.

Antes de que solidifique lo echamos que escurra por las paredes y en el fondo de las flaneras.

Batimos los huevos con el jugo de naranja y el azúcar y lo echamos en las flaneras.

Las ponemos en el horno a baño María unos 30-35 minutos a 180° C.

Retiramos del horno, enfriamos y ponemos un flan en cada plato, adornamos con los gajos de naranja.

Si no tenemos horno también podemos poner las flaneras dentro de una olla amplia y baja con agua al baño María hasta que veamos que cuaja.

Presentación:

Adornaremos con nata y con los gajos de naranja alrededor.

## **FRESAS CON NARANJA**

Se trocean las fresas, se azucaran y se riegan con zumo de naranja. Se sirve frío.

## **MERMELADA DE NARANJA**

### **INGREDIENTES**

600 gr. de naranjas

400 gr. de azúcar

¼ litro de agua

### **MODO DE HACERLO**

Pelar las naranjas, quitar la parte blanca y las semillas, trocear la pulpa y la cáscara, triturar, añadir el azúcar y cocer en el agua hasta obtener una mermelada algo espesa. Se deja enfriar, se

llenen los tarros, se cierran herméticamente y se ponen al baño maría si se desean conservar.

## **TORTA DE NUECES**

### **INGREDIENTES**

- 1 tacita de nuez rallada
- 2 tacitas de almendra molida
- 2 tacitas de azúcar
- 2 tacitas de calabazate
- 5 huevos

### **MODO DE HACERLO**

Se suben las claras a punto de nieve, se añade y se trabaja el azúcar, luego las yemas, la almendra y el calabazate rallado.

Se unta la tartera con mantequilla, se vierte la masa y se adorna con la nuez rallada.

## **PERAS AL VINO**

### **INGREDIENTES**

- 1 kilo de peras gordas con rabo
- 1 litro de vino tinto bueno
- 1 palo de canela
- 2 limones
- ¼ de kilo de azúcar
- 1 clavo de olor

### **MODO DE HACERLO**

Pelar las peras. Colocar las peras dentro de un cazo. Añadir el litro de vino tinto y el clavo. Poner el cazo al fuego. Incorporar 5 o 6 cucharadas de azúcar, la corteza de un limón, la canela y el otro limón entero pinchado con un tenedor. Se dejan

cocer durante media hora y luego se pinchan las peras para ver si están cocidas.

Cuando están cocidas se ponen en una bandeja y se cuele el caldo en un cazo. Añadir 4 cucharadas soperas de azúcar, dejarlo en el fuego hasta el punto de almíbar, aproximadamente 10 minutos. Derramar sobre las peras.

## **TARTA AL GÜISQUI**

Tía M<sup>a</sup> Carmen

### **INGREDIENTES**

6 huevos

½ kilo de azúcar

½ litro de leche

2 colas de pescado (casa Matías) y un vaso de güisqui

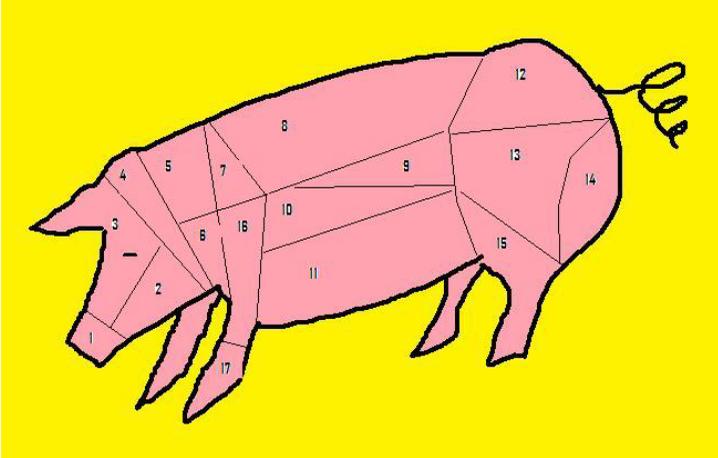
Un bote de piña o de melocotón en almíbar

### **MODO DE HACERLO**

Se deshacen las colas de pescado en la leche tibia. Se añade casi todo el azúcar y las seis yemas y se pone al fuego sin dejar de remover. Cuando empieza a hervir se pone el güisqui, la piña o el melocotón y las claras montadas a punto de nieve, remover mucho y sacar enseguida del fuego. El azúcar se ha dejado quemar y con él se carameliza un molde en el que se vierte todo el preparado anterior. Cuando todo está frío, se mete en el congelador. Se sirve dándole la vuelta a la tarta para que quede como un flan.

# **CONSEJOS GENERALES**

## DESPIECES



- 1 Morro y rabo: estofados, guisos y ragús
- 2 Papada: estofados y guisos
- 3 Cabeza: orejas, careta, etc cocido, potajes, guisos
- 4 Pescuezo o cuello: estofados y guisos
- 5 Aguja: guisos y ragús
- 6 Pecho: estofados y guisos
- 7 Paletilla: filetes y guisos
- 8 Cinta de lomo: chueltones y filetes
- 9 Solomillo: filetes y asados
- 10 Costillar: chuletas y entrecots
- 11 Falda o panceta: filets y guisos
- 12 Cadera: filetes
- 13 Babilla: bistecs escalopes y guisos
- 14 Contratapa: escalopes, asados y guisos, sola o mechada.
- 15 y 16 Brazuelo, garrón, garetta, tobillo, morcillo, osobuco cuando se corta a través: estofados, guisos y ragús

## 17 Mano: guisos

### LOS PRODUCTOS FRESCOS

<b>PRODU CTO</b>	<b>BUEN ESTADO</b>	<b>MAL ESTADO</b>
Pescados	Ojos prominentes y brillantes, agallas rojas y húmedas, escamas firmemente adheridas; carne suave al tacto, olor característico marino.	Ojos hundidos, opacos, agallas pálidas, verdosas o grises; escamas se desprenden fácilmente; carne granulosa, olor ácido o pútrido. Presencia de parásitos (quistes, larvas).
Crustáceos: camarones, langostinos, cangrejos, etc.	Deben estar vivos. Color gris o verde azulado, olor suave, característico; carne firme y elástica; deben estar íntegros. En los camarones la cola debe replegarse bajo el tórax.	Crustáceos muertos. Color rojizo por efectos del calor, olor, fuertemente amoniacal; carne fofa, blanda. En los camarones la cola se desliga del tórax y permanece suelta. Presencia de parásitos.
Moluscos bivalvos: vieiras, almejas, mejillones, etc.	Deben estar vivos, pesados; las valvas deben estar, cerradas o cerrarse al tocarlas. Sonido macizo al entrechocarlos, olor fresco marino, movilidad del manto al tocarlo.	Valvas abiertas, no responden a la excitación del manto, olor ácido o pútrido.  No se abren al cocerlos

Cefalópodos: pulpo, calamar, sepia	Piel suave y húmeda; ojos brillantes, olor marino, color característico según la especie, carne firme y elástica, tentáculos bien adheridos al cuerpo.	Piel pegajosa, opaca, olor pútrido, los tentáculos se desprenden del cuerpo.
Gasterópodos: caracol	Deben estar vivos, bien adheridos a su caparazón, opérculo, cerrado, movilidad a la excitación, olor fresco, marino. Desprenden sustancia líquida viscosa transparente.	Secos, se desprenden fácilmente del caparazón, no presentan movilidad a la excitación, olor ofensivo, pútrido.
Pescado Seco Salado (Bacalao)	Superficie completamente seca, olor característico, alto contenido de sal	Superficie húmeda, con manchas rojas o negras, olor anormal
Carne de Res	Superficie brillante y húmeda, color rojo subido, firme al tacto, olor característico, grasa blanca o ligeramente amarillenta	Superficie pegajosa, color oscuro, verdoso; blando al tacto, olor ofensivo. Presencia de parásitos (quistes, larvas).
Carne de Cerdo	Superficie brillante y húmeda, color rosado subido, firme al tacto, olor	Superficie pegajosa. Color oscuro y viso verdoso, blanda al tacto, olor ofensivo ó

	característico ó masa muscular sin presencia de granulaciones (quistes).	masa muscular con quistes o larvas.
Carne de Pollo	Superficie brillante, firme al tacto, piel bien adherida al músculo, carne rosada, húmeda, olor característico.	Superficie pegajosa, carne blanda, la piel se desprende fácilmente, coloración amoratada o verdosa, sanguinolenta, olor ofensivo
Huevos	Superficie limpia, cáscara íntegra. No se debe notar la cámara de aire. Para saber si un huevo está fresco antes de abrirlo, debemos sumergirlo en un vaso de agua, si llega al fondo está en condiciones óptimas, si sube un poco está menos fresco, y si flota, está pasado. Si el huevo está cocido, es tanto más fresco cuanto más centrada esté la yema.  Si el huevo está crudo y lo hemos sacado ya de la cáscara, debe	Superficie rugosa, rajada o rota, débil y de aspecto anormal. Cámara de aire notoria, no debe sobrepasar los 15 mm. Presencia de excrementos o rasgos sanguinolentos. Olor fétido, muy característico. La clara o yema con puntos de turbidez, colores o pigmentos extraños.

	mostrar una yema alta y consistente, con la clara concentrada a su alrededor.	
Alimentos Enlatados	Envases íntegros, rotulados con registro sanitario y fecha de caducidad vigente, además de composición del producto, nombre y dirección del fabricante.	Envases con deformaciones, hinchados, abolladuras, u oxidaciones. Cuando al abrir se aprecian gases u olores desagradables. Fecha de caducidad vencida o sin registro sanitario.
Embutidos y Carnes Curadas	Color y sabor propios y uniformes. Las carnes curadas deben mostrar superficies secas, brillantes, olor y sabor característicos. Deben tener registro sanitario y fecha de caducidad vigente	Con superficie húmeda y pegajosa, con exudación de líquido o cambios de coloración. Zonas flácidas a la palpación, con indicios de putrefacción o fermentación. Con manchas parduscas o verdosas. Fecha de caducidad vencida o sin registro sanitario.
Bebidas Embotelladas o Envasadas	Envases íntegros, rotulados con registro sanitario y cuando corresponda, con fecha de caducidad vigente.	Conn materias extrañas en su interior. Las tapas violadas. Ausencia de gas en bebidas carbonatadas.

## Tª DE CONSERVACIÓN

	<b>Frigorífico (5 grados)</b>	<b>Congelador (18 grados bajo cero)</b>
<b>Huevos</b>		
Frescos con cáscara	4-5 semanas	No congelar
Frescos sin cáscara	3 días	Congelar en cubitera
Duros	1 semana	No se congelan bien
Derivados del huevo, abiertos	3 días	No congelar
Derivados del huevo, envasados	10 días	1 año
<b>Productos Lácteos</b>		
Leche	1 semana	3 meses
Crema	1 semana	No congelar
Margarina	4 meses	1 año
Quesos suaves	1 semana	No se congelan bien
Quesos semicurados	1 mes	6 meses
Quesos blandos abiertos	1 semana	6 meses
Yogur	1-2 semanas	1-2 meses
Mayonesa de frasco (guardar en frigorífico si esta abierta)	2 meses	No congelar
<b>Vegetales</b>	<b>Crudos</b>	<b>Cocinados / envasados</b>
Zanahorias	2 semanas	10-12 meses
Apio	1-2 semanas	10-12 meses
Lechuga	3-7 días	No congelar
Repollo	1-2 semanas	No congelar
Espinaca	1-2 días	10-12 meses

Calabaza	4-5 días	10-12 meses
Tomates	2-3 días	2 meses
Zumos abiertos	1 semana	8 meses
<b>Ensaladas</b>		
Guarde todas las ensaladas en el frigorífico (pre-hechas o caseras)	3-5 días	No congelar
<b>Salchichas y embutidos</b>		
Salchicha, paquete abierto	1 semana 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses
Paquete cerrado	3-5 días	1-2 meses
Embutidos, paquete abierto	2 semanas 2 días	1-2 meses 2 meses
Paquete cerrado	2 días	9 meses
Carne picada, salchichas crudas y hamburguesas, carne entera cruda y vísceras	3 y 2 días	4 meses
Carne cocida Manteca	1 mes	9 meses
<b>Comida cocinada</b>		
Sopas y guisos	3 días	2 meses
Pizza	3 días	2 meses
<b>Pescados y mariscos</b>	2 días	6 meses

## MANIPULACIÓN

- 1) Verifica que el agua que utilices para la preparación de alimentos sea potable, ante la duda puedes desinfectarla con 2 gotitas de lejía por litro.
- 2) Lávate las manos antes de iniciar la preparación de tus alimentos.

3) Los alimentos de fácil alteración debes mantenerlos refrigerados para evitar su descomposición. Si vas a tardar en comer alguna comida precocinada, descarta consumirla si ha quedado a la intemperie, a temperatura ambiente, por más de dos horas. Y si la temperatura del lugar en el que estuvo superaba los 30 grados (en verano, por ejemplo), deséchala después de una hora. Para evitarlo ponla en el frigorífico y cuécela de nuevo una o dos horas antes de su consumo, porque los alimentos preparados deben ser consumidos de inmediato, dentro de las 2 horas siguientes a su preparación.

4) Si padeces alguna infección, evita preparar los alimentos. En caso de hacerlo utiliza delantal, gorra, manguitos y, si es necesario, mascarilla.

5) Lava bien las verduras con agua a chorro, desinfecta con 1 cucharadita de lejía por litro de agua y luego enjuaga al chorro del agua, antes de preparar las ensaladas.

6) Recuerda que debes lavar bien los utensilios con abundante agua limpia, desinfectar con 2 cucharaditas de lejía por litro de agua y luego enjuagar al chorro del agua. También hay que desinfectar, con la misma solución de lejía, la cocina.

7) Nunca descongeles las comidas a la temperatura ambiente. Puedes hacerlo dentro del frigorífico. Dos o tres kilos de comida pueden tardar unas 24 horas en descongelarse

8) No llenes demasiado el frigorífico, ya que se dificultaría la circulación del aire frío, fundamental para mantener los alimentos seguros.

## **CALORÍAS**

La dieta calórica depende del estilo de vida, de modo que el aporte diario debe ser específico en cada caso:

En cama	1400
En reposo	1800
Trabajo sedentario	2500
Deportistas	3000
Cargadores, Leñadores,...	5500

## **PRINCIPIOS INMEDIATOS**

<b>PROTEÍNAS</b> 50 gramos/día= 60 calorías/gramo 300 calorías	<b>HIDRATOS DE CARBONO</b> 33 g/d.	<b>GRASAS</b> 166 g/d
1 huevos, pescados y carnes	miel	Aceite de oliva
2 yogur y queso	cereales	
3 legumbres	frutas	
4 frutos secos		
5 cereales		
6 verduras		
7 semillas		

Para el aporte de principios inmediatos, se recomiendan los alimentos mencionados en la tabla, en las cantidades indicadas en la primera fila. Los gramos recomendados de hidratos de carbono y grasas completan 2.200 calorías, por lo que la tabla corresponde a una persona que desarrolla un trabajo sedentario, ya que con las 300 calorías que aportan las proteínas, se completan las 2.500 recomendadas en este caso.

En el caso de las proteínas, para que la asimilación de aminoácidos sea la adecuada, conviene combinar las proteínas de los números 2, 3 y 6 ó 5, 4 y 7. La n° 1, el huevo, el pescado y la carne, no necesitan combinarse con ningún otro alimento porque poseen la cantidad justa de aminoácidos para que su asimilación sea completa.

## CONVERSIÓN DE UNIDADES

Consideramos que:

Para los líquidos y los áridos, 1 GRAMO equivale aproximadamente a 1 MILILITRO o a 1 CENTÍMETRO CÚBICO.

Y que

*Un vaso de agua equivale **aproximadamente** a 3 tacitas, una tacita a 3 copas de licor, una copa de licor a tres cucharadas soperas y una cucharada sopera a 10 ml.*

Y que

1 cucharadita equivale a 5 gramos

1 cucharada equivale a 10 gramos

1 tacita equivale a 100 gramos

1 vaso equivale a 250 gramos

## **Y AHORA ¡A COMER! PERO...**

La máxima popular que cité en la introducción: somos lo que comemos, se ha convertido en el eslogan de la mayor parte de nutricionistas y dietistas. Las recetas que encierra nuestro libro son muy anteriores a la moda de las dietas. Como habréis visto, son recetas populares de aquí y de allá, de las de toda la vida. La mayor parte son de aquí, de las huertas del Mediterráneo. Sin embargo, se diría que están pensadas para facilitar el cumplimiento de los mandamientos de la dieta contemporánea.

1. El desayuno ¡siempre!
2. Hidratación: dos litros de agua al día
3. Reduce los estimulantes como la cafeína, cola etc.
4. Compra fresco y cocina natural siempre que puedas
5. Come cinco veces al día
6. Prueba otras técnicas culinarias: vapor, microondas, presión,...
7. Buenas grasas Si, malas No
8. Cocina para ti, regálate salud
9. No abuses de los azúcares y la sal
10. Legumbres, legumbres y más legumbres, acompañadas de comino.

# ÍNDICE ONOMÁSTICO

Zoraida Nomdedeu Calvente  
Xaro Nomdedeu Calvente: Xaro hija  
Victoria Hornero Chornet  
Vicente Ibáñez Recatalá  
Teresa Balaguer Nicomedes: Tere  
Teresa Bagan Górriz  
Sonia Rubio Arrufat: Tonica y Valentín  
Sanja Dabic  
Rosa y Manolo Ballester  
Ramoncita Arandes  
Ramón Sebastián García  
Pilar Moreno Gómez  
Patro Falomir Vilarrocha  
Paqui Logroño: Tía Paqui  
Nuria Amat Gómez  
Mercedes Mediavilla Calleja  
Mari Pepa Calvente Castro  
Mari Carmen Nomdedeu Pérez: Tía Mari Carmen  
Maite miravete  
M<sup>a</sup> Jesús Monedero Monedero (Recueja)  
M<sup>a</sup> Isabel Nomdedeu Moreno Tía Maribel  
M<sup>a</sup> Dolores Lorca  
Lolita  
Leonardo Nomdedeu Calvente: Leo  
Julio Rodríguez Román  
Julia Castro Ibáñez  
Juan el marinero  
Josefina Moreno González: Tía fina  
Josefina Lapuerta  
Isabel Sabater Sanz de Bremond

Isabel Ruano(villa)  
Ginesa Moreno González: Tía Ginesa  
Floreál Gracia Alcaine  
Fidela Velázquez Manuel  
Feliseta Ponz Nomdedeu: Tía Feliseta  
Felisa Nomdedeu Sancho: Tía Felisa  
Esther Jovaní Roda  
Eleuterio Grimeral  
David Calvente Nomdedeu  
Daniel Gozalbo Moliner  
Concha villa  
Clotilde Proveyer: Cloty  
Chimo del Náutico  
Carmen Felip Vilarroig  
Carmen de Guillamón  
Beatriz Reboll Hueso: Bea  
Aurelia Puig Edo  
Araceli Aragón Guarné: Cheli  
Ángela García Nebot  
Amparo Martínez Araújo: Tía Amparo  
Amparo Foix: (Benicarló)  
Alicia Casado(Cuenca)  
Alejandro Calvente Nomdedeu  
Alberto Luís Aguilar  
Abuelita pequeña: Isabel Moreno Jordán  
Abuelita grande: Isabel Jordán Romero

¡¡¡BUEN PROVECHO!!!!



## EPÍLOGO

Fue madre de tres hijos, pero su boca jamás saboreó un beso. Parió hijos vivos e hijos muertos, pero no la asistió médico ni comadrona alguna. Llevo en sus entrañas hermosas niñas, gemelas inviábiles e incluso monstruosos fetos, muertos durante meses, que la mantuvieron postrada dos largos años. Engendró mientras una navaja descansaba bajo la almohada del lecho que fue testigo de su desfloración y de su larga postración en la que un recipiente recogía las gotas de sangre que calaban el humilde colchón, heredado de las dos anteriores esposas de tan delicado varón.

En vísperas de la guerra más incivil, lloró la muerte de su verdugo, que lo fue también de sus hijos. Lloró en el exilio la muerte de casi todos sus hijos y fue tal el horror en sus recuerdos que deseó no volver ni después de muerta.

Sin embargo, entre las tinieblas del sufrimiento vivido, de vez en cuando, asomaba algún destello luminoso, tal vez sólo por ello pudo soportar tanta miseria. Eran sencillos y bellos recuerdos, como la gota de almíbar escapando de un higo maduro, un buen plato de migas recién hechas tras una larga jornada de siega, la sonrisa de una niña saciada con patatas asadas, el bullir de una cría de conejos recién nacida, que aseguraba carne para los días señalados, una ensalada de tomates sabrosísimos, criados en aquel pedazo de huerta ganada al barranco mediante un procedimiento análogo al que

Blasco Ibáñez describe en “Cañas y barro”, pero en seco, claro.

Tiene un recuerdo tierno para cada uno de sus muertos, que le permite esbozar una leve sonrisa entre los dos surcos silenciosos de lágrimas que fluyen de sus ojos cada vez que los recuerda.

Su hombre fue celoso y cruel, pero lo que había se repartía para todos. El hijo muerto de su hombre era muy listo, hacía cuentas de cabeza a tal velocidad que todos los hombres de la “contorná” venían a verle hacer cálculos cada vez más complicados. ¡Si hubiera ido a la escuela...! La hija era tan hermosa, cariñosa y honesta que durante el año y medio que duró su agonía, recibió la visita admirada y apenada de todos sus conocidos y de los conocidos de sus conocidos. Era tanto su dolor que decían que “era por causa del diablo, que peleaba con ella porque se la quería llevar y no podía”. “Y no pudo”, dice la madre. El hijo, apenas adolescente, alistado por la fuerza para ir a la guerra, de la que volvió tocado por la muerte que se lo llevó en un abrir y cerrar de ojos, era su defensa cuando el padre perdía los estribos y la amenazaba con aquella navaja de espanto.

Llegó a su patria de adopción cuando las bombas habían arrasado más de dos tercios de la capital. Aquí vivieron su hija y su hijo las muertes que traían puestas. Y aquí comenzó una nueva vida para ella y la única hija que le quedó después de tanta tragedia.

Las separaban de su vida anterior muchos kilómetros y más de un siglo.

Su nueva tierra las acogió y les mostró otra cara de la vida, más cálida y dulce, como su clima y el color de sus naranjas, con un horizonte más amplio. No pudo aprender la nueva lengua, pero sí los juegos con los que rió y disfrutó mientras cuidaba de las criaturas que fueron viniendo para recordarla siempre.

Este libro se acabó de imprimir en Castellón el día  
de noviembre de 2007

