

## 01 RELLENO PARA PAVOS

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

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

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

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

Notaras las raíces en la receta.

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

Ingredientes:

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

Ingredientes Relleno.

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

Elaboración

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

Relleno:

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

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

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

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

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

Consejos.....

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

Buena suerte..y buen provecho...

Ah como es receta pasada de familia puede faltar explicaciones. Si necesitas mas información preguntame.

## **02 FLAN DE CAFÉ**

La palabra flan, viene del frances "Flado", (torta, objeto plano).

El postre es muy antiguo, ya que aparece en el libro VII capitulo XIII- Dvlcia domestica et melcae (Dulces caseros y leche agria), de Apicius.

El nombre latino era Tiropatinam y los ingredientes consistian en huevos, leche y miel, 5 huevos para un sextario y tres para una hémina, lo calentaban a fuego lento en un plato de Cumas. Cuando cuajaba se servia espolvoreado de pimienta.

La cocina medieval era muy abundante en flanes, ya confeccionados con azucar.

La obra poetica de San Fortunato los reseña, asi como en la

obra de Taillevent.

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

## FLAN DE CAFÉ

### INGREDIENTES

Para 6 raciones

65 gramos de café molido, de buena calidad, pero no me empleis el Blue Mountain, demasiado caro.

475 ml. De leche entera.

3 huevos enteros y 3 yemas

150 gramos de azucar.

100 ml. Nata.

Para decorar

150 ml. Nata para montar y medias nueces acarameladas.

### PREPARACION

Poner 300 ml. de agua a hervir, cuando rompa el hervor la apartais de fuego y le echais de golpe el café molido, dejais reposar. (este era el procedimiento de hacer el café de pucherete, bueno tambien se le añadia un tizon encendido).

Mientras reposa el café, poneis a hervir la leche, una vez la leche haya hervido la apartais del fuego y le añadis el café bien colado, si no teneis colador de tela, podeis confeccionar uno con paños tupidos de algodón o hilo, El colador tiene que ser muy tupido, pues sino dejara pasar un polvillo muy sutil del café y luego puede dar una mala apariencia al flan, tambien se puede emplear filtro de papel.

En un bol se baten los huevos y yemas con el azucar y la nata, hasta que este todo bien mezclado.

Añadis poco a poco la mezcla de café y leche, sin dejar de batir.

Pasais este batido a una flanera o molde adecuado.

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

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

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

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

### **03 CALAMARES RELLENOS EN SALSA**

INGREDIENTES Para 4 personas

32 chipirones

1/4 l. de aceite de oliva

6 cebollas grandes

1/2 cabeza de ajo pequeña

3 pimientos verdes

1 dl de vino blanco

3 tomates hermosos

8 costrones de pan frito

1/4 kg de arroz blanco para acompañar

#### **PREPARACIÓN:**

Se limpian uno a uno, guardando con cuidado en una tacita con agua la bolsa de tinta que lleva en el interior. Se limpia bien la bolsa exterior -el cuerpo-. se le da la vuelta (como a un calcetín) y se rellena con los tentáculos y demás partes carnosas del calamar, teniendo buen cuidado de raspar las ventosas para quitarles los aros y la boca -pico que tienen en medio de los tentáculos pequeños.

Se sazonan y se saltéan en una sartén que contenga poco aceite, teniendo cuidado de poner una tapadera para protegerse de los estallidos que producen desagradables salpidones. Hay que dorarlos un poco.

Para preparar la salsa, se pone mucha cebolla troceada a rehogar suavemente, durante bastante tiempo, en una cazuela con el aceite de oliva. Se añaden los ajos partidos por la mitad y los pimientos verdes troceados y despepitados. Se deja que todo quede muy sudado y se añaden los tomates cortados en rodajas. Por último, se pasan por el triturador las tintas con el agua en la que se habían guardado y el vino blanco y se añaden a la verdura.

Una vez dorados los chipirones se sacan a una cazuela de barro donde se vuelven a rehogar. En el fondo de la sartén habrán quedado unos restos caramelizados que se disolverán con un poco de vino blanco y agua y se añadirán a la salsa. Se tritura bien esta salsa, pasándola primero por el chino y luego por un pasador de tela metálica. Se vierte la salsa sobre los chipirones y se dejan cocer muy suavemente durante una hora aproximadamente. Se retira la cazuela del fuego y se deja reposar. Cuando se vayan a comer, se vuelven a hervir, se decoran con los costrones de pan frito y se acompañan con arroz blanco aparte.

Que aproveche.

### **04 CROQUETAS DEL S.XIX**

"CROQUETAS DE VICTORIA SUPERIORES

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

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

## **05 CONEJO AL SALMOREJO**

### **CONEJO SALMOREJO**

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

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

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

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

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

## 06 SANCOCHO

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

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

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

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

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

## 07 TRUCHAS EN ESCABECHE

Ingredientes:

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

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

hervir 5 minutos, retirar del fuego y dejar reposar el liquido unas horas. Poner las truchas frías en el interior de un tarro de cristal donde se van a guardar, con mucho cuidado para que no se rompan, llenar el tarro con el escabeche y cerrar. Poner al fuego un recipiente con agua lo suficientemente grande para hervir el tarro de cristal (este deberá quedar recubierto totalmente de agua ) durante una hora. Dejar reposar el tarro en el agua hasta que esta esté totalmente fría.

## **08 BEGUGO AL HORNO AÑO 1942**

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

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

Reposo de un tiempo.

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

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

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

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

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

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

## **09 SOLOMILLO CON CIRUELAS**

Ingredientes:

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

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

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

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

## **10 PAPARAJOTES MURCIANOS**

### **Ingredientes**

1/2 litro de leche

2 huevos

1/2 sobre de levadura

1 pizca de sal

Harina

hojas de limonero

aceite (la receta indica que de maíz, pero ni Guillermo ni yo opinamos como ellos)

### **Preparación:**

Se baten los huevos, y se les agrega la leche, la levadura y la sal se remueve todo añadiéndole la harina que admita para formar una masa cremosa.

Se pone el aceite a calentar, cuando esté bien caliente se van mojando las hojas de limonero en la masa y se fríen.

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

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

## **11 SETAS DE MARASMIUS**

El Marasmius oreades es la llamada vulgarmente senderuela o cama-sec (en euskera no he encontrado su nombre por mas que he buscado). Es una seta



facil de recolectar ya que se encuentra en praderas, en grupos muy numerosos y es despreciada por muchos seteros por ignorancia.

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

He aqui como las manufacturo yo:

Marasmius oreades al Oporto

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

## **12 CREMAS Y SALSAS DE MANZANAS**

### **CREMA DE MANZANA**

### **SALSA DE MANZANA**

Ingredientes:

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

Preparación:

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

negras, sí queréis tenerlas preparadas con antelación tenerlas en agua acidulada con limón y así no se pondrán negras).

Rehogaremos las manzanas durante 6 minutos aproximadamente, ya que se hablandan enseguida, pero tienen que estar en condiciones para ser pasadas por el pasapures.

Pasaremos estos ingredientes por el pasapure, añadiremos las yemas batidas y la nata.

Ahora dependiendo del uso que vayamos a darle:

Crema, le añadiremos el caldo de ave hasta obtener una consistencia semi líquida.

Salsa la consistencia debeá ser más densa.

Alcanzada la consistencia requerida le daremos un hervor a la crema o salsa y la tendremos lista para su uso.

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

Nota:

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

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

Del recetario

### **13 SALSA DE MANZANA PARA ACOMPAÑAR CARNE A LA PLANCHA**

Preparación:

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

Añadiremos a la sartén, ya no tan caliente, unas escalonias picadas finamente, si no tenemos ningún líquido en la sartén, le pondremos media nuez de mantequilla, saltearemos durante unos segundos las escalonias y las flamearemos usando una copa de calvados, terminado el flameado es decir ya no tenemos llamas, añadimos una copa de jerez, un vaso de jugo o semi glasa de carne y un vaso de nata.

Cuando empieza el hervor de este conjunto añadimos una manzana reineta cortada en trozos pequeños y se deja reducir hasta que tenga la consistencia de una salsa.

Salpimentar al gusto.

Napar la carne con la salsa

Nota: Las cantidades las pongo un poco a ojo, ya que esta salsa la oficio sobre la marcha.

Si no tengo a mano escalonias, uso cebollas.

## **14 SALSA DE MANZANAS, OTRA MAS**

Ingredientes:

Manzanas

Limón, zumo

ralladura de nuez moscada

Jengibre en polvo

calvados

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

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

Probar de condimento y rectificar si fuera necesario.

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

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

## **15 MANZANAS SALTEADAS CON SEMILLAS DE SÉSAMO**

Ingredientes

(cantidades de acuerdo a los comensales)

semillas de sésamo.

manzanas reinetas

azúcar

mantequilla

Unos berros

Preparación:

Tostar las semillas de sésamo (ajonjolí).

Quitar el corazón a las manzanas, no pelarlas y cortarlas en aros de 1 centímetro.

Calentar la mantequilla en una sartén, que quepan todos los aros de manzana en una capa o usar 2 sartenes si fuera necesario.

Azucarar un lado de los aros y ponerlos en la sartén, la parte azucarada para abajo, tenerla a fuego medio durante 2 ó 3 minutos, espolvorear los aros con azúcar y darles la vuelta, tenerlos otra vez el mismo tiempo o hasta que estén tiernos y ligeramente caramelizados.

Pasar los aros a una fuente de servicio con una paleta, para que no se rompan, si fuese necesario porque han quedado muy engrasadas ponerlas sobre un papel absorbente.

Espolvorear los aros con las semillas de sésamo tostado adornar cada aro con una ramita de berro y servir acompañando un salmis o carne de cerdo asada.

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

Esta guarnición consiste en manzanas enteras.

Cantidades de acuerdo a las manzanas que queráis preparar.

Preparación:

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

Hincar un clavo de especia en cada manzana y rellenar el hueco del corazón con un batido de mantequilla, canela en polvo y jengibre en polvo. ( para unos 80 gramos de mantequilla una cucharilla de cada, canela y jengibre).

Asar las manzanas, pero tener cuidado que no se desbaraten, tienen que estar tiernas pero enteras.

Para servir poner el asado rodeado de las manzanas.

La placa de horno la desglasais con un poco de caldo de carne y una copita de calvados y un poco de nata, con esta salsita una vez reducida bañáis las manzanas y asado.

## **17 ENSALADA DE NAVIDAD**

Ingredientes:

1 escarola grande

1 granada grande

aceite de oliva extra virgen

vinagre de jerez

2 dientes de ajo

sal y comino.

Deshojar la escarola, cortarla en trocitos y lavarla bien. Desgranar la granada, eliminando todas las pieles amarillas. En una ensaladera poner la granada y la escarola y revolver bien para que la granada

no quede en el fondo.

Preparar la vinagreta: Mezclar el aceite y el vinagre a gusto de cada uno. Con un prensaajos, prensar los dos dientes de ajo, mezclando esto con el aceite y el vinagre. Poner sal y comino a gusto. Verter esto sobre la escarola y la granada.

## **18 GUASACACA**

Guasacaca

Ingredientes:

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

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

PD. Esta receta la bajé hace ya algún tiempo de una página con recetas venezolanas, tengo algunas más de este tipo que intentaré ir posteando, si de todas formas necesitais alguna en particular mandadme un mensaje.

## **19 PAPAS CHORREADAS**

INGREDIENTES: para 4 personas.

- 2kg de papas.
- 1 aji verde.
- 1 aji morron.
- 2 tomates
- 2 cebollas.
- 3/4 l. de leche.

3/4l de crema de leche(nata en español).

1/4 l. de vino

200 GRAMOS DE QUESO CREMOSO.

oregano, sal y pimienta a gusto.

PREPARACION:

Se cortan las cebollas en trozos pequeños y se rehoga en una cacerola con una pizca de aceite, luego se cortan los ajíes en trozos pequeños y se mezcla con la cebolla se le agrega el queso cortado en cubitos pequeños. Se le agrega el vino, cuando se evapora el alcohol se vierte la leche y crema y se deja hervir 5 minutos.

Por último se cortan las papas en rodajas finas y se frien en aceite bien caliente.

Se sirve las papas y se las chorrea con la salsa.

Es muy lindo para acompañar carnes.

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

2 perdices limpias

25 grs. de manteca de cerdo

2 lonchas de panceta de cerdo

4 dientes de ajo

El zumo de dos naranjas

Orégano

Romero

Tomillo

Pimienta blanca molida

Pimienta negra en grano (12 uds.)

Sal

### **OFICIACION**

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

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

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

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

Sos quiero, ignot@s gent@s

GUILLERMO

## **21 CHUTNEY DE PAPAYA PICANTE**

Ingredientes:

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

Elaboración:

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

Añadir el azúcar, y llevar a ebullición removiendo continuamente. Dejar cocer entre media y una hora, destapado para que se reduzcan los líquidos, hasta que nos quede una mezcla espesa, casi como mermelada.

Enfriar un poco y envasar en botes o en botellas tipo ketchup Heinz.

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

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

Por si no nos vemos antes, aprovecho ya para desearos unas muy felices fiestas a casi todos(Los que todos sabemos, que les den 2 duros) y os mando un fuerte abrazo.

## 22 PIMIENTOS RELLENOS

### Ingredientes

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

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

Se pica la cebolla muy fina y se frie a fuego suave hasta que este transparente.

Se añade la carne picada, un poco de harina y se revuelve bien, se deja unos minutos y lo sazonas a tu gusto.

Quita, si las hay , las semillas a los pimientos, rellenalos con las carnes, rebozalos en harina, pasalos por huevo batido y frielos. Reservalos al calor mientras calienta la salsa de tomate.

Si los acompañas de arroz, cuece el arroz en agua con sal de 15 a 20 minutos, escurrelo, pasalo por el chorro de agua fria para cortar la cocion. Deja reposar un poco. Pon un ajo a dorar y añade el arroz y rehogalo un poquito.

### Presentacion

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

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

### Nota:

Puedes probar otros rellenos como por ejemplo

-mero, gambas, ajos tiernos, cebolla y un chorrito de vino blanco

-pescado que te haya sobrado de un pastel mezclado con 1 huevo  
salsa de tomate y zanahoria

de un revuelto de morcilla, huevo y salsa de tomate



## **23 PIMIENTOS RELLENOS DE PESCADO**

Pimientos rellenos de bacalao (o cualquier otro pescado)

Pimientos del piquillo asados

Bacalao

Harina

Leche

aceite

sal, pimienta

Para la salsa:

Zanahorias

tomates maduros

un pimiento del piquillo asado

cebolla

ajo

sal, aceite

Nata líquida

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

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

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

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

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

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

Un saludo,

## **24 PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ (para 4 personas)**

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

### **PREPARACION:**

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

Esta receta parece difícil pero os aseguramos que no lo és y aparte...  
!!! está de p... m...dre ¡¡¡

Saludos a los "cocinillas" de Albert y Nuri@ desde Castelldefels (Barcelona),  
recibid nuestras más sinceras felicitaciones para estas próximas fiestas y que podamos todos ofrecer a nuestros familiares, amigos, etc. estas recetas tan fenomenales que habeis enviado a este grupo.  
!!! FELIZ NAVIDAD Y MEJOR AÑO NUEVO ¡¡¡

## **25 TARTA DE ARROZ**

### **Ingredientes:**

Arroz con leche, aromatizado con piel de limón y canela, cantidad la suficiente para el molde que vayáis a utilizar.  
3 huevos  
1 plancha de hojaldre "La cocinera", (del paquete de kilo una de las hojas).

50 gramos de mantequilla.

3 cucharadas de azúcar

Confección:

El arroz con leche al uso, pero tiene que quedar espeso, removerlo bien para que no se os queme.

Dejamos enfriar el arroz con leche, hasta que este tibio.

Mientras extendéis el hojaldre, para forrar un molde redondo de 26 centímetros de diámetro y 3 centímetros de alto.

Pincháis bien el fondo con un tenedor para que el fondo no suba mucho y lo horneáis a 180 grados C. Durante 8/10 minutos, para precocer un poco el hojaldre.

Ya tibio el arroz con leche, lo trituráis bien con una minipimer o un pasador muy fino, al puré obtenido le añadís las 3 yemas de huevo y la mitad de la mantequilla, una vez todo bien unido, le mezcláis sin batir las tres claras batidas a punto de nieve.

Rellenáis el molde y a la superficie de la tarta le ponéis la mitad de la mantequilla fundida y espolvoreáis con el azúcar.

Horneáis a horno max. 200 grados hasta que este cuajada, comprobareis que esta cuajada cuando la aguja os salga limpia, a mí me tardó 40 minutos, pero esto dependerá del horno, consistencia de la pasta etc. etc.

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

## **26 HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE VINO TINTO**

Ingredientes:

1 botella de  $\frac{3}{4}$  de vino tinto.- 2 cebollas medianas.- 2 zanahorias.- 4

dientes de ajo.- 1 puerro, la parte blanca.- Hiervas aromáticas.- Una hoja

de laurel.- Un pellizco de tomillo.- 1 cucharilla de azúcar.- 3 cucharadas

de coñac.- 15 gramos de mantequilla.- 15 gramos de harina.- Sal y pimienta.

4 huevos escalfados

4 cuadrados de pan de 7 cmt., fritos.

Preparación:

Se pone en un cazo el vino con la cebolla picada, los ajos machacados, las hiervas aromáticas que gusten, tomillo, laurel, azúcar y un poco de sal y pimienta, se deja cociendo por 115 minutos.

Se cuele el liquido y si hay mas de 6 tacitas se cuece hasta que quede reducido a 6 tacitas, (600 ml.)

Se calienta el coñac, se le da fuego y se vierte al liquido caliente.

Trabajar la mantequilla con la harina y añadir al cazo poco a poco, dando vueltas hasta que la salsa vuelva a hervir y espese, de dos a tres minutos.

Rectificar de sal si fuera preciso.

Los huevos escalfados, bien escurridos y ponerlos encima de los costrones de pan frito.

Regarlos con la salsa.

Los huevos escalfados os saldrán de una bonita forma si al agua donde los vais a hervir le añadir un poco de vinagre.

Huevos rellenos de atún

-----  
Ingredientes (para 4 personas):

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

Preparación:

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

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

## **27 MORTERUELO DE CAZA**

Ingredientes:

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

Preparación:

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

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

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

está desecho completamente.

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

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

## **28 MORTERUELO DE MATANZA**

Ingredientes:

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

Pimentón

Canela

Clavillo

Ajo

Pimienta

Pan rallado

Agua y sal

Preparación:

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

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

Aviso: es un plato muy fuerte.

## **29 PAN DE CANELA**

50 gr. mantequilla (m=Els un poco para la bandeja)

225 gr. harina (mas un poco para espolvorear)

3 cucharaditas de levadura en polvo

1/2 Cucharadita de sal

1 cucharadita de canela en polvo

50 gr. az=Facar en polvo

1,5 dl. de leche (mas un poco para untar el pan)

Para el glaseado: 2 cucharadas de az=Facar de ca=F1a y una buena pizca de=

canela en polvo.

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

bol, e incorporar la mantequilla ablandada.

Agregar el azúcar en polvo y poco a poco la leche. Trabajar la masa hasta que este homogénea.

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

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

Barnizar la superficie con un poco de leche y espolvorearla con el azúcar de caña y la canela.

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

Que disfrutes.

### 30 CAPON MORROCOTUDO

#### INGREDIENTES

1 capón de 1,5 Kg. de peso (aprox)

12 clavos (especia llamada *Eugenia caryophyllata*)

150 grs de mantequilla

5 manzanas reinetas bien hermosas

1 vaso de vino blanco seco (un "Viña Paceta" de Bodegas

Bilbaínas, o un Malvasía de Fariña en Toro, Zamora, le va de muerte, pero no seré yo quien proscriba otras D.O.)

25 cls de miel de romero lo más líquida posible

Sal gorda

Pimienta negra recién molida

#### PREPARACION

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

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

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

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

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

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

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

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

Hasta aquí, la ortodoxia. ¿Que queréis adjuntar unas patatitas francesas, salteadas con mantequilla y rociadas de hierbas de Provenza? Pues mira qué bien. ¿Que queréis ofrecer un puré de patata, cargadito de pimienta, como anexo vehicular? Pues oye, mira tú. ¿Que lo que deseáis es adicionar un puré de manzana como el que hacían nuestras abuelas -esto es, añadiéndole, además del clavo, un poquito de canela en polvo? Pues haz lo que quieras, que para eso vivimos en un país libre ( 8-(( )

### **31 BIZCOCHO**

INGREDIENTES (como para 8 contribuyentes adultos)

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

#### **PREPARACION**

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

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

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

### 32 KOKOTXAS

#### INGREDIENTES:

Kokotxas de merluza  
Aceite de oliva de 0,4  
3 ó 4 dientes de ajo  
Sal

#### PREPARACIÓN:

Lavar las kokotxas, recortarlas y salar por ambas caras. Calentar aceite con el ajo hasta que se pongan marrón-negros. Sacar los ajos y tirarlos.

Dejar enfriar el aceite.

En una cazuela de barro poner las kokotxas con la piel hacia abajo de tal forma que queden tocándose unas con otras y apretadas.

Cubrirlas con el aceite que ya estará frío. Ponerlas a fuego muy lento (sin que hierva) moviéndolas continuamente. Estar así 10 minutos.

Tienen que salir unas burbujas de gelatina que quedan nadando en el aceite.

Sacarlas del fuego y dejar que reposen hasta que se enfríe el aceite (que se pueda meter el dedo).

Dar la vuelta a las kokotxas y añadir perejil muy picado. Poner de nuevo al fuego, esta vez un poco mas fuerte, moviéndolas continuamente hasta que se ligue la salsa (aproximadamente de 5 a 10 minutos).

La salsa ha de quedar espesa como una mayonesa.

Comer muy calientes.

RECETA DE Manuel Gutierrez del Arroyo

### 33 AJOARRIERO

#### Ingredientes

1 kg. De bacalao, desalado y deshecho en finas tiras, después del desalado estrujarlo bien para quitarle la mayoría del agua.

6 dientes de ajos picados.

2 pimientos choriceros

4 pimientos rojos del piquillo, o de otra clase, los verdes también van bien, asados y pelados.

2 patatas medianas

Puré de tomate unas cuharadas

Huevos si se quiere rematar el plato como un revuelto

Aceite

#### Preparación:

En una cazuela de barro ponemos el aceite y los ajos, cuando estos empiecen a tomar color añadimos el bacalao y le damos unas vueltas hasta que se sofría un poco, lo mantenemos al calor.

En sartén a parte cocemos en aceite las patatas cortadas en daditos, tienen que quedar blandas pero sin la costra de las fritas..

Añadimos a la cazuela del bacalao, el puré de tomate, la pulpa de los pimientos choriceros, los pimientos asados cortados en tiras y las patatas, dejamos que se haga todo el conjunto y probamos de sal, añadiremos alguna si hiciera falta, si vemos que el conjunto esta muy seco lo podemos mojar con un poco de agua.



El plato queda listo para servir, pero si nos gusta, (a mi mucho), se le añaden unos huevos apenas batidos y se tiene en el fuego hasta que se consigue un revuelto con el huevo justo cuajado.

Otra formula, incluida en mi recetario

### **34 AJOARRIERO CON LANGOSTA**

Esta formula originalmente era oficiada por las hermanas Guerendiain, "Las pocholas", que llevaron durante años el pabellón muy alto del arte culinario en navarra y que era donde se servia el mejor ajoarriero de langosta del Viejo Reino.

La formula la podéis encontrar en muchas publicaciones ya que es una de las clásicas de la gastronomía y en todos los libros en que la he visto esta literalmente fusilada, lo que me hace pensar que debe ser la original de "Las pocholas", ya que todos los autores hacen referencia a estas hermanas.

Ingredientes:

(para 10 personas)

20 trozos de bacalao de unos 100 gramos cada uno.

1 langosta de 2 kilos

3 cebollas

2 dientes de ajo

2 dl. De salsa de tomate

½ litro aceite de oliva

1 copa de vinagre, de vino

sal.

Preparación:

Desalar el bacalao como es costumbre, cambiándole el agua cada 8 horas.

Cocer la langosta en abundante agua, con sal y vinagre. Meter la langosta cuando empiece a hervir el agua y tenerla en cocción durante 15/20 minutos. Extraer las carnes de la langosta y la de la cola cortarla en rodajas grandes.

En una cazuela de barro, puesta al fuego con el aceite y la cebolla, cuando la cebolla una vez haya sudado y empiece a tomar color, le añadiremos los dientes de ajo picados, pasados dos minutos incorporaremos la langosta y tres minutos después, se agrega la salsa de tomate, dejamos dar un hervor a todo el conjunto.

En otra cazuela se ponen las tajadas de bacalao, sin la piel y sin espinas, encima del bacalao echamos el conjunto tomate/langosta/etc. y encima del conjunto ponemos las pieles del bacalao con la parte oscura hacia abajo. Se deja cocinando durante 10 minutos en los que se moverá frecuentemente la cazuela.

Al momento de servir, se quitaran las pieles, que el único cometido que tienen es el de soltar algo de gelatina.

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

#### **INGREDIENTES**

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

#### **PREPARACION**

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

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

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

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

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

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

### **36 PUCHERO CANARIO (para 4 personas comilonas)**

#### **INGREDIENTES**

500 grs. de carne de vaca con hueso

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

## PREPARACION

Los garbanzos estarán en remojo desde la noche anterior.

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

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

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

Es espectacular en lo que a vistosidad se refiere.

El sabor, en nuestro caso, también lo fué. Lo regamos con un Viña Ardanza del 89 (La Rioja Alta, S.A.), profuso y riquísimo. Había

también un espléndido aceite de oliva virgen extra para quien gustara -un servidor, por ejemplo- de regar con él los garbanzos. Asimismo presentaron unos platitos con mojo picón para quien -un servidor, no- lo quisiera.

### **37 CURRY**

Pasta al Curry

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

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

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

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

Polvo de Curry

- 20gr.de semillas de Cardamomo.
- 7gr.de clavos.
- 7gr.de cominos
- 1/2 cucharadita de pimentón picante.
- 20gr.de canela en polvo.
- Pizca de nuez moscada.

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

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

### **38 OLLA GITANA**

Ingredientes:

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

-1 hoja de laurel  
-aceite y sal

Elaboración.

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

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

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

Agrega las judías,las peras y la pimienta a la olla.Deja 45'a fuego suave.

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

\*si el agua de tu zona tiene mucha cal ,añade una pizca de bicarbonato para que los garbanzos se cuezan bien.

### 39 TABULÉ

Ingredientes:

250 g de cuscus

medio kilo de tomates maduros (o más)

½ pimiento verde y ½ pimiento rojo

2 cebollitas tiernas

aceite de oliva

zumو de 2 limónes (o uno)

uvas pasa

hojas de menta

sal. (pimienta si gusta)

Preparar la víspera: pelar y desepitar los tomates, cortarlos en trozos pequeños así como los pimientos y cebollas. Añadir el couscous, el zumo de limon el aceite de oliva, las pasas, las hojas de menta trinchadita, la sal.

Dejar en maceración, removiendo de vez en cuando con un tenedor. Duplicará de tamaño. Servir frío. Las medidas de aceite y limón según gustos. En verano cuando hago gazpacho, guardo un poco sin vinagre para hacer el Taboulé.

De todas formas puedes añadir lo que mas te guste. No hace falta cocer el cuscus la maceración es suficiente.

## **40 SOPA MANCHEGA**

"Sopa Manchega "

Ingredientes para 4 personas:

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

Elaboración:

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

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

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

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

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

## **41 BECHAMEL BELGA**

Ingredientes :

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

Preparación :

1. en una pequeña caserola dejás derretir la mantequilla a fuego medio
2. añades (en una vez) la harina, mezclas con una cuchara de madera y dejás

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

## **42 ALCACHOFAS MONTILLANA**

Ingredientes:

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

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

En una sartén se doran los ajos picados, y se saltean las alcachofas  
escurridas. Se añade la hierbabuena, sal, vino blanco, cinta de lomo  
cortada en tiras, azafrán, 2 cucharadas de harina, sin dejar que haga  
grumos, y el jugo de carne.

Dejar hervir unos 10 min. y probar los aliños.

## **43 BUÑUELOS DE MANZANA A LA ASTURIANA**

Ingredientes para 6 personas:

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

Elaboración:

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

Preparación de la pasta de freír:

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

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

#### **44 POTAGE ESTOFADO DE ZANAHORIAS**

4 Personas

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

Raspar y aclarar las zanahorias, blanquearlas en abundante agua hirviendo unos 6 minutos, escurrirlas.

Reservar una cucharada de mantequilla de los 100 gr., y el resto derritirla en una cazuela de fondo grueso, echar las zanahorias, sal y el azúcar, remover bien, moviendo el cazo; dejar tomar color a fuego lento unos 10 minutos, añadir el caldo y dejar cocer hasta que las zanahorias estén blandas y el caldo casi evaporado.

Reservar las zanahorias.

Amasar la cucharada de mantequilla reservada con la harina y la cucharada de mostaza, poner esta crema en el cazo con las zanahorias, remover con la cuchara de madera para que las zanahorias absorban la crema.

Verter las zanahorias en una fuente de servir, espolvorear



con el perejil picado y adornar con las rebanaditas de pan tostado en el horno.

#### **45 SORPRESA DE ATUN**

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

Se necesita una fuente de cristal con bordes altos (mas que nada porque queda más bonita a la hora de servirlo)

Pan de molde

Latas de Atun

Tomate frito

Lechuga.

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

Y ahora a la nevera, recomiendo que lo hagais de un día para otro y la capa de lechuga la pongais un poco antes de servirlo.

#### **46 Crema de coliflor al perfume de jengibre**

Receta para 2 personas:

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

Elaboración:

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

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

#### **47 "Ensalada mozárabe de bacalao y aguacate a la naranja"**

Ingredientes para 4 personas:

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

Elaboración:

Trocear las lechugas que hayais escogido, lavarlas y luego centrifugarlas bien. Deben quedar secas y tersas.

Ponemos el aceite en un soté o en un cazo y así en frío introducimos el bacalao desalado, con la piel hacia arriba. El fuego debe estar al mínimo ya que lo vamos a pochar en el aceite. De este aceite saldrá el aliño para la terminación del plato.

El aceite que os sobre, lo podéis utilizar después para freír cualquier pescado. La cocción del pescado os llevara unos 10 minutos más o menos. Ya que luego dejaremos que se enfríe dentro del aceite. Una vez frío sacar el bacalao y haciendo un poco de presión con los dedos sobre la carne os saldrán unos filetitos muy majos y apetecibles. Ahora cortaremos en aguacate en laminas finas

Sacaremos gajos limpios de la naranja pelada y cortaremos los tomates previamente pelados y sin pepitas en cuadritos.

Para el aliño:

Coged la mitad del aceite (es conveniente que sea de la parte de abajo, ya que contiene posos del bacalao) y en un plato o un cuenco mezclarlo con el vinagre, el perejil picado y el tomate. Le podéis poner 10 o 12 gambitas de esas arroceras (que son baratas) cocidas, peladas y cortadas por la mitad.

Terminación del plato. Se ponen el popurrí de lechugas en el centro del

plato. Alrededor y formando un círculo, las laminas de aguacate. Por encima y como más os guste, los filetitos de bacalao y los gajos de naranja. Ya solo os queda salsear el conjunto con el aliño.

#### **48 "Rosquillas de Albaricoque"**

Ingredientes:

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

Elaboración:

Se tamiza la harina, y haremos con ella como un cono de volcán. En el centro y poner en el centro el azúcar, la sal, la corteza de limón rallada, la vainilla, el ron y la yema de huevo. La mantequilla la distribuiremos en trocitos por la masa según la vamos haciendo, se fundirá con el calor de las manos. No amaseis, sino que mezclar los ingredientes sin presionar mucho. Lo que os saldrá es una masa quebrada. Ahora envolveremos la masa en film alimentario o en papel de aluminio dentro de la nevera durante un par de horas. Precalentaremos el horno a unos 180°C. Extender la masa sobre una mesa enharinada con ayuda del rodillo. Debe tener unos 3 mm de espesor. Con un corta pastas circular cortar la masa en discos y aros del mismo tamaño. Cocer ambos (separados) en el horno durante 10-15 minutos con la bandeja a media altura. Una vez cocidas desprendedlas de la placa, con ayuda de una espátula o un cuchillo ancho y colocadlas sobre una rejilla. Ahora espolvorear los aros con azúcar en polvo. Calentar la mermelada en un cazo a fuego lento, o bien al mínimo en el microondas. Untar con ella los discos y colocar encima los aros. Rellenar con más mermelada el centro. Antes de guardarlas hay que dejar que se sequen bien.

#### **49 QUEIMADA**

> Ingredientes:

>

> 1 litro de aguardiente

> 1 limon

> 150 gramos de azucar

>

> Receta:

>

- > Colocar en un recipiente propio para quemada o en una tartera de
- > porcelana o de hierro el azucar y dostoos de corteza de limon.
- Reservar dos cucharadas de azucar y ponerlas en el cucharon.

## **50 QUEIMADA**

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

Todo junto se enciende con cuidado y se revuelve constantemente invocando a los "lares" con el esconxuro. Cuando se percibe que el fuego se apagaria de no revolver, se le añade 1/4 litro de café ligero y se revuelve intensamente un par de minutos mas tras lo cual se deja apagar. Tomese caliente y bajo el influjo de la ceremonia. Le garantizo que hará Vd. amigos.

## **51 "Solomillo de Buey con Rúcola y Soja Germinada "**

Ingredientes para 4 personas:

- 800 gr de solomillo de buey o ternera limpio. También lo puedes hacer con solomillo de cerdo o lomo de venado.
- 200 gr de rúcola (pídela por ese nombre en alguna tienda de frutas y verduras especializada)
- 100 gr de soja germinada fresca
- 50 gr de olivas negras
- 1 endibia
- 250 ml de jugo de carne oscuro
- 2 dl de vino tinto
- 2 dl de oporto
- 1 chalota o escalonia
- Sal y pimienta negra
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

Elaboración:

Saltea con un poco de aceite la rúcola, la soja germinada y la endibia troceada. Esto ha de ser muy rápido, es decir 3 o 4 vueltas y listo. Procura que el aceite este bien caliente. Corta 12 medallones de unos 60 - 65 gr. de solomillo, poner la sal y la pimienta y márcalos en una sartén o en la parrilla. Esto es vuelta y vuelta, ya que si lo haces mucho y como luego hay que darle un calentón en el horno se te pasarán Reserva la carne, que repito debe quedar dorada por fuera, pero poco hecha. Coge las aceitunas negras y les quitas el hueso. Machácalas en el mortero, con un poquito de ajo. Añádele una cucharadita de aceite de oliva. Ahora unta una de las

superficies de cada medallón con un poco de esta pasta.

Para montar la carne: Un medallón untado y encima un poco del salteado que hicimos al principio. Encima otro medallón untado y mas verdura. El ultimo medallón untado por la parte de abajo.

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

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

## **52 PATO LACADO A LA PEQUINESA (2º formula)**

### **INGREDIENTES**

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

Para la salsa

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

### **PREPARACION:**

Se vierte lentamente 1 litro de agua hirviendo sobre el pato, hasta que la piel se ponga casi blanca. Se limpia el pato con papel de cocina y se le deja secar en lugar aireado durante 4-5 horas o toda una noche. Se calienta el horno a 200 grados C. Cuando está caliente, se pone el pato sobre una rejilla metálica en la fuente para asar. Se asa durante 1 hora, cuidando de no abrir el horno mientras se está asando el pato. Se mezclan la miel, la salsa de soja y 2 tacitas de agua. Se saca el pato del horno y se unta con la mezcla anterior. Se vuelve a meter en el horno durante 15 minutos. Se cortan las cebolletas en palitos como cerillas de 5-7 cm. Se corta el pepino en trozos de igual largo pero más gruesos. Se coloca el pepino y la cebolleta en platitos aparte. En un cazo a fuego lento se mezclan los ingredientes de la salsa hasta que estén bien ligados y se vierte en un cuenco. Se le quita la piel al pato tirando de ella con el pulgar y un

cuchillo y se pone en una fuente. Se corta la carne y se ponen los bocados en otra fuente. Se sirven al mismo tiempo la piel crujiente, la carne, el pepino, las cebolletas, la salsa y los crepés. El crepé mandarín se prepara igual que en el caso anterior. Con los huesos del pato, una vez rotos y machacados se hace un caldo, en el que coceremos, por unos minutos, unas hojas de col china, se toma al final de la comida.

### **53 "Calabaza rellena a la Griega"**

Ingredientes:

- 2 calabazas de 1 kg cada una

Para el relleno:

- 175 g de puerros
- 150 g de nabos
- 200 g de judías verdes
- 200 g de hinojo
- 200 g de col rizada
- 2 apios con hojas verdes
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de miel
- ralladura de 1/2 limón
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 75 g de harina integral
- 2 cucharadas soperas de perejil rallado
- 1 cucharada sopera de hierbabuena recién picada
- Unas hojas de col rizadas
- 1 hoja de laurel
- 3 hojas de limón.

Preparación:

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

hojas de limón. Colocar sobre todo las calabazas. Cocer de una hora y media a dos horas en el horno precalentado a 190° C, hasta que la calabaza esté blanda. Retirar el hilo.

## **54 GNOCCHI A LA ROMANA**

4 personas

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

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

Retirar el cazo del fuego, incorporar las dos yemas de huevo, remover bien, volver un momento al fuego hasta que empiece a hervir, siempre removiendo. Retirar otra vez del fuego, añadir el queso rallado a la sémola, un punto de pimienta y sal, remover con una espátula de madera.

Extender la preparación sobre una bandeja redonda, húmeda, alisar bien la superficie. Dejar enfriar.

Luego batir un huevo en un plato hondo. Calentar aceite en una sartén. Cortar la preparación de sémola con un cortapastas o en discos, pasarlos por el huevo batido y el pan rallado.

Dorarlos en la sartén con el aceite caliente. Retirarlos, escurrirlos sobre papel absorbente. Disponerlos en una fuente de servir caliente. Acompañar de una ensalada verde.

## **55 Tarta fácil de manzana**

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

- 1) En una jarra, batir 4 manzanas peladas, vaciadas y cortadas en daditos, los huevos, el azúcar, la leche y la levadura.
- 2) Verter esta mezcla en un molde de fondo desmoldable untado con mantequilla y espolvoreado con harina y colocado sobre una tartera para evitar que se derrame el líquido. cubrir con las manzanas restantes peladas y cortadas en gajos finos y meter al horno a 165° C durante 20 minutos.
- 3) Desmoldar y untar la tarta con la mermelada previamente mezclada con un poco de ralladura de naranja y zumo de limón.

## **56 "Suflé de quark"**

Ingredientes para 6 personas:

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

Preparación:

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

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

El queso cuark lo tenemos que secar estrujándolo en un paño de cocina, a través del que pueda pasar el agua que desprenda el queso. Este paso es importante, ya que si el queso contiene mucha agua no desarrolla bien. Mezclamos el queso con la yema y lo pasamos por el tourmix. Ha de quedarnos una pasta fina. Agregar las pasas remojadas.

Ahora añadimos esta pasta a la crema obtenida de la leche.

Se baten las claras con el resto del azúcar a punto de nieve. Una vez montadas, lo mezclaremos con sumo cuidado (no batir) con el preparado anterior del queso.

Tomamos un molde de suflé, y lo pintamos interiormente con mantequilla fundida. Inmediatamente lo espolvorearemos con azúcar. Quitar el azúcar que no se haya quedado fijado a las paredes.

Rellenaremos los moldes con la pasta final.



Precalentar el horno a 200°C.

Ahora haremos un baño maría en un recipiente que podamos meter al horno. El agua del baño Maria debe estar a unos 70-75 °C.

Introducir los moldes de suflé en este recipiente y el conjunto en el horno,

Tardará unos 40-45 minutos . Espolvorear con azúcar en polvo y servir.

## **57 CREMA CATALANA**

Ingredientes:

4 tazones de leche

2 cucharadas de maizena

10 cucharadas de azúcar

8 huevos

Elaboración:

Ponga a calentar la leche en un cazo a fuego suave. En una fuente, bata las yemas de huevos con 6 cucharadas de azúcar y 2 de maizena, formando una crema suave y sin grumos. Vaya añadiendo esto al cazo, poco a poco para que las yemas nos se cuajen y revolviendolo sin cesar.

Déjelo hervir suavemente 5 minutos, sin dejar de revolver.

Sírvala en platos individuales, colocándola si es necesario, y dejándola enfriar. Métala (una vez a temperatura ambiente) en el frigorífico.

Antes de servirla, eche un montoncito de azúcar sobre cada plato y quémelo con una espátula al rojo, y sirva inmediatamente.

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

## **58 "Bizcocho Genovesa o Masa de Vienes"**

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

Ingredientes para el bizcocho blanco:

- 5 huevos enteros

- 2 yemas

- 170 g de azúcar

- Ralladura de medio limón

- Una puntita de sal

- 130 g de harina

- 30 g de maicena

- 1 cucharita de aceite

- 1 cuchara sopera de leche

Ingredientes del bizcocho de chocolate:

- 5 huevos enteros
- 2 yemas
- 170 g de azúcar
- La pulpa raspada de media ramita vainilla
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada sopera de leche
- 30 g de cacao en polvo
- 130 g de harina

Para las dos recetas se procede de la misma manera:

Se ponen los huevos, las yemas, el azúcar y la ralladura de limón o vainilla en un bowl. O recipiente suficientemente grande ( tened en cuenta que al batirlo subirá mucho.) Batir con la batidora hasta formar una espuma tres veces del tamaño original. Sabréis que esta cuando las estrías de la batidora queden marcadas en la crema que se ha formado. Para ello tenéis que ir moviendo el batidor haciendo círculos por esa espuma.

Tamizar con un colador y sobre un papel antiadherente la harina y la maicena o la harina con el cacao.

Ahora ir añadiendo poco a poco esta mezcla tamizada sobre la crema espumosa.

Ojo, muy importante, no se debe batir, si no mezclar de abajo arriba. Si batís con la harina se os bajará el huevo y os saldrá una bizcocho gomoso.

Templar la leche con la cucharadita de aceite y verterla poco a poco sobre la masa anterior, mezclado con la espátula.

Lo ideal para cocer los biscochos, son los aros sin fondo. De todas formas si no disponéis de ellos, es igual. Untar un molde con aceite y espolvorear sobre este un poco de harina. Verter la masa en este molde y cocer en el horno unos 30 minutos a 200°C. No llenar el molde más de la mitad, ya que tiene que subir. Para estar seguros de que el bizcocho esta cocido hacer la prueba con un palillo o una brocheta. Pincháis en el centro y si el palillo sale seco esta hecho, si sale húmedo dejarlo un poco más. Si se os dora mucho la parte superior, tapar con un poco de papel de aluminio.

Para emborrachar la tarta:

- 2 cucharadas soperas de almíbar y 1 cucharada sopera de Tía Maria

Para saber que es y como se hace un almíbar ver el glosario.

Para la mousse de chocolate del relleno:

- 270 g de cobertura de chocolate
- ½ lt de nata para montar
- 4 yemas
- 75 g de azúcar
- 100 g de mermelada de albaricoque, fresa o frambuesa.

Montar al baño maría las yemas con el azúcar.

Fundir la cobertura de chocolate en el mismo baño maría. Una vez fundido añadirse a las yemas montadas con el azúcar.

Ahora montamos la nata, no demasiado, un puntito menos que montada del todo. Incorporar la nata a la mezcla anterior, sin batir, removiendo y mezclando de abajo a arriba.

Montaje de la tarta:

Dividir el bizcocho en 3 o 4 capas. Humedecer los trozos de biscocho con el almíbar de Tía Maria. Esto se hace estupendamente si hacéis unos agujeritos a al tapón de alguna botella de rosca o bien hacéis unas canaletas a un corcho con el cual tapareis la botella que contenga el almíbar.

Primera capa, mus de chocolate

Segunda capa, la mermelada y el resto de la mus de chocolate.

Tapar con la tercera capa

Meter al frigorífico.

Para que la tarta quede completa, debería ir bañada de chocolate.

Esta tarea es un poco más difícil, pero os lo voy a poner fácil:

Ingredientes:

- 450 g de azúcar

- 180 ml de agua

- 375 g de cobertura de chocolate picada o desmenuzada.

Ponemos el azúcar a hervir con el agua en un cazo a fuego lento.

Una vez que haya cocido, añadir la cobertura de chocolate y sin dejar de mover, cocer (a fuego lento) hasta que forme hilos gruesos. Eso será a una temperatura de unos 110°C.

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

Colocar la tarta montada sobre una rejilla. El conjunto colocarlo sobre cuatro flaneras boca abajo, montadas sobre una placa que recogerá la cobertura sobrante.

Bañar la tarta bien fría con esa crema. Se llama Glaseado de Chocolate de Cocer.

Meter la tarta de nuevo a la nevera y pasado una hora, estará lista para disfrutar de ella.

## **59 BACALAO A LA MIEL**

Ingredientes para 6 personas: 1,200 kg. de bacalao bien desalado; 4 dl. de aceite; 200 gr. de harina; 3 tacitas, de las de café, de miel; 1 hoja de laurel; 250 cc. aproximadamente, de agua.

Preparación: Poner en una cazuela con agua fría el bacalao y la hoja de laurel, a fuego muy bajo para que se vaya calentando poco a poco. Cuando esté casi cocido -en el momento que se ve una espuma blanca- retirar el bacalao con mucho cuidado, y extenderlo sobre un paño blanco.

Dejar enfriar una hora para que tome consistencia y así poder cortarlo a tiras.

Pasad estas tiras por harina y después por una pasta que habréis preparado mezclando parte de la harina, parte de la miel y del agua de cocción del bacalao. Dicha pasta debe tener una consistencia ligera.

Freir los trozos de bacalao rebozados como hemos dicho, en aceite no excesivamente ardiente, para no quemar la miel. Ir dándoles la vuelta hasta que queden dorados.

Servir inmediatamente después de sacarlos del fuego.

(del libro "El Gran Llibre de la Cuina Catalana" de Josep Lladonosa i Giró)

## **60 LECHE DE COCO CASERA**

A petición de un tertuliano ,hola guapo,os explico como hacer leche de coco en casa. Quien guardara , allá por las Navidades, otra receta que postee de pollo al coco , diferente a esta, ya tendrá el método , pues lo explicaba.

Necesitamos un coco , qué miedo.Y si no os mando una foto mía.

Una vez pelado , lo rayamos. Poned agua caliente ,1/2 litro,con el coco en infusión unos minutos. Con un colador y un recipiente debajo iremos cogiendo la pulpa y la iremos apretando, tanto entre las manos como contra el colador. El líquido ha de caer al recipiente a través del colador.La pulpa la reservamos. Haced esto con todo el coco y volver a poner la pulpa en otro 1/2 litro de agua caliente y repetir el proceso.

Quedará un líquido blanco , más o menos espeso, que al pasar un rato se dividirá entre la manteca que flotará arriba y la leche. Yo utilizo ambas, pero puede ser conveniente que quien ande a régimen no use mucha manteca.

Este ingrediente le da un sabor estupendo al pollo , pero también al pescado..creo que os toca investigar a vosotros.

Un beso

## **61 CHULETAS DE CERDO**

Para 4 personas

---4 chuletas de cerdo de unos150 g cada una

---24 ciruelas pasas sin hueso

---2 dl de vino blanco seco

---50 gr de mantequilla

---1 dl de nata líquida

---sal, pimienta, harina

---1 bote pequeño de jalea de grosella o de manzana

Remojar las ciruelas pasas con el vino durante 12 horas.

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

Rociar las chuletas con la salsa y servir.

## **62 Cuencos de verduras.**

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

Ingredientes:

Cuencos:

1 vasito de aceite. (aprox. 150 cc o algo menos)

1 vaso de agua (aprox. 200 cc o algo más)

1 cucharadita de sal,

Harina (la que haga falta)

Relleno:

2 Calabacines grandes,

1 bote de champiñones laminados ( 180 gr peso escurrido)  
(naturales quedará mejor, pero en bote dan menos faena :-)

Tomate frito,

Ajo en polvo, Pimienta negra.

Queso de fundir en láminas desnatado y bajo en grasas.

Preparación:

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

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

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

4.- Aparte en 2 boles con tapa para microondas, preparar la verdura:

El Calabacín a daditos con un buen chorro de tomate frito y sal. (5-7 minutos a potencia máxima al microondas, (mi microondas es de 700w y lo

puse 7 minutos))

Los champiñones en otro bol, con tapa, y un buen pellizco de ajo picado (o e ssu defecto en polvo. (5 minutos en mi microondas).

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

### **63 Revuelto de pimientos del Piquillo con jamón ibérico.**

Ingredientes:

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

Elaboración:

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

### **64 "Carpaccio de Solomillo de Buey o Añojo"**

Ingredientes:

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

Elaboración:

El truco del plato esta en que la carne debe de cortarse y marinarse en el mismo plato y servirse antes de que empiece a soltar sangre o agua. La

manera tradicional es colocar pequeños escalopines de solomillo entre dos capas de papel de plástico o papel cebolla, previamente untados ligeramente con un poco de aceite.

Aplastar la carne con ayuda de la espalmadera o una maza. La manera moderna es meterlo en el congelador una hora y media antes de usar, y luego cortarlo con la cortadora de fiambre o cuchillo eléctrico en lonchas muy finas. En esta última y debido a que los cristales de hielo que se forman al congelarse el agua que hay en la carne, rompen la fibra muscular y hacen que la carne no tenga el mismo cuerpo, está como fofa y se deshace en la boca. A mí me gusta el método tradicional, para este tipo de platos.

Pintar los platos con una fina capa de aceite de oliva, sal y pimienta recién molida. Ahora colocar las rodajas súper finas de carne encima de este plato aliñado y superpuestas de tal manera que no queden huecos. Pon por encima de la carne un poquito de la salsa de albahaca, es casi una salsa de pesto.

Para hacer el pesto ver en esta web la página +COCINEROS Sandro di Marco. También puedes hacer una mahonesa aderezada con mostaza de dijon, y con ayuda de un cucurucho de papel, tirar hilos finos de esta por encima de la carne. La manera original es simplemente zumo de limón Y el queso parmesano siempre en lasquitas (nunca rallado). Para hacer las lascas os recomiendo que utilicéis un pelador de patatas. Proceder como si quisierais pelar el queso. Os saldrán unas lasquitas muy guapas y rizaditas.

Si queréis podéis hacer variaciones, como por ejemplo añadir unas laminitas de trufa, o unos ceps (*boletus edulis*) crudos y laminados muy finos. El apio le da un gusto muy especial. Unos cuadritos de patata cocida o frita, puestas en el último momento y antes de servir quedan fenomenal. Otra, es cortar pequeños cubitos de pimientos verdes, rojos y amarillos. A mí me gusta realzar el plato con un pequeño manojito de lechugas variadas, ya que si no el plato queda como muy plano.

## **65 PAPANDUXAS**

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

## **66 MANZANAS ASADAS CASERAS**

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

## **67 PERAS RELLENAS**

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

## **68 "Brandada de Bacalao"**

Ingredientes:

- 250 gr. de bacalao
- 1 taza de leche templada
- 250 gr. de patatas peladas
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Rebanadas de pan tostado
- Sal

Elaboración:

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

Cuando esté desalado, se desmenuza finamente, quitándole claro, todas las espinas y las pieles.

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



## **69 CHULETAS DE CORDERO CON PURE DE NABITOS NUEVOS**

Para 4

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

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

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

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

## **70 Las Yemas de San Pablo**

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

### **ELABORACION**

Rezar 3 pater y 3 Ave María.

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

Se pone todo a fuego lento, si puede ser de leña. Aquí la monjita recomienda escribir o llamar a Luis Ungo que es el experto en fuegos de leña -especialidad en naranjo- de esta tertulia y se remueve con la paleta hasta quede una crema muy fina. Se deja enfriar para que cuaje. Se prepara una tabla de madera cubierta de harina.

Se hacen unos huequecitos en la harina con una bola del tamaño que se le dará a las yemas. Estos huecos se rellenan con la crema ya cuajada y se cubre con harina espolvoreada. Una vez preparada, se pone la tabla en el horno apagada, precalentado previamente a 100°. Se mantienen en el horno toda la tarde y toda la noche. La monajita no nos había dicho que hay que hacer las yemas antes del Angelus.

Cuando las yemas estén secas, se limpian y se lustran.

Para hacer el lustre:

Se reza previamente una Salve.

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

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

Que os gusten!

## **71 "Brandada de Bacalao"**

>

> Ingredientes:

> - 250 gr. de bacalao

> - 1 taza de leche templada

> - 250 gr. de patatas peladas

> - 3 cucharas de aceite de oliva

> - 1 diente de ajo

> - Rebanadas de pan tostado

> - Sal

>

> Elaboración:

> Se pone el día antes el bacalao en remojo, cambiándole el agua 4 veces cada

> 6 horas. Bueno si estáis en la cama, vale con hacerlo 3. Pero entonces no

> uséis sal para la receta.

>

> Cuando esté desalado, se desmenuza finamente, quitándole claro, todas las

> espinas y las pieles.

> Lo reservamos en un bol. Ahora cocemos las patatas y se hacen puré, es mejor

> con el tenedor, ya que así tendremos una textura mucho más interesante. Con

> el pasa purés queda demasiado fino. Se le añaden las patatas calientes y

> machacadas al bacalao del bol. Con una cuchara de palo, se va añadiendo poco

> a poco la leche y el aceite. Probarlo ahora de sal y rectificar si fuera

> necesario. Si disponéis de una Salamandra (Grill). Ponedlo en marcha y antes

> de servirlo, dadle un golpe debajo de ella, es decir gratinar un poquito.

➤ Pelar el ajo y frotarlo por las tostaditas.

## 72 "OLLA VALENCIANA"

(Cocido o puchero valenciano para 4 personas)

250 g. de garbanzos pesados antes de remojar.

250 g. de aleta

250 g. de morcillo

1 hueso de ternera

1 hueso de jamón

100 gramos de tocino fresco a poder ser entreverado.

2 chorizos curados.

250 g. de carne de gallina.

2 morcillas de cebolla.

2 morcillas de las llamadas de cocido.

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

200 g. de judía verde.

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

50 g. de nabo.

100 g. de col rizada.

4 patatas. De tamaño entre grandes y medianas.

Azafrán, sal.

4 l. de agua.

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

Raspar y lavar las zanahorias.

Pelar las patatas y el nabo.

Limpiar las judías despuntándolas y quitándoles los hilos si los tuvieran.

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

Cuando comience a cocer, añadir los garbanzos y a continuación la zanahoria y el nabo.

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

Cuando lleve cociendo hora y media, incorporar las patatas, la col, las judías verdes, las morcillas de los dos tipos y las pelotas. Añadir la sal y un poco de azafrán que habremos puesto junto al fuego para que se tueste y poder ponerlo molido.

Continuar cociendo 45 minutos más.

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

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

Con este caldo y los otros ingredientes del cocido, se pueden realizar varias recetas de arroces

### **73 LUBINA A LA SIDRA**

Ingredientes:

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

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

fríe rebozada en huevo y harina, utilizándola como guarnición.

## 74 PAPATAS CON BACALAO

Cantidades para 4 personas:

2 kilos o más de patatas según sean los comensales. (De comedores)

4 huevos.

150 g aproximadamente de bacalao sin desalar y sin espinas.

1 cebolla grande.

4 cucharadas soperas de aceite.

Una hoja de laurel, un trozo pequeño de canela en rama y un trozo =  
así mismo pequeño de nuez moscada, una cucharada de las de café de =  
pimentón dulce. Sal por si fuera preciso añadir al guiso.

Para la picada prepararemos:

Un par de ramitas de perejil.

2 dientes de ajo.

6 almendras, no es preciso que estén tostadas.

3 rodajas de pan frito.

=20

Preparación:

Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos como para hacer patatas a lo =  
pobre, pero un poco más grandes y gruesas. Las dejamos en reserva. =  
Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos finos. En una sartén en la =  
que habremos puesto el aceite antes indicado ponemos la cebolla y la =  
colocamos al fuego. Deshacemos en tiras el bacalao, lo lavamos sin =  
desalarlo, lo secamos y lo agregamos a la cebolla para que se frían =  
juntos. Cuando veamos que la cebolla está ya frita, añadimos el =  
pimentón, lo mezclamos rápidamente y retiramos del fuego la sartén =  
para evitar que se queme el pimentón. En una cazuela ya sea de =  
porcelana o de barro, echamos esta mezcla y las patatas que tenemos =  
reservadas. Se cubren de agua y añadimos, el trocito de canela, el =  
trocito de nuez moscada y la hoja de laurel.

Mientras se van haciendo las patatas, preparamos la picada con los ajos, =  
perejil, almendras y pan frito. Para ello colocaremos estos ingredientes =  
en un mortero y picaremos hasta conseguir una masa fina y homogénea. =  
Añadirémos un par de cucharadas del caldo de las patatas para =  
desleírlo bien y se añadirá a las patatas.

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

Cuando lleven unos 5 ó 6 minutos con la picada y se haya reiniciado el =

hervor, se cascan los huevos y con cuidado se añaden a las patatas, haciendo hueco cada vez que echamos uno. Cuando las yemas empiecen a cocerse se retira del fuego la cacerola y con el calor que resta se terminan de cuajar yemas y clara.

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

Es plato de cuando hace frío y hay que servirlo caliente. También puede ser plato de primavera y otoño pero entonces puede estar solo templado. Esto depende del tiempo que haga.

Que os guste si llegáis a probarlo. Yo espero que sí.

Un saludo desde Valencia y ¡Bon profit! (Buen provecho)

Luis.

## **75 ATASCABURRAS**

Ingredientes (para 4 personas):

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

Preparación:

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

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

Se sirve adornado con rodajas de huevo duro y nueces.

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

## **76 JUDIAS VERDES CON BECHAMEL**

Ingredientes: (para 2 personas + o - )

3/4 Kg de judias verdes (yo use de las congeladas, cuestion de tener poco tiempo)

un trozo de jamon  
1 cucharada de harina  
1 1/2 cucharada de margarina o mantequilla  
1 1/2 o 2 tazas de leche (segun lo espesa que os guste la bechamel)  
queso rayado  
sal, nuez moscada

**Preparacion:**

Poner a hervir las judias en abundante agua con sal.

Al mismo tiempo preparar una bechamel: poner la margarina a derretir en una sartén. Añadir la harina y mezclar rapidamente con una cuchara o similar de madera. Añadir la leche poco a poco, sin parar de remover, de manera que se forme una crema homogénea. Añadir un poco de nuez moscada y un poco de sal. Poco antes de terminar la bechamel añadir el jamon cortado en trocitos pequeños (vigilad cuando añadais la sal, porque luego al añadir el jamon os puede quedar demasiado salada).

Cuando las judias esten tiernas, escurrirlas bien, mezclarlas con la bechamel y ponerlas en una fuente para el horno. Espolvorear el queso por encima y meter al horno para gratinar.

Servir bien caliente.

Buen provecho.

## **77 Pollo en escabeche**

- Pollo, bien entero o troceado (el otro día puse pechugas porque era lo que tenía)
- 2 o 3 ajos
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- 3 clavos
- 3 trocitos de corteza de limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- sal al gusto
- pimienta negra en grano
- 1 vaso de tamaño vino de aceite de oliva
- 2 vasos del mismo tamaño de vinagre

Se ponen todos los ingredientes en una cazuela al mismo tiempo a fuego medio tapado, y cuando empieza a hervir, está listo aproximadamente en 20 o 25 minutos.

Recomendación: poned el pimentón por encima del pollo para que tome el colorcito.

Espero que os guste y ¡ que aproveche !

## 78 Koftas de vaca

1/4 taza(125 ml) de sémola de trigo  
1 taza de agua  
750 gr. carne de vacuno picada  
1 cebolla peq. picada  
1 diente de ajo majado  
1 cucharadita de comino molido  
1/2 cucharadita de canela en polvo  
1/4 taza de piñones picados  
1 huevo poco batido

Pon la sémola en remojo con el agua durante 30 min.  
Escúrrala y mezclala con el resto de los ingredientes.  
Forma 12 porciones.(Se suelen dar forma de salchicha en un pincho)  
Frielas o aselas en la parilla.  
Se suele servir con pan pita y tabbouleh.

## 79 CAZÓN AL AZAFRÁN

INGREDIENTES (más o menos para seis personas)

1 kilo y cuarto de cazón  
500 gr de almejas  
3 cebolletas  
Aceite de oliva 1º  
Azafrán  
Pimentón agridulce  
Hierbas (albahaca, eneldo, perejil y estragón)  
Sal  
Pimienta

### ELABORACIÓN

En una sartén con un poquito de aceite abrimos las almejas y una vez abiertas las reservamos escurridas. También reservaremos el líquido resultante.  
Cortamos las cebolletas en tirar finitas, cuanto más mejor, y las sofreímos a fuego lento hasta que estén transparentes, preferiblemente en cazuela de barro. Añadimos entonces el cazón cortado en cuadraditos y lo salteamos a fuego vivo hasta que tome un color blanco consistente (un par de minutos). Añadimos las almejas. Damos unas vueltas y prácticamente podremos hacer el plato con el calor residual, o al menos con el fuego muy bajo para que el pescado no se deshaga (aquí el ojo del cocinero).  
En un mortero preparamos un machado con las hierbas (el estragón sólo un punto pues un sabor demasiado peculiar), la pimienta, la sal y las hebras de azafrán (que previamente habremos calentado un poco). Incorporamos este



machado al guiso y limpiamos el mortero con un poquito del líquido de abrir las almejas. También lo echamos en la cazuela. En seguida el pescado tomará el bonito color del azafrán.

Fuera del fuego añadimos una pizca de pimentón y movemos la cazuela para que se distribuya por la salsa y "ligue" con el color del azafrán.

¡Et voila!

Salud.

Agradezco todo tipo de comentarios que puedan mejorar el plato.

Gracias.

## **80 LUBINA AL VAPOR CON SALSA DE VINO BLANCO**

para 4

1 señora lubina de 1-1,250 kg limpia

1 zanahoria

1 cebolla

1 puerro verde

3 ramas de apio

4 granos de pimienta

Prepararemos primero 1 litro de caldo de verduras que utilizaremos en la cantidad necesaria para cocer la lubina al vapor. Idealmente se utiliza un "vaporizador" para pescado, cacerola alargada con una bandeja interna agujereada sobre la que se extiende el pescado. El caldo no tocará al pescado que se cocinará exclusivamente al vapor, olla tapada. Tiempo de cocción para una lubina de +/- 1 kg 30 min

Para la salsa:

1 dl de fumet de pescado

½ vaso de vino blanco seco

2 yemas de huevo

2 cuch. Sopas de crema fresca 45

100 grs de mantequilla

Para la base o velouté:

20 grs de mantequilla

20 grs de harina

1/2 litro de agua

El velouté se compone de mantequilla, harina y un elemento líquido que según su destino será un fumet de pescado, un fondo de aves, caza, legumbres y el elemento para ligar compuesto de yema(s) de huevo y crema fresca espesa (35-45% de grasa)

Poner en una cacerola harina y mantequilla a partes iguales. Mezclar bien y dejar fundir a fuego suave durante 15 min removiendo frecuentemente con cuchara de palo y sin dejar que se tueste. Al cabo de este tiempo dejaremos que se enfrie para evitar la formación de grumos y después le echaremos el

elemento líquido hirviendo (en nuestra receta el fumet de pescado). Mantener la temperatura sin cesar de batir durante unos momentos para bajarla (o poner en otra placa a fuego suave) y dejar 30 min con ebullición mínima. Se va formando una nata que conviene eliminar varias veces, pues encierra las impurezas de la harina y de la mantequilla. Pasado el tiempo, pasar otra vez por la estameña y poner de nuevo sobre el fuego y dar un hervor. Agregaremos ahora el fondo necesario, removeremos bien y sacaremos del fuego.

La base se puede preparar con atelación y dejar unas horas en la heladera sin problema.

Preparación de la salsa de vino blanco:

Medir 1/2 ltr base (velouté) de fumet de pescado y mezclarlo con el vino, reducir a valor de 2 cuch. soperas; ligar con las yemas de huevo que habrán sido bien mezcladas previamente con la crema fresca..

Pasar la salsa por una estameña y volverla a poner en una cacerolita a fuego suave sin cesar de remover con un batidor. Calentar hasta que llega casi a ebullición y terminar fuera del fuego agregando 100 grs. De mantequilla removiendo hasta que la salsa esté bien homogénea.

Sacaremos la lubina de la olla en su bandeja. Cortaremos la cabeza y la cola, eliminaremos aletas caudales y ventrales y la piel. Levantaremos cuidadosamente los filetes que serviremos con la salsa de vino blanco y unas patatitas al vapor.

## **81 CERDO AGRI-DULCE**

Para 4

600 grs de solomillo de cerdo  
2 dientes de ajo prensados  
1 pedacito de gengibre fresco  
2 pimientos colorados, pequeños, pueden ser algo (pero no muy) picantes  
80 grs de piña o ananás fresca o de lata  
3 c. sop. de jerez fino  
3 c. sop. de salsa de amarilla de soja  
1 c. sop. de salsa de soja usual  
1 buena pizca de azúcar  
1 c.sop. de zumo de lima (o de limón)  
2 cebolletas picadas  
3 c. sop. de aceite de cacahuets o de girasol

Empezaremos cortando la carne en cubos de 2.5 cm. +/- . Para los que no tengan mayores problemas de colesterol el solomillo de cerdo puede ser reemplazado por carne del pescuezo desgrasada, más jugosa.

Pondremos en la mesada 5 tazoncitos para disponer los distintos ingredientes necesarios para facilitar su integración en la obra.

En el primero pondremos los dientes de ajo prensados o bien picaditos, la raíz de jengibre cortada en bastoncitos (volumen correspondiente a 3 terrones de azúcar) y los pimientos cortados también.

En el segundo irá la o las rodajas de piña cortada en cubitos.

En el tercero las dos salsas soja. Si no encontráis salsa de soja amarilla, pues aumentaremos simplemente la cantidad de la otra.

La cuarta taza reunirá una buena pizca de azúcar, un chorrito de salsa soja y el zumo de lima y en el cuarto tazoncito quedará la cebolleta picada muy fina, tipo cebollino.

Pondremos a calentar una sartén de paredes altas (un "sautoir" francés) o un wok hasta que unas gotas de aguas vertidas en el perleén escurridizas por su fondo. Echaremos entonces el aceite y de seguida la carne de cerdo.

Precaucionalmente convendría freír la carne en 2 o 3 porciones para evitar que sude. Una vez que la porción entera haya adquirido un suave color playero le agregaremos el contenido del bol nº 1 y haremos saltar todo durante 2 minutos revolviendo vigorosamente. Integraremos inmediatamente los tazones 2 y al cabo de 30 segundos el nº 3. Mantendremos un calor infernal y revolveremos todo durante 1 minuto. A los primeros signos de evaporación del líquido incorporaremos los últimos ingredientes aromáticos del tazón nº 4, retiraremos la sartén-sautoir-wok del fuego y mezclaremos bien su contenido.

Se sirve con fideos finos asiáticos de arroz o de soja o arroz Basmati.

## **82 Oeuf Stroganoff Solomillo de buey Stroganoff**

Para 4-5 personas

1 kg de solomillo de buey

1 c. sopera de mostaza en polvo

1 c. sopera de azúcar

2 c. café de sal

5 c. soperas de aceite de oliva

350 grs de cebolla entera cortada en rodajas finas

450 grs de champiñones de paris frescos

1 c. café de pimienta blanca

0.5 dl de crema de leche espesa

Mezclaremos en un tazón la mostaza, la mitad del azúcar, un pizca de sal y agua caliente suficiente para hacer una pasta. Reservar durante 15 min. para que madure.

Cortaremos el solomillo en rodajas de 0.5 cm de espesor y luego las rodajas en bastones de 0.5 cm de ancho.

Separaremos los anillos de las rodajas de cebolla. Cortaremos los champiñones limpios en láminas de este espesor " ". Si la crema fuese un poco líquida (yo llamo espesa a la crema con 45% de grasa) espesarla con un poco de maizena.

Calentaremos la mitad del aceite en una sartén de buen fondo y cuando esté bien caliente echaremos las rodajas de cebolla y los champiñones laminados.

Mezclar bien, bajar el fuego y cubrir la sartén. Dejaremos murmurar durante 20 a 30 min vigilando que nada se queme. Sacar entonces la verdura y escurrir bien sin perder el jugo que se formó que utilizaremos más tarde.

Devolver cebollas y champiñones a la sartén y reservar.

En otra sartén calentaremos el resto del aceite y cuando esté bien, pero bien caliente freiremos la mitad de la carne removiendo vigorosamente. La carne debe quedar dorada, pero rosada en su interior (de 1 a 3 min según gusto basta). Sacar la carne y depositarla en la sartén de las cebollas.

Repetir la operación con el resto del solomillo agregando un poco de aceite si necesario.

Durante este procedimiento, habremos puesto el jugo de cebolla/champiñones en una cacerolita y lo haremos reducir a valor de 3 cucharadas soperas.

Colocaremos la primera sartén otra vez sobre la llama, mezclaremos bien y agregaremos progresivamente los condimentos, la pasta de mostaza y la crema fresca. Por último añadiremos el resto de azúcar y la reducción preparada, bajaremos el fuego y esperaremos 2 a 3 minutos para que la salsa esté bien caliente.

Servir inmediatamente.

Saludos

### **83 Caballa guisada**

Ingredientes:

Caballa cortada en trozos de unos 3 cms.

Patatas

1 cebolla

1 tomate

1 cucharadita de pimentón dulce

Aceite

Sal

Azúcar

Preparación:

Cortar la caballa, echarle unas arenas de sal.

Picar la cebolla y rustirla en el aceite. Agregar el tomate y dejarlos = cocinar a fuego lento.

Agregar el pimentón dulce y poner las patatas cortadas en rodajas y = cubrirlas con agua.

Dejarlo cocer todo durante 5 minutos a fuego suave. MUY IMPORTANTE: = nunca revuelvas el guiso, solamente mueve la tartera.

Después de los 5 minutos, pon la caballa en la parte superior.

Prueba la salsa; si está cruda, agrega una pizca de azúcar.

Dejarlo cocer a fuego lento. Está listo cuando las patatas se = puedan pinchar bien con un tenedor.

Te transcribo las dos recetas de Simone Ortega tal cual aparecen en su libro:

### **84 Filetes de caballa con salsa de mostaza**

Ingredientes (para 6 personas):

6 caballas de raci=F3n  
1 cucharada sopera de harina  
1/2 litro de leche fr=EDa  
20 grs. de mantequilla  
1 cucharada sopera de aceite fino  
3 cucharadas soperas de mostaza oscura  
El zumo de 1/2 lim=F3n  
1 cucharada sopera de perejil picado  
40 grs. de mantequilla  
sal

En la pescader=EDa se mandan vaciar, quitar la cabeza y cortar en dos = filetes, quit=E1ndoles la espina central a las caballas, Se lavan = despu=E9s y se secan muy bien con un trapo limpio. Se colocan en una = besuguera de forma que los filetes no monten unos encima de otros.  
En una sart=E9n se derrite la mantequilla con el aceite; una vez = derretids, se a=F1ade la harina, se dan unas vueltas con una cuchara de = madera y despu=E9s, poco a poco, se a=F1ade la leche fr=EDa sin dejar de = dar vueltas. Se cuece la bechamel unos 10 minutos y se agrega entonces = la mostaza, fuera del fuego, y el zumo de lim=F3n. Se prueba de sal y, = si hace falta, se rectifica, pero con la mostaza es f=E1cil que se tenga = que salar muy poco.  
Se vierte esta salsa sobre los filetes de caballa, se espolvorea el = perejil y se ponen los trocitos de mantequilla. Se mete al horno mediano = unos 25 a 30 minutos. Se sirven entonces en su misma fuente.

### **85 Caballas con salsa de ajo y zumo de lim=F3n**

Ingredientes (para 6 personas):

6 caballas de raci=F3n  
1 vaso (de los de agua) de aceite  
1 plato de harina  
4 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
2 limones  
1 vaso (de los de vino) de agua

sal

Se mandan vaciar las caballas en la pescader=EDa, conserv=E1ndoles la = cabeza (o bien se hacen filetes con las dos partes del cuerpo, quitadas = la cabeza y la espina central). Se lavan y se secan bien con un pa=F1o y = se les echa sal por los dos lados y por la raja de la tripa.

En una sart=E9n se pone el aceite a calentar; cuando est=E1 en su punto, = se pasan las caballas de dos en dos por harina y se fr=EDen, por los dos = lados, hasta que tengan un bonito color dorado.

Se van colocando a medida que se fr=EDen en una fuente resistente al = fuego o una besuguera contrapeadas (unas con la cabeza de un lado y = otras con la cola), para que no est=E9n montadas. Se pelan y se da un = golpe con el mango del cuchillo a los ajos. Se le quita bastante aceite = a la sart=E9n donde se ha freído el pescado, dejando s=F3lo un fondo = como de unas 5 o 6 cucharadas soperas.

Se fr=EDen los dientes de ajo hasta que empiezan a estar dorados, se = a=F1ade entonces la hoja de laurel, que se fr=EDe tambi=E9n; despu=E9s = se a=F1aden las rodajas de 1/2 lim=F3n, se calienta bien, se a=F1ade = -fuera del fuego- el zumo de 1 1/2 limones, el vaso de agua y se vierte = esta salsa, col=E1ndola, por encima de las caballas. Se calienta unos 5 = minutos y se sirve enseguida.

Espero que te gusten.

### **86 Caballa con vino blanco**

Vaciar las caballas por las agallas, lavarlas. Colocarlas en una fuente larga con la que se pueda cocer en el fuego. Espolvorear con preparados en polvo de la marca que más te guste para pescado, mojar con agua y vino blanco seco frío. Añadir el limón, las zanahorias en rodajas finas, la cebolla en rodajas sueltas, la pimienta y el clavo. Todo esto tiene que cubrir las caballas.

Tapar con una hoja de aluminio, y calentar a fuego medio.

Cuando empiece a "murmurar" el líquido, dejarlo así unos 5 o 12 minutos según el tamaño del pescado. Sacar del fuego inmediatamente. dejar enfriar en el caldo.

Para servir colocar el pescado en una fuente con las rodajas de las verduras y el limón.. A parte reducir el caldo rectificar la sal si es preciso, colar el caldo y verter sobre el pescado. Puede comerse frío o caliente, servir entonces con unas patatitas al vapor.

#### **2) Filetes de caballa en escabeche (6 piezas)**

Pide que te levanten los filetes y repasalos quitando las espinas que puedan quedar con una pinza de depilar. Colocalos en una fuente bastante alta.

Pelar y desepitar un tomate maduro y cortar en daditos.

En un cazo, poner a hervir 6 dl de vino blanco (o más) 1 vaso de agua, añadir 3 zanahorias a rodajas, 2 cebollas troceadas, una ramita de tomillo, perejil, laurel, cocer unos 15 mn. Añadir entonces un limón cortado en rodajas, 2 dl de vinagre ( o más), sal pimienta en grano y el tomate. Cocer unos 5 mn. Colar esta marinada hirviendo y verter sobre la caballa. Decorar

con las rodajas de zanahoria, limón, cebolla, una ramita de tomillo y el laurel. Cubrir inmediatamente con papel de plástico(film). dejar enfriar y poner en la nevera no menos de 12 horas.

(las medidas son aleatorias)

3)"Rillettes" de caballa (1/2 kg de pescado)

Pide a la pescadería que te saquen los filetes de las caballas y repasalos quitando las espinas que puedan quedar con una pinza de depilar. Corta la carne del pescado a tiras muy pequeñas.

Pica finamente 2 echalotas, cocerlas lentamente en mantequilla, cuando esten transparentes y empiecen a tomar color, mojar con vino blanco (2 dl o +).

Reducir a la mitad. Añadir 4 dl de nata espesa (me gusta más su sabor) o líquida si no hay, y las tiras de pescado. Cuando vuelve a hervir

salpimentar. Dar unos hervores más y reducir el fuego lento unos 5 o 10 mn.

Añadir estragon y perifollo picado y si te gusta una puntita de curry.

Colocar en una terrina. Dejar enfriar y colocar en la nevera.

Servir sobre pan de pueblo tostado o con bollitos calientes.

Tengo más recetas pero ya te las mandaré si puedo hoy se me acabó el tiempo.

Saqué estas recetas hace años de una revista pero las he hecho todas pero con medidas a mi manera siempre puedes improvisar.

Monique

## **87 TARTARO DE LUBINA**

Ingredientes:(6 personas)

450 g de filetes de lubina (super fresco)

450 g de filetes de dorada (super fresca)

3 limas verdes

2 escalonias

6 c. soperas de aceite de oliva

6 c. café de huevos de salmón (caviar naranja)

sal pimienta

1 lechuga u hoja de arce o lo que más os guste

perejil

Preparación:

Cortar finamente los filetes de pescado. Regarlos con el zumo de las limas.

Salpimentar.

Añadir el perejil y las escalonias bien picados. Mezclar. Reservar mínimo 15 mn en la nevera.

Mientras limpiar la lechuga, escurirla bien. Recortarla para adornar el fondo de cada plato.

Partir la masa de pescado en 6 partes iguales. Colocar cada tártaro sobre el nido de lechuga, colocar en el centro una cucharadita de d'huevos de salmon.

Y ya está listo.

Se puede adornar con más cosas: rodajas de tomate, huevo duro etc...

Monique

### **88 Bœuf de gardiane (res a la camarguesa)**

ingredientes para cuatro gordos como yo o seis comensales de libro de cocina:

- 750 g. de cadera de res cortada en filetes muy finos
- 900 g. de cebolleta
- 4 hojas de laurel
- 2 cucharadas de café de tomillo amen de 2 ramitas de lo mismo
- 2 dientes de ajo
- 1 kg. 250 gramos de tomates bien maduritos
- 2 ramitas de perejil
- tocino con más grasa que carne, para alfombrar el fondo de la olla que se vaya a usar
- se me iban a olvidar la sal y la pimienta ;-)

preparación:

- lavar los tomates, trocearlos y ponerlos a cocer con la mitad del laurel y el tomillo y todo el perejil en una cacerola tapada. 10 minutos.

- pasar con todo su líquido el tomate y las hierbas con pasapuré.

reservar

- en una olla con tapadera que pueda ir al horno, alfombrar el fondo con el tocino, y por capas una tercera parte de la carne, una tercera parte de la cebolleta picada medio gruesa, carne, cebolleta, carne y la última capa de cebolleta. Por encima la mitad que queda de laurel y tomillo y el ajo gruesamente picado.
- echar por encima la "salsa de tomate" pasada
- meter en el horno cerciorándose de que la tapa sea casi hermetica (sino se pone papel albal entre olla y tapadera, y al ser una solución demasiado "hermetizante" se quita a las 4 horas de cocción) por espacio de 6 horas largas a 175 grados (termostato como 6)
- se desmolda en una fuente medianamente honda y se corta en triángulos como una tarta
- lo acompaña perfectamente una ensalada "verde" (como se le dice aquí): por ejemplo escarola con algo de ajo fresco (para acompañar el de la "tarta" que viene ya muy cocido) y un aliño de aceite y vinagre al gusto del preparador.

Es más que aconsejable preparar todo lo que va a la olla la víspera, meterla en la nevera y ya solo ocuparse de meterla en el horno como a las siete u ocho de la mañana para comer tranquilo y sin bostezar demasiado a las dos.



A ver si os gusta

olivier

## **89 Lasañas con sopa de morillas y níscalos**

para 4

Morilla: Morchella esculenta

Níscalo: Cantharellus cibarius

200 grs de morillas frescas (la receta no sería la misma con este hongo secado)

200 grs de níscalos

24 hojas de lasañas frescas

4 cebollitas de verdeo

1 echalota o escalonia

1 limón

perejil abundante

1 dl. de Jerez oloroso

3.5 dl de crema de leche espesa

50 grs de parmesano rallado

mantequilla

sal y pimienta

Lavar y limpiar cuidadosamente en agua corriente las morillas, que tienen la mala costumbre de esconder arenilla y tierra en sus alveolos. Cortarlas en 2 si necesario, secarlas.

Limpiar los níscalos y cortarlos según su tamaño.

Picar la echalota muy fina, picar el perejil.

Cortar los tallos de las cebollitas de verdeo en trozos de 1.5 cm de largo, las cebollitas en rodajitas. Glasearlas en un poco de mantequilla y reservarlas.

Poner una buena nuez de mantequilla en la sartén y echar morillas y níscalos a buen fuego para que frian sin dorar durante 3-4 minutos revolviendo a menudo. Agregar las echalotas y dejar murmurar suavemente hasta que los jugos se hayan evaporado. Agregar entonces una cucharada de café de zumo de limón, salpimentar, mojar con el jerez oloroso y continuar la cocción a cubierto por 10 minutos.

Agregar la crema, el perejil y las cebolletas, dar un buen hervor y rectificar el sabor si necesario.

Entretanto habremos puesto a hervir agua con sal y cocinaremos en ella las lasañas al dente según el gusto de cada uno.

Para servir, sacaremos las hojas de lasaña una a una, las escurriremos y secaremos; en cada plato precalentado pondremos tres, sobre ellas 2-3 cucharadas de la sopa cremosa de hongos y cubriremos con otras tres hojas.

Buen provecho y un saludo

Pedro luis

## **90 CODORNICES ASADAS A LA CANTONESA**

Receta de inspiración china

Para 4

6 codornices

sal

Para la salsa:

3 c. soperas de salsa Hoisin (en comercios asiáticos)

1 c. sopera de Jerez seco

1 c. sopera de salsa de soja

1 c. sopera de aceite de sésamo

1 pizca de sal

pimienta abundante

Precalentar el horno a 240°

Salas las codornices interiormente y frotarlas con sal sobre la piel.

Mezclar bien en un tazón los ingredientes para la salsa y pincelar las codornices con ella, por dentro y por fuera.

Ponerlas en una plato de horno e introducirlas en él (a 240°) durante 5 minutos. Al cabo de este tiempo bajar la temperatura a 160° y continuar durante otros 15 minutos. Apagareis entonces el horno y dejareis los pájaros 5 minutos más en el a horno apagado antes de sacarlos. Dejarlos reposar 10 minutos.

Par presentarlas cortaremos las codornices en 4 y las serviremos con verduras.

Un saludo

Pedro luis

## **91 FIDEOS CHINOS FRITOS CON CAMARONES**

Receta de inspiración china

Para 4

250 gr de fideos chinos (un poco más grueso que el cabello de ángel, en tiendas asiáticas)  
500 gr de zanahoria  
1 mango bien maduro  
200 gr de gambas peladas, mejor camarones, crudos  
100 gr de gérmenes de soja  
150 gr de guisantes  
1 diente de ajo  
3-4 c. soperas de salsa agri-dulce (en tiendas asiáticas)  
1 c. sopera de raíz de jengibre rallado  
5 c. soperas de aceite  
sal

Rehidratar los fideos durante 15 minutos en agua fría, escurrirlos bien.  
Pelar las zanahorias y cortarlas en laminillas muy finas y después cortarlas en juliana de 2-3 mm.  
Pelar el mango y cortar su carne en dados de 1 cm.

Recomiendo (siguiendo los consejos del Padre Paciano y de Guillermo) los guisantes congelados de Findus.. Descongelarlos. Picar muy fino el diente de ajo.

Calentar el aceite en una sartén de pared alta, echar el aceite y después la juliana de zanahorias, revolver durante 2 minutos, agregar los fideos bien escurridos dejando cocinar otros 2 minutos más antes de agregar los camarones crudos, el germen de soja y los guisantes.

Revolver bien durante 1 minutos y sazonar con la sal, el ajo y el jengibre rallado; después añadiremos las salsas de soja y la agri dulce. Revolver otro minutito más, añadir los daditos de mango, retirar del fuego y servir.

Pedro luis

## **92 Merluza al Cava.**

- Merluza en filetes y sin espinas. (Por supuesto podéis cambiarla por cualquier otro pescado parecido).
- Un botellín de Cava. (Benjamín Codorniu o semejante)
- Una tarrina de nata líquida.
- Una pastilla de caldo concentrado de pescado.
- Aceite.
- Perejil.
- Ajo.

Se rehogan el ajo y el perejil, y se le añaden dos cucharadas de harina (o bien una de harina y otra de Maicena, que queda más suave). A continuación se le añade una tarrina de nata líquida, la botellita de cava y el concentrado de pescado, dejándolo hervir un poco para que se evapore el

alcohol. Nos queda una salsa parecida en textura a la bechamel. Se extienden los filetes sobre una besuguera engrasada y se vierte sobre ellos la salsa. Lo introducimos en el horno 10 minutos a fuego fuerte, y lo dejamos reposar otros 10 en él con el fuego apagado.

Espero que me contéis como os ha salido. Saludos.

### **93 CARNE MACERADA EN VINO.**

Compré una pieza de morcillo que pesó alrededor de 3 Kg. y una vez limpia y arreglada, la puse (entera) en una gran cacerola. Vertí una botella de vino blanco seco, 1 vaso muy generoso, de los de agua, de vino tinto dulce, 2 hojas de laurel, 3-4 dientes de ajo enteros (sin pelar y golpeados), y cebolla grande partida en cuartos, 2-3 zanahoras peladas, tomillo, pimienta de varios colores machacada, romero y sal. Creo que nada más.

Estuvo al fresco, emborrachándose, 24 horas. Una vez transcurrido dicho tiempo, la saqué del vino, la doré en una sartén grande con un poco de aceite, hasta que quedó tostadita...

Vuelta a su cacerola, y la puse a cocer hasta que la carne estuvo tierna...

Mientras tanto, limpié y partí en cuartos, aproximadamente 1 Kg. de champiñones. Rociados de zumo de limón, fueron rehogados hasta que estuvieron tiernos en mantequilla, con un poco de sal/pimienta.

Saqué la carne de la salsa, y pasé ésta, con todos sus ingredientes por el chino.

Rocié el morcillo con brandy y lo flambeé.

Corté la carne en filetes finos y los introduje en su salsa

Añadí un poco de nata para cocinar y dejé cocer suavemente hasta que ligó y espesó, añadí los champiñones rehogados...

Serví en una fuente con puré de patata casero, hecho con leche y mantequilla.

Creo que si vuelvo a hacer esta receta, puedo prescindir del flambeado con brandy... y quizás pruebe la salsa sin nata ni crema.

A disfrutar !!

Saludos a todos

--

Elena

ICQ 43658084

### **94 Sorbete de sandía**

Una sandía mediana (3 kg. + ó -)

2 yogures naturales

150 grs.azúcar

2 claras de huevo

un pellizco de sal

Abrir la sandía a una cuarta parte de su altura (para servir después el sorbete en la sandía). Vaciar la pulpa con una cuchara y quitar todas las pepitas.

Poner en la batidora la pulpa de la sandía, los yogures y el azúcar. Batir muy poco (sólo para mezclar sin que llegue a hacerse agua). Poner la mezcla en un recipiente no muy alto (mejor de plástico y rectangular). Meterlo en el congelador unas cuatro horas, mezclando de vez en cuando con un tenedor.

Cuando esté medio cristalizado, batir las claras muy firmes con un pellizquito de sal y mezclarlo muy bien con lo del congelador. Volverlo a meter en el congelador hasta que esté firme.

Rellenar la sandía con el helado y servir adornado con unos barquillos o unas hojas de menta fresca.

Espero que os guste, y animaros a enviar vuestros trucos o sugerencias para arreglar un "desaguisado", o aprovechar un exceso de comida.  
Saludos. Laura.

## **95 Estofado de xcarne**

Ingredientes:

Carne estofado (ternera o cerdo, s/gusto. Yo tenía de cerdo.)

2 Patatas

1 o 2 zanahorias

unas cuantas cebollitas pequeñas

1 o 2 tomates

1/2 cucharada de pimenton

1/2 cucharadita de especias morunas

Hierbas provenzales

Sal, pimienta

un poco de caldo o unos pellizcos de concentrado de caldo (por no hacer publicidad diciendo avecrem ;-))

1/2 vaso de vino blanco

Preparacion:

Poner a calentar un chorro de aceite en una sarten grande.

Salpimentar la carne, echarle las hierbas provenzales y ponerla en la sarten. Ir dandole vueltas, hasta que coja color por todos lados.

Pasarlo a una cacerola, con el jugo que haya soltado.

Añadir las zanahorias cortadas a rodajas, las patatas a trozos, las cebollitas y el vino. Dejar un par de minutos al fuego medio, y añadir caldo (si se tiene) o agua con unos pellizcos de concentrado de caldo hasta cubrir la carne y demas ingredientes. Trocear los tomates dentro.

Añadir el pimenton y remover bien. Rectificar de sal. Dejar a fuego medio hasta que las patatas empiecen a estar tiernas.

Añadir las especias morunas, mover y dejar al fuego hasta que este tierna la carne y las patatas.

Un saludo y buen provecho  
Mylene

Salsa 2)

100 g de frambuesas o grosellas  
½ l. fondo de carne de ave  
30 g de mantequilla  
50 g azúcar  
vinagre de vino o mejor de frambuesa  
zum de limón

Hacer un caramelo con el azúcar, añadir el zumo de ½ limón, añadir una cucharada sopera de vinagre dejar hervir 1 minuto y añadir el caldo. Dejar reducir a la mitad e incorporar la mantequilla batiendola, finalmente las frambuesas enteras y hervir unos dos minutos más.

### **96 Arroz con miel**

Ingredientes: 1/2 Kg. de arroz. 1/2 Kg. de miel. La piel en ralladura de 1 limón. Canela en rama. Un poco de azafrán. Agua.

Se hierve el arroz en agua unos 15 minutos.

A parte, se hierve la miel en un pote unos 3 ó 4 minutos. Se echa el arroz, bien escurrido, sobre la miel. se agrega la ralladura del limón, la canela, y el azafrán tostado previamente. Se deja hervir 5 minutos

Se echa después en un plato grande, se alisa la superficie, y se sirve frio.

Belén

### **97 Magret de pato**

para dos personas

un magret de 600 grms. aprox.

sal gorda

pimienta o molinillo de pimientas de cuatro bayas

dos ciruelas rojo oscuro y dos ciruelas amarillas semomaduras

media cucharada sopera de mantequilla de Breda  
unaq cucharada de licor y cucharada de agua para desglasar

sacar la carne del frigorífico 40 minutos antes  
pasar el magré -previamente salpimentado- por la carmela  
primero a fuego suave y por el lado de la grasa unos cinco minutos y luego  
subir el fuego casi a tope, -3 ó 4 minutos bastará- , tiene que quedar  
sangrante en el interior -no todo el trozo-

mientras esto sucede en un cazo de fondo ancho diluimos la mantequilla y  
echamos boca abajo los trozos de ciruela que habremos cortado en cuatro, y  
los rehogamos a fuego medio-bajo, cuando empiece a oler de maravilla  
agregamos unas gotas de calvados o de aguardiente de manzana o simplemente  
de whisky

sacamos el magret a una tabla y lo troceamos longitudinalmente en trozos de  
1 cm de anchura y los ponemos en el plato  
desglasamos la salsa y le vertimos sobre los trozos de magret  
a sulado colocamos dos tros de ciruela roja y dos de las amarillas -podemos  
darles un toque de sal para que su sabor sea más intenso-  
a disfrutar con un aba'día retuerta delaño, por ejemplo  
salud  
cillero

## **98 Trucha escabeche**

4 personas.

---800gr. de truchas  
---1zanahoria  
---2 cebollas  
---La corteza de un limón  
---Apio  
---3 hojas de laurel  
---1/2 l. de vinagre  
---1/2 l. de vino blanco  
---Sal, pimienta, harina  
---Aceite para freir

Enharina las truchas, y friélas en el aceite unos 15 minutos.  
Corta en aros finos las cebollas y las doras en un poco de aceite.  
Añade la zanahoria y el apio cortados ambos en rodajas pequeñas.  
Deja "murmurar" a fuego bajo cerca de 20 minutos.  
Después añade el vinagre, el vino blanco, el laurel y la corteza del limón  
finamente cortada.  
Deja cocer lentamente 30 minutos.  
En este punto, junta la salsa a las truchas de modo que queden bien  
cubiertas.  
Tómalas frías, y mejor de un día para otro.

P.D. Esta receta vale para anchoas, boquerones, sardinas, ...

agp

## **99 Pastel de trigueros y trucha ahumada ---**

### **INGREDIENTES**

Para seis personas

Un manojo de trigueros tiernísimos  
Dos o tres lonchas de trucha ahumada  
Cinco huevos  
Un chorro de nata líquida  
Sal y pimienta  
Cinco tomates muy maduros  
Sal, aceite y azúcar

### **PREPARACIÓN:**

Cortar la parte verde dura de los trigueros y hervirlos hasta que estén tiernos. Sacar y escurrir bien. Batir los huevos y mezclar con la nata líquida. Salpimentar. En un molde de bizcocho de fondo antiadherente, colocar por capas los trigueros enteros, alternando con la trucha. Volcar la mezcla de huevo y nata líquida y directamente al baño maría con fuego bajísimo hasta que cuaje. Poner un peso encima y dejar enfriar. Preparar una fritada con los tomates pelados, despepitados y troceados, con algo de aceite, la sal y el azúcar. Se desmoldará el pastel y se cortará en rodajas con mil cuidados para no romper la forma. Queda cachondísimo: con redondelitos verdes y rayas rosas, envuelto en el amarillo del huevo. No hace falta que se sirva caliente. Ponerlos en los platos y servir la fritada de tomates a un costado. Un blanco seco catalán le vendría muy bien, como un Raimat Chardonnay.

Enviada por FERNANDO ITURRIAGA [fernyt@teleline.es](mailto:fernyt@teleline.es)

## **100 CODORNICES ESTOFADAS**

Corto 100 gr. de tocino, y lo frío en una cazuela con 50 gr. (aprox.) de manteca de cerdo unos 8 minutos, le echo 2 cucharadas de harina y 4 codornices (limpias, enteras y saladas por dentro y fuera). Las frío bien (12 minutos), agrego 1 vasito de vino rancio, 1 copita de aguardiente, 3 granos de pimienta y 8 cebollitas pequeñas peladas y enteras. Doy unas vueltas en la cazuela y añado 4 salchichas enteras, 3 corazones de alcachofas y un vaso de caldo. Dejo hervir todo a fuego lento (35 minutos) hasta ver hechas las codornices.

Las sirvo en la misma cazuela con las cebollitas y la salsa que se haya



formado y unos triángulos de pan frito.

Belén

### **101 DORADA AL AJO COLORAO**

Ingredientes:

- Doradas
- 4 dientes de ajo grandes o 6 pequeños
- Un pimiento choricero
- Pimenton
- Comino
- Sal
- Cuatro cucharadas de aceite
- Dos cucharadas de vinagre
- Medio vaso de agua

Preparacion:

Escalda el pimiento choricero y separa su carne. Pela los ajos. Mezcla todos los ingredientes excepto el pescado en la batidora o majalos con un mortero. El aceite y el agua emulsionan y se obtiene una salsa de sabor fuerte. Cocina las doradas, sin añadir nada, en el microondas.

Saludos del pseudo-cocinero dicharachero

### **102 CREMA DE NABOS**

Ingredientes para dos personas:

- Cuatro nabos grandes
- Caldo de pollo o de gallina sin grasa
- 100 g de queso gruyere rallado
- Una cebolla pequeña

Preparacion:

Frie despacio la cebolla picada. Cuece los nabos con su piel en el microondas hasta que esten blandos. Enfrialos con agua y retira la piel. Mezcla el caldo, cebolla frita y nabos en la batidora. Pon la crema en una olla pequeña y añade el queso rallado. Calientalo brevemente hasta que el queso este fundido.

### **103 Cigala salteada con cebolla y arroz**

#### **Ingredientes**

12 cigalas medianas frescas  
1 trocito de guindilla  
750 gr de cebollas  
1 ramito pequeño  
1 cucharada de azúcar, sal y pimienta  
100 cc de vino blanco seco  
1 diente de ajo  
160 gr de arroz de grano largo  
Un pellizco de curry  
3 medidas de agua o caldo ligero

-----  
----

#### **Receta**

Laminar las cebollas, pasarlas a una sartén con aceite caliente y saltearlas a fuego vivo sin dejar de remover hasta que pierdan humedad, condimentar, incorporar el ramito, tapar y cocer lentamente hasta que cojan un poco de color. Regar con el vino, reducir y retirar el ramito.

Poner aceite y un diente de ajo en una cazuela, incorporar el arroz, darle unas vueltas, verter el caldo (3 medidas en volumen) y el curry. Tapar y cocer suavemente durante 18 minutos. Retirar y dejarlo reposar 5 minutos y después pasarlo a una bandeja de servir.

Poner aceite y la guindilla en una sartén y, cuando esté caliente, saltear las cigalas, sazonar, mantenerlas en el fuego a temperatura media durante unos minutos y a continuación incorporar la cebolla, dar unas vueltas y colocarlas encima del arroz. Servir a continuación.

Foto disponible en [www.egormand.com](http://www.egormand.com)

Más de 100 recetas totalmente gratuitas

### **104 Gratijnado de espinaca con almejas**

#### **Ingredientes**

1 kg de espinacas  
300 gr de almejas (mejor gallegas)  
2 escalonias cortadas brunoise  
50 cc de vino blanco  
200 cc de fumet o agua  
30 gr de mantequilla  
25 gr de harina  
150 cc de nata líquida  
Sal, pimienta y nuez moscada  
30-40 gr de queso emental

#### Receta

Retirar los troncos de las espinacas, lavar las hojas y cocerlas en agua sazonada durante 5 minutos, escurrirlas, refrescarlas, triturarlas y pasarlas unos momentos por una sartén con un poco de aceite.

Poner en un cazo las almejas limpias, las escalonias, el vino y el fumet. Tapar y cocer a fuego vivo hasta que las almejas se abran. Colarlas, retirarlas de las conchas, cubrirlas con un poco de fumet y reservar.

Hacer un roux con la mantequilla y la harina, añadir el fumet y después la nata, condimentar y comprobar el sazonamiento.

Poner un fondo de crema en una bandeja refractaria, las espinacas mezcladas con un par de cucharadas de crema, encima repartir las almejas y cubrir con el resto de la crema.

Espolvorear con el queso rallado y gratinar. Servir bien caliente.

### **105 Piña de pure de papa**

#### Ingredientes

Salsa rosa  
1 y 1/2 kg de patatas  
1 yema de huevo  
30 gr de mantequilla  
1/4 l de mayonesa  
1 cucharada de coñac  
2 cucharadas de salsa de tomate  
1 cucharadita de mostaza  
1 cucharada de zumo de naranja

#### Relleno

1 piña natural mediana  
150 gr de gambitas cocidas peladas  
1 huevo duro  
1 lata de aceitunas rellenas de pimiento

1 lechuga

#### Receta

Pelar las patatas, cortarlas a trozos y cocerlas en agua sazónada.

Escurrirlas, volverlas a poner en el cazo y secarlas del exceso de humedad encima del fuego, manteniéndolas siempre en movimiento. A continuación, pasarlas por el pasapurés, añadir la yema de huevo y la mantequilla, mezclar bien y dejar que casi se enfríe del todo.

Mezclar todos los ingredientes de la salsa rosa.

Reservar el plumero de la piña, cortarla por la mitad y, una de las partes, pelarla, cortarla a cuadrados pequeños y dejarlos escurrir encima de papel.

Mezclar en un bol el huevo duro cortado a daditos, las aceitunas a rodajas, las gambas, los cuadritos de piña y unas hojas de lechuga cortada en juliana y aliñar ligeramente con salsa rosa.

En la bandeja de servir, colocar una capa de puré de patata dándole forma de cazuelita.

En el centro disponer el relleno y tapar con puré (reservando un poco que mezclaremos con el resto de la salsa rosa).

Pasar la mezcla de salsa y puré a una manga con boquilla rizada y decorar la superficie.

Acabar la decoración con rodajas de aceituna, el plumero y el resto de la piña cortada a tajadas.

Receta disponible en: [www.egormand.com](http://www.egormand.com)

Más de 100 recetas totalmente gratuitas

### 106 Xatonada

#### Ingredientes

Salsa "xató"

1 escarola de cabello de ángel

100 gr de bacalao remojado para desmigalar

100 gr de atún en aceite

1 lata de anchoas

50 gr de aceitunas arbequinas

50 gr de aceitunas negras

Tomates cereza

5-6 rábanos a rodajas

1 diente de ajo

10 almendras tostadas

10 avellanas tostadas

Un trocito de guindilla

2 ñoras remojadas

1 tomate rojo rallado sin jugo ni semillas

1 rebanada de pan frito

2-3 cucharadas de vinagre

75-100 cc de aceite  
Sal y pimienta

#### Receta

Emulsionar muy bien los elementos sólidos de la salsa con ayuda de un triturador, adicionar el vinagre y después el aceite a chorro fino y trabajarla muy bien para que la salsa quede completamente fina y ligada.

Cubrir el fondo de una bandeja plana con la escarola, disponer con armonía el bacalao y el atún, aliñar con la salsa y decorar con las anchoas, aceitunas, rábanos y tomates cereza.

"La xatonada" se suele acompañar con tortillas rellenas.

Foto disponible en: [www.egormand.com](http://www.egormand.com)  
Mas de 100 recetas gratuitas, trucos, utensilios, foros, ...

### 107 Tarta de atun

Pasta base  
Relleno  
200 gr de harina  
3/4 de cucharadita de café de sal  
50 gr de mantequilla fría  
10 gr de levadura de horno  
75 cc de agua o vino blanco  
600 gr de tomates rojos grandes y fuertes  
2 cucharadas de alcaparras  
Orégano  
Sal y pimienta  
40 gr de queso de Parma rallado  
300 gr de atún en aceite  
150 gr de queso mozzarella  
Pan del día antes rallado

#### Receta

Mezclar la harina tamizada, la sal y la mantequilla cortada a dados hasta que todo tenga una textura granulosa. Añadir la levadura deshecha en el agua y pastar unos momentos. Envolver en plástico transparente y dejar reposar 15-20 minutos en un lugar fresco.

Escaldar los tomates, pelarlos, quitar las simientes, escurrirlos y después cortarlos a trozos, mezclarlos con las alcaparras cortadas a trocitos, el atún, las hierbas, la sal y la pimienta. Reservar.

Estirar la pasta con el rodillo procurando espolvorear el mármol y el rodillo con harina para que no se enganche y procurando dar la forma del molde. Forrar un molde de 28 cm. Espolvorear el fondo con el pan rallado y el queso de parma. Disponer encima la mezcla de tomate y atún y finalmente el queso mozzarella. Aliñar ligeramente con aceite.

Decorar con tiras de pimiento rojo y aceitunas.

Hornear a 220° de temperatura durante 30 minutos aproximadamente.

Foto disponible en: [www.egormand.com](http://www.egormand.com)

Mas de 100 recetas gratuitas, foros, trucos, diccionario, ...

### **108 FAR BRETON**

Ingredientes:

4 huevos

150 g de azúcar

azúcar vainillado o ramita de vainilla

1 l de leche

250 g de harina:

300 g de ciruelas pasas sin hueso

1 sobre de té (o té natural)

1 copita de rón negro

mantequilla para untar

Preparación:

Preparar el té caliente, poner las ciruelas pasas a remojo unas 2 horas hasta que se hinchen.

Mezclar la harina con un pellizco de sal, añadir poco a poco los huevos sin hacer grumos. Luego añadir el azúcar+ azúcar vainillado, la leche\* y por fin el rón para perfumar.

Puedes hacerlo también con la batidora eléctrica.

Ecurrir las ciruelas.

Untar una fuente (de barro o porcelana mejor que pueda ir luego a la mesa) y verter la masa colocar las ciruelas repartidas.

Poner en el horno caliente a 210° unos 10 mn luego bajar a 150° unos 35 minutos (prueba con la punta del cuchillo, yo utilizo una brocheta de acero para ver si ya está)

Se come tibio o frío.

\*Si usas palito de vainilla debes hervirla con él y dejarla enfriar antes de usarla.

Este es el Far breton porque lleva ciruelas, pero puedes hacer otros con orejones de albaricoque pero en vez de remojarlos con té lo remojas con un

almibar de azúcar y agua, o pasas. Con manzanas también me gusta.  
Que te aproveche  
Monique

## **109 LIEBRE CON PIÑONES**

1 liebre de 2 kg ya limpia  
2 cebollas picadas  
3 dientes de ajo picados  
1 l de vino tinto  
Hierbas: tomillo laurel, romero, salvia  
harina  
aceite de oliva  
sal pimienta

Para la salsa:  
Vinagre de Jerez  
2 c.soperas de azúcar  
50 g de chocolate negro rallado  
50 g de piñones

Preparación:  
Cortar la liebre en trozos (si puedes desarticular mejor que romper los huesos). Colocar los trozos en un gran bol con el vino,cebolla ajo, hierbas pimienta, cubrir y marinar unas 12 horas en la nevera.  
Ecurrir los trozos. Sofreir los trozos en una cazuela de hierro colado (o de acero con un fondo grueso), con el aceite de oliva, cuando están bien dorados, espolvorear con 2 c. soperas de harina. Dar una vuelta rápida y añadir la marinada, salar, cubrir y cocer a fuego lento unas 2 horas, (o más si es preciso).

Mientras, preparar la salsa.  
Echar el azúcar en una sartén caliente y mojar con el vinagre, luego añadir poco a poco el chocolate sin parar de mover y los piñones (los he frito primero).

Una vez cocida la liebre escurrir, y guardar en la boca del horno. Colar el líquido de cocción y añadir lo a la salsa cocer un poco y cubrir la carne.

## **110 LIEBRE CON SALSA DE NUECES**

Receta sacada de unos fasciculos coleccionables del “Periódico”(la hice con conejo)

**Ingredientes:**

1 liebre  
aceite  
1 manzana  
1 cebolla  
20 g de harina  
2 dientes de ajo  
30 g de chocolate  
1 dl de vino tinto  
1 dl de vino blanco  
sal, 12 nueces.

**Preparación:**

Limpiar y cortar a trozos la liebre, salarla, y rehogar en el aceite.

Reservar.

Dorar la cebolla y los dientes de ajo picados en el mismo aceite. Cuando tomen color, añadir la liebre, la manzana cortada en trocitos, la harina, el chocolate rallado, los vinos tinto y blanco, y un poco de agua.

Machacar las nueces en el mortero y añadirlas al guiso. Dejar cocer 1h y media o hasta que esté tierna la carne.

Sacar la salsa y pasarla por el chino apretujando bien. Verter sobre la liebre y dejar cocer unos minutos más.

Antes de servir espolvorear con perejil picado.

Espero te gusten, (tengo más) pero suelo hacerlas con conejo porque no siempre tengo liebre.

Monique