



ASI COCINO YO
la cocina de cada día

Aurelio Abancens López

Doctor Ingeniero Industrial

7ª Edición - Diciembre 2007

(500 ejemplares)



GIPUZKOAKO INDUSTRI INGENIARIEN ELKARGO OFIZIALA
COLEGIO OFICIAL DE INGENIEROS INDUSTRIALES DE GIPUZKOA
Zubieta, 3B bajo. Telf.: 943 42 39 18 - Fax 943 42 39 19 20007 Donostia
E-mail: colegio@colig Web: www.colig.com



INDICE

RECETAS BÁSICAS, ENTRANTES Y PRIMEROS PLATOS,

	Receta
Alcachofas con patatas.....	01
Alcachofas con salsa de jamón.....	02
Alubias de Tolosa con berza y morcilla.....	03
Alubias blancas con chorizo.....	04
Arroz con almejas.....	05
Arroz blanco y rehogado.....	06
Arroz con carne.....	07
Berza con patatas.....	08
Caldo de carne.....	09
Caldo de pescado.....	10
Coliflor con jamón gratinada.....	11
Coliflor con patatas.....	12
Croquetas.....	13
Champiñones cocidos y salteados.....	14
Ensalada rusa.....	15
Espaguetis con bacon.....	16
Garbanzos de vigilia (con espinacas y bacalao).....	17
Gazpacho.....	18
Huevos duros; Escalfados; Fritos y Mollets.....	19
Lentejas con patatas (o con arroz).....	20
Pastas-(Fideos, espaguetis, macarrones ,canalones)Su cocción.....	21
Pastel de pescados.....	22
Patatas cocidas y rehogadas.....	23
Patatas panadera y fritas.....	24
Pimientos rellenos de bacalao.....	25
Piperrada con huevos y jamón.....	26
Pisto.....	27
Porrusalda.....	28
Salsa bechamel y salsa Mornay.....	29
Salsa de cebolla.....	30
Salsa fondo de verduras.....	31
Salsa mayonesa.....	32
Sopa de ajos.....	33
Sopa arroz con jamón.....	34
Sopa de pasta (fideos, tapioca..).....	35
Sopa de pescado.....	36
Vainas con patatas.....	37



	Receta
HUEVOS	
Huevos duros, escalfados y fritos.....	38
Tortilla de anchoas y gambas.....	39
Tortilla de bacalao.....	40
Tortilla española.....	41
Tortilla francesa.....	42
PESCADOS Y MARISCOS	
Almejas a la marinera.....	43
Anchoas rebozadas.....	44
Anchoas rellenas con pimientos del piquillo.....	45
Bacalao en fritada.....	46
Besugo al horno con patatas panadera.....	47
Bonito encebollado.....	48
Bonito con pimientos verdes.....	49
Chicharro al horno con patatas panadera.....	50
Chipirones en su tinta y su limpieza.....	51 y 51b
Lubina.-Lubina al champagne.....	52
Marmitako de salmón (o de bonito).....	53
Merluza.-Cogote de merluza al horno.....	54
Merluza rellena al horno.....	55
Merluza a la vasca.....	56
Pastel de pescado.....	57
Pimientos rellenos de bacalao.....	58
Rape en salsa americana.....	59 y 59b
Truchas empanadas y Truchas con jamón.....	60
CARNES	
Albóndigas en salsa.....	61
Cerdo.- Chuletas de cerdo con pimientos.....	62
Cerdo.- Estofado costilla cerdo con patatas.....	63
Cordero asado.....	64
Cordero guisado con verduritas.....	65
Palomas de caza en salmis.....	66
Pollo de caserío con verduritas.....	67
Pollo.-Muslos de pollo asados.....	68
Pollo a la vasca.....	69
Ternera.- Escalopes de ternera rebozadas.....	70
Ternera guisada con patatas y verduras.....	71
Ternera.-Lengua de ternera a la tolosana.....	72



POSTRES

	Receta
Arroz con leche a la Asturiana	73
Bizcocho de yogour	74
Buñuelos.....	75
Compota de manzana.....	76
Crema pastelera	77
Crema de yogur con leche condensada.....	78
Chocolate a la taza.....	79
Leche frita.....	80
Manzanas asadas al vino tinto.....	81
Masa quebrada para tartas (flora, sable, brisse..).....	82
Merengues (claras montadas).....	83
Natas montadas.....	84
Natillas caseras	85
Pantxineta	86
Tarta alemana	87
Tarta de manzana.....	88
Tarta de queso (horno).....	89
Trufas (con leche condensada).....	90



*Así cocino yo
La cocina de cada día*

Lo último que podíamos esperar quienes conocemos y apreciamos a Aurelio Abancens es que también supiera de cocina, y, sin embargo, ahí le tenemos entre fogones y cazuelas.

Todo comienza allá por el año 1993, cuando el Colegio organiza un cursillo de cocina para ingenieros. Entre la docena de colegiados que confiaban en que, tras una semana de aprendizaje culinario, podían hacer la competencia a Arzac, se encontraba el recién jubilado Aurelio Abancens. Enseguida destacó, pues tomaba apuntes de cuanto decía y hacía el cocinero. Minucioso y detallista, consultaba al profesor absolutamente todos los aspectos del proceso culinario, trucos y consejos, y los trasladaba con todo rigor a sus papeles. A los pocos días nos facilitaba sus apuntes pasados a limpio: una joya.

Su afición culinaria arraigó y, al parecer, las prácticas en la cocina de su casa resultaron muy positivas y merecieron el aprobado, o incluso el sobresaliente, de sus hijos y nietas, a quienes por cierto, están dedicadas estas recetas.

Después de ese cursillo vinieron otros con cocineros tan prestigiosos como Luis Irizar y Aurelio, siempre buen alumno, tomando apuntes y practicando fielmente.

Hace poco tiempo recordaban sus compañeros de estudios que en los años cuarenta y tantos, en Bilbao, Aurelio era ese estudiante al que no se escapaba un detalle de la explicación del profesor y preparaba unos estupendos apuntes. La pensión donde se alojaba Aurelio era, cuando se acercaban los exámenes, el centro de peregrinación de los compañeros de la clase en busca de sus apuntes.

Pues eso mismo hacemos ahora: pedirle los apuntes y ponerlos a disposición de nuestros colegiados. Con ellos el aprobado en las cocinas de nuestras casas o en la Sociedad está garantizado.

El ha querido titular este libro de recetas "Así cocino yo. La comida de cada día". Y es cierto, porque en el listado aparecen desde huevos fritos, tortilla francesa, anchoas rebozadas o filete empanado para quienes dan los primeros pasos hasta sofisticadas recetas de salsas, platos y postres para los iniciados; y todo ello con constantes explicaciones y recomendaciones que no se encuentran en los clásicos libros de cocina.

Este año en el que celebramos los 150 años del nacimiento de nuestra carrera de Ingeniero Industrial y los 50 de nuestro Colegio, se cumple también el cincuentenario de Aurelio Abancens como Ingeniero Industrial. Por eso es excelente la ocasión para felicitar a nuestro querido Aurelio, poniendo al alcance de sus compañeros sus recetas de cocina

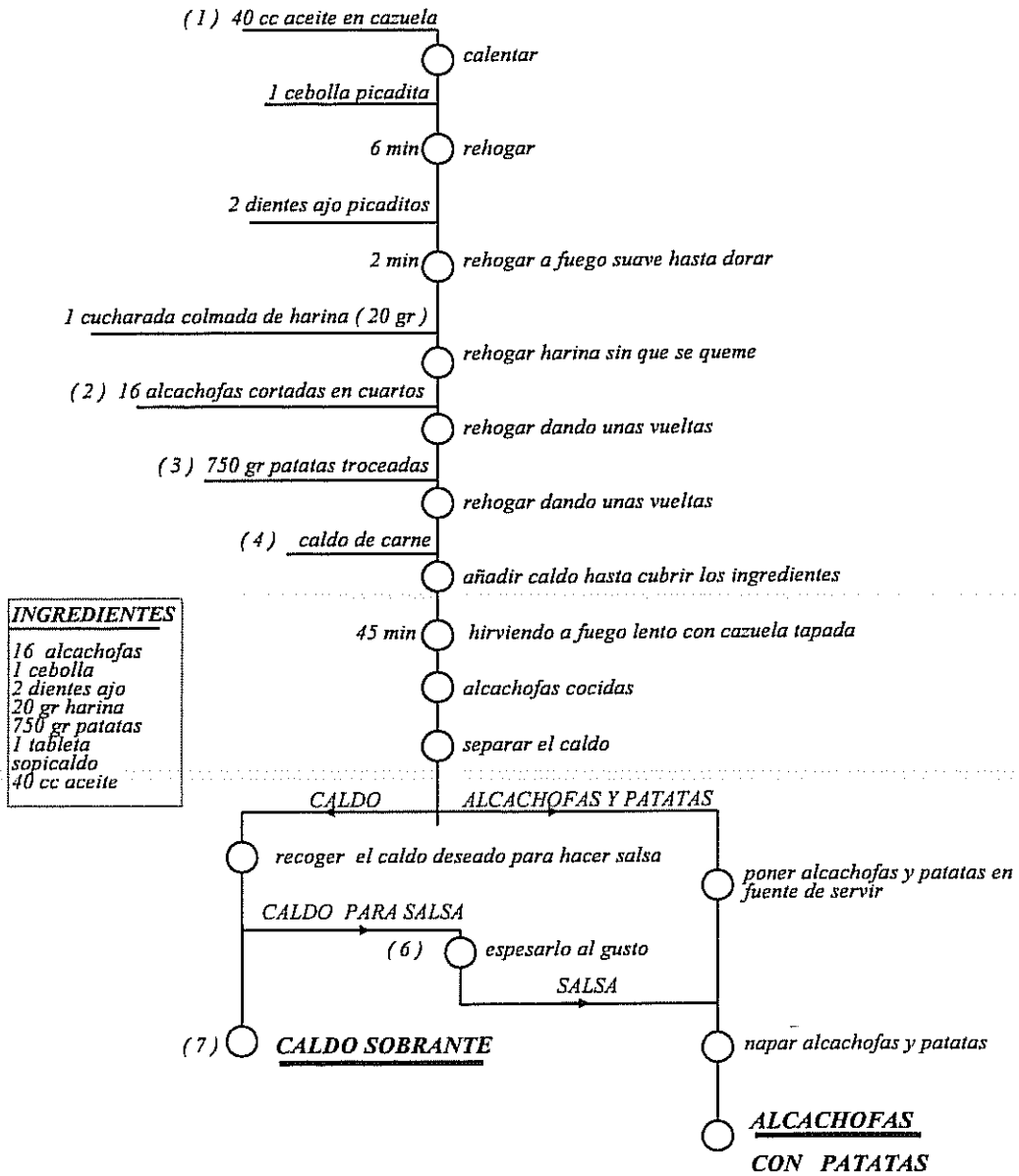
Con esta publicación nuestra Sociedad Gastronómica ERNIO comienza una acción divulgativa que complementa su actividad diaria. Confiamos en que tras las recetas de Abancens vengan nuevas propuestas de otros compañeros.

La mesa está servida, señores. Hoy cocina Aurelio Abancens.

Sebastián Agirretxe
Febrero 2001



ALCACHOFAS CON PATATAS



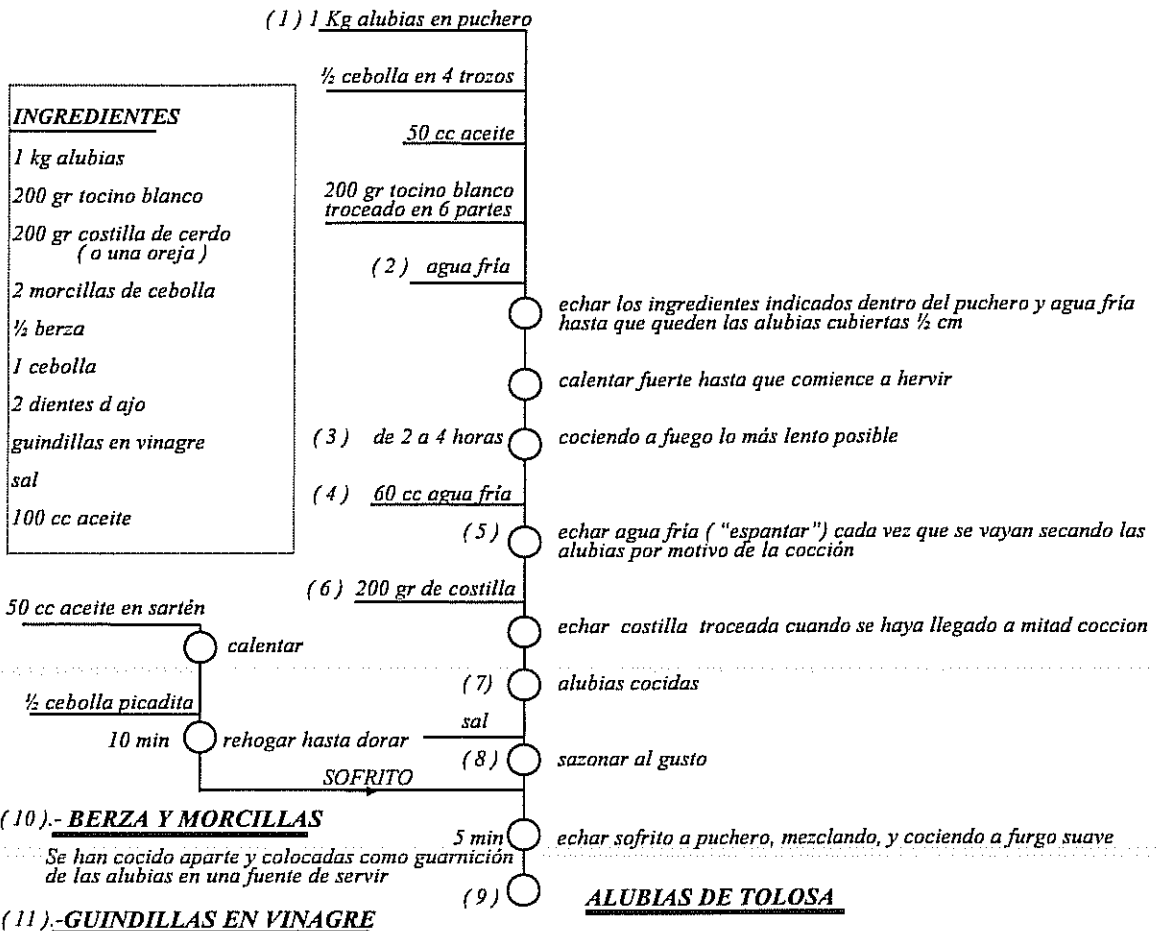
NOTAS

- (1) .- Las alcachofas no se pueden cocer en un recipiente de aluminio porque se ennegrecen
- (2) .- Las alcachofas se han preparado según la receta " Verduras. Su preparación y limpieza" antes de partirlas en 4 trozos
- (3) .- Las patatas se han pelado y luego troceado por el sistema de " cortar y cascar"
- (4) .- En vez de caldo de carne se puede echar un sopicaldo de carne disuelto en agua (ya tiene sal)
- (5) .- El tiempo de cocción depende de la clase, tamaño, ...de la alcachofa. (Ver receta " Verduras. Su cocción ")
- (6) .- Si el caldo es ligero, se espesa aplastando en él, alguna patata sacada de la fuente de servir.
- (7) .- Este caldo sobrante, además de ser diurético, es muy agradable tomarlo como un caldo



ALUBIAS DE TOLOSA CON BERZA Y MORCILLA

(para 6 personas)

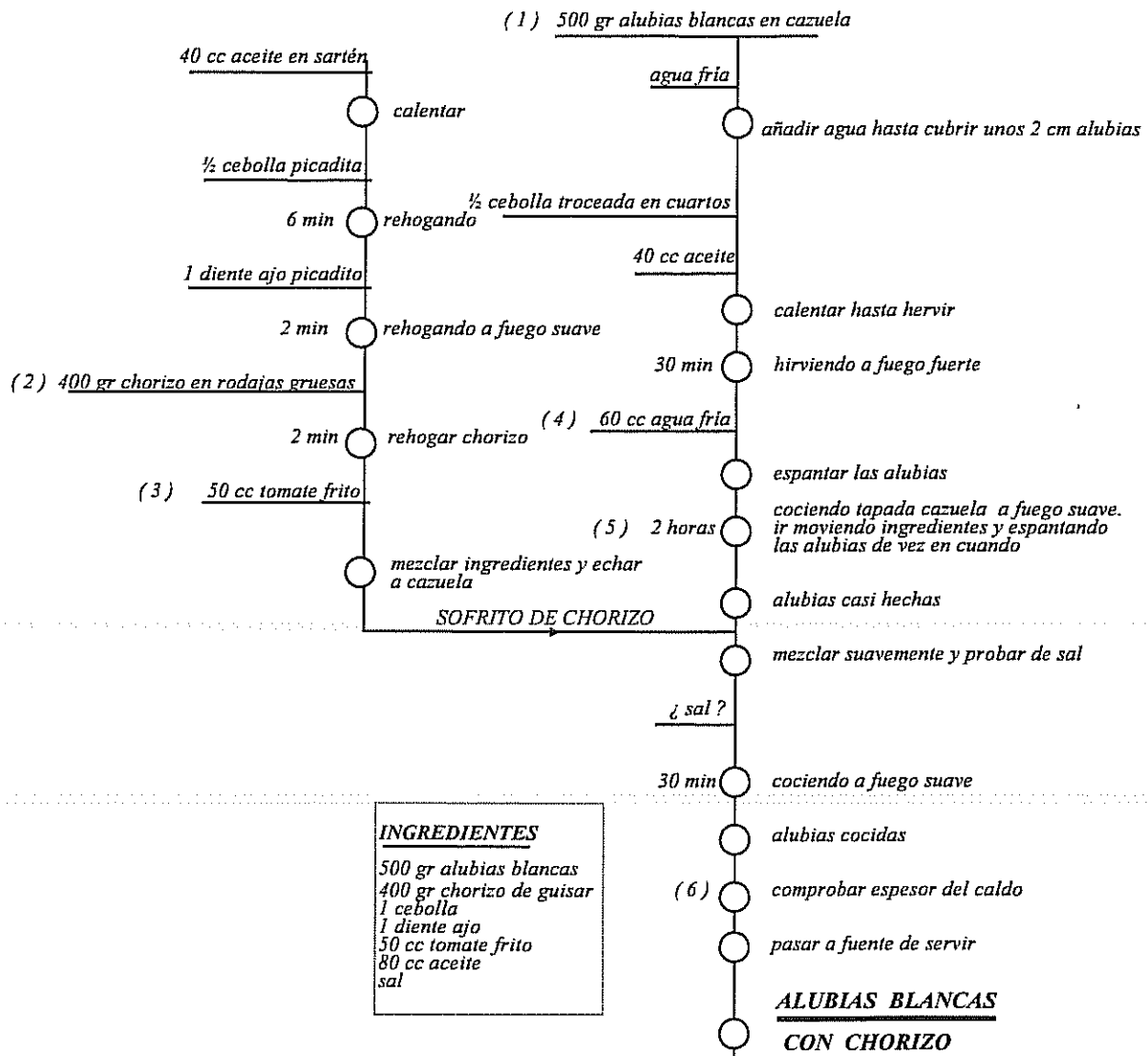


NOTAS

- (1).- Las alubias deben ser del año y precisan estar a remojo de 4 a 8 horas según su antigüedad. Llegando algunas veces a duplicar su volumen original.-(Si son fresca no precisan ponerlas a remojo).Posteriormente hay que lavarlas bajo un chorro de agua fría con objeto de eliminar los sacáridos, que son los causantes de digestiones pesadas.
- (2).- Se echará agua fría hasta cubrir justamente las alubias.
- (3).- El tiempo de cocción dependerá de la antigüedad de la alubia y de la temperatura de cocción.Se desespumará cuantas veces sean necesarias, sobre todo al principio de la cocción
- (4).- Habrá que echarse unas 3 veces un vaso de agua fría, cada vez que se vayan quedando " secas " las lubias, por motivo de su coccion.
- (5).-A esta operación se le denomina " espantar las alubias ".Se realizará el " espantado " cuantas veces sea necesario hasta conseguir unas alubias tiernas con un caldo espeso..
- (6).- Los 200 gr de costilla (o de oreja) de cerdo se pondrán en el puchero, a mitad de la cocción. O sea si son alubias nuevas sobre la hora de haber comenzado la cocción.
- (7).- Si se quiere espesar más el caldo, se cogerá un cazo de alubias cocidas, se pasarán por el pasapuré y se reintegrará ese puré a la totalidad de las alubias del puchero-
- (8).- Como la sal endurece las legumbres al principio de la cocción, no se sazonará hasta la terminación de la cocción.
- (9).- Tras comer un plato de alubias, no se debe tomar, fruta, leche o mermeladas ya que la combinación de las sustancias nutritivas de estos alimentos entre sí, no son aconsejables para una buena digestión.
- (10).- La berza, una vez lavada, se ha picado bien y se ha cocido en unos 40 min, cambiándose las aguas amargas (ver receta) A los 20 min de cocción de la berza se han añadido las dos morcillas para que queden cocidas en otros 20 min..- Una vez cocidas, se escurren y se pasan (separadas de las alubias) a una fuente de servir, donde se les riega con un sofrito hecho con dos dientes de ajo aplastados
- (11).- Como aderezo muy apetecible, servir unas guindillas verdes en vinagre con un poco de sal y aceite crudo por encima.



ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO

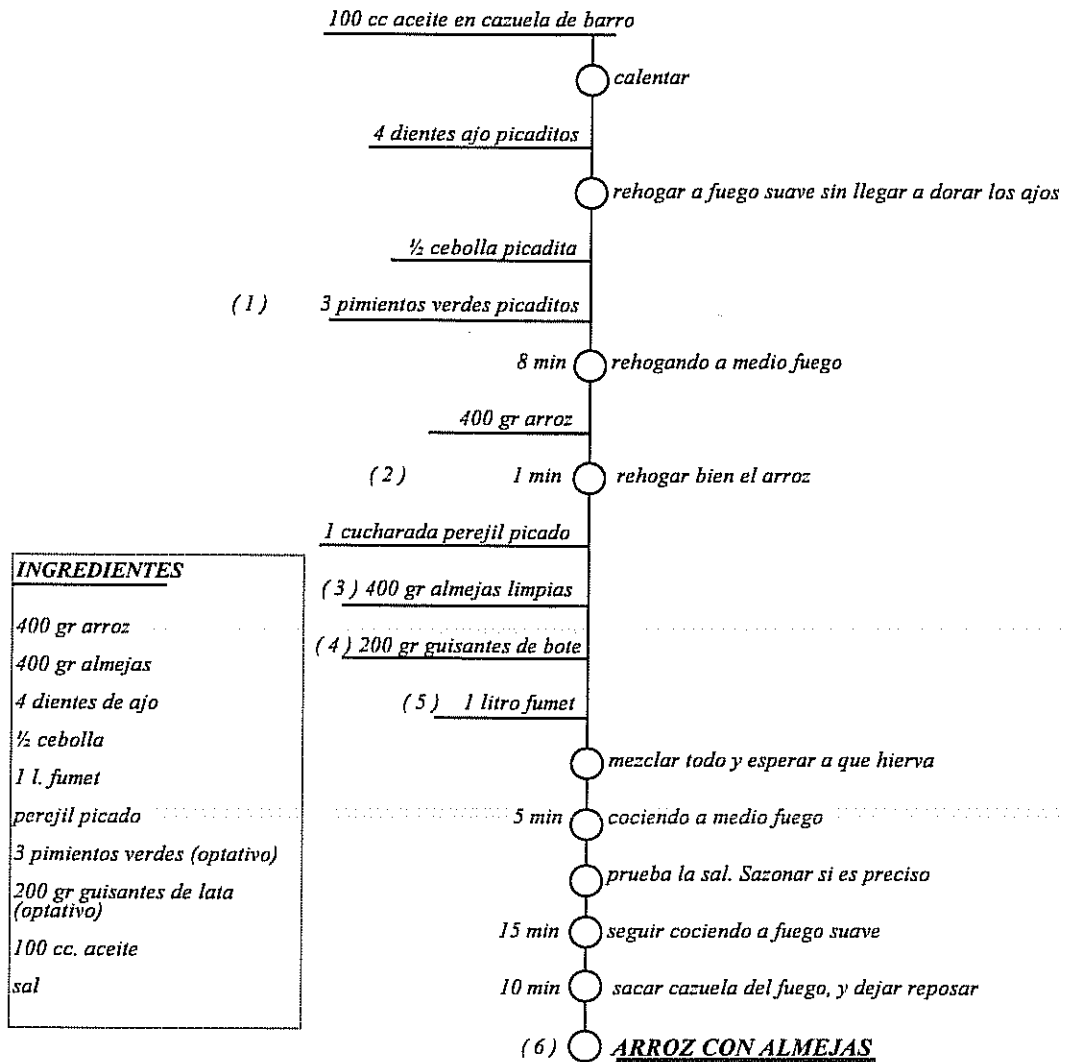


NOTAS

- (1) .-Las alubias se han puesto a remojo en un bol con agua sin sal.- Si las alubias son nuevas (pochas) no hace falta ponerlas a remojo.
- (2) .-Los 400 gr de chorizo de guisar pueden ser sustituidos por 200 gr de chorizo y 200 gr de tocino de cerdo que se han cocido juntos.
- (3) .-El tomate frito es de bote y por lo tanto es salado.
- (4) . Los 60 cc de agua fría, que se van a ir añadiendo, son las que cortan el hervor y por lo tanto "espantan" las alubias.
- (5) . Ese tiempo de cocción se reduce a una media hora en las " pochas ". Durante el tiempo de cocción hay que comprobar si se van quedando las alubias sin caldo para ir espantando las alubias (de tres a cuatro veces). Hay que efectuar la cocción a fuego suave y con la cazuela tapada para evitar que se rompan las alubias.
- (6) . Si se quiere dejar el caldo " gordo " basta con que cojamos un cazo con alubias cocidas, las aplastemos, y añadamos ese puré, mezclando, a la sopera.



ARROZ CON ALMEJAS



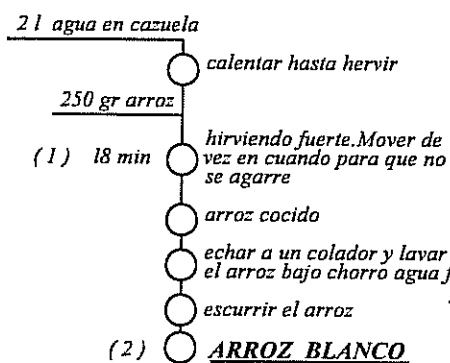
NOTAS.

- (1).-Es optativo el utilizar los pimientos verdes.
- (2).-Una vez rehogado el arroz puede detenerse el proceso de elaboración de la receta durante unas horas.
- (3).-Las almejas se han limpiado poniéndolas bajo el chorro de agua fría y frotando unas contra otras.
- (4).-El guisante utilizado es el correspondiente a una lata pequeña.- Su utilización es optativa
- (5) El caldo de pescado puede ser sustituido por una tableta de sopicaldo de pescado disuelto en 1 l. de agua hirviendo. (El volumen de caldo que se necesita es equivalente al doble del volumen del arroz y un poco más)
- (6).-Las almejas pueden ser sustituidas por chirlas e incluso por mejillones.



ARROZ BLANCO Y REHOGADO

ARROZ BLANCO



ARROZ REHOGADO



INGREDIENTES

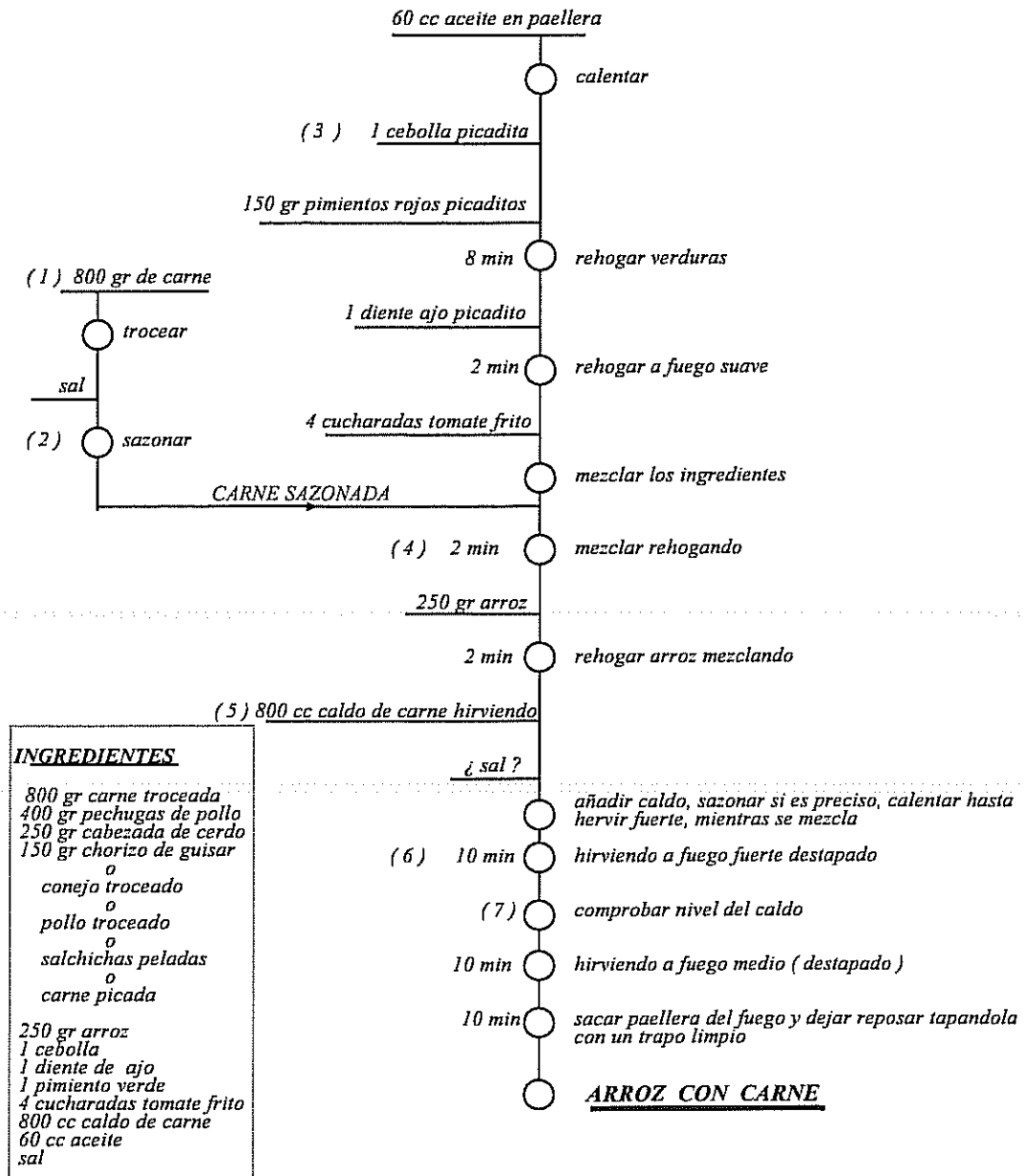
250 gr arroz
½ cebolla
2 dientes ajo
1 cucharada de perejil picado
sal
60 cc. aceite

NOTAS

- (1).- El tiempo de cocción puede variar entre los 18 y 20 min. Mientras dura la cocción hay que mover el arroz, de vez en cuando con una cuchara de madera, para evitar que se agarre el arroz en el fondo de la cazuela
- (2).- El arroz cocido y lavado queda suelto. Si se quiere, al rehogarlo, pueden añadirse unos 100 gr de guisantes de lata, en vez de la cucharada de perejil picado que se ha indicado en la receta.



ARROZ CON CARNE



(1).- La carne ha de ir siempre troceada o picada.- El chorizo de guisar en rodajas finas.- Ver ejemplos en INGREDIENTES.

(2).- Se sazonará la carne cruda.- No se sazona el chorizo, ni las salchichas.

(3).-Las verduras se han limpiado según receta "Verduras. Preparación y limpieza".

(4).- Se rehogará la carne, mezclándola, hasta que toda ella quede dorada.

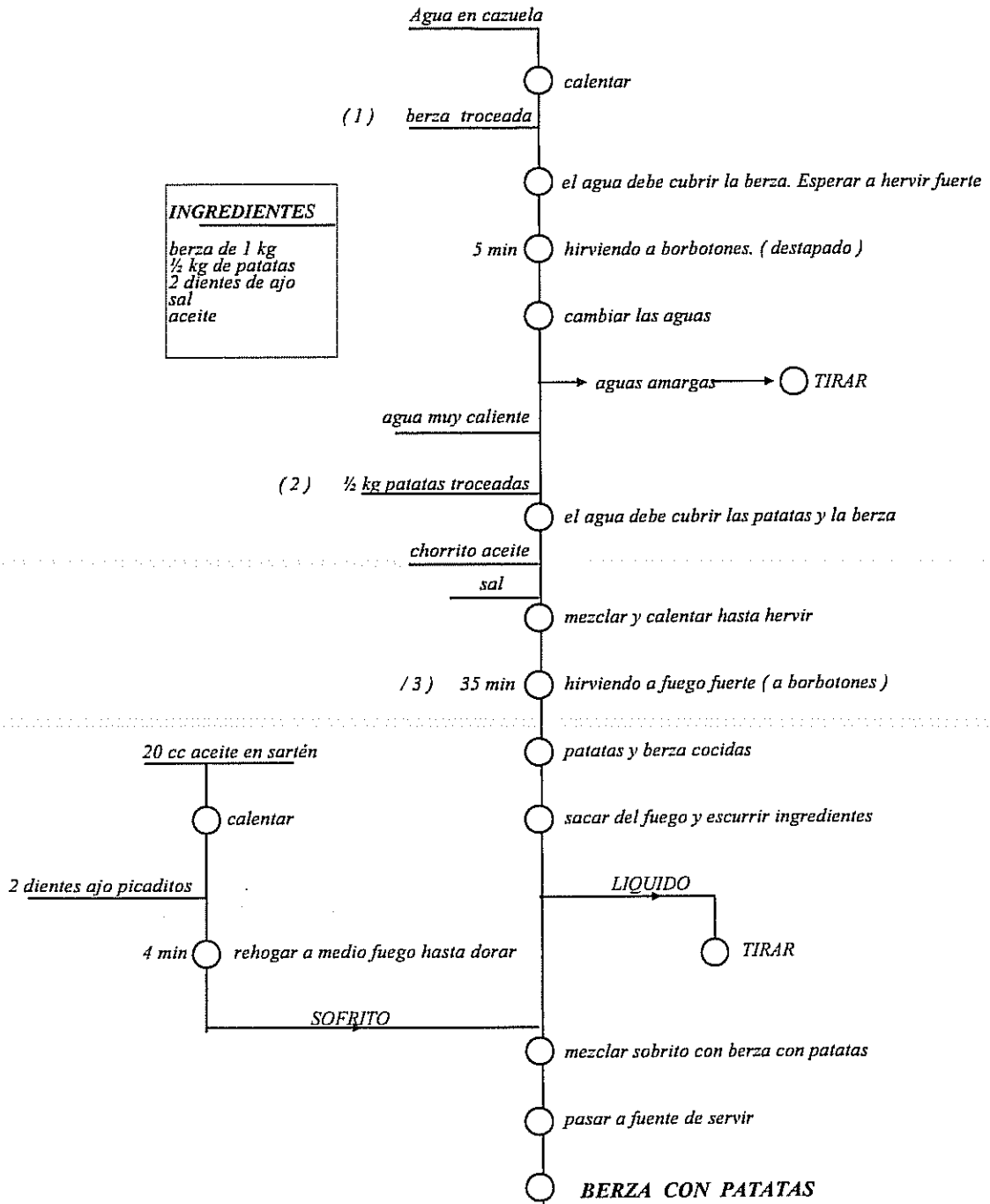
(5).-El caldo de carne ,se ha hecho con un sopicaldo de carne

(6).-Una vez empezada la cocción del arroz en la paellera, no debe moverse porque se rompería y pegaría.

(7).- El caldo debe cubrir justamente el arroz.



BERZA CON PATATAS

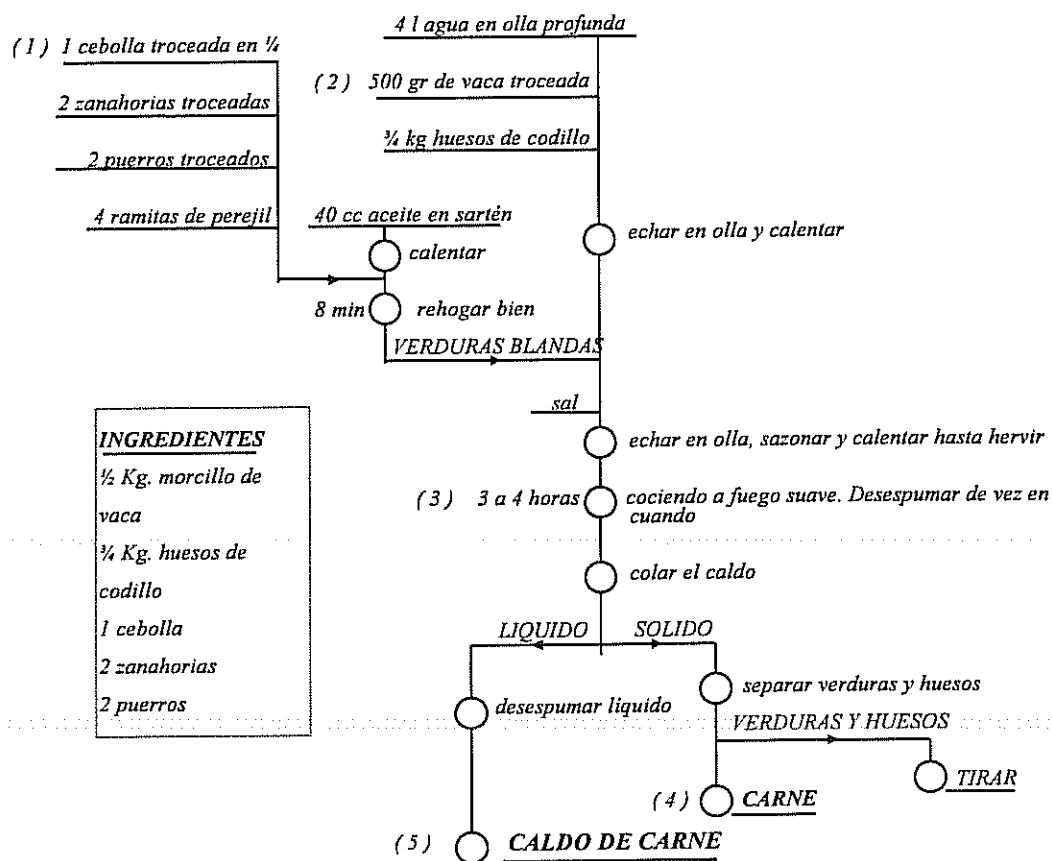


NOTAS

- (1).- La berza se ha limpiado según receta " Verduras. Preparación y limpieza ".
- (2).- las patatas se han troceado según el sistema de " cortar y cascar "
- (3).- Mientras hierve a borbotones hay que dar alguna vuelta a los ingredientes



CALDO DE CARNE

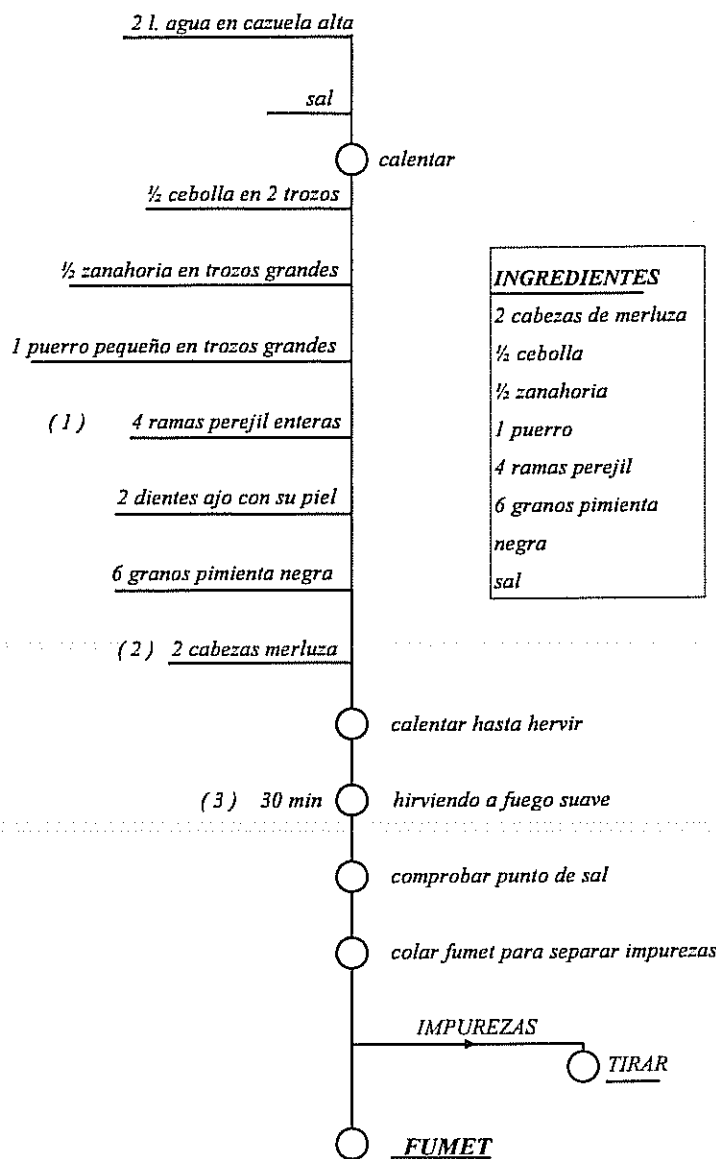


NOTAS

- (1).- Las verduras están limpias y peladas.- Pueden utilizarse otros aromáticos.
- (2).-Si se cambia el morcillo y el codillo de la vaca por unos trozos de gallina, sus recortes y un esqueleto, se obtendrá un caldo de ave.
- (3).-Hay que cocer a fuego suave porque si lo hace a borbotones se obtendrá un caldo turbio.- Con una espumadera se irán quitando, de vez en cuando, las grasas que estén flotando sobre el caldo.
- (4).-La carne cocida desmigada, sirve para hacer croquetas o empleada como tropezones del caldo.
- (5).-Como el caldo de carne lleva mucho tiempo su preparación, cuando el caldo no se vaya a utilizar como una sopa puesto que se va a utilizar para preparar una salsa, se suele emplear un sopicaldo, de carne o de ave, disuelto en agua.



CALDO DE PESCADO :FUMET



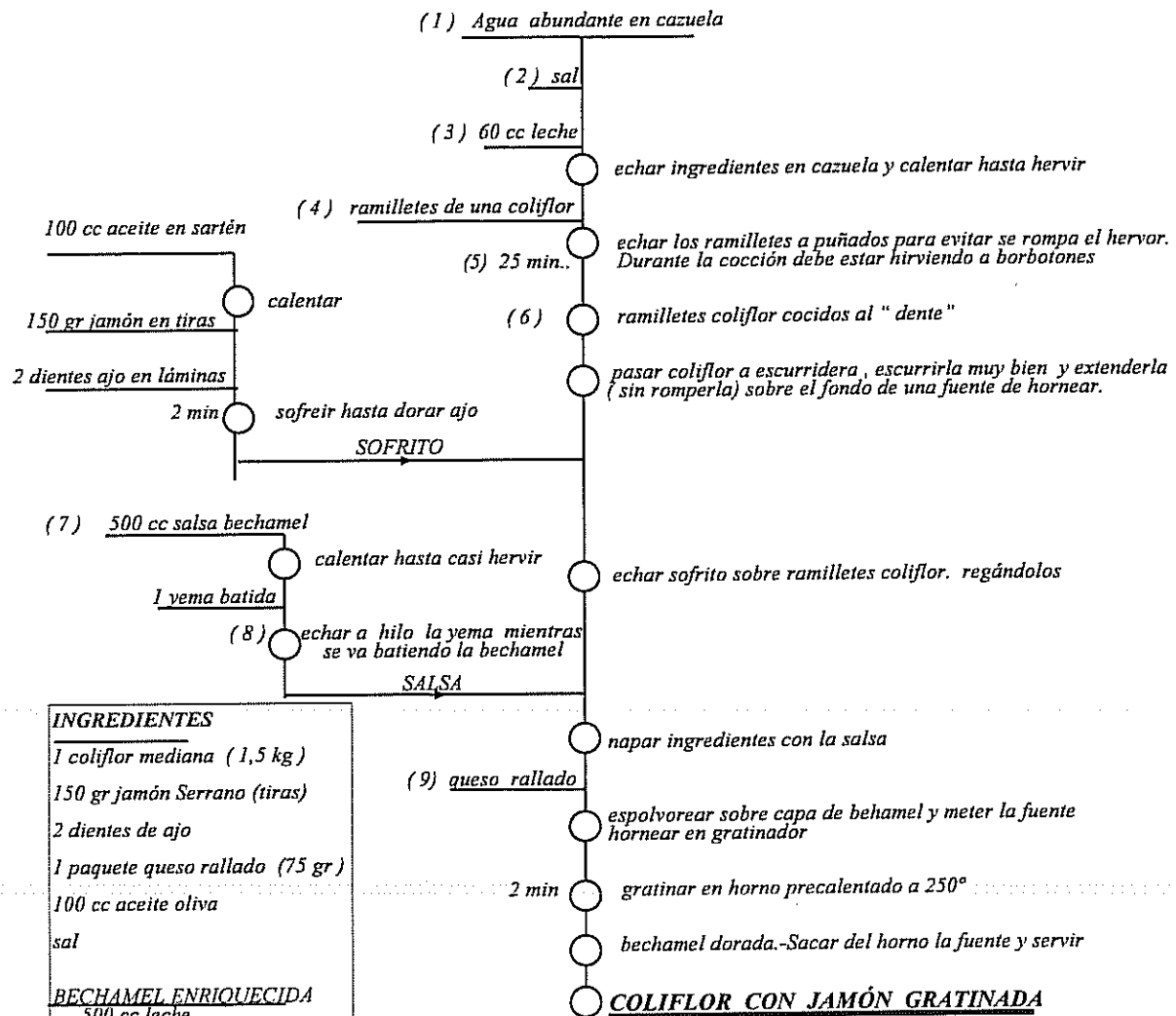
NOTAS

- (1) .-Las verduras están limpias y peladas. Pueden utilizarse otros armáticos
- (2) .- Además de las 2 cabezas de merluza pueden utilizarse: Las cabezas, espinas, piel y recortes de pescados del tipo de la merluza, sapo, salmón, lubina y otros. Los lenguados y los gallos no deben utilizarse. Las cabezas que se vayan a utilizar deben estar bien limpias y sin las agallas. La piel del salmón es muy interesante porque es muy gelatinosa. También pueden utilizarse las cabezas y las cáscaras de los mariscos.
- (3) .-No conviene que esté hirviendo más de 30 min. porque el caldo cogería mal sabor. Tampoco conviene que hierva a borbotones porque el caldo quedaría turbio.
- (4) .-También se obtiene fumet disolviendo una tableta de sopicaldo de pescado en agua hirviendo.



COLIFLOR CON JAMÓN GRATINADA

(para 6 personas)



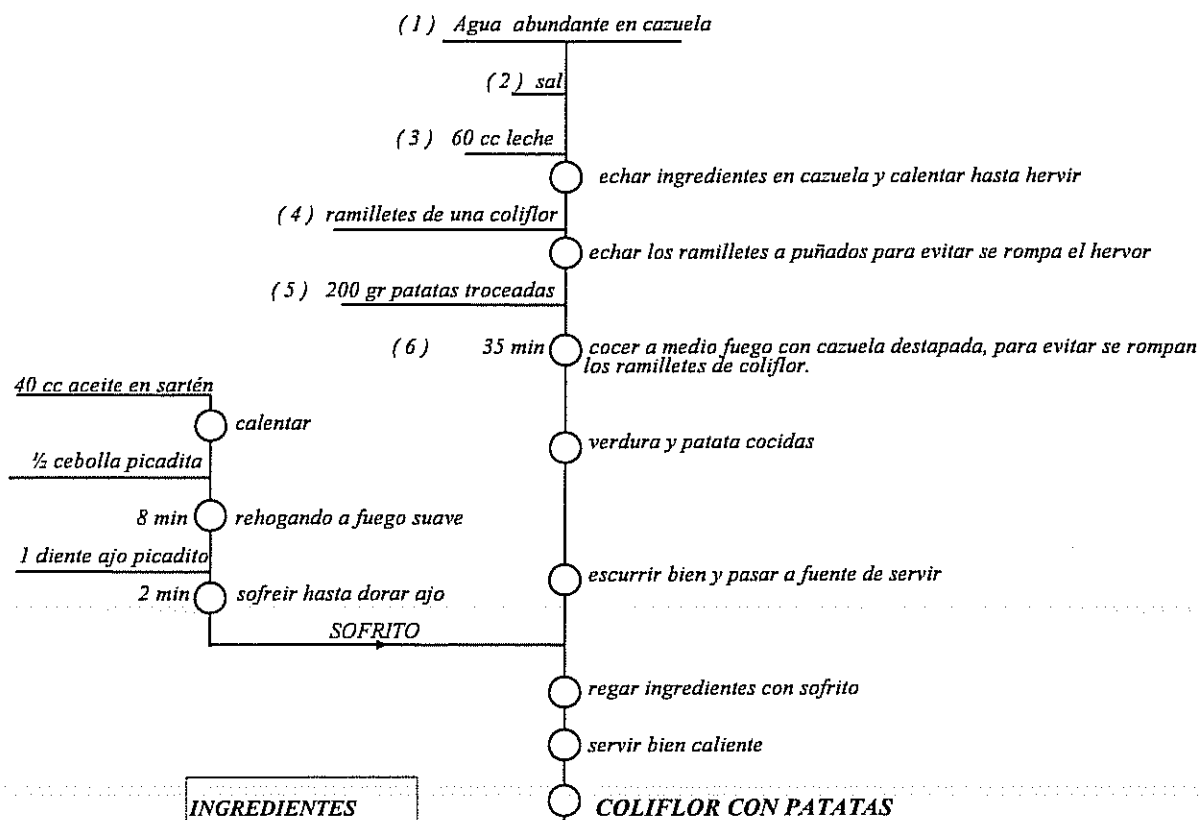
NOTAS

- (1).- El agua necesaria para cocer la coliflor ha de ser suficiente (unos 3 litros) con objeto de que queden cubiertos holgadamente los ramilletes de la coliflor al cocerse a borbotones
- (2).-Se vienen a utilizar unos 6 gr de sal por cada litro de agua.
- (3).-La leche suaviza la coliflor y evita los malos olores.
- (4).-Los ramilletes son las partes que salen de las ramas en flor, de un tronco grueso, blanco y duro.-Estos ramilletes se han lavado y limpiado muy bien en agua fría.
- (5).-La cocción se hace con la cazuela destapada para evitar que se rompan los ramilletes
- (6).-Si los ramilletes no son muy grandes ,, los 25 minutos de cocción señalados son suficientes para que estén cocidos al "dente"
- (7).-La bechamel enriquecida se ha hecho con los ingredientes señalados en el apartado de "INGREDIENTES "
- (8).-La yema batida se hecha en forma de "hilo" sobre la bechamel , mientras se bate, para evitar que cuaje el huevo.
- (9).-La cantidad a utilizar depende del gusto de los comensales. Suele ser suficiente un paquete de queso rallado de 75 gr.



COLIFLOR CON PATATAS

(para 6 personas)



INGREDIENTES

1 coliflor pequeña (1 kg)
200 gr patatas
60 cc leche
1/2 cebolla
1 diente ajo
sal
40 cc aceite

NOTAS

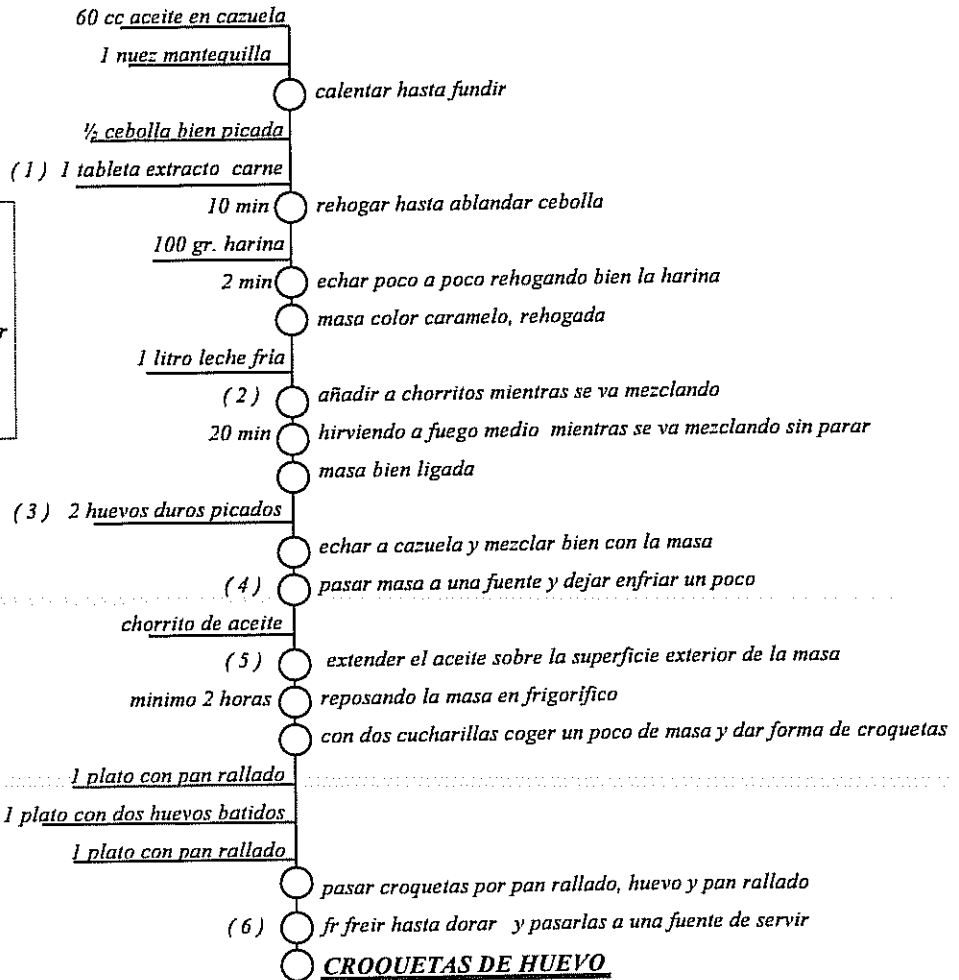
- (1).- El agua necesaria para cocer la coliflor y las patatas ha de ser suficiente (unos 3 litros) con objeto de que queden cubiertas las verduras y se vea hervir a borbotones
- (2).-Se vienen a utilizar unos 6 gr de sal por cada litro de agua.
- (3).-La leche suaviza la coliflor y evita los malos olores.
- (4).-Los ramilletes son las partes que salen de las ramas en flor, de un tronco grueso, blanco y duro.-Estos ramilletes se han lavado y limpiado muy bien en agua fría.
- (5). Las patatas se han pelado y troceado por el sistema de " cortar y cascar "
- (6).-La cocción se hace a borbotones, con la cazuela destapada, para evitar que se rompan los ramilletes



CROQUETAS DE HUEVO DURO

INGREDIENTES

1 litro leche
100 gr. harina
60 cc aceite
1 nuez mantequilla
aceite para freir y cubrir la superficie de la masa
½ cebolla
1 tableta extracto carne
o nada si se pone jamón

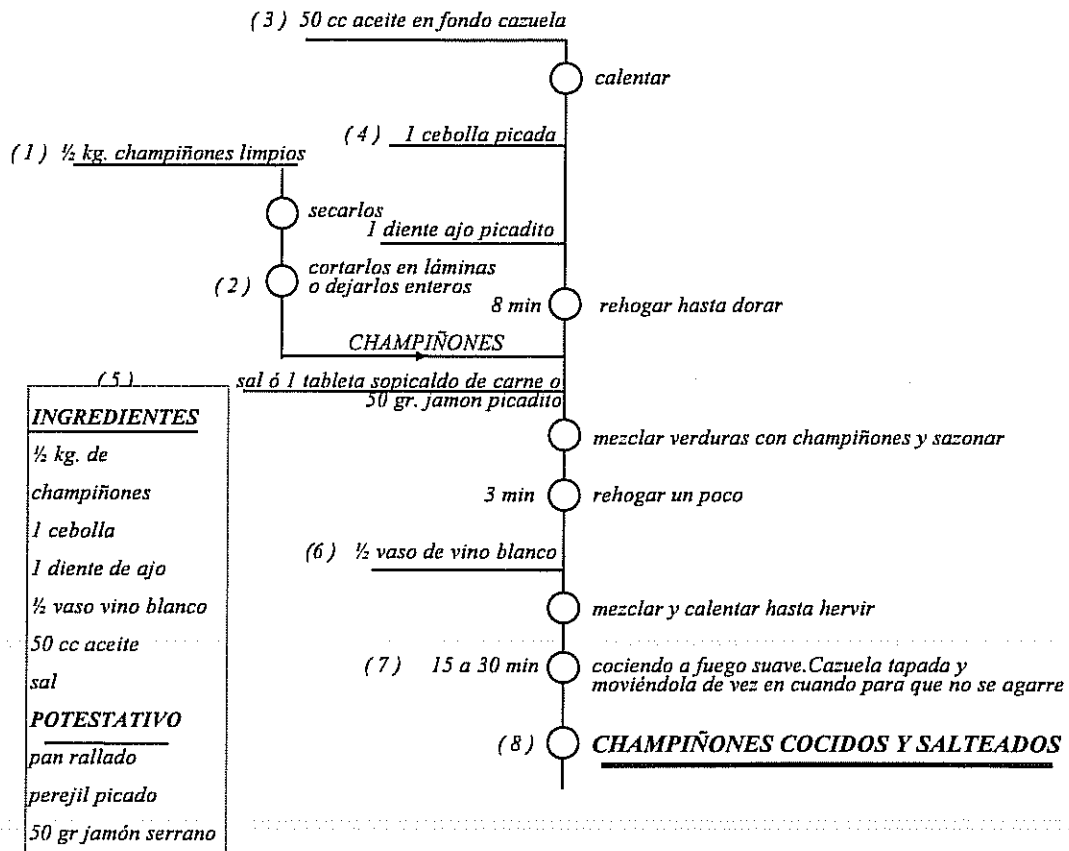


NOTAS

- (1).- Si las croquetas se hacen con huevo y jamón no se pondrá extracto de carne para evitar que queden muy saladas. Si el relleno de la croqueta es de un pescado el extracto será de pescado (ejemplo con el bacalao), y si es de un ave se utiliza un extracto de ave
- (2).- No se echará un chorrillo de leche hasta que no se haya incorporado la leche del chorrillo anterior
- (3).- Como relleno de croquetas se suele poner, en vez de los dos huevos duros, y rehogando con ½ cebolla, 200 gr de bacalao desalado, desmigado y rehogado. 100 gr de atún con unas aceitunas picadas. 200gr jamón serrano picado. 1/2 kg de colas de gambas picadas...
- (4).- Hay que dejar reposar la masa antes de dar forma a las croquetas
- (5).- Se cubre con una capita de aceite la superficie exterior de la masa para evitar que se oxide y se endurezca.-En vez de aceite puede utilizarse una hoja de fresco-film.
- (6). Se frien en una sartén con abundante aceite caliente, y después de dorarse las croquetas se pasan a la fuente de servir sobre la que se ha puesto un papel absorbente del aceite.



CHAMPIÑONES COCIDOS Y SALTEADOS



NOTAS

- (1).-Se comienza por cortarles la parte inferior del tallo de cada uno de ellos (es la parte que contiene la tierra y las raíces), y se recogen todos ellos en un bol. Posteriormente se lavan, de uno en uno, poniéndolos bajo el chorro del agua fría o de lluvia, mientras se va frotando toda su superficie con los dedos de las manos y dejándolos en un recipiente escurridor. Finalmente se van frotando con un trapo limpio para secarlos y para quitarles alguna piel sucia que aparecen en su periferia. Así acaban de limpiarse. No conviene echarlos en un bol con agua, ni dejarlos húmedos, porque absorberían agua perjudicándose.-
- (2).-El dejarlos enteros, fileteados o troceados depende de su aplicación. Por ejemplo; cortados en láminas finas, sazonados y con un chorrito de limón, se comen crudos en las ensaladas.
- (3).-Se necesita poco aceite porque el champiñón suelta mucha agua
- (4).-Las verduras están peladas y cortadas fino
- (5).-En vez de sal, se pueden enriquecer los champiñones sustituyéndola con 50 gr de jamón serrano o con 100 gr de bacon muy bien picado..
- (6).-Si se desean comer los champiñones simplemente cocidos, antes de añadir el vino blanco, conviene espolvorearlos sobre ellos, una mezcla formada por una cucharada de pan rallado y otra de perejil picado. El pan rallado y el perejil espesan y aromatizan la salsa.
- (7).-El tiempo de cocción depende de que nos guste comerlos, poco o muy hechos.
- (8).-Los champiñones cocidos pueden acompañarse con una salsa de tomate- En este caso los champiñones irán enteros o si son muy grandes, troceados en 1/4.



ENSALADILLA RUSA

(1) ¼ kg patatas cocidas cortadas en dados

(2) 1 zanahoria cocida cortada en dados

2 cucharadas soperas de guisante de bote

200 gr de bonito en aceite, de bote,, desmigado

(3) 200 gr colas de gambas cocidas y peladas

mezclar ingredientes en un bol procurando no romper los dados

(4) 2 huevos duros picados

(5) 250 cc salsa mayonesa

mezclar con cuidado procurando no romper ingredientes

INGREDIENTES

¼ KG patatas cocidas

1 zanahoria

2 cucharadas soperas de guisantes de bote

200 gr. bonito en aceite desmigado, de bote

200 gr colas de gambas cocidas y peladas

ENSALADILLA RUSA

NOTAS

(1).-Las patatas se han cocido con su piel.- Ver " cocción de patatas".

(2).-La zanahoria se ha cocido según se indica en la receta " cocción de verduras"

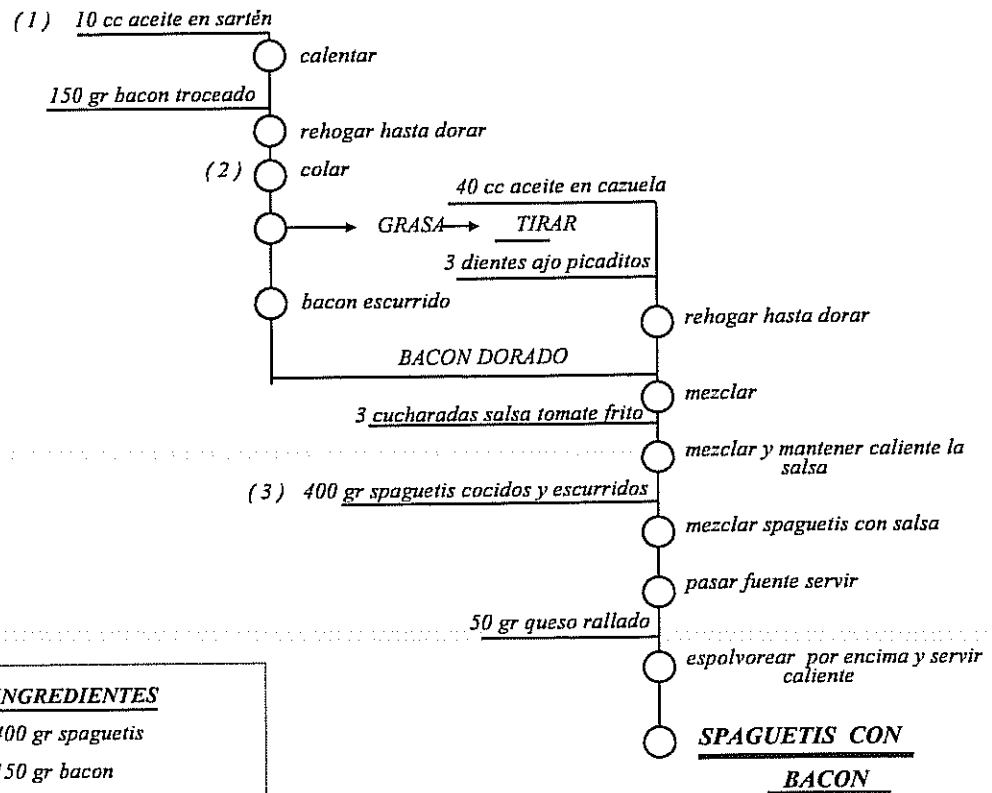
(3).-Las gambas se han cocido según se indica en la receta " cocción de Mariscos" . Luego se les ha quitado la cabeza y la cáscara de las colas

(4).-Los huevos frescos han estado cociendo durante 15 minutos,

(5).-La salsa mayonesa se ha preparado según se indica en la receta titulada " salsa mayonesa"



SPAGUETIS CON BACON



INGREDIENTES

400 gr spaguetis
150 gr bacon
3 dientes ajo
50 gr queso rallado
3 cucharadas salsa tomate frito
50 cc aceite

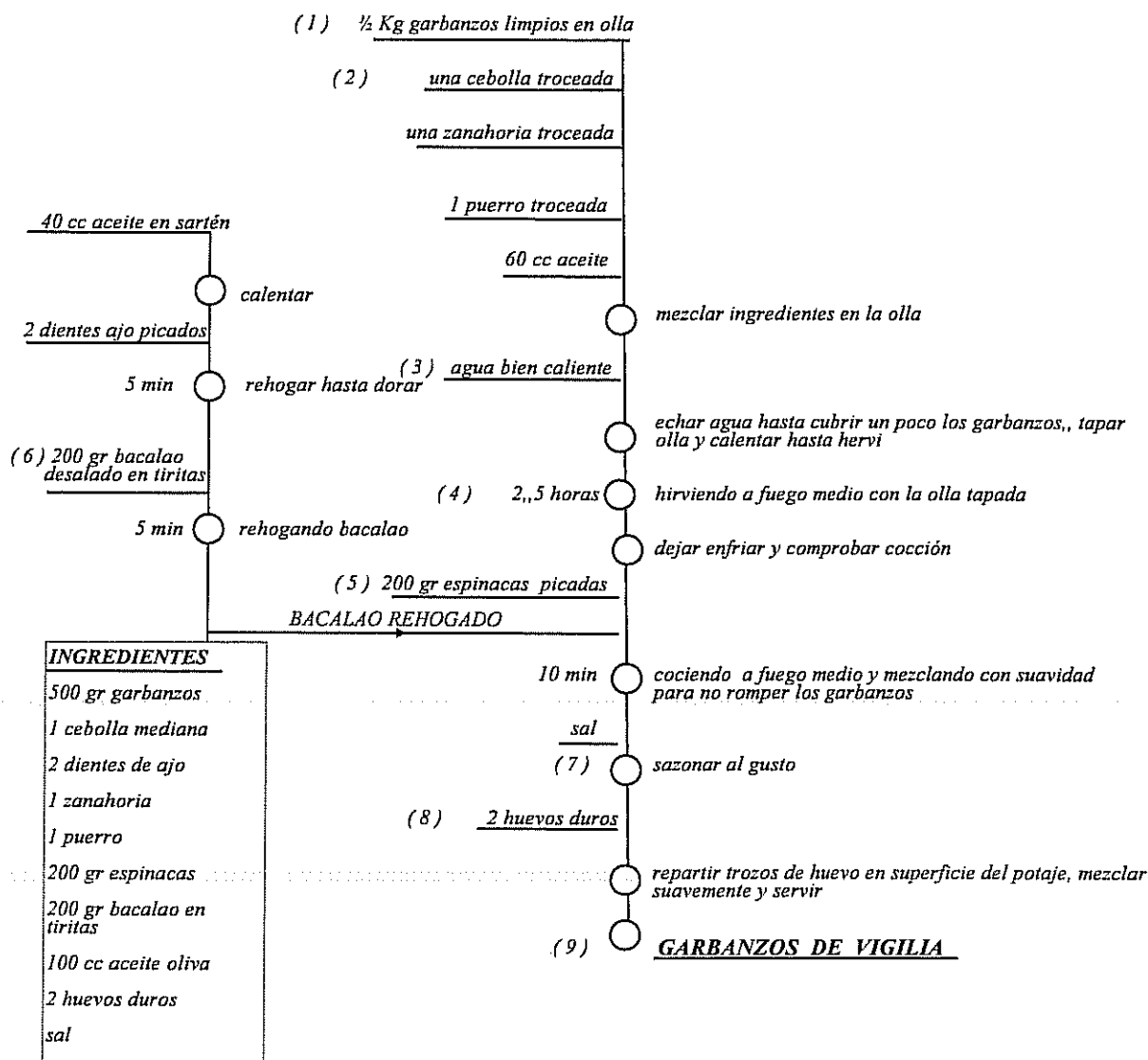
NOTAS

- (1).- Prácticamente no se necesita aceite porque el bacon posee mucha grasa
(2).- Hay que tirar la grasa del bacon rehogado porque tiene un sabor muy fuerte
(3).- Los spaguetis se cuecen según receta " Pastas.- Su cocción "



GARBANZOS DE VIGILIA

(para 6 personas)

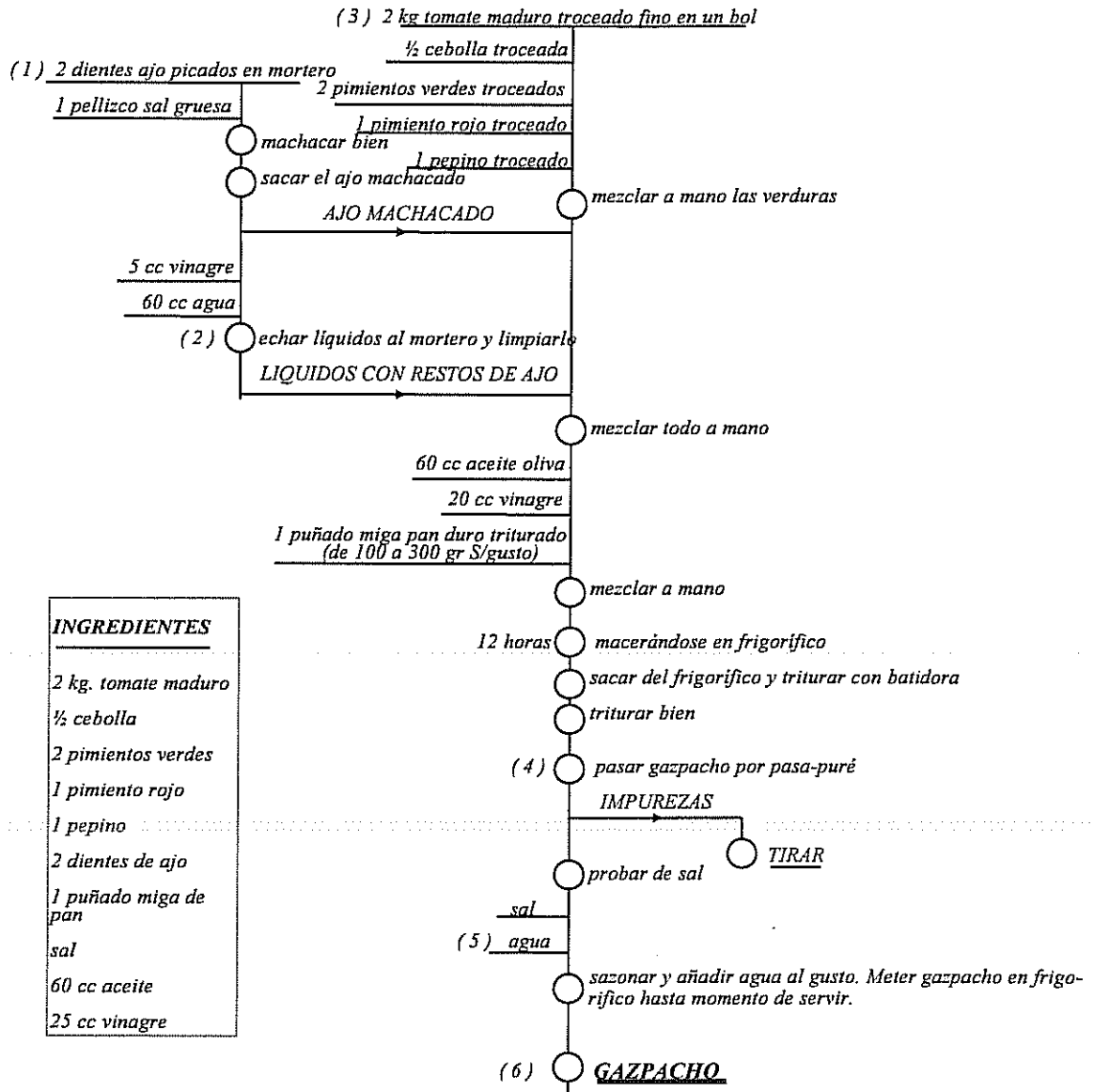


NOTAS

- (1).- Los garbanzos deben estar a remojo entre 12 y 14 horas, en un bol que se pondrá con agua templada y dos cucharadas de sal. Si se desea que los garbanzos no se despellejen se les pondrá dentro de una redcilla (que se vende en el comercio).- Escurridos los garbanzos puestos a remojo, se lavarán bajo un chorro de agua fría con objeto de eliminar los sacáridos ,que son los causantes de digestiones pesadas.
- (2).- las verduras estarán todas ellas lavadas , peladas y troceadas
- (3).- Se echará el agua muy caliente (sin hervir) hasta cubrir justamente los garbanzos Los garbanzos deben hervir, con la olla tapada, a una temperatura prácticamente constante.- NUNCA se deberá cortar el hervor por añadir agua fría, ya que se encallarán y no se cocerán jamás, por ello, siempre tendremos agua hirviendo a mano para añadirla, si fuese necesario.
- (4).- El tiempo de cocción depende del tipo del garbanzo.- Si utilizásemos una olla a presión se necesitaría unos 30 minutos de cocción a medio fuego,, a partir del momento en que empezó a pitar la olla.
- (5).- Las espinacas estarán bien lavadas, luego escurridas y finalmente picadas.
- (6).-El bacalao ha sido desalado durante 24 horas y luego a mano se ha desmigado " en tiras " y se han quitado las espinas
- (7).- Como la sal endurece las legumbres al principio de la cocción,, no se sazonará hasta la terminación de la cocción
- (8).- Los huevos duros se cortan cada uno, en 4 trozos
- (9).- Este es un plato que se come por tradición en Pascua, aunque hoy día se come en cualquier fecha. En el sur de la península le añaden un poco de pimentón y también un tomate maduro



GAZPACHO



NOTAS

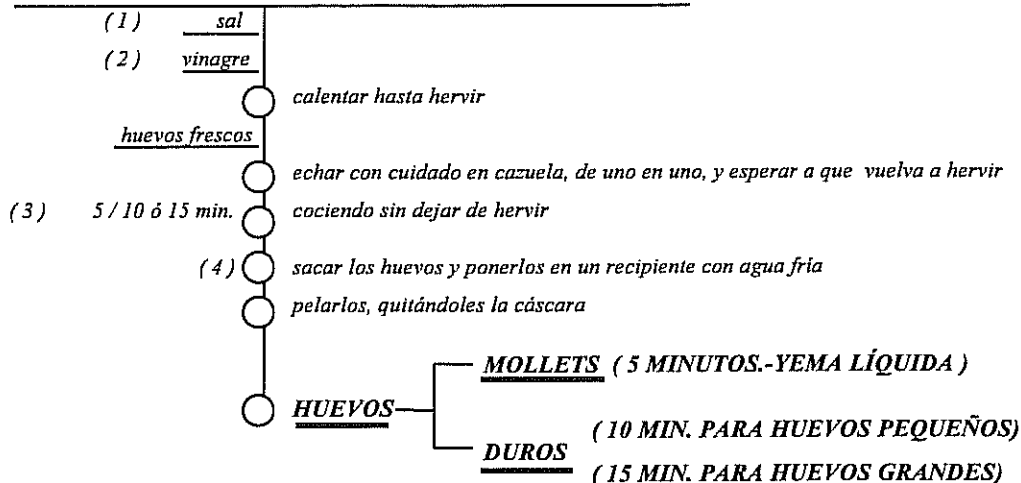
- (1).- A los ajos se les quita la semilla para que no repitan.
- (2).- Se pretende aprovechar todo el ajo.
- (3).- A todos los frutos se les ha quitado el rabo, y todas las partes negras de la piel. No es necesario pelarlos ni quitarles las pepitas porque éstas serán eliminadas en el pasa-puré. (ver nota (4)). El troceado es fino.
- (4).- Al pasar el gazpacho por el pasa-puré quedan eliminadas las impurezas.
- (5).- Se sazona al gusto. La cantidad de agua a añadir dependerá de que nos guste un gazpacho espeso o muy ligero.
- (6).- El gazpacho se presenta frío en una taza, y como guarnición, para echarla sobre su superficie, se colocan en platitos independientes, las verduras utilizadas cortadas en daditos, y unos costrones de pan frito.



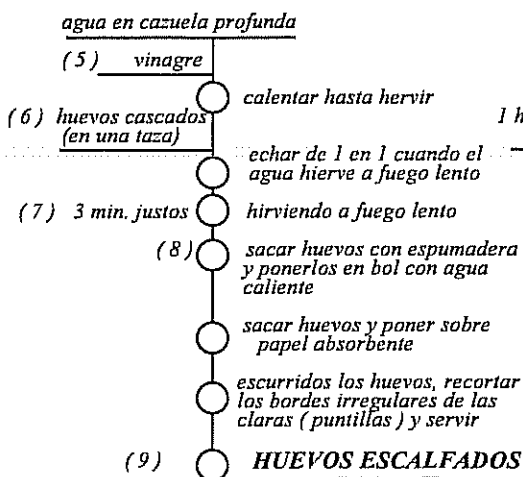
HUEVOS DUROS...MOLLETS...ESCALFADOS Y FRITOS

HUEVOS DUROS Y HUEVOS MOLLETS

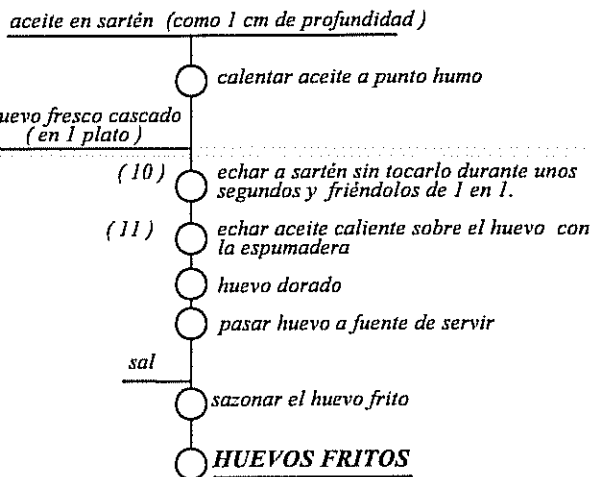
Agua en cazuela (la necesaria para que queden bien cubiertos los huevos)



HUEVOS ESCALFADOS



HUEVOS FRITOS



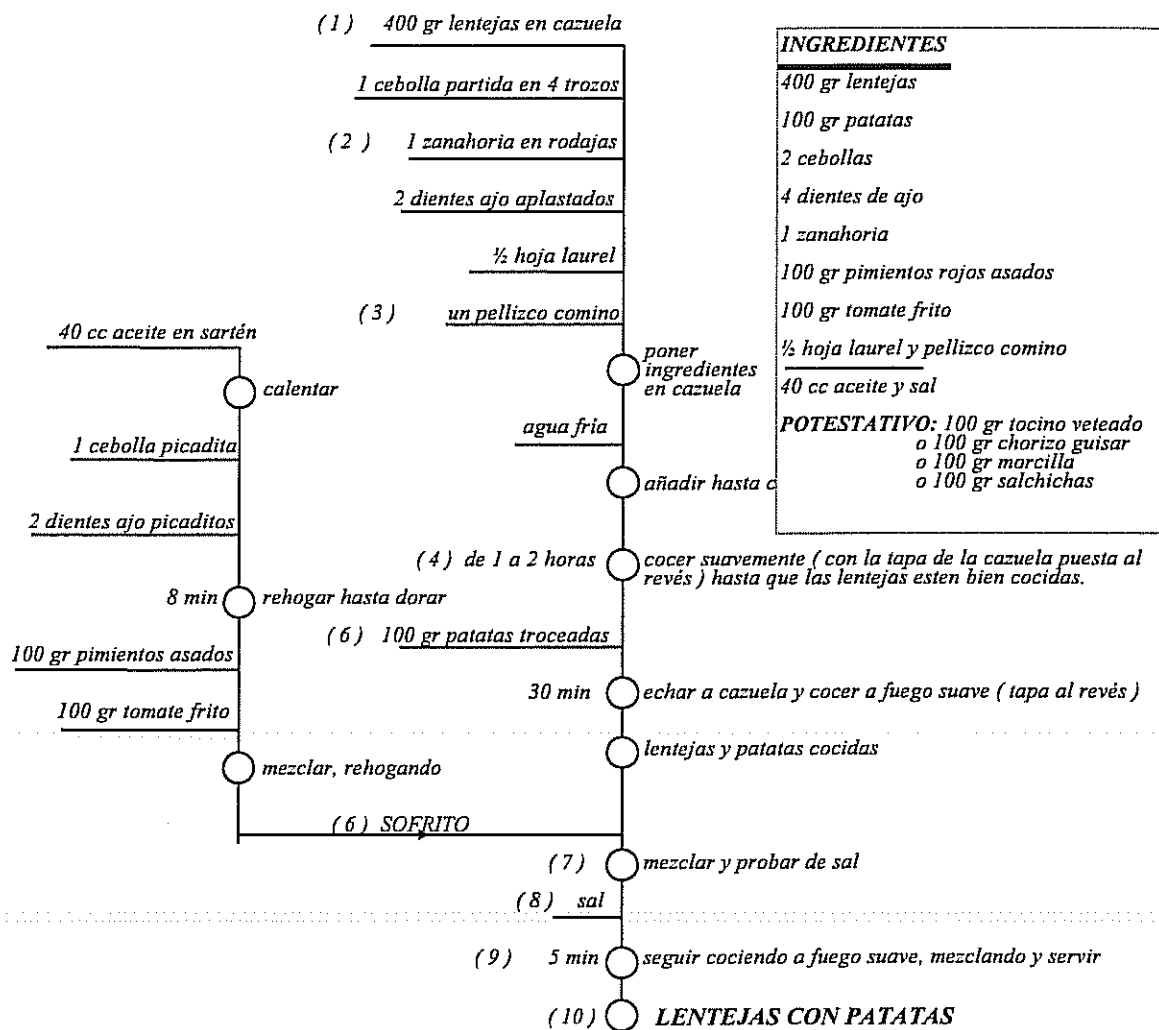
NOTAS

- (1).-Se suele echar una cucharada de sal gorda por cada 4 huevos.La sal sirve para elevar la temperatura de ebullición.
- (2).-El chorrito de vinagre sirve para cuajar la clara, en el caso de que se agriete la cáscara al echar el huevo.
- (3).-La duración de la cocción es de :
5 minutos para los huevos Mollets (los huevos quedan con la yema líquida)
10 minutos para que queden duros los huevos pequeños
15 minutos para que queden duros los huevos grandes.
- (4).-En vez de ponerlos en un recipiente con agua fría puede ser suficiente con ponerlos bajo el chorro de agua fría.
- (5).-Se echan dos cucharadas de vinagre por cada litro de agua.
- (6).-Los huevos se ponen en una taza, para que al echarlos al agua, no caigan de altura y se pueda romper la yema.
- (7).-Durante esos 3 minutos justos se van recogiendo, con la espumadera,, la clara que rodea la yema.
- (8).-El echarlos a un bol con agua caliente es para quitar el vinagre de los huevos y el que no se enfrien.
- (9).-Los huevos escalfados no llevan sal porque ésta destruiría la clara.
- (10).-Debe quedar el huevo, cuajado por la parte de abajo, antes de moverlo.
- (11).-Para que el huevo no se pegue a la espumadera hay que introducirla dentro del aceite caliente.



LENTEJAS CON PATATAS (O CON ARROZ)

(para hacer " lentejas con arroz "sustituir 100 gr de patatas por 100 gr de arroz)

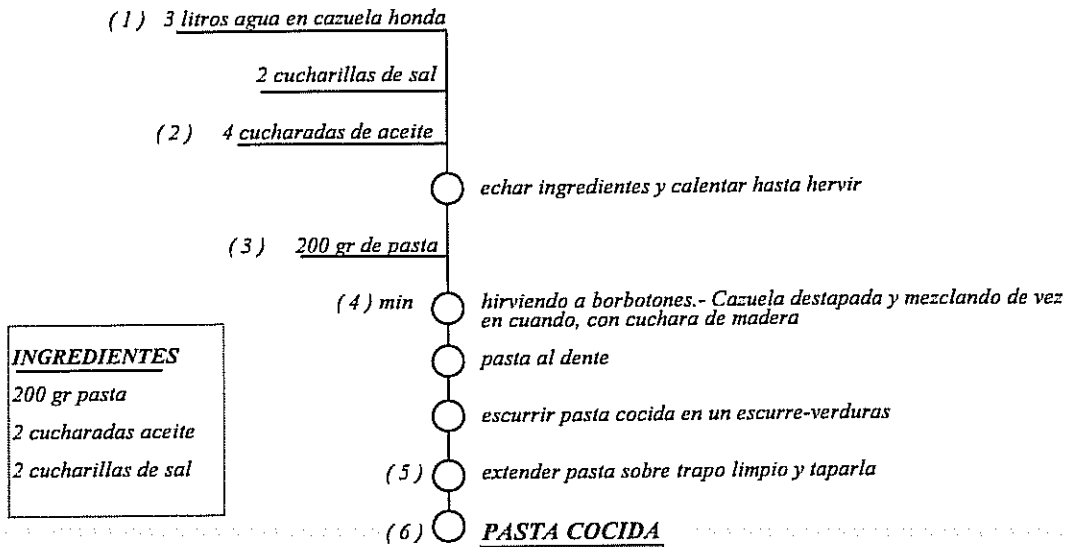


NOTAS

- (1).-Se revisarán las lentejas quitándoles las piedrecitas. Luego se ponen a remojo en agua fría durante cuatro horas y finalmente se lavan con abundante agua fría, con objeto de eliminar los sacáridos que son los causantes de las digestiones pesadas
- (2).-Todas las verduras están limpias y sin piel. La cebolla se ha partido en cuatro trozos y la zanahoria se raspa y se corta en rodajitas
- (3).-El comino elimina los gases producidos al hacer la digestión de las lentejas.
- (4).-La duración de la cocción depende del tipo de lenteja utilizada y de la temperatura de la cocción.(cuanto más lenta se realiza la cocción mejor sabor adquieren las lentejas).Para que no se agarren las lentejas se efectua la cocción tapando la cazuela, pero con la tapa puesta " al revés "
- (5).-Las patatas peladas se han introducido en un bol con agua para que no se ennegrezcan.Luego se han troceado por el sistema de " cortar y cascar "- (En el caso de "lentejas con arroz" los 100 gr de patatas son sustituidos por 100 gr de arroz)
- (6).-Este sofrito si se desea, puede ser enriquecido con 100 gr de tocino veteadado o 100 gr chorizo de guisar, o 100 gr de morcilla, o 100 gr de salchichas. Bastará rehogar un poco, cualquiera de los ingredientes señalados, antes de añadir los pimientos y el tomate.
- (7). Mezclar suavemente, porque las lentejas ya cocidas, al agregar el sofrito, tienden a pegarse con facilidad.
- (8).-Las lentejas hay que cocerlas sin sal para que no queden duras. Por esta razón se sazonan al final.
- (9).-Se sigue mezclando y cociendo durante esos 5 minutos, para que se mezclen bien los sabores.
- (10).Las lentejas son una magnífica fuente nutritiva. Aportan: hierro, magnesio, calcio, proteínas ,vitaminas, fibras y además carecen de colesterol.- Se suele poner unas rebanadas de pan frito como guarnición



COCCIÓN DE PASTAS

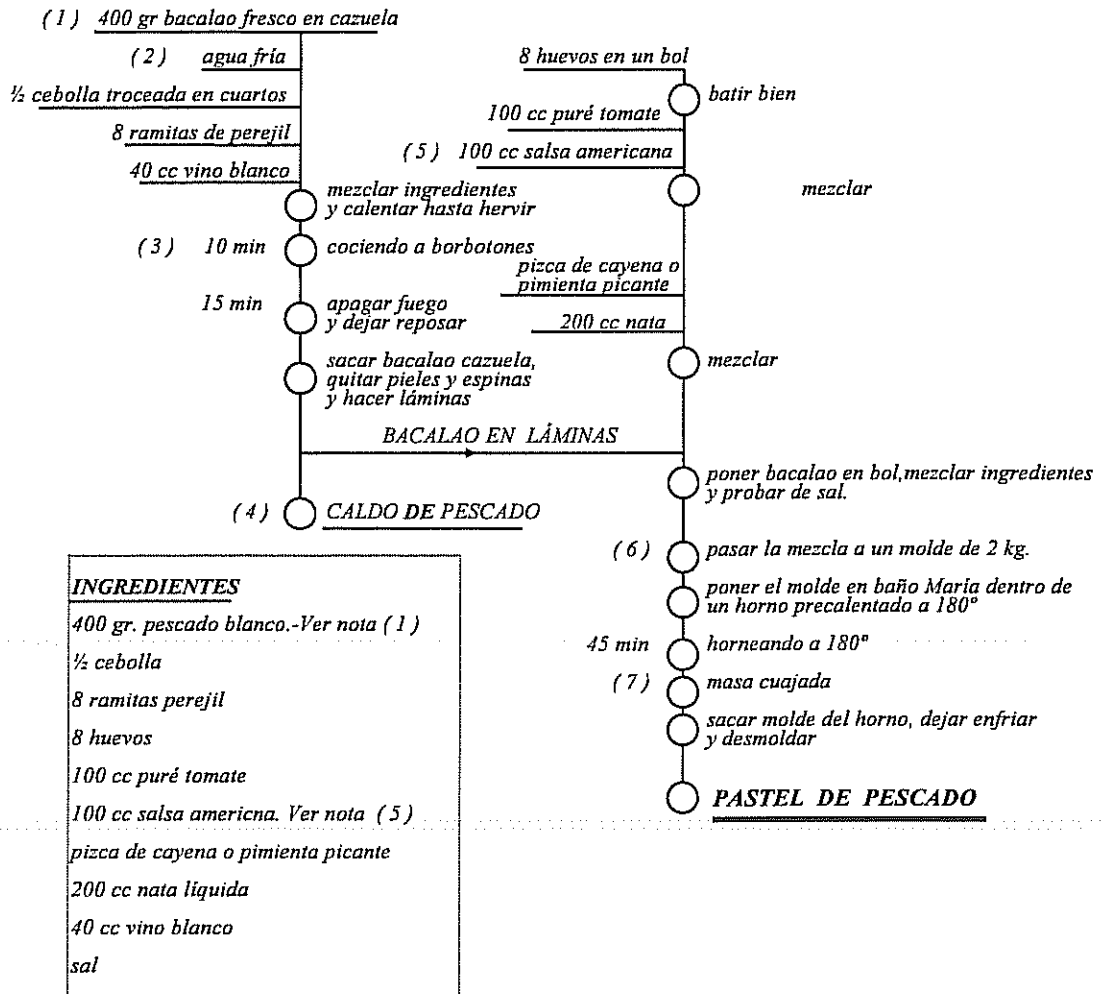


NOTAS

- (1).-Si las pastas son muy finas (tipo fideos) se cuecen en el mismo caldo o sopa que van a acompañar (en vez del agua)
- (2).- El aceite se utiliza para que no se nos pegue la pasta.
- (3).- Se calculan unos 50 gramos de pasta por persona.
- (4).-El tiempo de cocción depende de la calidad y grueso de la pasta.- Los tiempos más normales son:
- | | |
|---|------------------|
| Pasta pequeña: Fideos, estrellas, letras, | 6 a 9 minutos |
| Pasta larga y fina: Espaguetis, tallarines, cintas..... | 8 a 12 minutos |
| Pasta gruesa: Macarrones, raviolis | 10 a 15 minutos |
| Pasta en hojas u obleas: Canelones, lasaña..... | 10 a 15 minutos. |
- (5).La pasta colocada sobre el trapo debe taparse para que se enfrie más lentamente
- (6).-Si se quiere que la pasta quede suelta, o si va a congelarse, es conveniente que después de escurrida se ponga bajo el chorro de agua fría para lavarla bien.-



PASTEL DE PESCADO

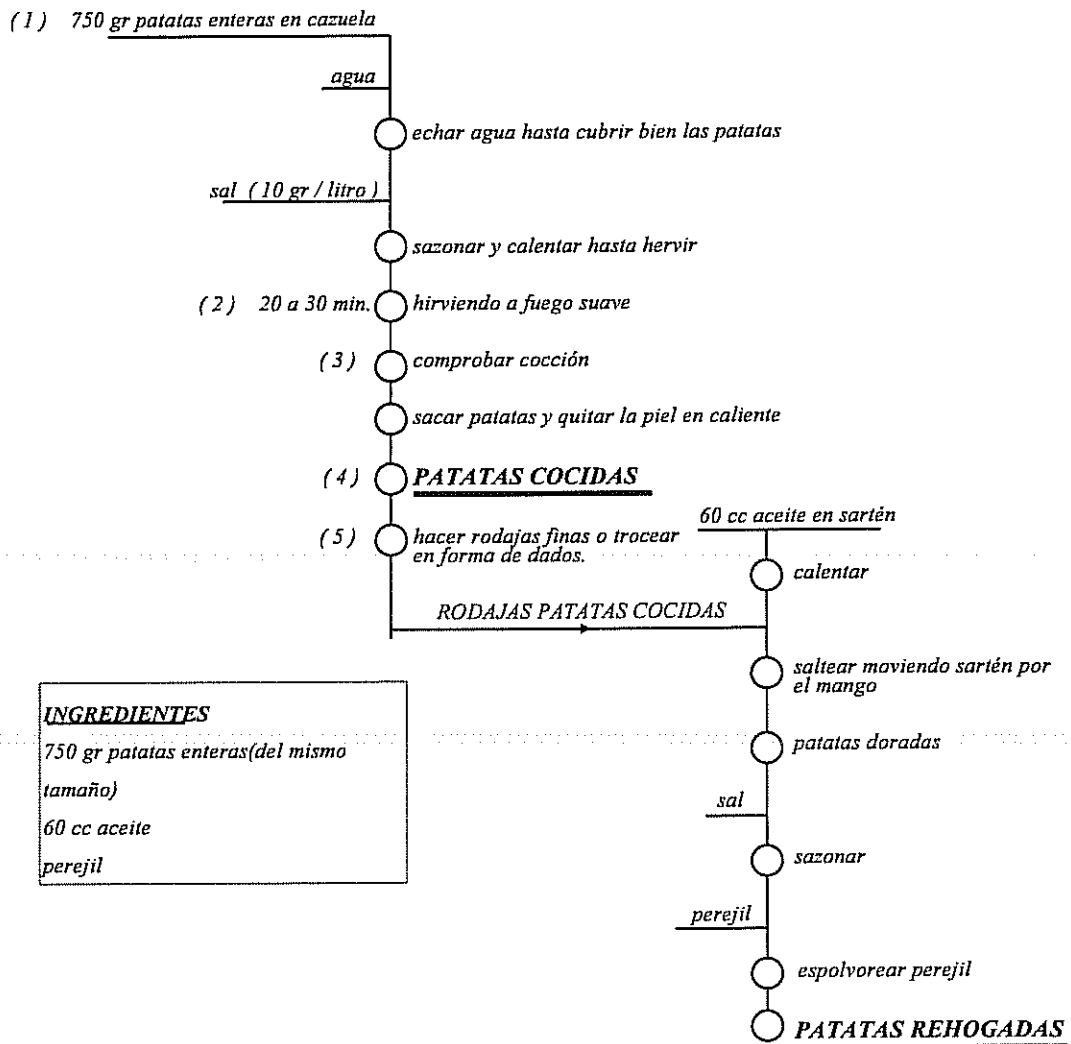


NOTAS

- (1).-Puede utilizarse cualquier clase de pescado blanco (pescado sin grasa).- Como es el bacalao, merluza, sapo, krabarroka, pescadilla. y otros.
- (2).-Se utiliza el agua fría para que no se cuartee el pescado.-La cantidad de agua a utilizar ha de ser suficiente como para que quede el pescado cubierto.
- (3).-El tiempo de cocción depende del grosor de los trozos del pescado.
- (4).-Este caldo puede guardarse como un fumet.-
- (5).-Si no disponemos de salsa americana podemos sustituirla por más salsa de tomate.
- (6).-Al llegar a la mitad del relleno del molde podemos poner : unas colas de langostinos va cocidos, o cualquier otro tipo de marisco.- De esta manera queda enriquecido el pastel de pescado.
- (7).-Para saber que está cocido el pastel nos bastará con pincharlo con una aguja (o un cuchillo) y ver que sale seco.
- (8).-Se puede cubrir el pastel con una salsa mayonesa, una salsa rosa,... y terminar de adornarlo con unas aceitunas partidas, unas tiras de pimientos rojos, y finalmente espolvoreándolo con una lechuga finamente picada.



PATATAS COCIDAS Y REHOGADAS



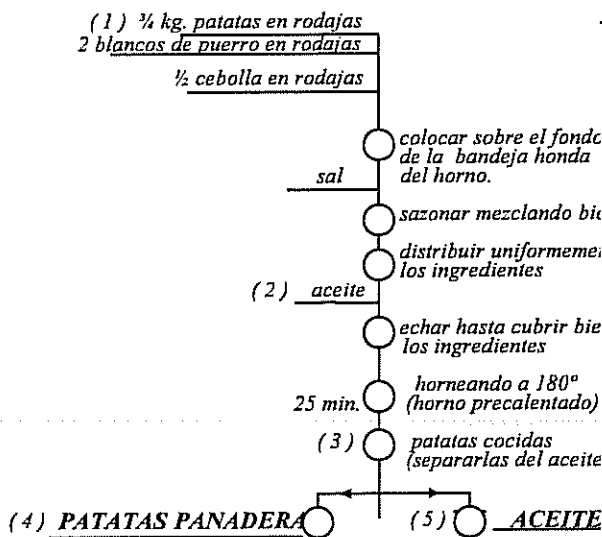
NOTAS

- (1) .-Las patatas están lavadas. Son de un tamaño similar y están con su piel.
- (2) .-El tiempo de cocción depende de la clase y del tamaño de la patata.
- (3) .-Para saber si la patata está cocida se la pincha profundamente con la punta del cuchillo fino.- Si al levantar el cuchillo no sube la patata, es que está cocida.
- (4) .-Con las patatas cocidas se puede hacer un buen puré. Basta con que las troceemos, las aplastemos con un tenedor y le añadamos un buen chorro de aceite crudo
- (5) .-Antes de hacer las rodajas o de trocearlas hay que pelar las patatas en caliente, para evitar que absorban agua.



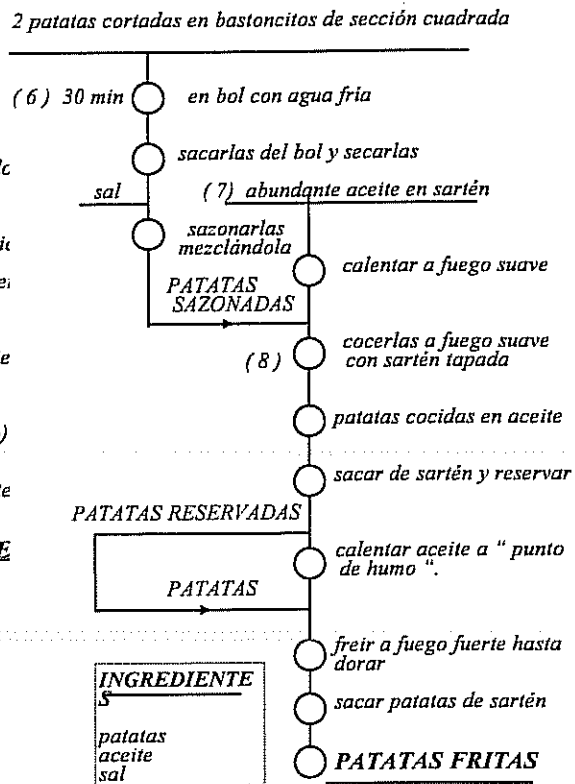
PATATAS PANADERA Y PATATAS FRITAS

PATATAS PANADERA



INGREDIENTE
S
¼ kg. patatas
2 puerros
½ cebolla
sal

PATATAS FRITAS



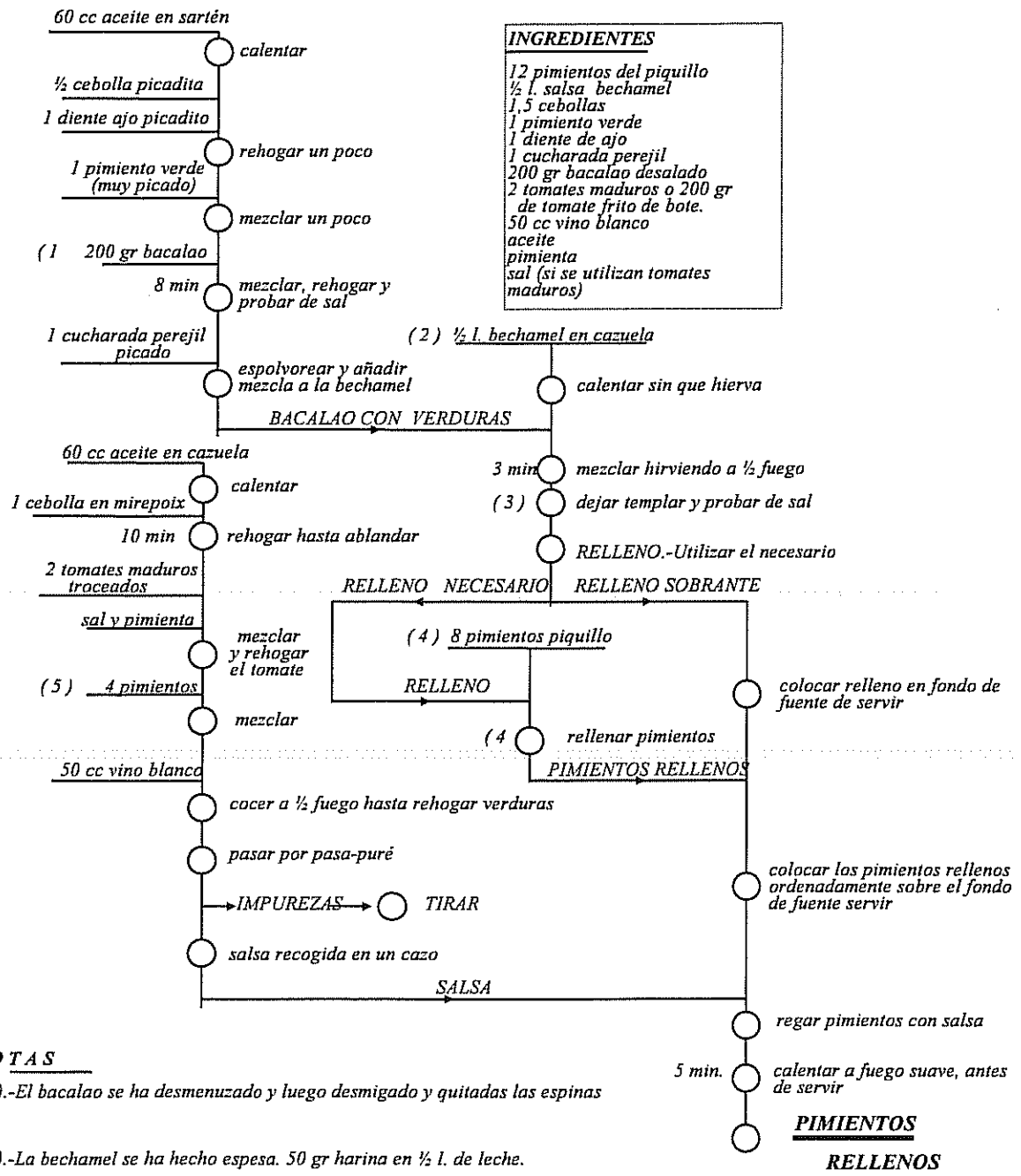
INGREDIENTE
S
patatas
aceite
sal

NOTAS

- (1). Las patatas, los puerros y la cebolla se han cortado en rodajas de unos 3 m/m. grueso
- (2). Se necesita mucho aceite. -Ha utilizado un 50% de aceite de oliva y otro 50% de aceite de girasol
- (3). Comprueba la cocción de las patatas pinchándolas con la punta de un cuchillo
- (4). Las patatas panadera son utilizadas como guarnición
- (5). El aceite utilizado, una vez filtrado, puede utilizarse para cualquier otro plato
- (6). -Se introducen las patatas en un bol con agua fría para que pierdan el almidón.
- (7). Se pone sobre el fondo de la sartén como 1 cm de espesor de aceite. El aceite sobrante no se estropea y sirve para utilizarlo en cualquier otra receta
- (8). Como las patatas cuadradas son bastante gruesas hay que cocerlas primero a fuego lento , con la sartén tapada, (para que se hagan por dentro) y luego se frien en aceite muy caliente, para que se doren. El tiempo de cocción es muy variable porque depende de la clase y del grosor de los bastoncitos de patata.



PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

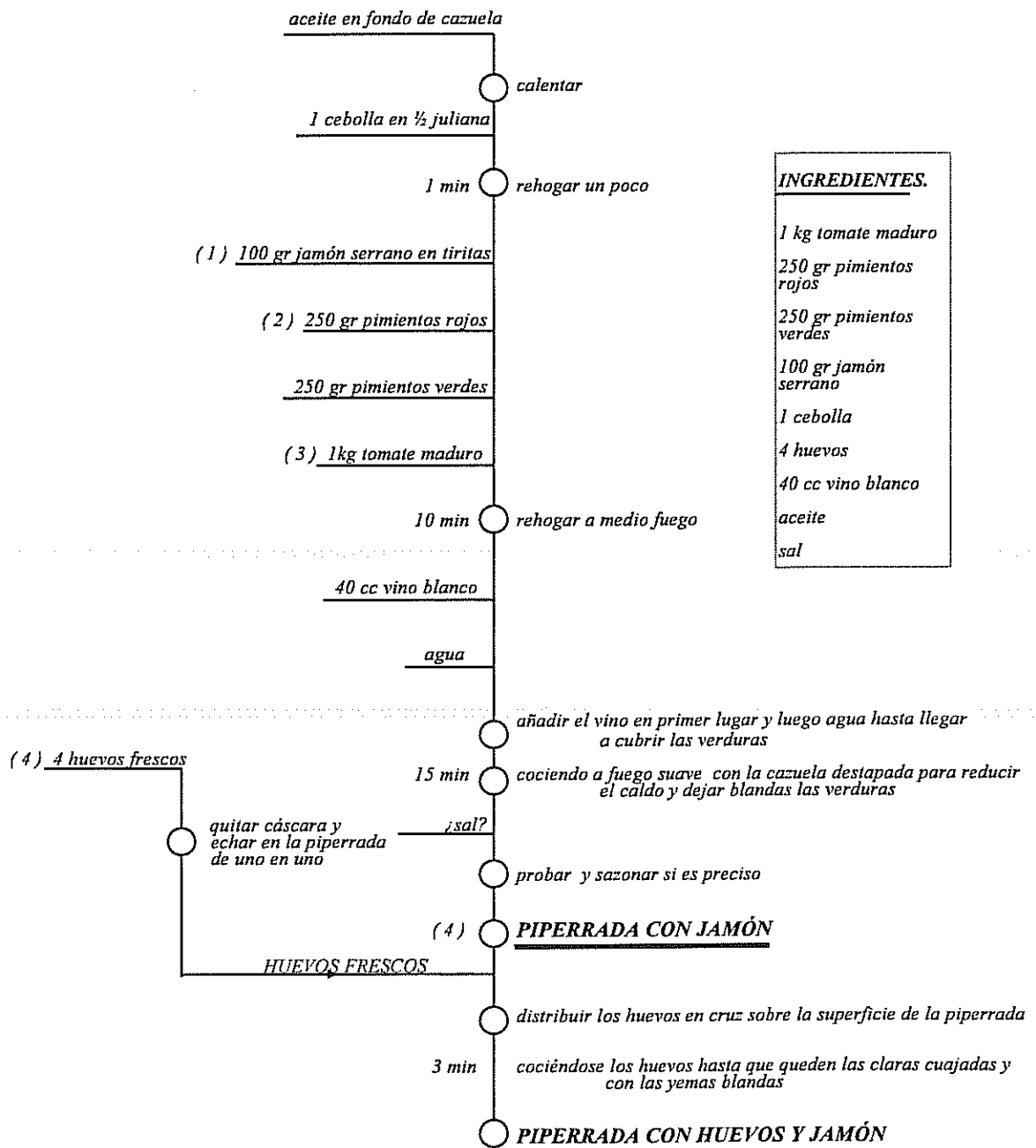


NOTAS

- (1).-El bacalao se ha desmenuzado y luego desmigado y quitadas las espinas
- (2).-La bechamel se ha hecho espesa. 50 gr harina en ½ l. de leche.
- (3).-Antes no se debe probar de sal porque puede estar salado el bacalao utilizado
- (4).-El nº de pimientos a rellenar depende del tamaño del pimiento y de cuanto se desee rellenar. Se suelen rellenar normalmente unos 12 pimientos.
- (5).-En esta receta se han utilizado 12 pimientos del piquillo y se han separado 4 porque estaban rotos o feos.
- (6).-Se rellenan los pimientos, de uno en uno, bien sea con una manguera o con una cucharilla



PIPERRADA CON HUEVOS Y JAMÓN

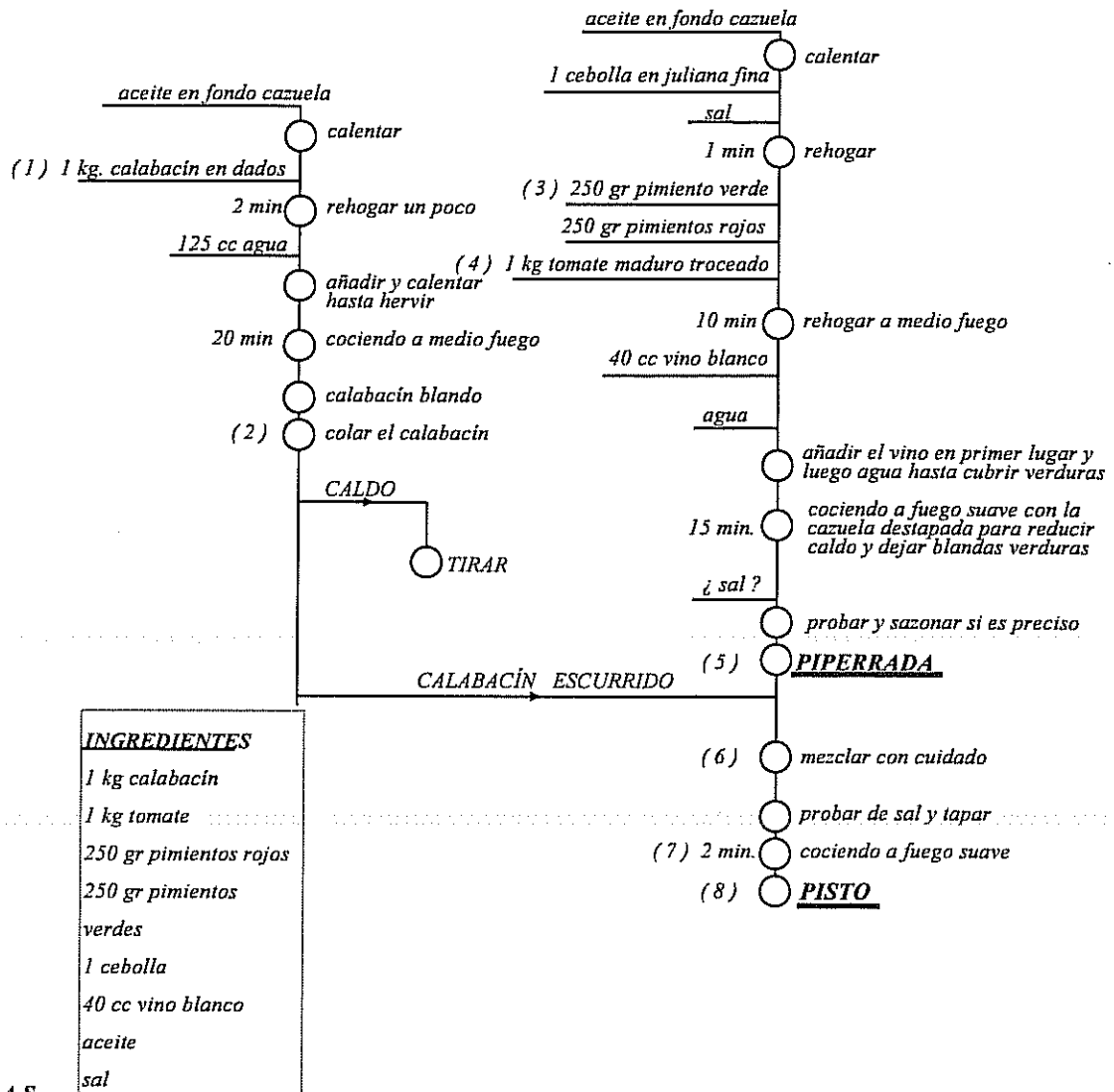


NOTAS.

- (1).-No es necesario echar sal porque el jamón serrano sazona la piperrada-
- (2).-Los pimientos se han limpiado con un trapo húmedo y luego se han cortado a ½ juliana.
- (3).-Los tomates se han escaldado para quitarles la piel y las pepitas.En esta receta se ha utilizado tomate de pera.
- (4).-En la piperrada pueden utilizarse los pimientos y el tomate de bote.En este caso, como ya están cocinados, se deben integrar en la receta, un poco antes de añadir el vino blanco, después de haberse rehogado bien la cebolla.. Recordar que el tomate frito es salado.



PISTO



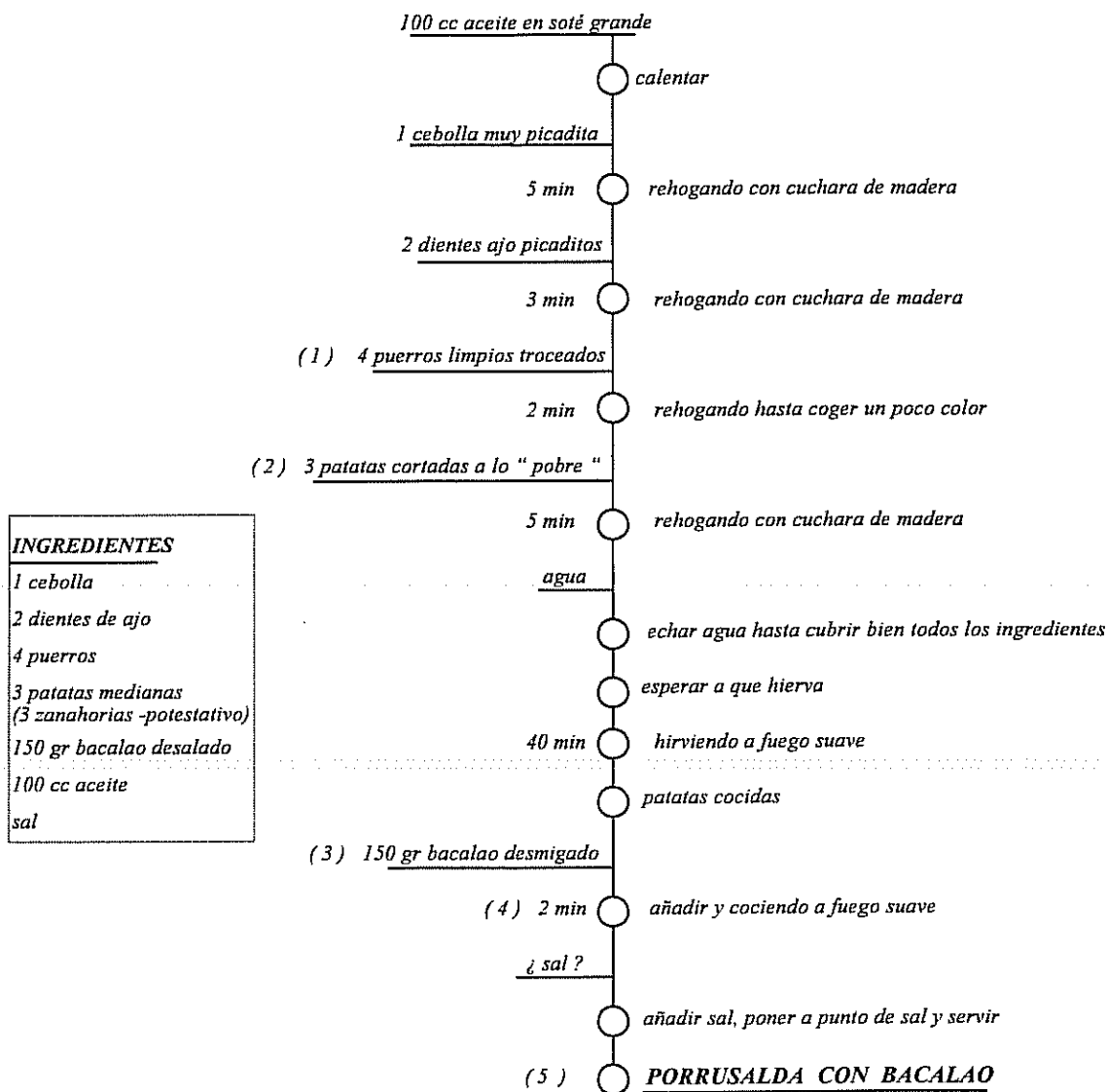
NOTAS

- (1).- El calabacín se ha pelado, se le quitan las pepitas (si las tiene) y luego se trocea
- (2).-El calabacín debe cocerse por separado de las verduras de la piperrada, porque su caldo es amargo.
- (3).-Los pimientos se han limpiado con un trapo húmedo y luego se han cortado en ½ juliana fina.
- (4).-Los tomates se han escaldado para quitarles la piel y las pepitas y luego se han troceado.
- (5).-La piperrada se podía haber hecho con pimientos de bote y tomate frito. En este caso, por estar estos ingredientes ya cocinados se deberían integrar en la receta después de haberse ablandado bien las verduras. Un poco antes de probar si la piperrada precisa añadir sal.
- (6).-Se echa el calabacín sobre la piperrada (y no al revés) para evitar que se rompa el calabacín al incorporarlo.
- (7).-Se tiene unos minutos a fuego moderado para conseguir que se mezclen los sabores.
- (8).-Se puede enriquecer el pisto tal y como se hace en la receta titulada "Piperrada con huevos y jamón"



PORRUSALDA CON BACALAO

(La porrusalda clásica se hace sin bacalao)



NOTAS

- (1).-Después de haber dejado limpios los puerros se separan sus partes blancas, se cortan longitudinalmente por la mitad y luego transversalmente en trocitos de un cm de longitud, aproximadamente.
- (2).-Las patatas después de peladas, se lavan bajo el chorro de agua fría. Luego se trocean a lo " pobre " , es decir se sigue el procedimiento de " cortar y cascar " con objeto de que al cocerse suelten el almidón y espese el caldo. Junto con las patatas se pueden añadir tres zanahorias peladas y cortadas en rodajas de ½ cm. de altas.
- (3).-El bacalao se ha desalado en primer lugar y posteriormente se quitan las espinas.- Luego se desmiga con los dedos de las manos obteniendo unos trocitos en forma de tiritas.-Se pretende que el bacalao se vea y se sienta al comer la porrusalda
- (4).-Es suficiente que el bacalao esté hirviendo sólo esos 2 minutos
- (5).-La salsa de la porrusalda debe estar ligada. Si estuviese muy ligera, para espesarla bastará con aplastar algunos trozos de patata cocida y sacados de la misma porrusalda y mezclarlos con la salsa existente



SALSA BECHAMEL Y SALSA MORNAY

(½ LITRO (4 PERSONAS))

(1) 20 cc aceite + nuez de mantequilla en cazuela

○ calentar hasta fundir

35 gr harina

2 min ○ añadir harina poco a poco hasta que quede rehogada

½ l. leche fría

(2) ○ añadir, poco a poco, removiendo

(3) 20 min ○ cocinando a fuego medio y mezclando

(4) ○ masa ligada y bien cocida

sal + pimienta

○ sazonar al gusto

○ sacar cazuela del fuego

(5) ○ SALSA BECHAMEL

INGREDIENTE
BECHAMEL
20 cc aceite
25 gr. mantequilla
35 gr. harina
½ l. leche
sal + pimienta
MORNAY
½ l. bechamel
2 yemas
queso rallado

½ litro salsa bechamel caliente (no hirviendo) en cazuela

2 yemas batidas

(6) ○ añadir las yemas, poco a poco, mezclandolas

(7) 2 ó 3 puñados queso rallado

○ añadir el queso, poco a poco, probando su sabor.

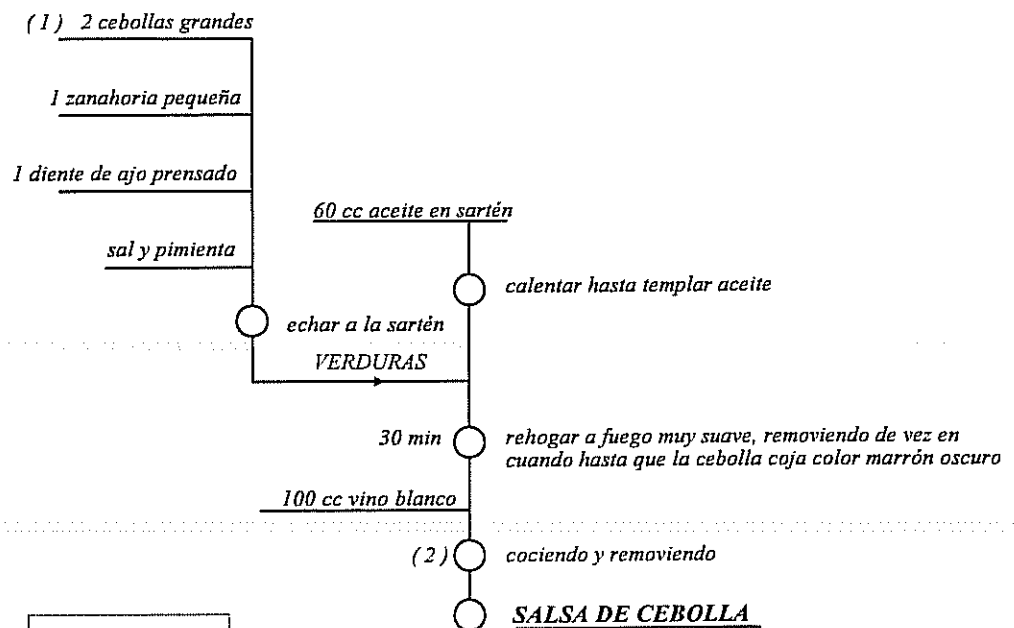
○ SALSA MORNAY

NOTAS

- (1).-Es conveniente echar un poco de aceite junto con la mantequilla para evitar que ésta se queme.
- (2).-Se echa la leche fría a cacitos para evitar que se formen grumos. No se echará un nuevo cazo de leche mientras no haya sido absorbida la del cazo anterior. Se trabajará con cuchara de madera y se mezclará bien para evitar grumos. Si se forman grumos en la salsa éstos se quitarán con la batidora
- (3). Cuanto más se trabaje la masa más suave quedará la salsa.
- (4).Es preciso que la harina esté bien cocida para evitar que se nos produzca ardor en el estómago al estar cruda.
- (5).-Si a la salsa bechamel se le añaden unas cucharadas de tomate frito, se obtiene una **SALSA ROSA**
- (6).-Hay que añadir las yemas batidas, a chorritos, mientras se bate, para evitar que cuajen las yemas.
- (7).-El número de montoncitos de queso rallado que se añadan dependerá del sabor a queso que desemos tenga la salsa.



SALSA DE CEBOLLA



<u>INGREDIENTES</u>
2 cebollas grandes
1 zanahoria pequeña
1 diente ajo
100 cc vino blanco
60 cc aceite
pimienta
sal

NOTAS

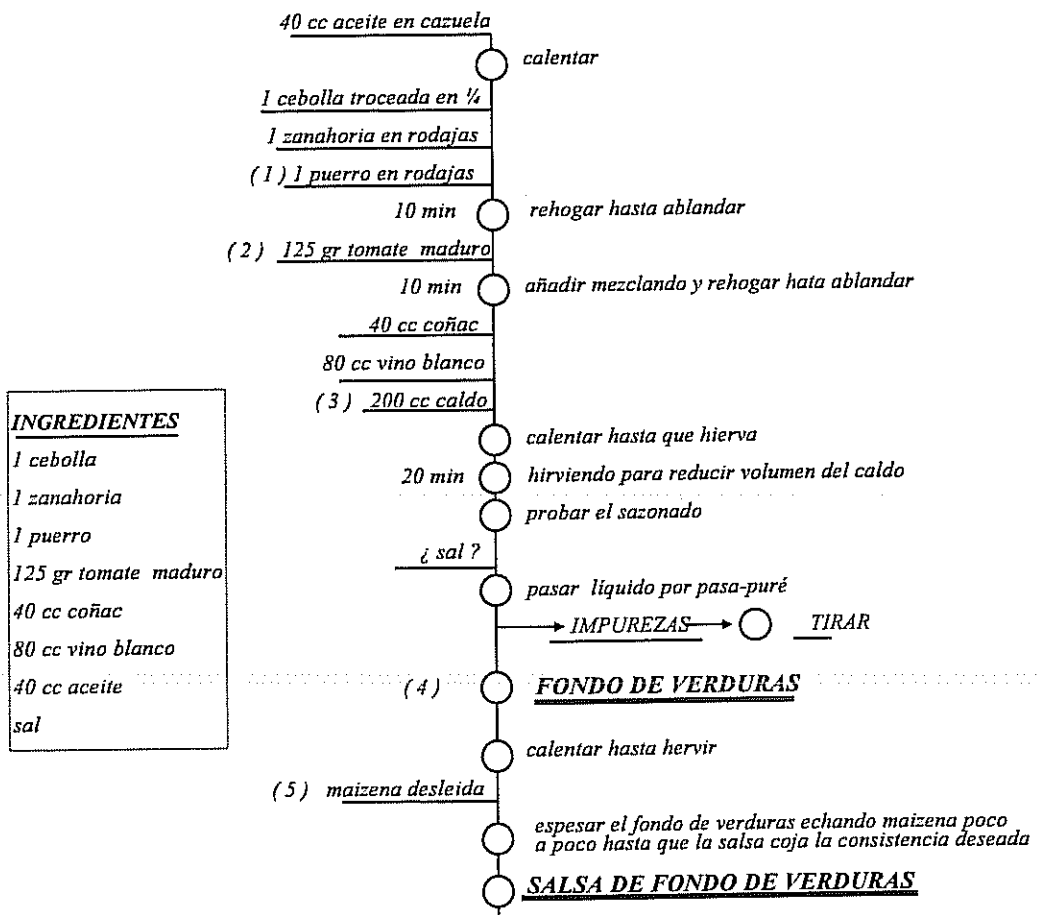
(1).-Las cebollas y la zanahoria se han pelado y cortado en rodajas muy finas.

(2).-Se cocerá hasta que la salsa esté ligeramente trabada. (Si se desea más espesa se seguirá cociendo hasta que por evaporación del líquido se alcance el espesor deseado)



SALSA DE FONDO DE VERDURAS

(Utilizada en la receta "Lengua a la tolosana")



NOTAS

- (1).-Después de haber limpiado el puerro se ha cortado en rodajas aprovechándose unos 2 cm. de la parte verde.
- (2).-El tomate se ha cortado en gajos. No se le ha quitado la piel ni las pepitas porque éstas desaparecerán en el pasapuré.
- (3).-El caldo utilizado es de la misma clase que el de la receta al que se le destina.
- (4).-Si el fondo se va a utilizar para enriquecer un caldo o una sopa la receta acaba aquí y no hay que espesarla. Si lo que se quiere es utilizarlo como una salsa hay que espesarlo y seguir con el diagrama.
- (5).-Como se quiere obtener una "Salsa para la Lengua de Ternera a la Tolosana" hay que espesar el fondo de verduras con maizena.- Se han diluido 50 gr. maizena en 100 cc de agua.



SALSA MAYONESA

(1) 2 cucharadas soperas de agua muy caliente en el vaso, caliente, de la batidora

(2) 1 huevo (clara + yema)

2 cucharadas vinagre o el
zumo de ½ limón

sal

(3) 250 cc aceite

○ echar todos los ingredientes en vaso batidora

2 min ○ apoyar batidora en fondo del vaso y emulsionar a revoluciones medias

○ subir poco a poco la batidora, sin llegar a emerger

○ salsa ligada

(4) ○ bajar poco a poco la batidora, hasta llegar al fondo, y luego subirla, poco a poco, hasta sacarla del vaso. Hacer esta operación dos veces procurando que entre aire.

(5) ○ probar sabor y dejarla a nuestro gusto

(6) ○ SALSA MAYONESA

INGREDIENTES

1 huevo
2 cucharadas agua
2 cucharadas vinagre
o zumo de ½ limón
¼ l. aceite
sal

NOTAS

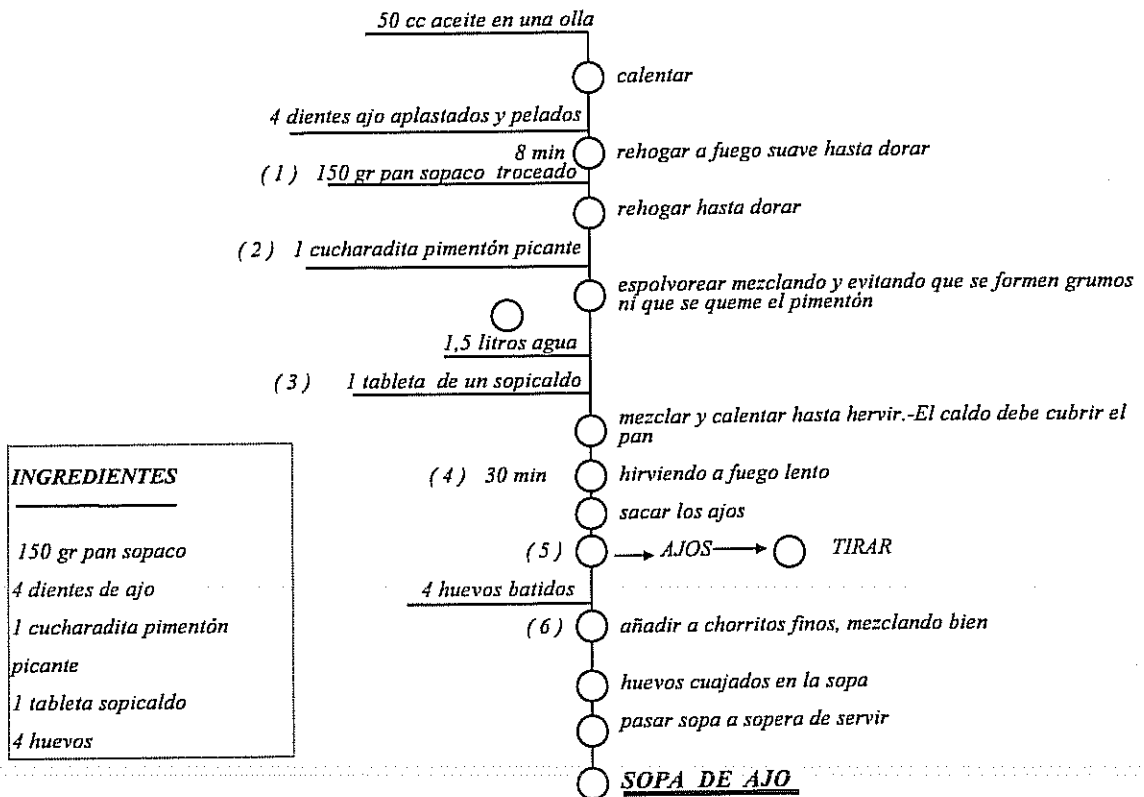
- (1).-El vaso de la batidora se ha calentado llenándolo con agua caliente. Si estuviese frío la mayonesa se cortaría
- (2).-Si los huevos estuviesen fríos la mayonesa se cortaría. Por lo tanto hay que utilizar huevos que se sacaron del frigorífico hace algún tiempo, o bien se calientan sumergiéndolos en un tazón con agua caliente
- (3).-Es muy importante echar todo el aceite de golpe. Tenga en cuenta que los líquidos en general (agua, caldo, vinagre, zumo de limón.) son aliados perfectos para ligar el aceite, ya que por la gran velocidad con que giran las cuchillas se logra emulsionar rápidamente el aceite con cualquier otro líquido
- (4).-Si la mayonesa se ha cortado, hay que volver a echar las dos cucharadas de agua caliente, el huevo, el vinagre la sal y el aceite.- O sea: hay que duplicar la receta para corregir la mayonesa.
- (5).-Si la mayonesa sabe mucho a vinagre, o a limón, se añadirá un poco de leche templada y se batirá un poco más.
- (6).-En verano, al ser el calor un caldo de cultivo excelente de gérmenes que pueden producir la salmonela, es recomendable tomar la mayonesa de bote, ya hecha; o bien, el sustituir el huevo por un vasito de leche (lo que se hace en muchos bares y restaurantes.); o si se hace con huevo, utilizar únicamente la necesaria y tirar el resto.

Para variar el gusto de la mayonesa, se puede mezclar con varios ingredientes. Los más utilizados son: mostaza, ketchup, alcaparras, aceitunas, anchoas, gambas, piñones, trocitos de apio, rábanos, atún, salmón, perejil, zanahoria rallada.... e incluso combinando varios ingredientes entre sí.



SOPA DE AJOS

(6 PERSONAS)



NOTAS

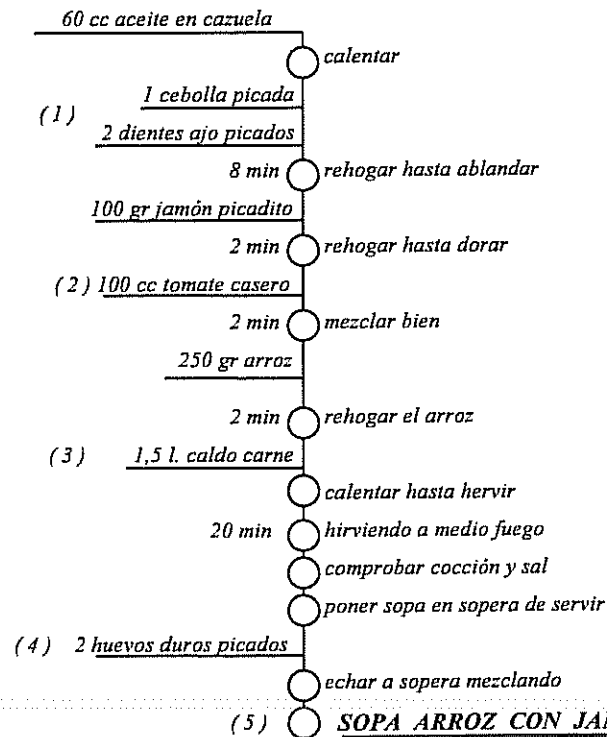
- (1).-En vez de pan sopaco puede utilizarse pan duro o pan tostado.
- (2).-En vez de pimentón picante puede usarse una cucharadita colmada de pimentón dulce; o un chorizo de guisar troceado o la pulpa de 2 pimientos choriceros.
- (3).-El sopicaldo puede ser de carne o de ave. el sopicaldo puede ser sustituido por sal-
- (4).-Es mejor que esté cocinando 30 minutos a fuego lento que 20 a fuego fuerte
- (5).-Se deben sacar los ajos a media cocción. (o sea a los 15 minutos)
- (6).-El huevo batido hay que ir echándolo poco a poco para que quede bien cuajado



SOPA DE ARROZ CON JAMÓN

INGREDIENTES

250 gr arroz
100 gr jamón
1 cebolla
2 dientes ajo
100 cc salsa tomate casero
2 huevos
1,5 l. caldo carne
60 cc aceite
sal

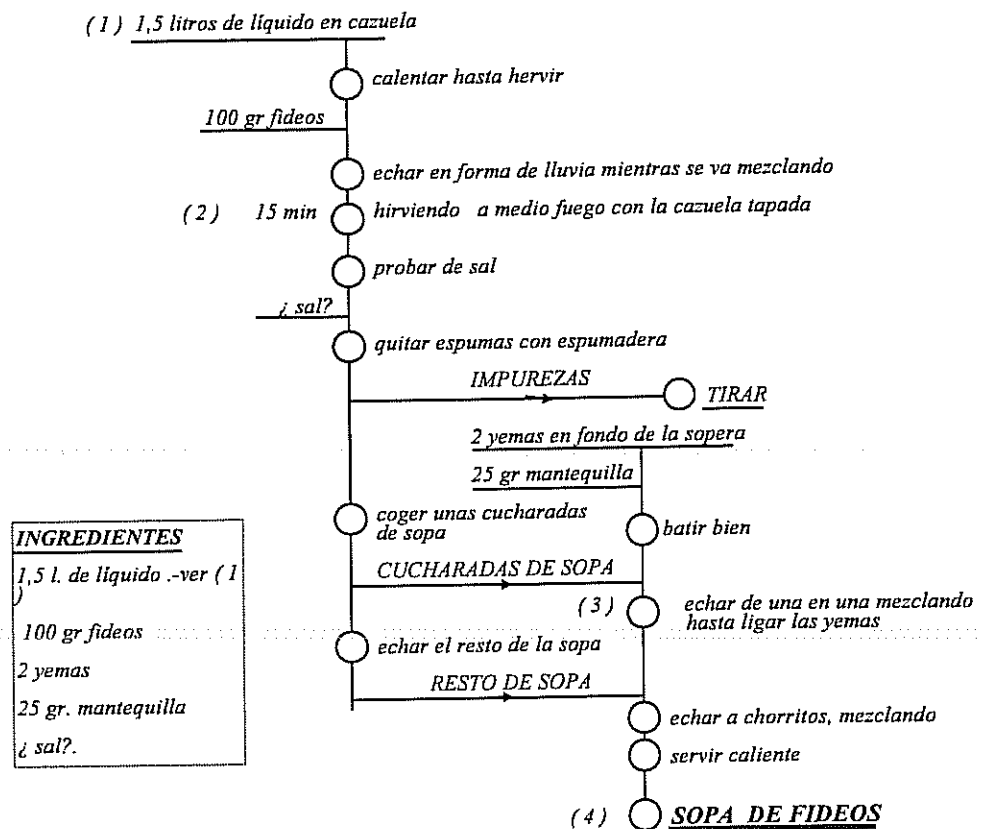


NOTAS

- (1).-Las verduras están limpias y peladas.
- (2).-El tomate puede ser casero o frito de bote. En este caso cuidar la salazón del tomate. En vez del tomate pueden utilizarse pimientos asados troceados.
- (3).-El caldo de carne puede ser sustituido por un sopicaldo de carne.
- (4).-Los huevos duros se han cocido durante 15 minutos.
- (5).- Pueden echarse sobre la sopa unos costrones de pan frito.



SOPA DE PASTA (FIDEOS..TAPIOCA..ETC.)



NOTAS

(1).-El 1,5 litros de líquido puede ser un caldo de cocido, o el caldo hecho con cualquier sopicaldo.

(2).-El tiempo de cocción depende fundamentalmente de la calidad y grueso de la pasta utilizada.-Sea cual sea el tipo de pasta utilizada, los tiempos más utilizados para cocer una pasta suele ser:

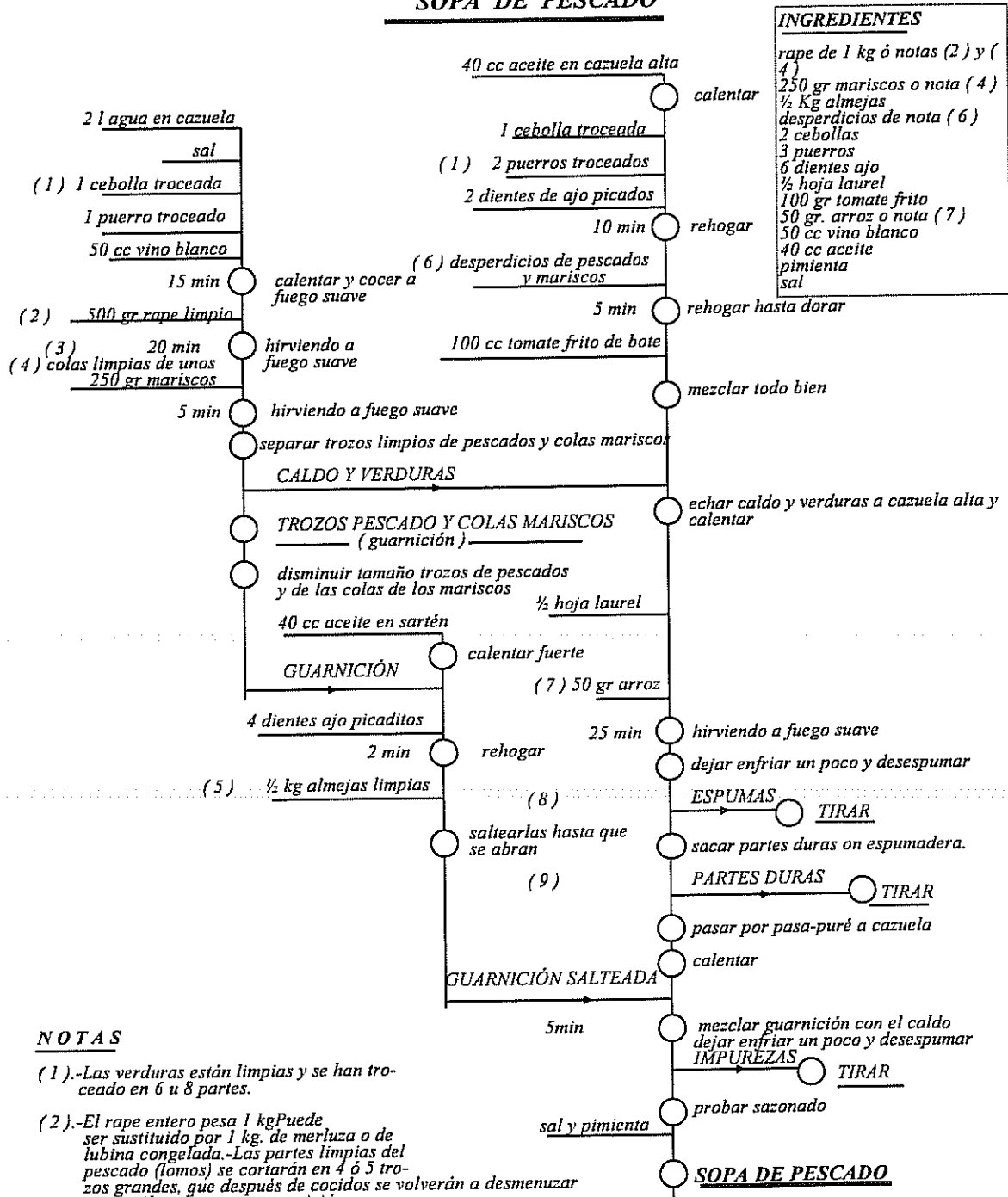
Pasta pequeña: Fideos, estrellas, letras.....6 a 9 minutos
Pasta larga y fina: Espaguetis, tallarines, cintas.....8 a 12 minutos
Pastas gruesas: Macarrones, raviolis.....10 a 15 minutos
Pasta en hojas u obleas: Canelones, lasaña.....10 a 15 minutos. :

(3).-Se va añadiendo a las yemas batidas, una cucharada de sopa detrás de la anterior, mientras se sigue batiendo con una cuchara de madera. Cuando las yemas han quedado ligadas se añade el resto de la sopa.

(4).-Como guarnición se pueden añadir unos costrones de pan frito.



SOPA DE PESCADO



NOTAS

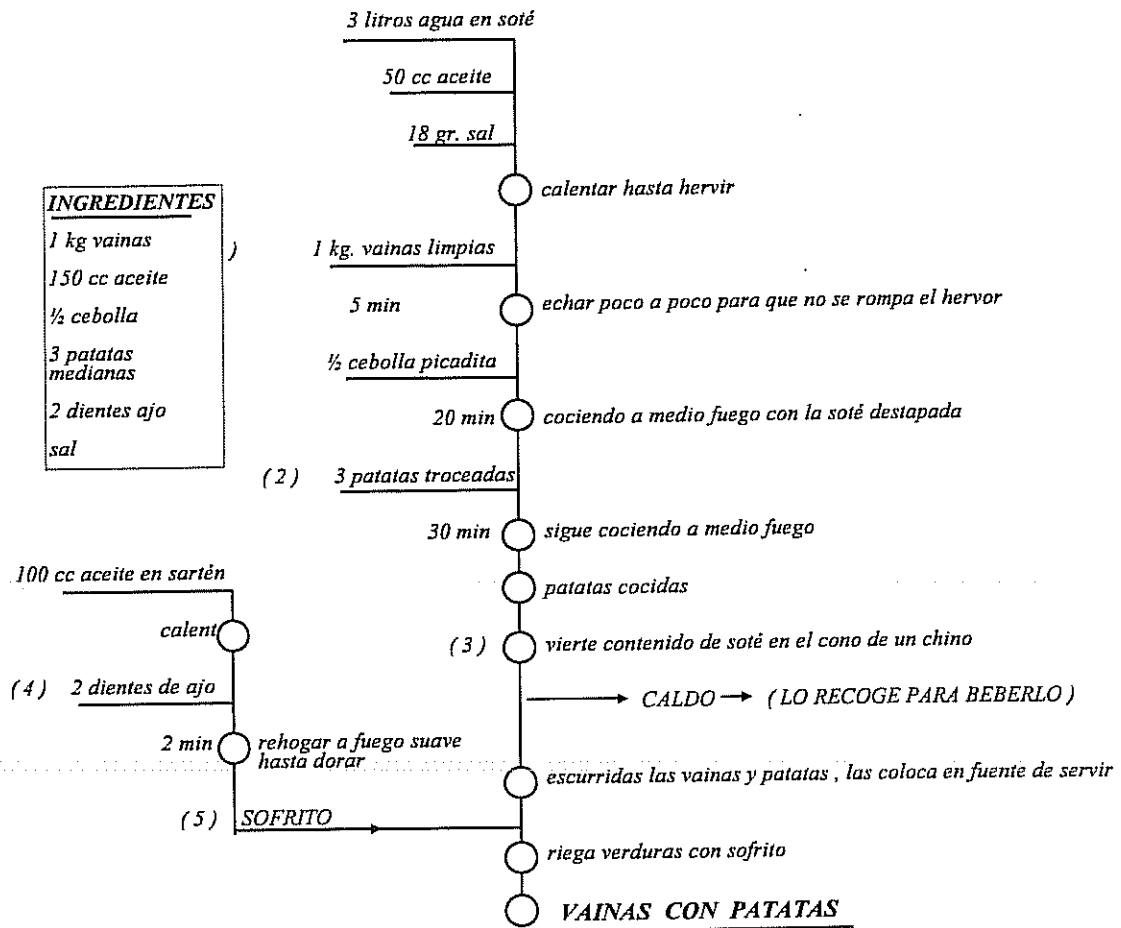
- (1).-Las verduras están limpias y se han troceado en 6 u 8 partes.
- (2).-El rape entero pesa 1 kg. Puede ser sustituido por 1 kg. de merluza o de lubina congelada.-Las partes limpias del pescado (lomos) se cortarán en 4 ó 5 trozos grandes, que después de cocidos se volverán a desmenuzar para utilizarlos como guarnición.
- (3).-No debe estar hirviendo el caldo más de 30 minutos.
- (4).-Los 250 gr de mariscos suelen ser gambas, pequeñas cigalas arroceras, o 6 langostinos.
- (5).-El ½ kg. de almejas se ha limpiado frotando unas almejas contra otras bajo el chorro de agua fría y echado a la sartén para saltearlas hasta que se abran.
- (6).-Todos los desperdicios (cabezas y espinas) hay que trocearlos para que puedan ser rehogadas con facilidad junto con las cabezas y las cáscaras de las colas de los mariscos.
- (7).-El arroz sirve para espesar el caldo.-Puede ser sustituido por 100 gr de pan sopaco, 100 gr. fideos ó 6 rebanadas de pan
- (8).-Cada vez que se vean espumas en el caldo, hay que desespumar.
- (9).- Por partes duras entendemos las espinas y raspas y cáscaras de los pescados y mariscos utilizados.



VAINAS CON PATATAS

INGREDIENTES

1 kg vainas
150 cc aceite
½ cebolla
3 patatas medianas
2 dientes ajo
sal



NOTAS

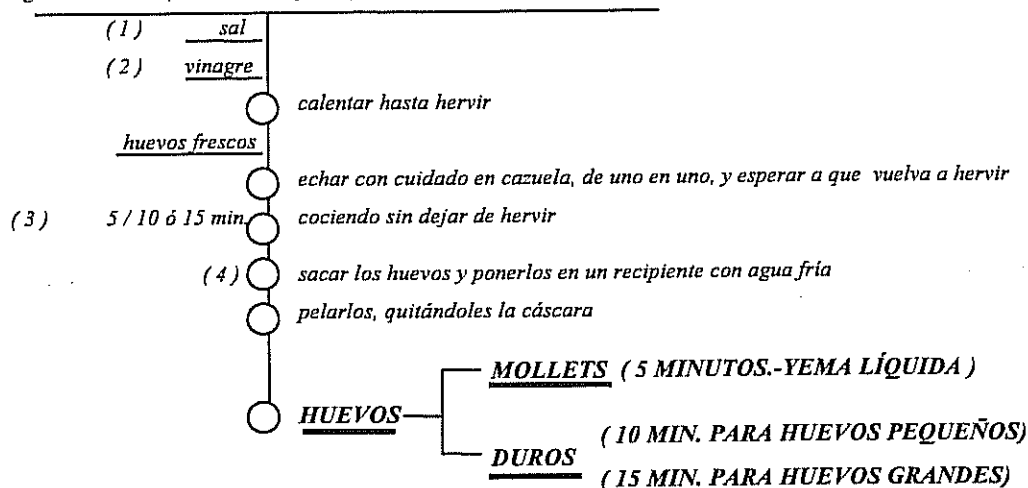
- (1).-A las vainas se les ha quitado las puntas y los hilos laterales con un pela-patatas. Luego (si son anchas) se cortan por la mitad longitudinalmente y finalmente se cortan transversalmente en trozos de 3 a 4 cm de longitud. Troceadas las vainas se lavan bien bajo el chorro de agua fría. Si las vainas son viejas o duras, una vez troceadas como se ha dicho, se las escaldan en un puchero con agua hirviendo con objeto de quitarle un posible amargor. Escurridas estas vainas escaldadas se introducen en la soté que contiene el agua, el aceite y la sal, conforme se señala en el diagrama.
- (2).-Las patatas se han pelado y luego troceadas por el sistema de " cortar y cascar " Si se desea se puede reforzar esta receta poniendo mayor cantidad de patatas.
- (3).-Con el chino sobre la fregadera, recoge el caldo, para ser bebido como un buen caldo de verduras.
- (4).-Los dos dientes de ajo pueden estar picaditos, o simplemente pelados y aplastados
- (5).- Hay quien prefiere cambiar el sofrito con un chorro de aceite de oliva



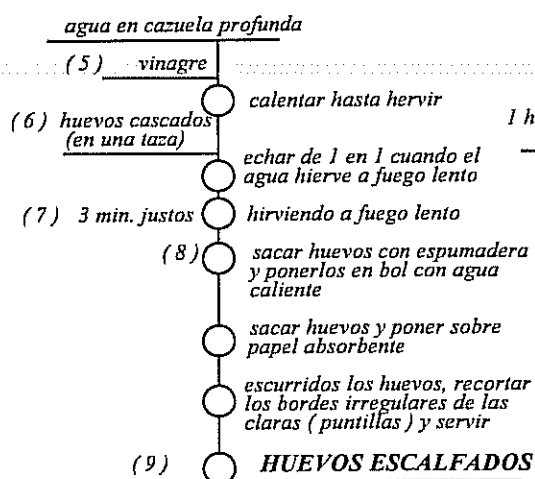
HUEVOS DUROS...MOLLETS...ESCALFADOS Y FRITOS

HUEVOS DUROS Y HUEVOS MOLLETS

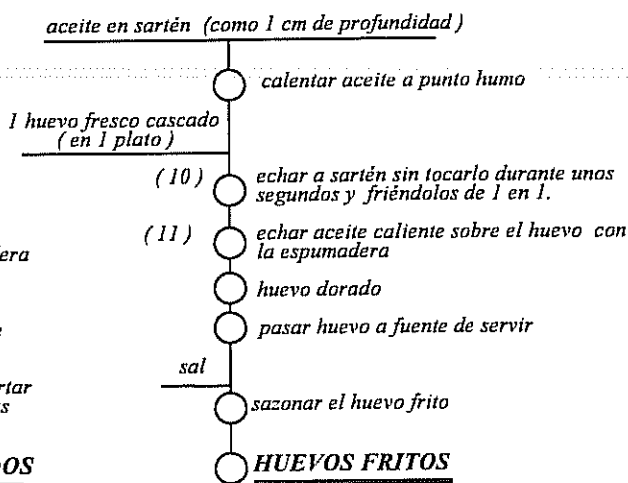
Agua en cazuela (la necesaria para que queden bien cubiertos los huevos)



HUEVOS ESCALFADOS



HUEVOS FRITOS

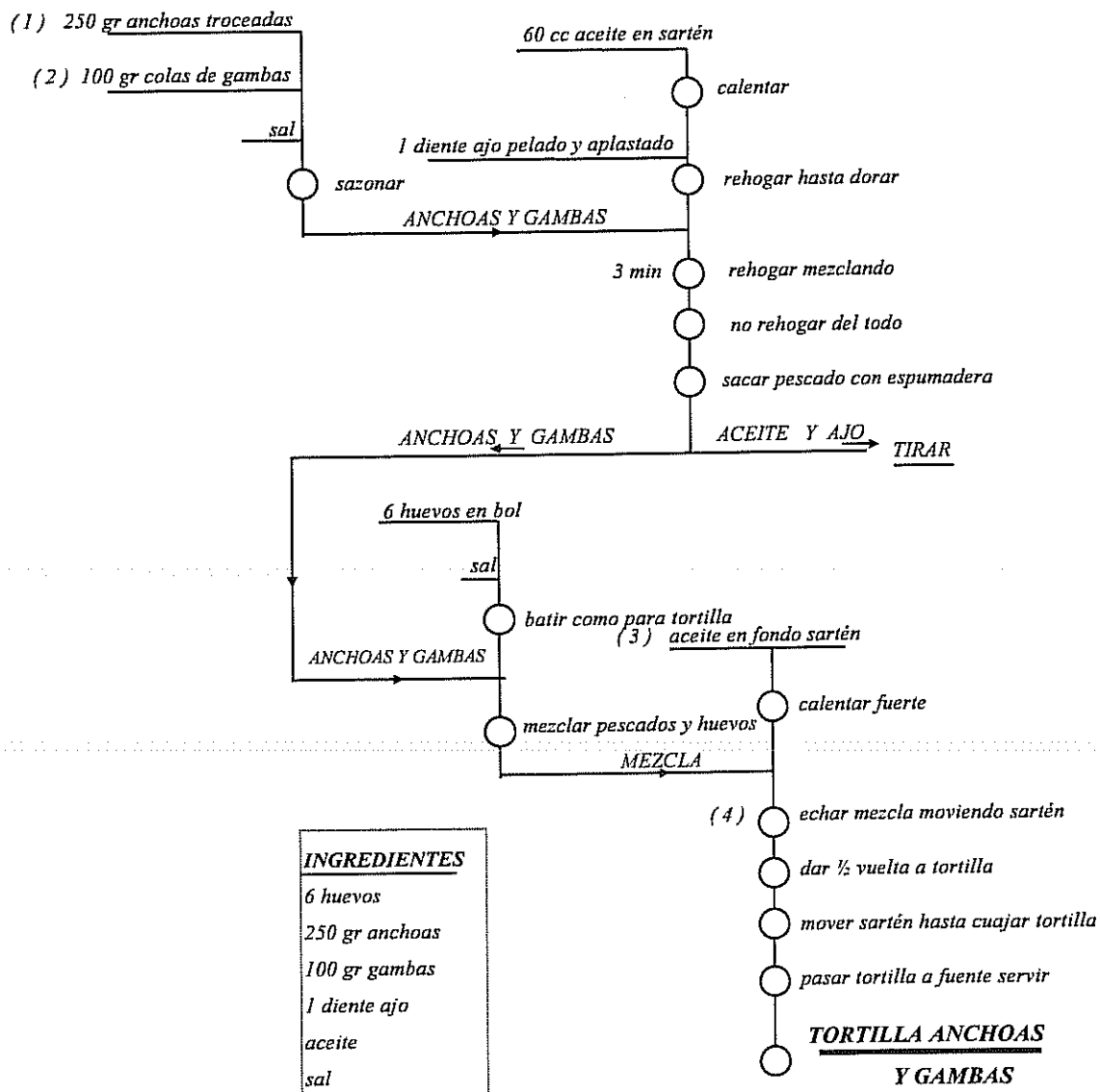


NOTAS

- (1).-Se suele echar una cucharada de sal gorda por cada 4 huevos.La sal sirve para elevar la temperatura de ebullición.
- (2).-El chorrito de vinagre sirve para cuajar la clara, en el caso de que se agriete la cáscara al echar el huevo.
- (3).-La duración de la cocción es de :
5 minutos para los huevos Mollets (los huevos quedan con la yema líquida)
10 minutos para que queden duros los huevos pequeños
15 minutos para que queden duros los huevos grandes.
- (4).-En vez de ponerlos en un recipiente con agua fría puede ser suficiente con ponerlos bajo el chorro de agua fría.
- (5).-Se echan dos cucharadas de vinagre por cada litro de agua.
- (6).-Los huevos se ponen en una taza, para que al echarlos al agua, no caigan de altura y se pueda romper la yema.
- (7).-Durante esos 3 minutos justos se van recogiendo, con la espumadera, la clara que rodea la yema.
- (8).-El echarlos a un bol con agua caliente es para quitar el vinagre de los huevos y el que no se enfrién.
- (9).-Los huevos escalfados no llevan sal porque ésta destruiría la clara.
- (10). Debe quedar el huevo, cuajado por la parte de abajo, antes de moverlo.
- (11). Para que el huevo no se pegue a la espumadera hay que introducirla dentro del aceite caliente.



TORTILLA DE ANCHOAS Y GAMBAS

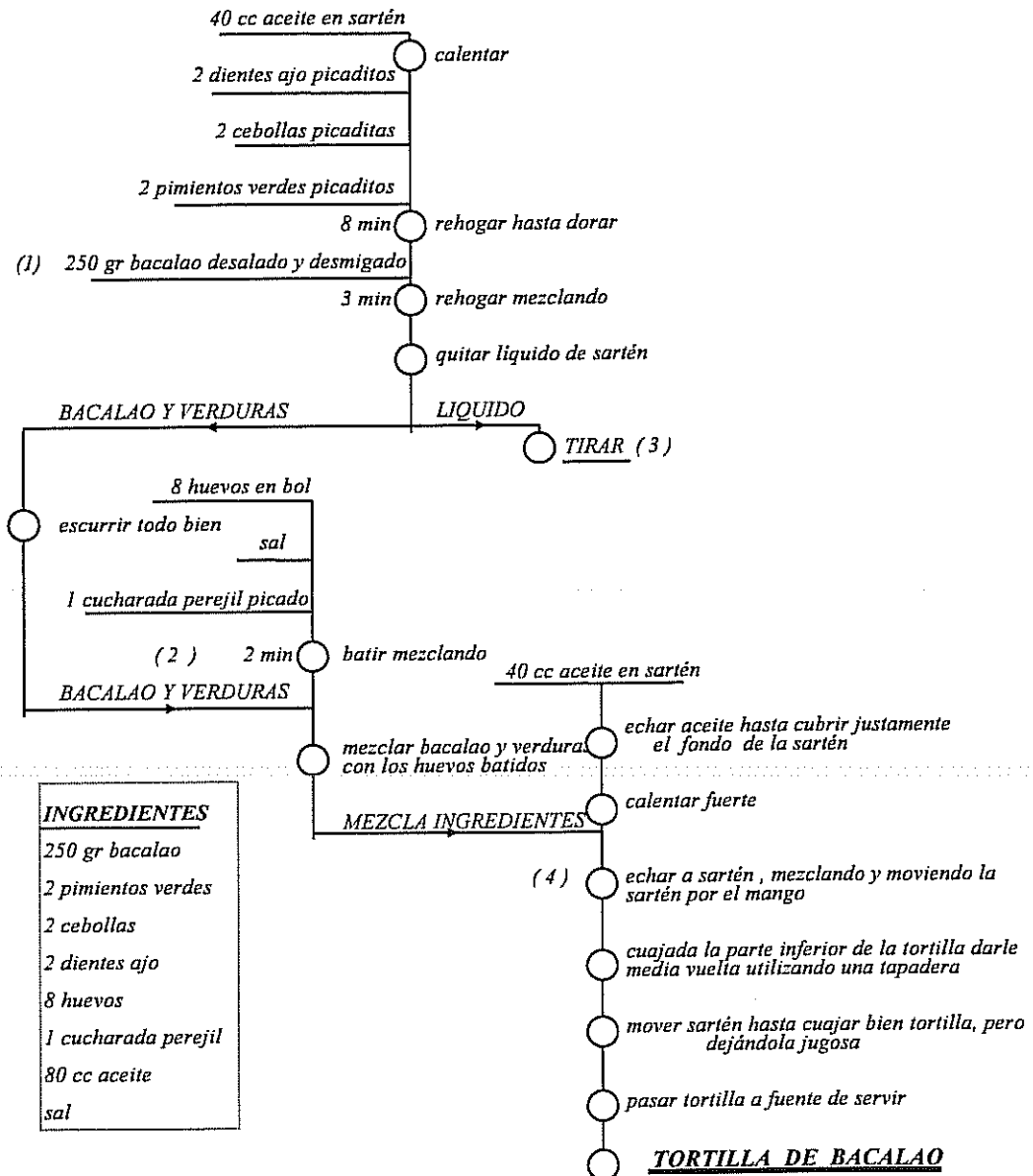


NOTAS

- (1).- Las anchoas, después de quitarles las cabezas, tripas y espinas, se han limpiado bajo el chorro de agua fría y troceado
- (2).- De las gambas sólo se utilizan las colas limpias. Es decir se les quita las cabezas y el caparazón de los cuerpos
- (3).- El aceite debe cubrir todo el fondo de la sartén para evitar que la tortilla se agarre en la superficie no cubierta
- (4).- La tortilla se mueve actuando sobre el mango de la sartén, con objeto de que no se pegue la tortilla en su fondo. Hay que mover la sartén hasta que la tortilla esté dorada por abajo.



TORTILLA DE BACALAO

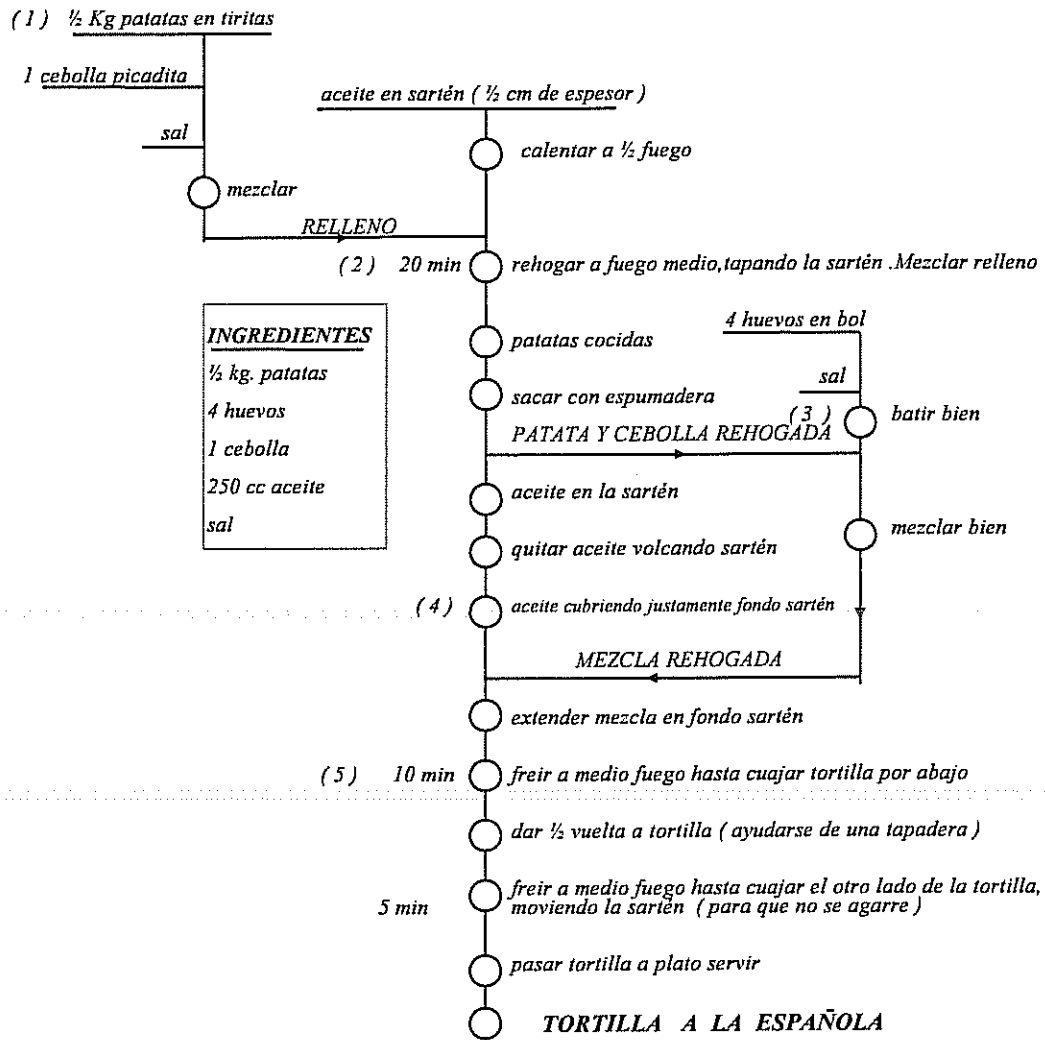


NOTAS

- (1).- El bacalao se ha desalado según receta " Bacalao. Su desalado ".
- (2).-Cuanto más se bata más esponjosa quedará la tortilla.
- (3).-Hay que tirar esa grasa para que no quede la tortilla grasienta. Luego se añadirá el aceite necesario para cubrir todo el fondo de la sartén y no se nos agarre la tortilla.
- (4).-Mientras se va cuajando la tortilla se ha de mover la sartén por el mango para que no se agarre la tortilla.



TORTILLA ESPAÑOLA



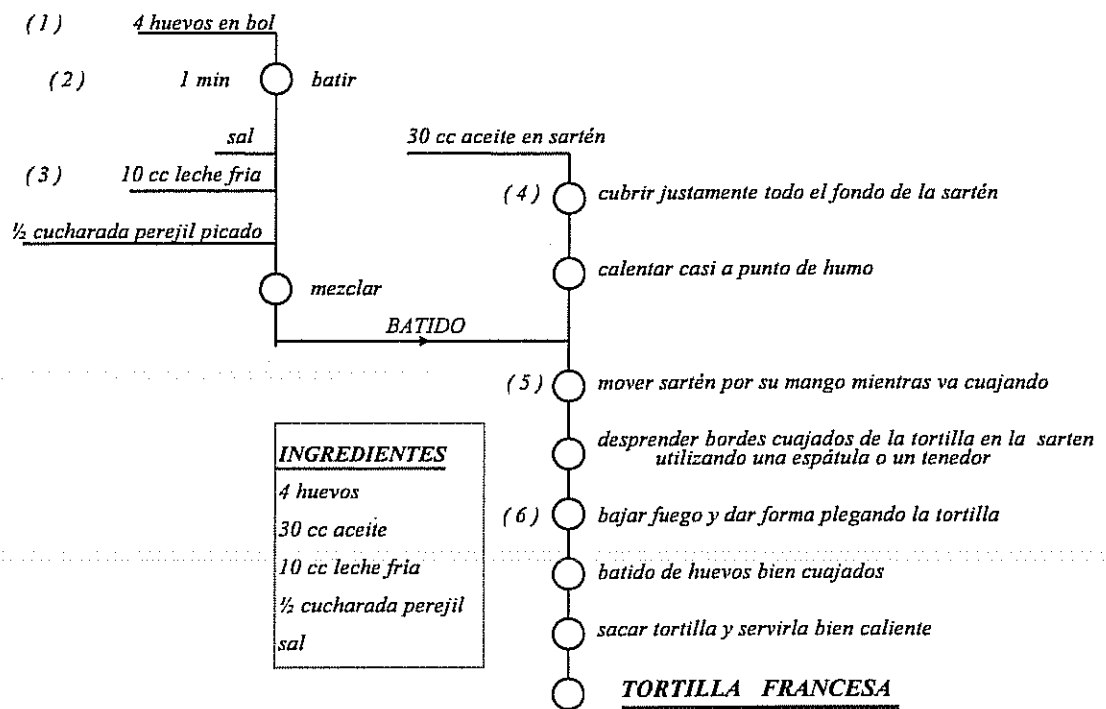
NOTAS

- (1).- Las patatas después de peladas se cortan en tiras finas de poca longitud, para facilitar su rehogado.
- (2).- El tiempo necesario para ablandar las patatas depende del grueso de las tiritas y de la calidad de las patatas.
- (3).- Cuanto más se batan los huevos, tanto más esponjosa quedará la tortilla.
- (4).- Hay que dejar sólo el aceite necesario para que se cubra el fondo de la sartén y no se agarre el huevo.
- (5).- Mientras se va cuajando el huevo hay que ir moviendo la sartén por su mango, para evitar se agarre la tortilla.



TORTILLA FRANCESA

(para dos personas)

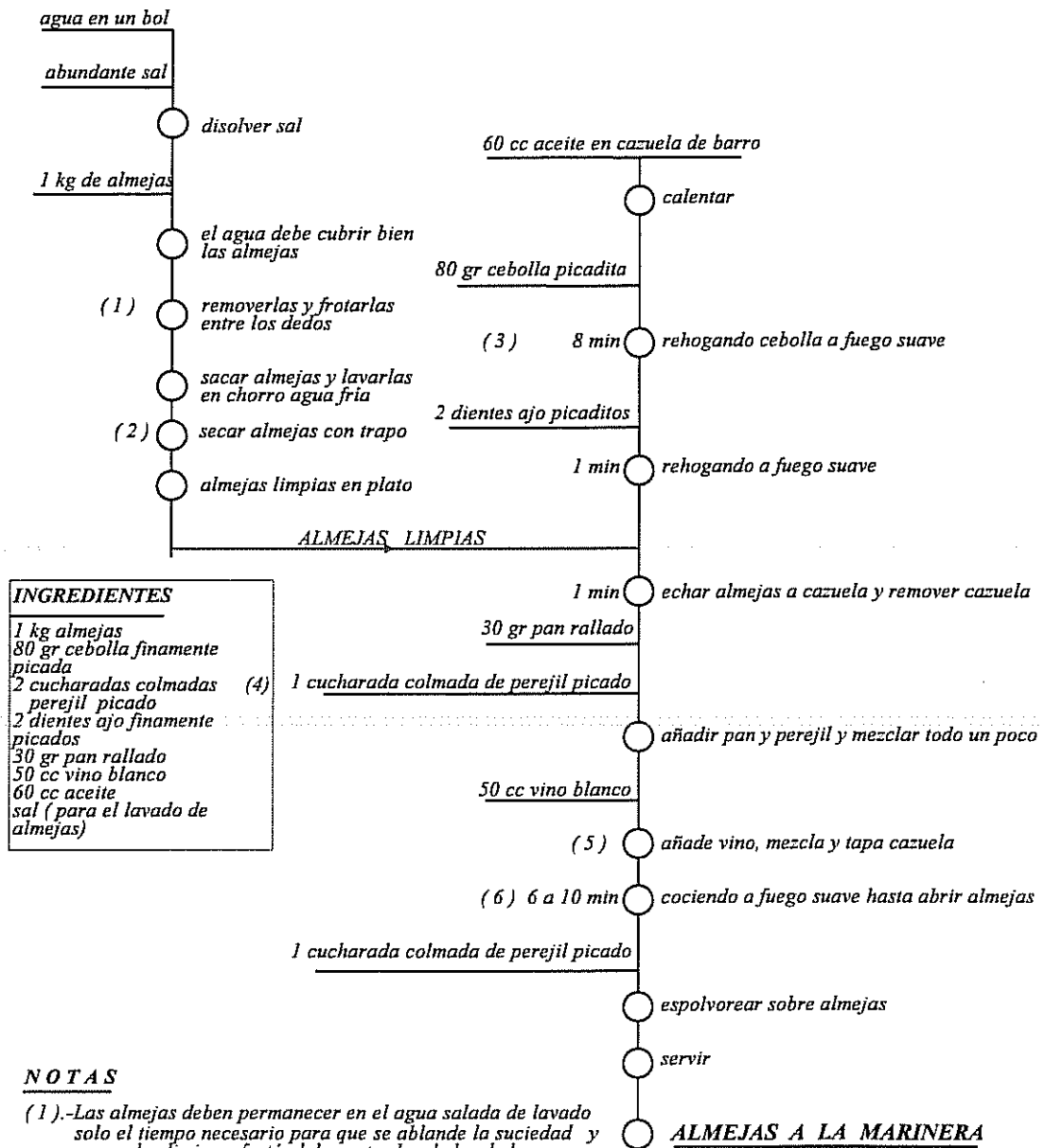


NOTAS

- (1) .-No se deben hacer tortillas de más de 4 huevos (se calcula 2 huevos por persona). Si hay mas de 2 personas hacer más tortillas.
- (2) .- No se deben batir mucho los huevos.
- (3) .-Se añade la leche si se desea que cunda mas la tortilla
- (4) .-Hay que cubrir con el aceite todo el fondo de la sartén para evitar que se agarre el huevo en su fondo.
- (5) .-Hay que mover la sartén por su mango, mientras va cuajando el huevo, a medio fuego
- (6) .-Cuando esté cuajada la tortilla y se suelta del fondo de la sartén, se inclina ésta, para facilitar doblar la tortilla con un tenedor y darle una bonita forma.



ALMEJAS A LA MARINERA



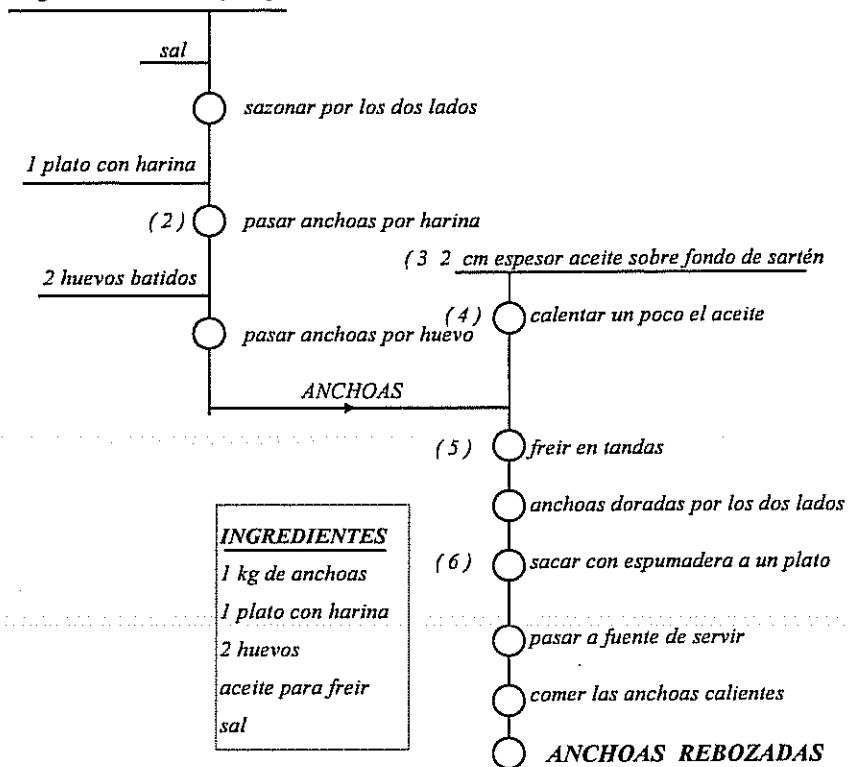
NOTAS

- (1).-Las almejas deben permanecer en el agua salada de lavado solo el tiempo necesario para que se ablande la suciedad y se pueda eliminar frotándolas entre los dedos de las manos.
- (2).-Al secarlas con un trapo se terminarán de limpiar las almejas.
- (3).-Todas las operaciones de rehogar y de cocer, en esta receta, se harán siempre a fuego suave
- (4).-Al final de la receta se echará la otra cucharada de perejil para conseguir que ésta última no pierda color.
- (5).-Se cuecen las almejas a fuego suave, y con la cazuela tapada, para conseguir se abran antes las almejas
- (6).-El tiempo necesario para que se abran las almejas, depende del tipo de almejas y de la intensidad del fuego. No se debe prolongar el tiempo de cocción porque la carne de las almejas se harán correosas.
- (7).-Las almejas no se sazonan porque las almejas tienen mucha sal en su agua interior.
- (8).-La salsa no debe ser espesa. Si hay alguna lameja cerrada hay que tirarla porque estaba muerta antes de su limpieza.



ANCHOAS REBOZADAS

(1) 1 Kg anchoas abiertas y limpias

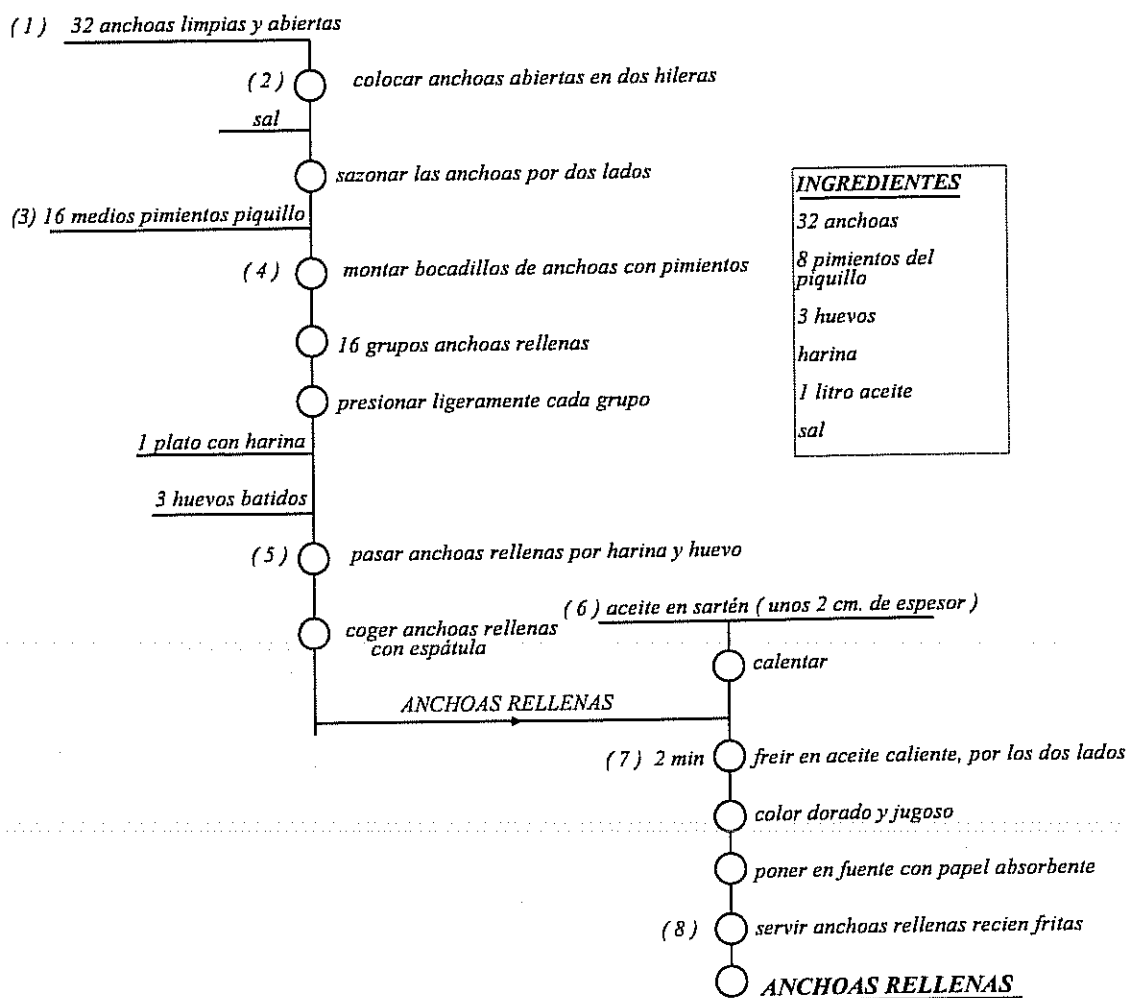


NOTAS.

- (1) .- Las anchoas se pueden comprar limpias, abiertas y con la espina quitada hasta la cola.
- (2) .- Después de pasar las anchoas por sus dos lados abiertos, por la harina, hay que eliminar su exceso, sacudiéndolas.
- (3) .- Se consumirá algo menos de 1 litro de aceite. Se irá completando el aceite consumido, añadiendo nuevo.
- (4) .- No debe estar el aceite a punto de humo , para que la anchoa se haga bien por dentro
- (5) .- Se vienen a freir de 3 a 4 anchoas en cada tanda.
- (6) .- En el fondo del plato se pone un papel absorbente, para eliminar el exceso de grasa.



ANCHOAS RELLENAS CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

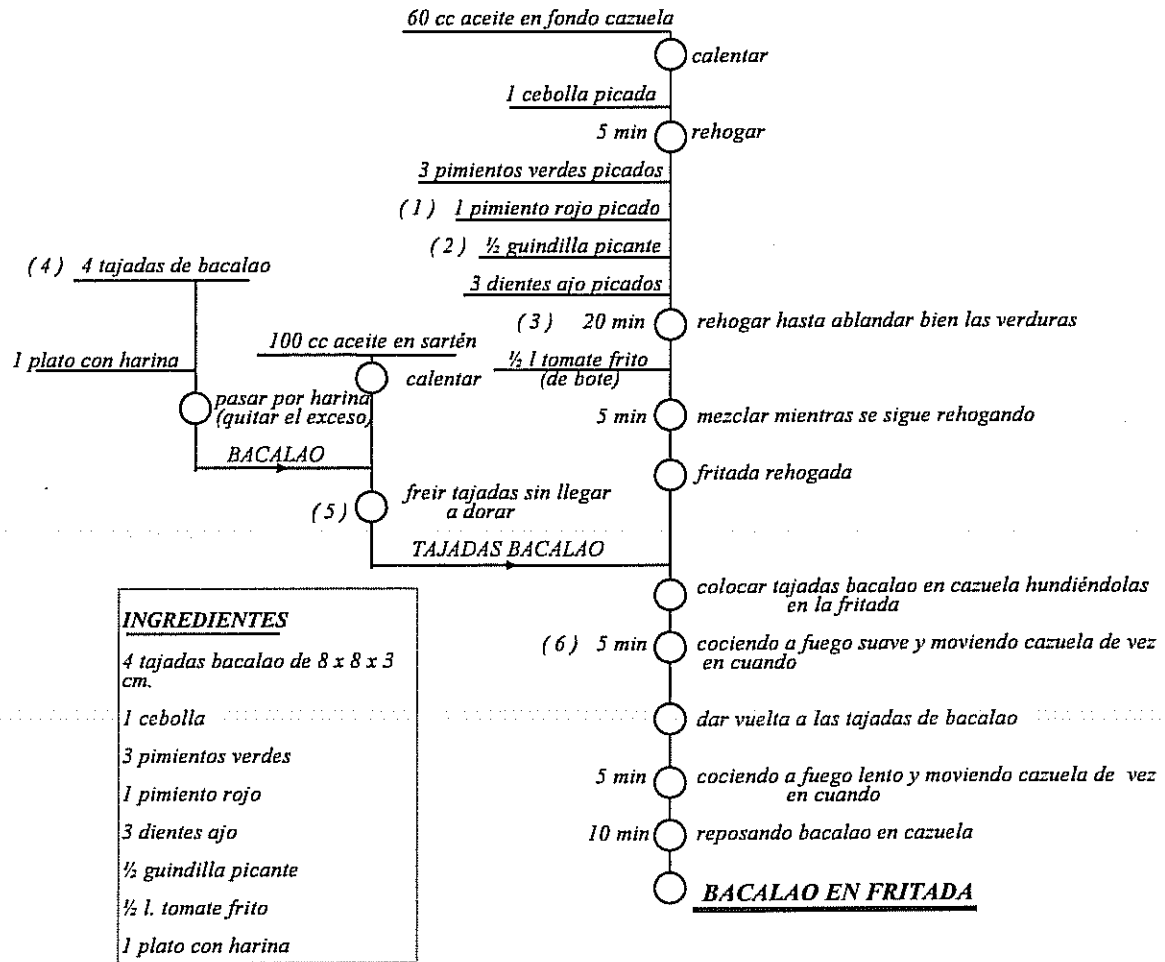


NOTAS

- (1) -Se limpian primero las anchoas quitándoles primero las visceras. Se lavarán al chorro de agua fría cogiéndolas por la cola y pasando los dedos para quitarles las escamillas. Se van colocando en un escurridor. Luego se corta la cabeza y con cuidado se va abriendo la anchoa para soltar la espina central, sin romper los lomos. También se pueden comprar limpias, abiertas en forma de libro y con la espina quitada hasta la cola.
- (2) -Se van colocando las anchoas abiertas encima de un papel absorbente de cocina y haciendo dos hileras con igual cantidad de anchoas, arriba y abajo.
- (3) -De una lata de pimientos del piquillo asados, se han cogido 8, y se han partido longitudinalmente por la mitad.
- (4) -Se coloca medio pimiento sobre cada anchoa abierta de la hilera superior, y se tapa cada una de ellas con la correspondiente de abajo, haciendo coincidir las dos colas.
- (5) -Hay que sacudir las anchoas enharinadas, para quitarles el exceso de harina.
- (6) -Se consumirá algo menos de 1 litro de aceite. Se irá completando el volumen de aceite en la sartén, conforme se vaya consumiendo.
- (7) -Se frien en aceite caliente (no humeante), durante un minuto por cada lado, cada grupo de anchoas rellenas
- (8) -Una ensalada verde será un complemento ideal.



BACALAO EN FRITADA

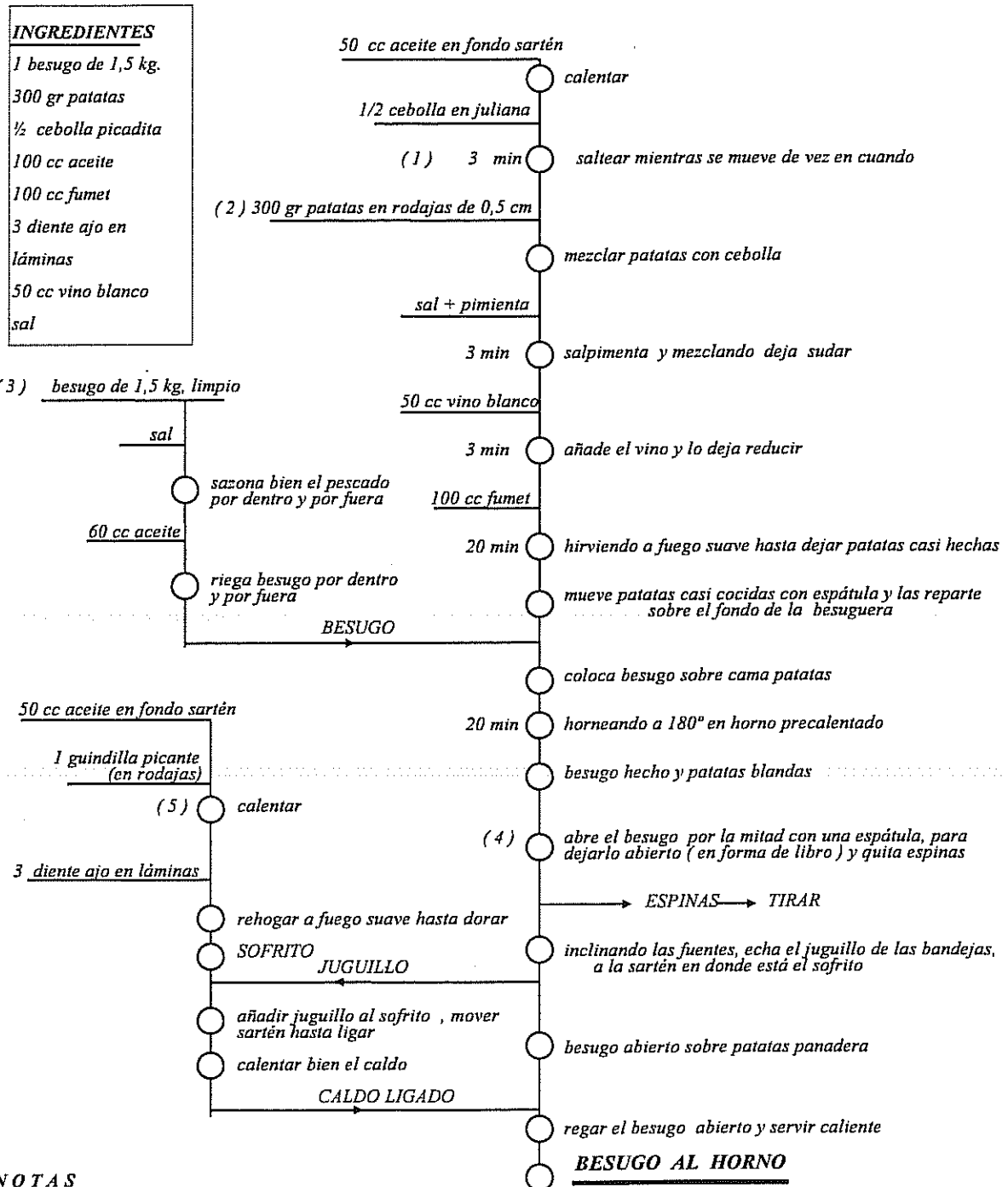


NOTAS

- (1).- Los pimientos se han limpiado con un trapo húmedo y se les ha quitado las pepitas. Los pimientos verdes van muy bien al bacalao.
- (2).- Hay que lavarse las manos después de usar la guindilla, Cuidado con tocarnos los ojos con los dedos con picante.
- (3).- Si la guindilla es muy picante se sacará de la cazuela antes de que pasen los 20 min empleados en ablandar las verduras
- (4).- Son 4 tajadas hermosas de bacalao que se han desalado, escurrido y quitado las espinas
- (5).- El que se pase por harina evita que al freirlo se nos deshaga. No hay que freirlo demasiado porque no interesa se nos forme una costra alrededor de la tajada porque posteriormente se han de cocer.
- (6).- Los 5 primeros minutos se coloca el bacalao con la piel hacia arriba, para que la presentación del plato sea más bonita.



BESUGO AL HORNO CON PATATAS PANADERA

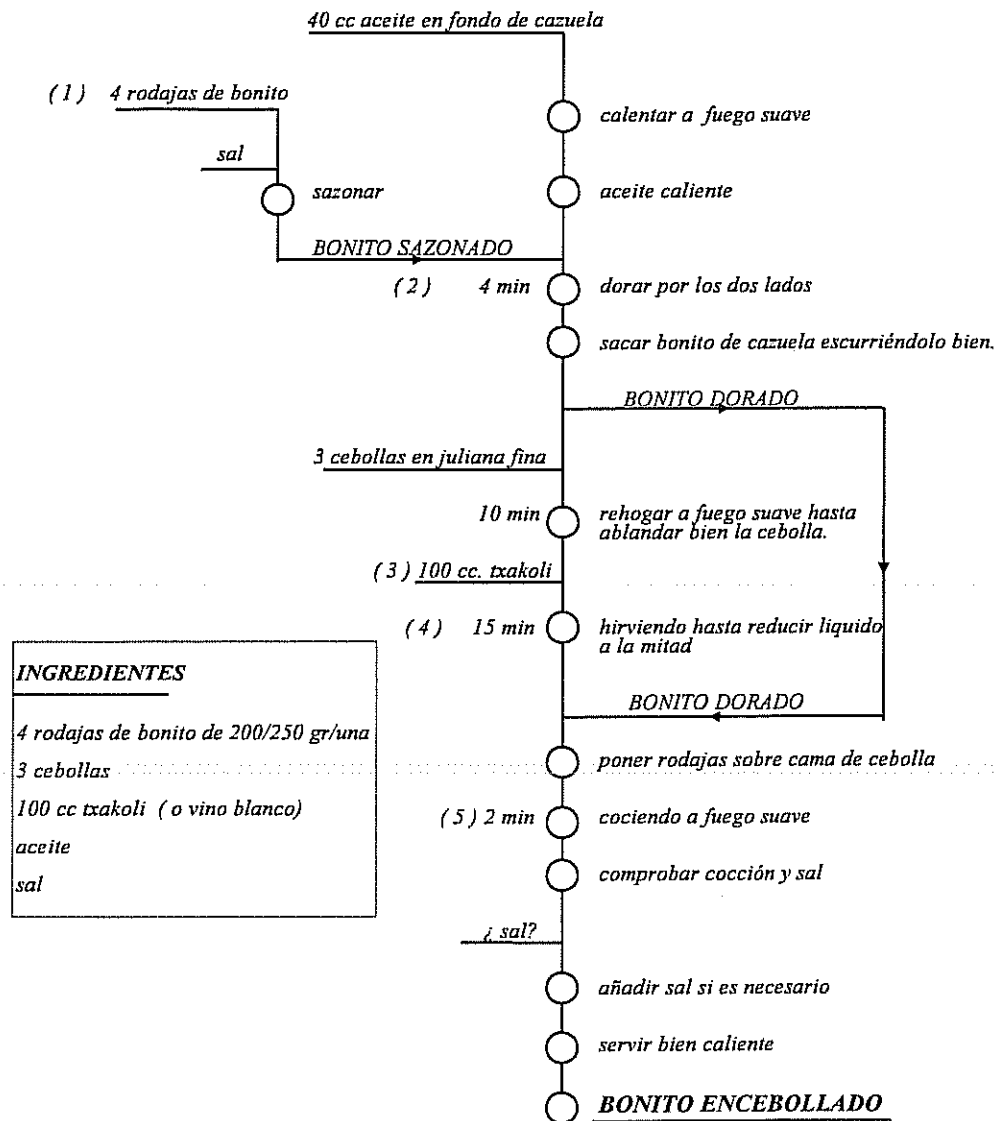


NOTAS

- (1).-La cebolla y las patatas se terminarán de hacer en el horno.
- (2).-Las patatas las pela y luego las lava. Si se quiere se puede duplicar la cantidad de patatas para hacer un plato más fuerte pero aquí sólo se ponen 300 gr. porque son, simplemente, una guarnición del besugo. Se cortan delgadas para que se hagan antes.
- (3).-El besugo se han limpiado en la pescadería y puede cocinarse con, o sin cabeza. Se le vuelve a lavar y se le quita los cuáguilos de sangre para que no amarguen.
- (4). Una vez abierto el besugo y quitadas las espinas, se les puede regar con un vinagre de manzana para enriquecer su sabor.
- (5).-Es preciso calentar la guindilla en el aceite para dar picor al sofrito.- Hecho el sofrito hay quien quita la guindilla para evitar co mersela junto con el besugo.



BONITO ENCEBOLLADO

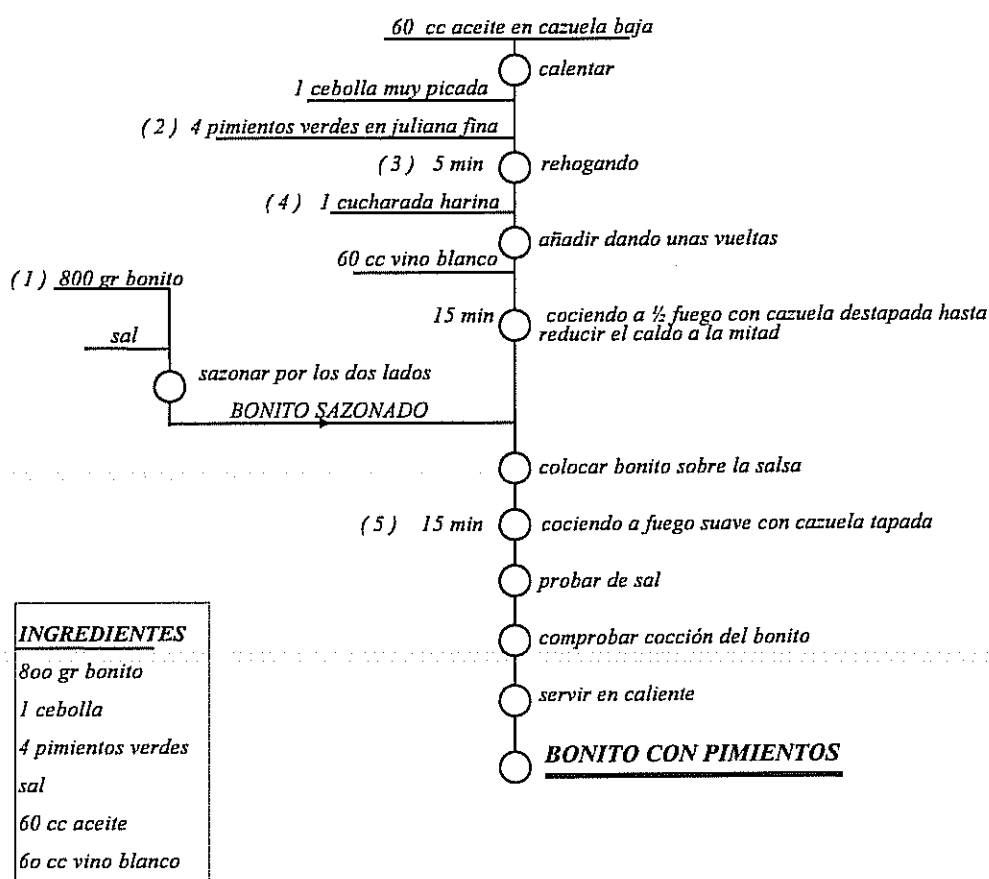


NOTAS

- (1).-Las rodajas de bonito deben tener 1,5 cm de grueso y pesar alrededor de 200 gr.. Es conveniente que permanezcan durante ½ hora en un bol con agua para que las rodajas se suavicen y cojan un color más blanco.-Sacadas las rodajas del bol se escurren, se secan y se les quita la piel
- (2).-El bonito para que esté jugoso y se haga por dentro debe hacerse a fuego suave.
- (3).-El txakoli puede ser sustituido por vino blanco.-
- (4).- Ha de estar cociendo hasta que se reduzca el líquido a la mitad.
- (5).-No puede estar cociéndose mucho tiempo porque el bonito quedaría seco.



BONITO CON PIMIENTOS VERDES



NOTAS

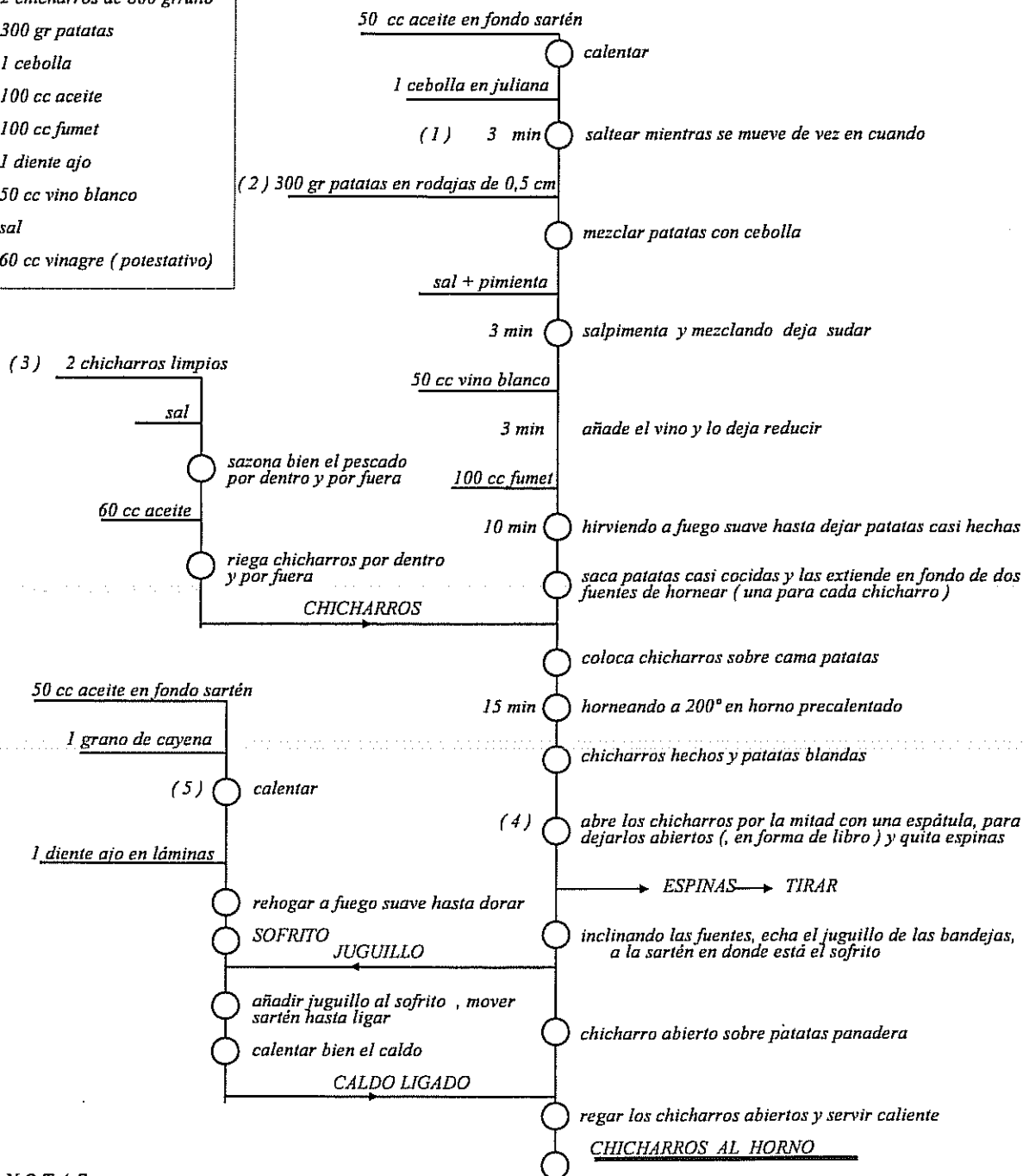
- (1).-Las rodajas de bonito deben tener 1,5 cm. de grueso. Es conveniente que permanezcan durante ½ hora en un bol con agua fría para que queden las rodajas más suaves y cojan un color más blanco. Sacadas las rodajas del bol se escurren, se secan y se les quita la piel.
- (2).-La cebolla está sin piel y los pimientos se han lavado y secado frotándolos con un trapo
- (3).-La harina sirve para engordar la salsa.
- (4).-A media cocción se da media vuelta a las rodajas para que se hagan por los dos lados.- Hay que mover la cazuela de vez en cuando.



CHICHARRO AL HORNO CON PATATAS PANADERA

INGREDIENTES.

2 chicharros de 800 gr/uno
300 gr patatas
1 cebolla
100 cc aceite
100 cc fumet
1 diente ajo
50 cc vino blanco
sal
60 cc vinagre (potestativo)

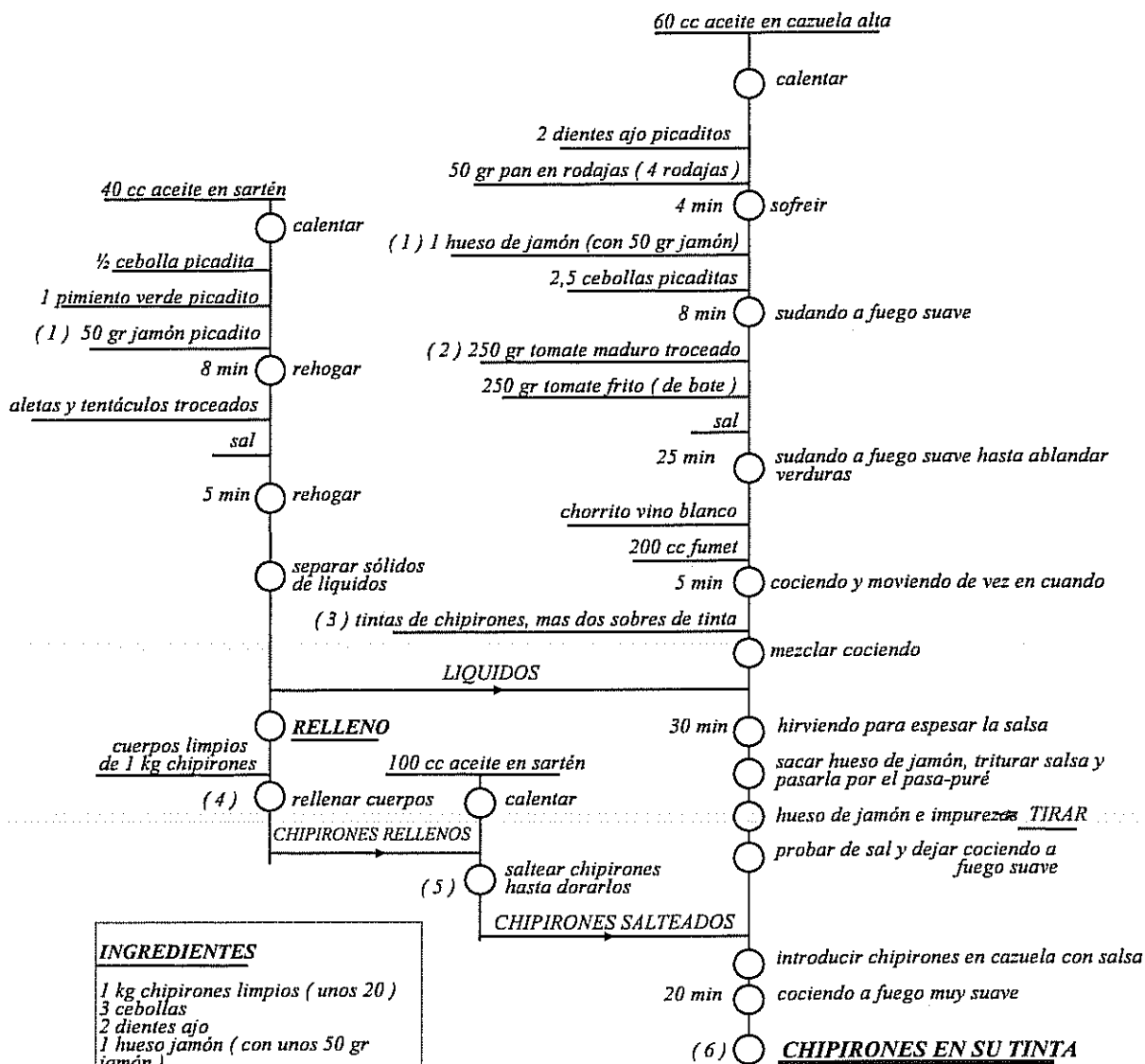


NOTAS

- (1).-La cebolla y las patatas se terminarán de hacer en el horno.
- (2).-Las patatas las pela y luego las lava. Si se quiere se puede duplicar la cantidad de patatas para hacer un plato más fuerte pero aquí sólo se ponen 300 gr. porque son, simplemente, una guarnición de los chicharros.
- (3).-Los chicharros se han limpiado en la pescadería. Se les vuelve a lavar y se les quita los cuábulos de sangre para que no amarguen.
- (4). Una vez abiertos los chicharros y quitadas las espinas, se les puede regar con un vinagre de manzana, para enriquecer su sabor.
- (5).-Es preciso calentar la cayena en el aceite para dar picor al sofrito.- Hecho el sofrito hay quien quita la cayena para evitar comerla junto con el chicharro.



CHIPIRONES EN SU TINTA



INGREDIENTES

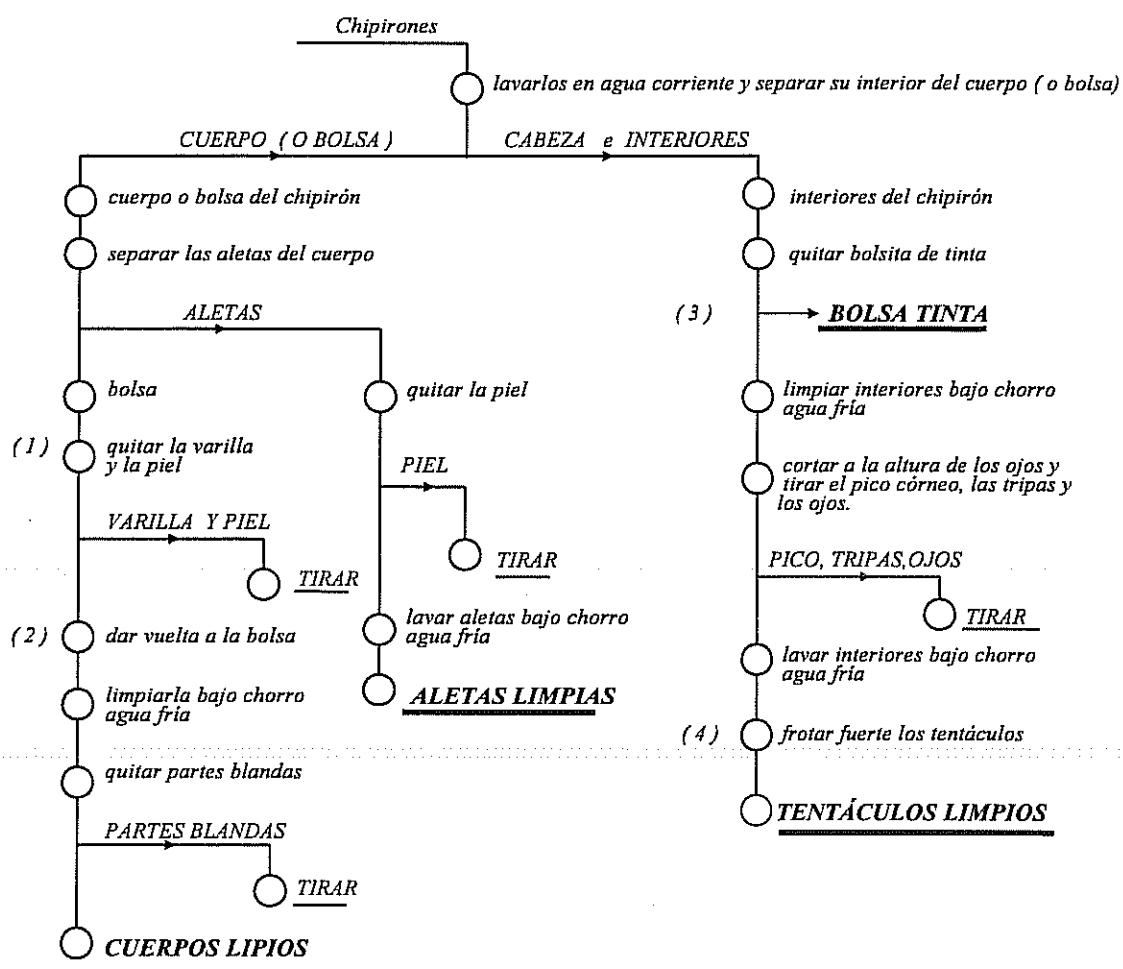
- 1 kg chipirones limpios (unos 20)
- 3 cebollas
- 2 dientes ajo
- 1 hueso jamón (con unos 50 gr jamón)
- 50 gr pan
- 1 pimiento verde
- 250 gr tomate maduro
- 250 gr tomate frito (de bote)
- 2 sobres de tinta artificial
- 40 cc vino blanco
- 200 cc fumet
- aceite
- sal

NOTAS

- (1).-Si en el hueso comprado hay 50 gr de jamón no hay que comprarlo aparte. El jamón aromatiza y da buen sabor a la salsa
- (2).-No es preciso pelar y quitar las pepitas al tomate porque se eliminarán en el pasa-puré.
- (3).-Los sobres de tinta artificial se adquieren en la propia pescadería. En ella nos pueden limpiar los chipirones.
- (4).-A los cuerpos de los chipirones se les ha dado la vuelta. Si no se rellenan demasiado no hará falta colocar un palillo en la boca del cuerpo del chipirón porque al ser salteado se contrae la boca y cierra el cuerpo-
- (5).-Al saltear los chipirones hay que tener cuidado con las salpicaduras que se producen al freirse.Tapar la sartén al freir.
- (6).-Como guarnición se puede poner unos costrones de pan frito con unos 200 gr da arroz blanco y rehogado



CHIPIRONES : SU LIMPIEZA



NOTAS

- (1).-La varilla y la piel se sacan del cuerpo (o bolsa), estando ésta bajo el chorro de agua fría.
- (2).Para dar la vuelta al cuerpo basta con colocar el dedo en el vértice del cuerpo y empujarlo hacia su interior.
- (3).Las bolsas de tinta se dejan en una taza para utilizarlas en las recetas de " chipirones en su tinta ". En caso contrario se tiran.
- (4).Los tentáculos se frota fuertemente con un trapo limpio para desprender de ellos los aros que poseen las ventosas y que es desagradable comerlos. Si hay alguna piel en los tentáculos, también hay que quitarla.

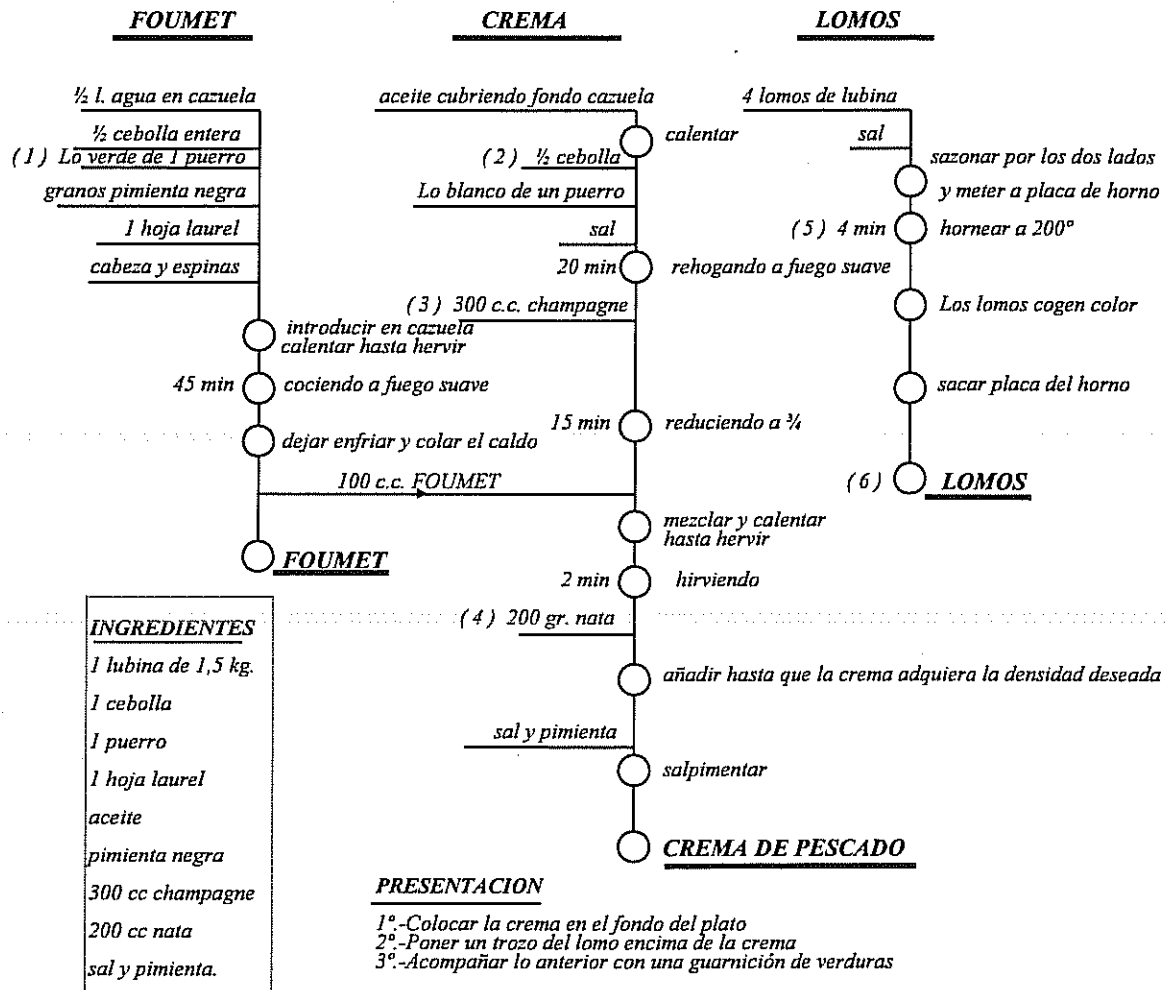


LUBINA AL CHAMPAÑA

(La lubina, que pesa aproximadamente 1,5 kg., se ha limpiado y se han separado estas dos partes:

a).-Los lomos que se cortan en 4 trozos, y

b).-La cabeza y las espinas que se van a utilizar para hacer un foumet.)



NOTAS

(1).-Se separa la parte blanca del puerro de la verde, y ésta se ha de cortar en tiritas finas.

(2).-La parte blanca del puerro y la ½ cebolla se han de cortar en trozos muy pequeños

(3).-En vez de champagne puede utilizarse txakoli

(4).-En vez de nata puede utilizarse maizena diluida en un vaso de leche fría.-Se va añadiendo a chorritos sobre la crema hirviendo hasta que ésta adquiera la consistencia deseada

(5).-Solo interesa que los lomos cojan un poco color para que estén jugosos (casi crudos). El horno está precalentado.

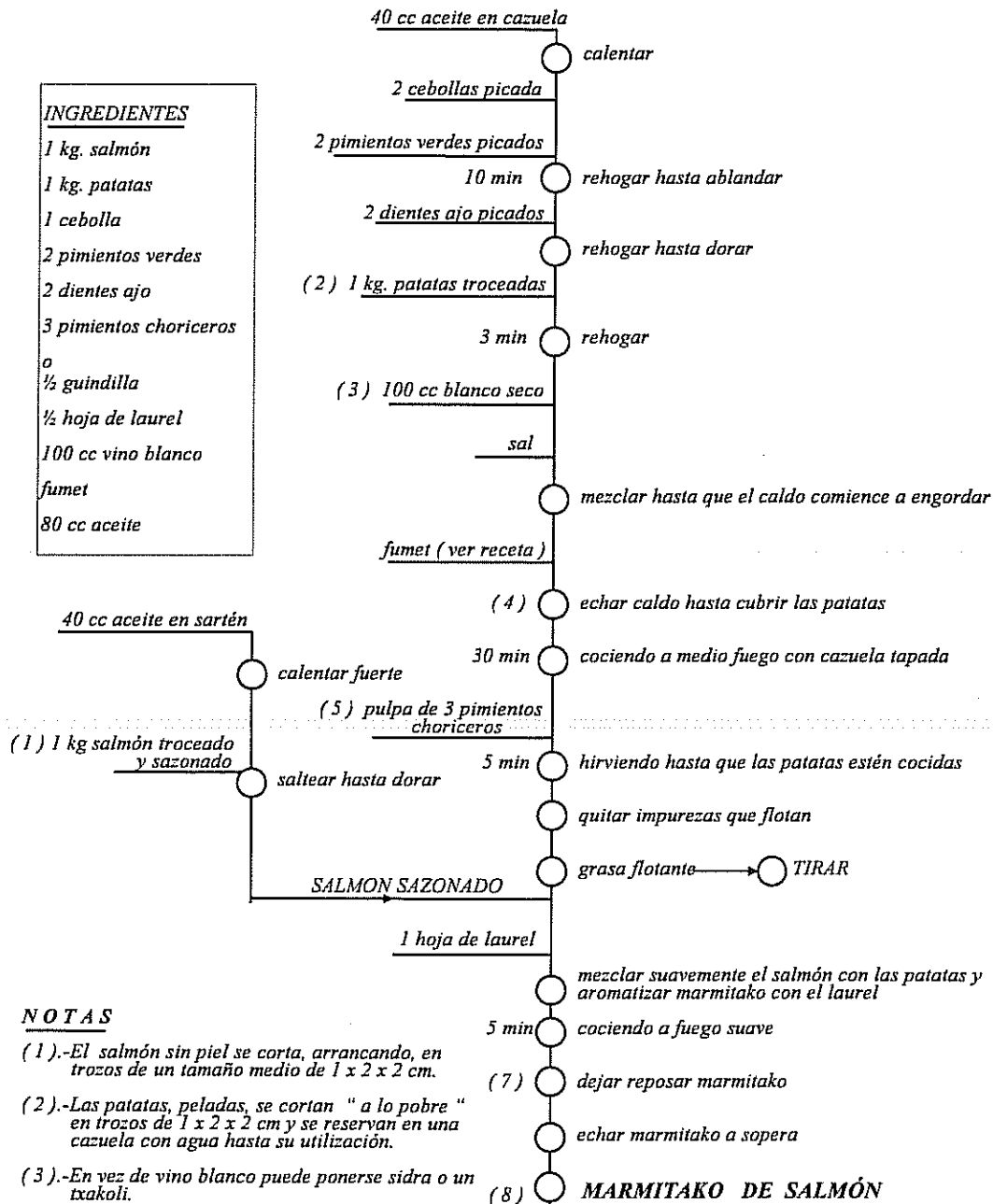
(6).-Los lomos deben sacarse del horno, cuando se vayan a poner sobre la crema (ver presentación)



MARMITAKO DE SALMÓN

(o de bonito)

INGREDIENTES
1 kg. salmón
1 kg. patatas
1 cebolla
2 pimientos verdes
2 dientes ajo
3 pimientos choriceros
o
½ guindilla
½ hoja de laurel
100 cc vino blanco
fumet
80 cc aceite

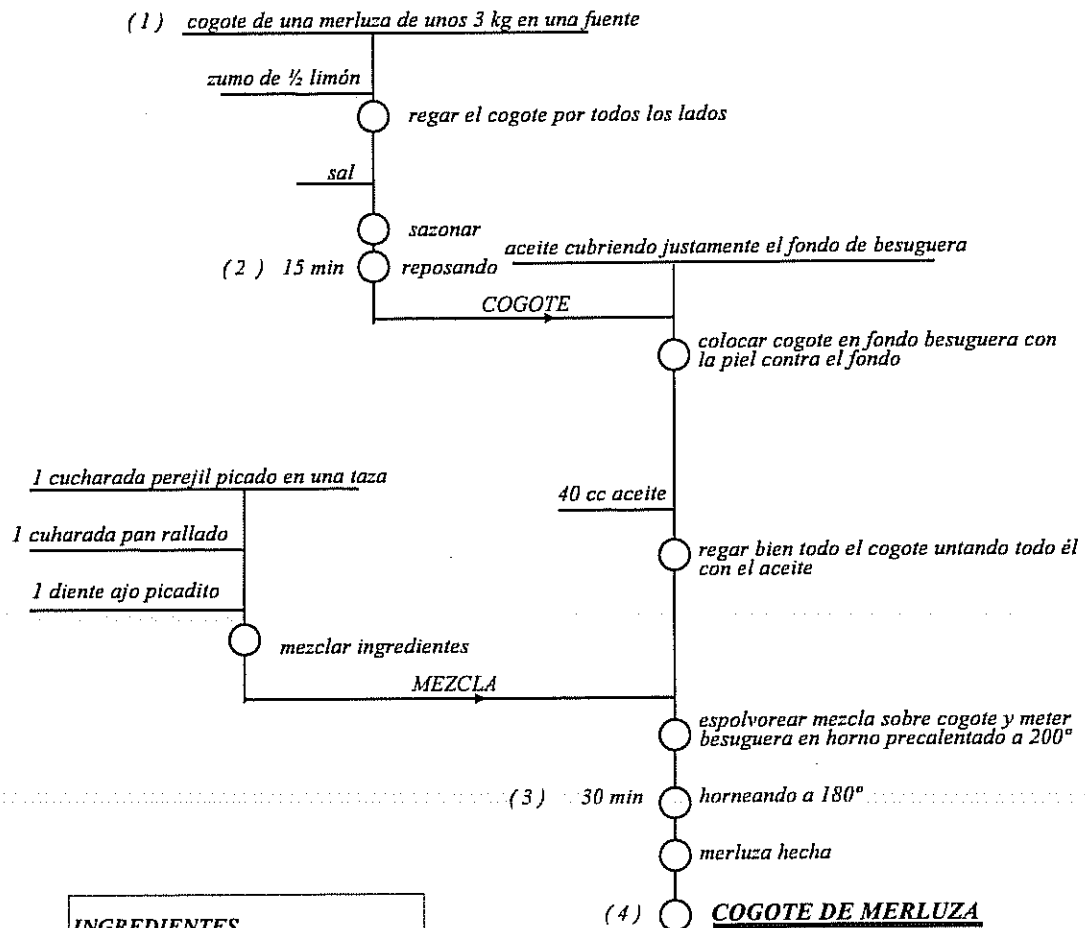


NOTAS

- (1).-El salmón sin piel se corta, arrancando, en trozos de un tamaño medio de 1 x 2 x 2 cm.
- (2).-Las patatas, peladas, se cortan " a lo pobre " en trozos de 1 x 2 x 2 cm y se reservan en una cazuela con agua hasta su utilización.
- (3).-En vez de vino blanco puede ponerse sidra o un txakoli.
- (4).-Si se quisiera hacer un plato de sopa con este marmitako, bastaría añadir más fumet y sacar el caldo al final de esta receta y poniendo como guarnición, unas rebanadas de pan frito, frotadas con ajo.
- (5).-La pulpa de los pimientos choriceros se obtienen poniendo los pimientos a remojo durante 1 hora para ablandarlos y sacando posteriormente la pulpa al rascar la piel con un cuchillo.
- (6).-No debe cocerse más tiempo el pescado porque se desharia y quedaria seco.
- (7).-En esta operación, se sacaría si se desease, el caldo para la sopa.
- (8).-Para espesar el caldo del marmitako bastará con aplastar unas patatas en el último hervor. Si se quiere congelar el marmitako hay que hacerlo cuando las patatas están templadas. Si se hace cuando las patatas están frías, éstas se encallarian.



COGOTE DE MERLUZA AL HORNO



INGREDIENTES

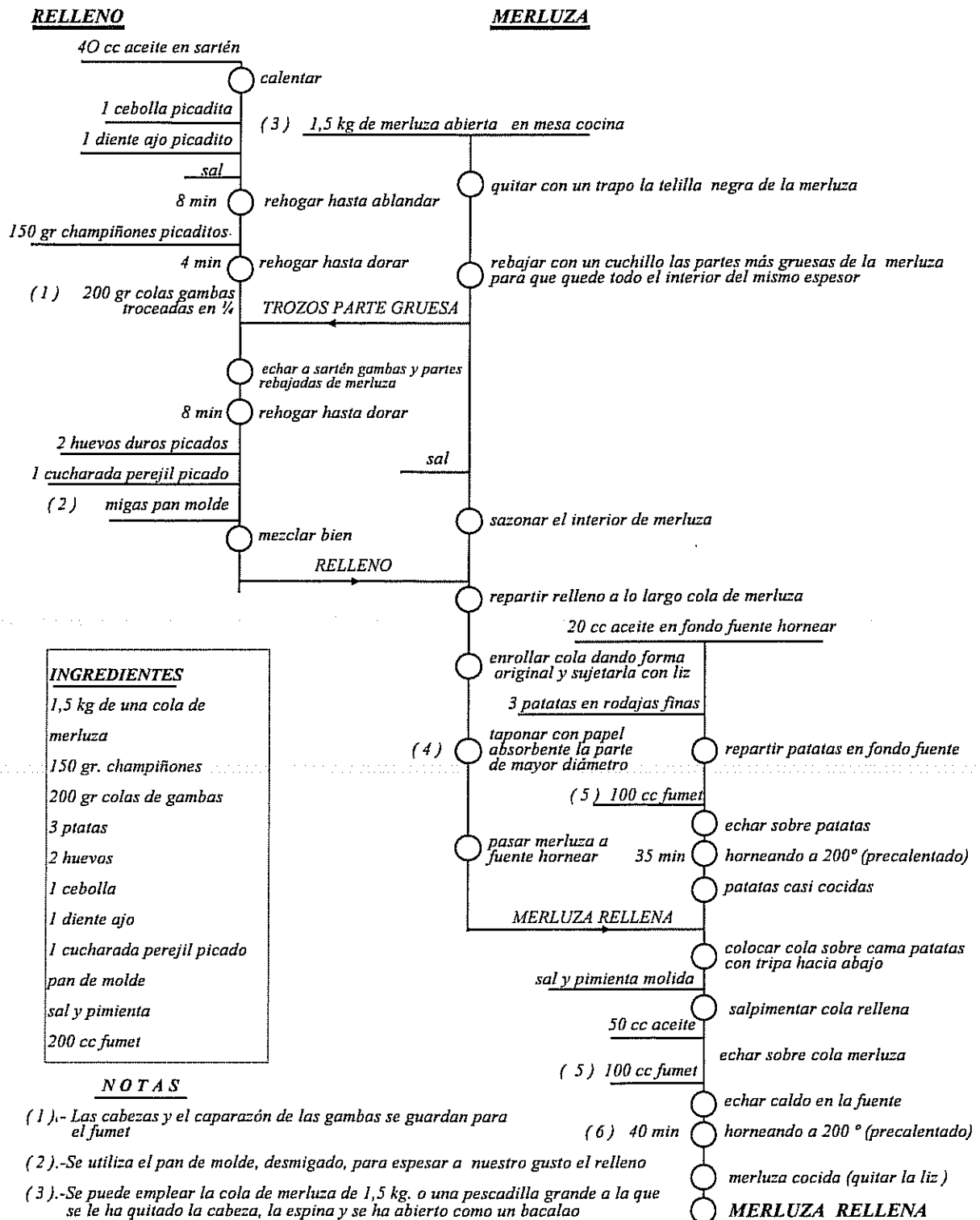
El cogote de una merluza de 3 kg
zumo de ½ limón
1 cucharada perejil rasa
1 cucharada rasa de pan rallado
1 diente ajo
sal
60 cc aceite

NOTAS

- (1).-A la cabeza de merluza, y en la pescadería, le han quitado las escamas, los ojos, los dientes, la telilla negra, la sangre cuagulada y se ha partido la cabeza por la mitad, para poder manejar y distribuir las diversas partes del cogote en el interior de la besuguera.
- (2).-Se ha dejado reposar esos 15 minutos porque es el tiempo que viene a tardar el horno en calentarse.
- (3).-Se calculan unos 20 min de cocción por cada kg, de merluza.
- (4).-Como guarnición se pueden utilizar unas patatas panadera.-Son suficientes dos patatas cortadas en rodajas finas.-



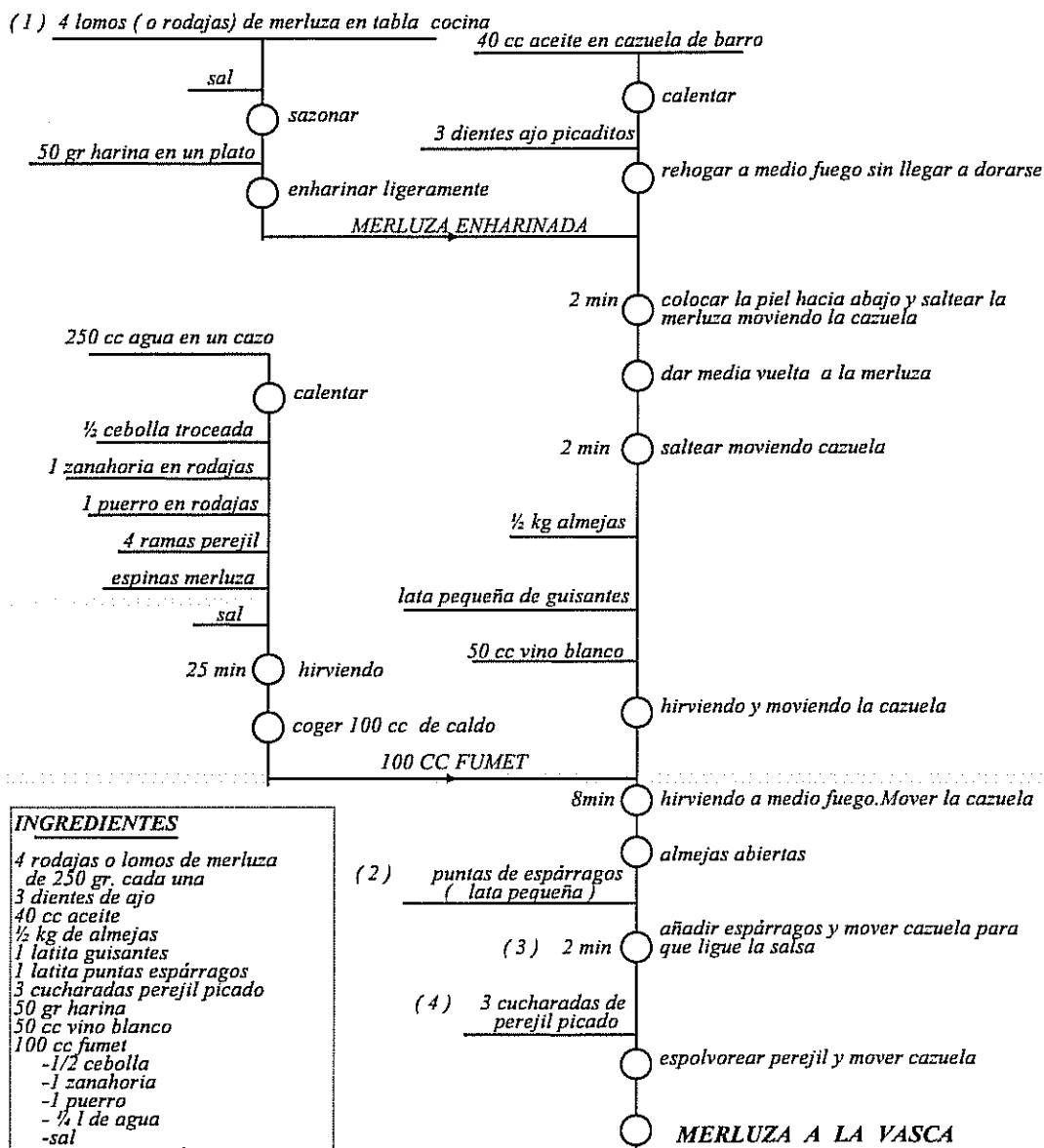
MERLUZA RELLENA AL HORNO





MERLUZA A LA VASCA

(o en salsa verde)



INGREDIENTES

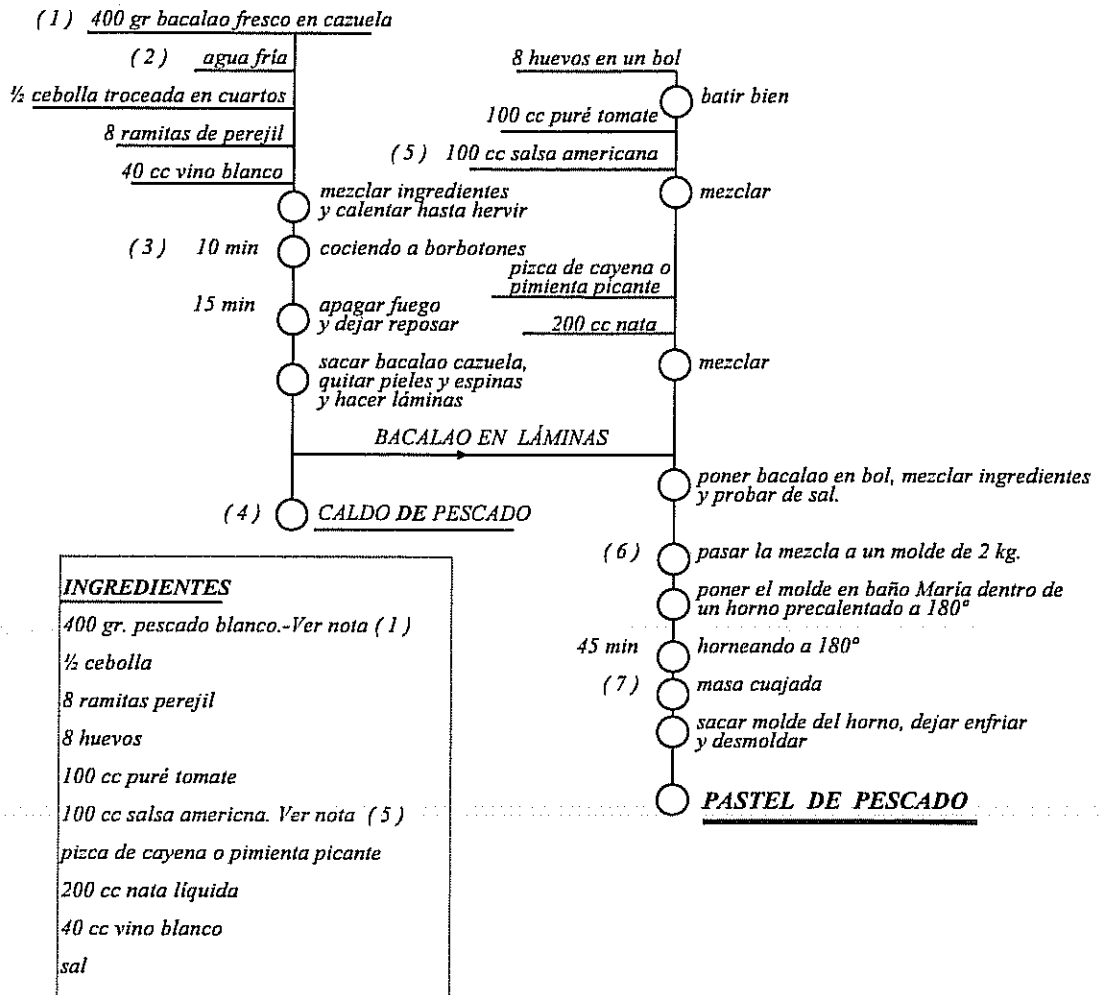
- 4 rodajas o lomos de merluza de 250 gr. cada una
- 3 dientes de ajo
- 40 cc aceite
- 1/2 kg de almejas
- 1 latita guisantes
- 1 latita puntas espárragos
- 3 cucharadas perejil picado
- 50 gr harina
- 50 cc vino blanco
- 100 cc fumet
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1/2 l de agua
- sal
- 4 ramas perejil
- espinas y recortes de pescado
- sal

NOTAS

- (1).-Se ha utilizado una mediana entera de la que se han sacado 4 lomos de unos 250 gr. cada uno. Podían haber sido 4 rodajas de ese peso. Con la cabeza limpia se ha preparado un cogote y con las espinas y recortes se ha hecho el fumet.
- (2).-No se utiliza el caldo de los espárragos para que su gusto no domine y desvirtue el de la merluza.
- (3).-Se pretende calentar los espárragos y ligar la salsa. Si se quisiesen añadir cocochas se tendrían que agregar junto con los espárragos.
- (4).-Conviene añadir bastante perejil para que domine la " salsa verde "-



PASTEL DE PESCADO

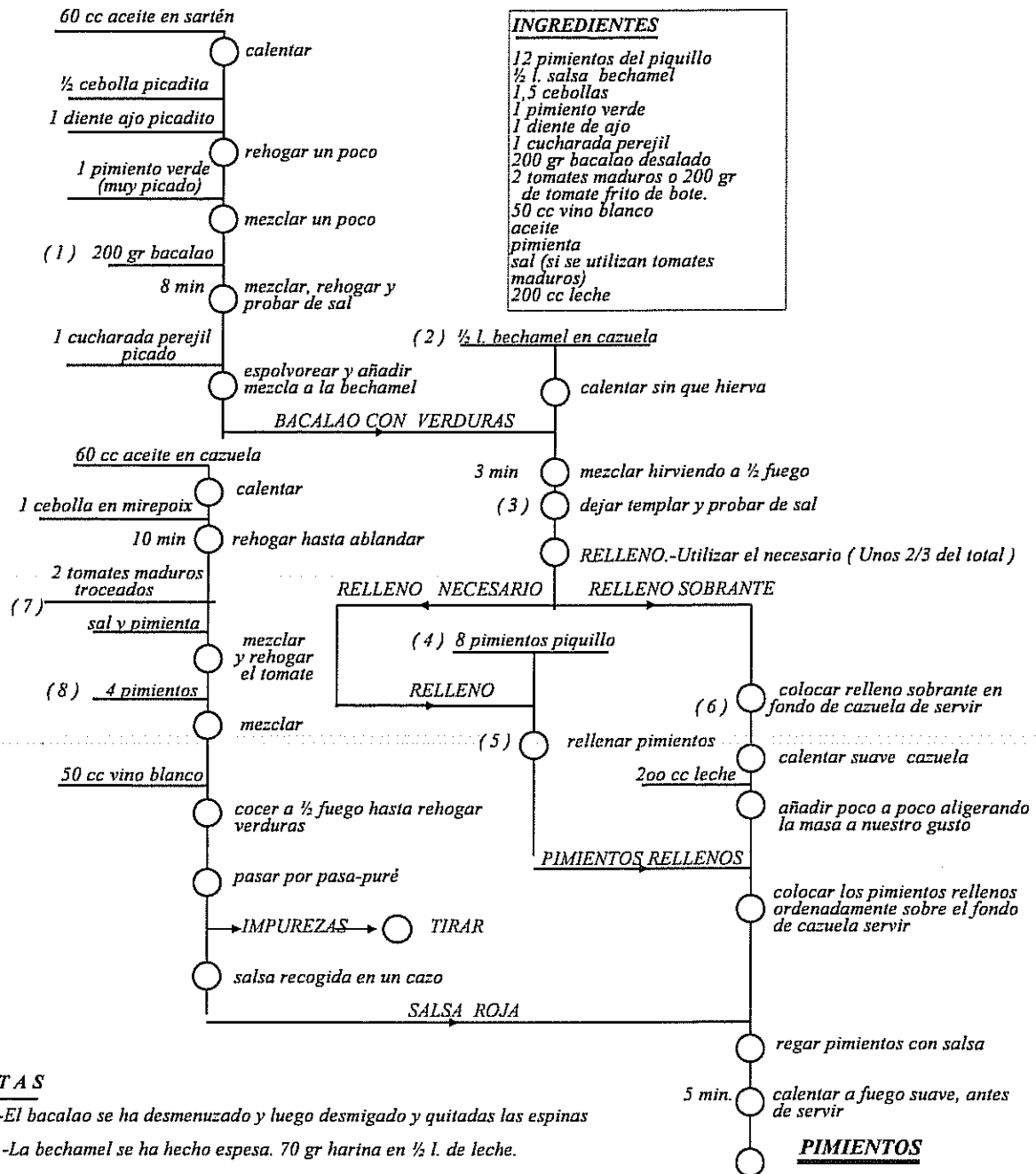


NOTAS

- (1).-Puede utilizarse cualquier clase de pescado blanco (pescado sin grasa).- Como es el bacalao, merluza, sapo, krabarroka, pescadilla, y otros.
- (2).-Se utiliza el agua fría para que no se cuartee el pescado.-La cantidad de agua a utilizar ha de ser suficiente como para que quede el pescado cubierto.
- (3).-El tiempo de cocción depende del grosor de los trozos del pescado.
- (4).-Este caldo puede guardarse como un fumet.-
- (5).-Si no disponemos de salsa americana podemos sustituirla por más salsa de tomate.
- (6).-Al llegar a la mitad del relleno del molde podemos poner : unas colas de langostinos ya cocidos, o cualquier otro tipo de marisco.- De esta manera queda enriquecido el pastel de pescado.
- (7).-Para saber que está cocido el pastel nos bastará con pincharlo con una aguja (o un cuchillo) y ver que sale seco.
- (8).-Se puede cubrir el pastel con una salsa mayonesa, una salsa rosa, ... y terminar de adornarlo con unas aceitunas partidas, unas tiras de pimientos rojos, y finalmente espolvoreándolo con una lechuga finamente picada.



PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO

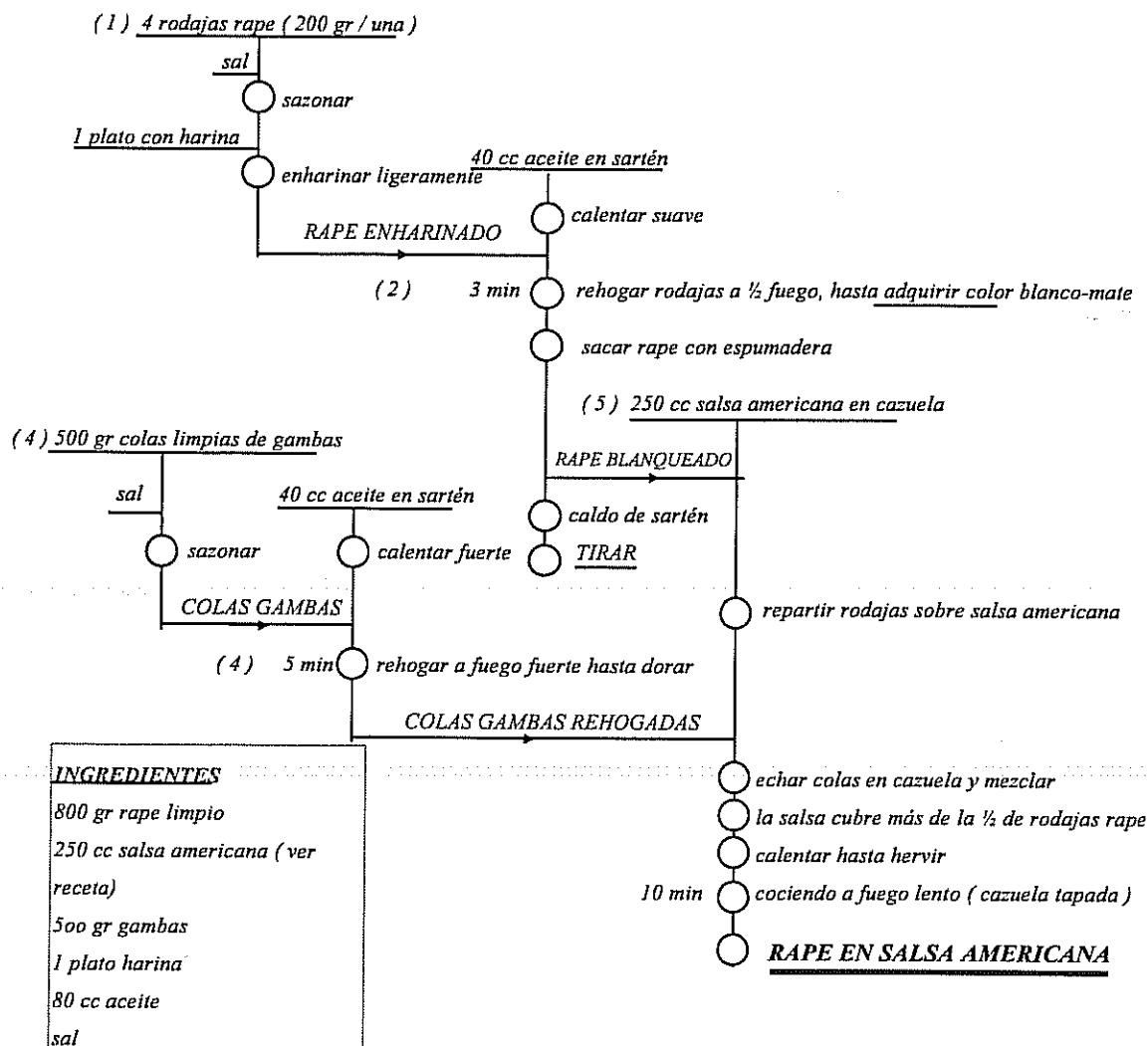


NOTAS

- (1).-El bacalao se ha desmenuzado y luego desmigado y quitadas las espinas
- (2).-La bechamel se ha hecho espesa. 70 gr harina en ½ l. de leche.
- (3).-Antes no se debe probar de sal porque puede estar salado el bacalao utilizado
- (4).-El nº de pimientos a rellenar depende del tamaño del pimiento y de cuanto se desee rellenar. Se suelen rellenar normalmente unos 12 pimientos. (en vez de 8)
- (5).-Se rellenan los pimientos, de uno en uno, bien sea con una manguera o con una cucharilla
- (6).-La bechamel sobrante (1/3 aproximadamente) debe aligerarse con unos 200 cc de leche fría para servir de cama a los pimientos rellenos.
- (7).-Puede ser sustituido el tomate natural por 300 gr de tomate frito y el vino blanco por agua. Así se sustituye el tiempo de rehogar las verduras por un pequeño hervor.
- (8).-En esta receta se han utilizado 12 pimientos del piquillo y se han separado 4 porque estaban rotos o jeos.



RAPE EN SALSA AMERICANA

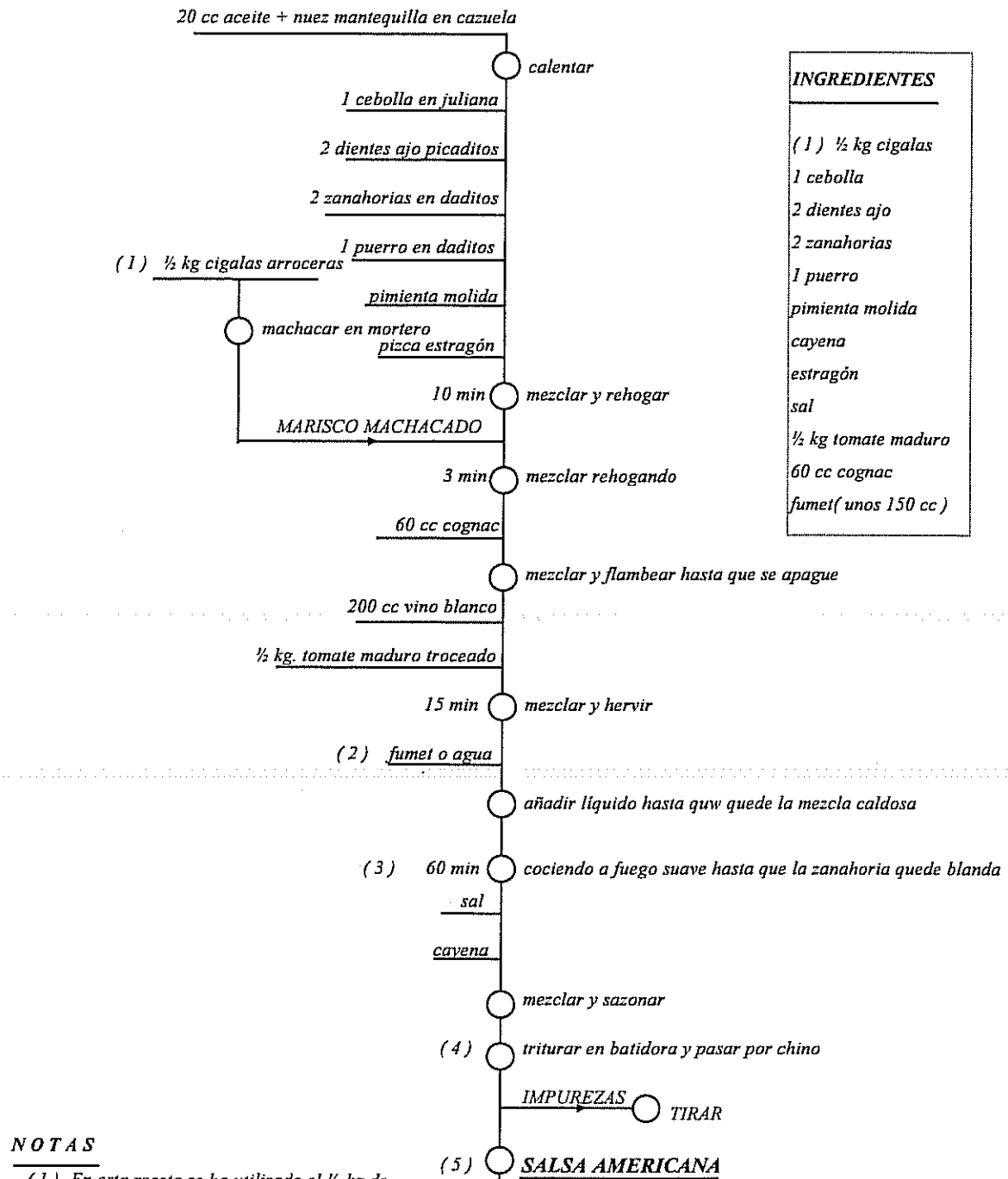


NOTAS

- (1).-Las rodajas se sacan de los lomos del rape, que han sido golpeados en sus extremos (en el sentido de su eje), con objeto de que adquieran mayor diámetro. Luego se dejan las rodajas a 1 cm de grueso.- También se puede utilizar el rape troceado.
- (2).-No hay que rehogar mucho las rodajas porque se perdería el sabor del rape. Basta con llegar al color blanco-mate.
- (3).Con las cabezas y las cáscaras de los cuerpos del ½ Kg. de las gambas se utilizan para hacer la salsa americana.
- (4).Hay que mover constantemente las colas de las gambas para que no se quemem
- (5).Para hacer los 250 cc de salsa americana, ver "Salsa americana " de la receta número 59b.



SALSA AMERICANA (¼ LITRO)



NOTAS

- (1).-En esta receta se ha utilizado el ½ kg.de cigalas arroceras enteras.En otras se han empleado las cabezas y los caparazones de 18 langostinos (del tamaño de 50 a 60 piezas por kg) cuyas colas se han utilizado en otras recetas. Finalmente, en los restaurantes se utilizan únicamente las cabezas y caparazones de otros mariscos como, cigalas, langostinos, gambas,...etc.
- (2).-Se precisan unos 150 cc de fumet.
- (3).-Si al ir cocinando durante esos 60 min. quedase seca la masa, se añadirá más cantidad de fumet o de agua.
- (4).-Se ha de triturar muy bien la mezcla en la cazuela ,para colar con facilidad a través del chino (Ayudados por el cacillo)
- (5).-La salsa americana es muy utilizada en platos de pescados y mariscos.



TRUCHAS EMPANADAS Y TRUCHAS CON JAMÓN

TRUCHAS EMPANADAS

(1) 16 medios lomos trucha en tabla cocina

sal
sazonar bien
(2) 10 min reposando

harina en plato
huevo batido
pan rallado

60 cc aceite en sartén
(3) pasar los ½ lomos por harina, huevo y pan rallado
calentar
LOMOS TRUCHAS

(4) 2 min freir por los dos lados

TRUCHAS EMPANADAS

INGREDIENTES

4 truchas de ración
100 gr. tocineta o bacon
2 dientes ajo
1 plato con harina
1 huevo
pan rallado
aceite
sal

NOTAS

- (1).- Las truchas están limpias. Se las ha desescamado, quitadas las vísceras, lavadas y luego secadas con un trapo.
- (2).- Hay que echar abundante sal y dejarlas reposar porque las truchas son muy sosas.
- (3).- Se pasan los lomos por harina, huevo y pan rallado.
- (4).- A los lomos de las truchas se les da "vuelta y vuelta" para que se doren.
- (5).- Al jamón solo hay que ablandarlo porque si se frie, quedará muy salado. Basta con darle "vuelta y vuelta"
- (6).- Después de meter el jamón en el interior de la trucha, se le mantiene en posición con un palillo.
- (7).- La trucha se enharina sacudiendo el exceso, antes de freirlas.
- (8).- Las truchas se escurren y luego se ponen sobre papel absorbente.

TRUCHAS CON JAMÓN

(1) 4 truchas en mesa cocina aceite en sartén (1 cm. espesor)

sal
sazonar
(2) 10 min reposando
2 dientes ajo picados
100 gr bacon picado
4 lonchas jamón serrano

(5) rehogar hasta ablandar bien el jamón
sacar jamón de sartén

JAMON REHOGADO
(6) meter jamón en interior trucha
aceite con mucho sabor

harina
(7) enharinar trucha
TRUCHAS RELLENAS
calentar fuerte

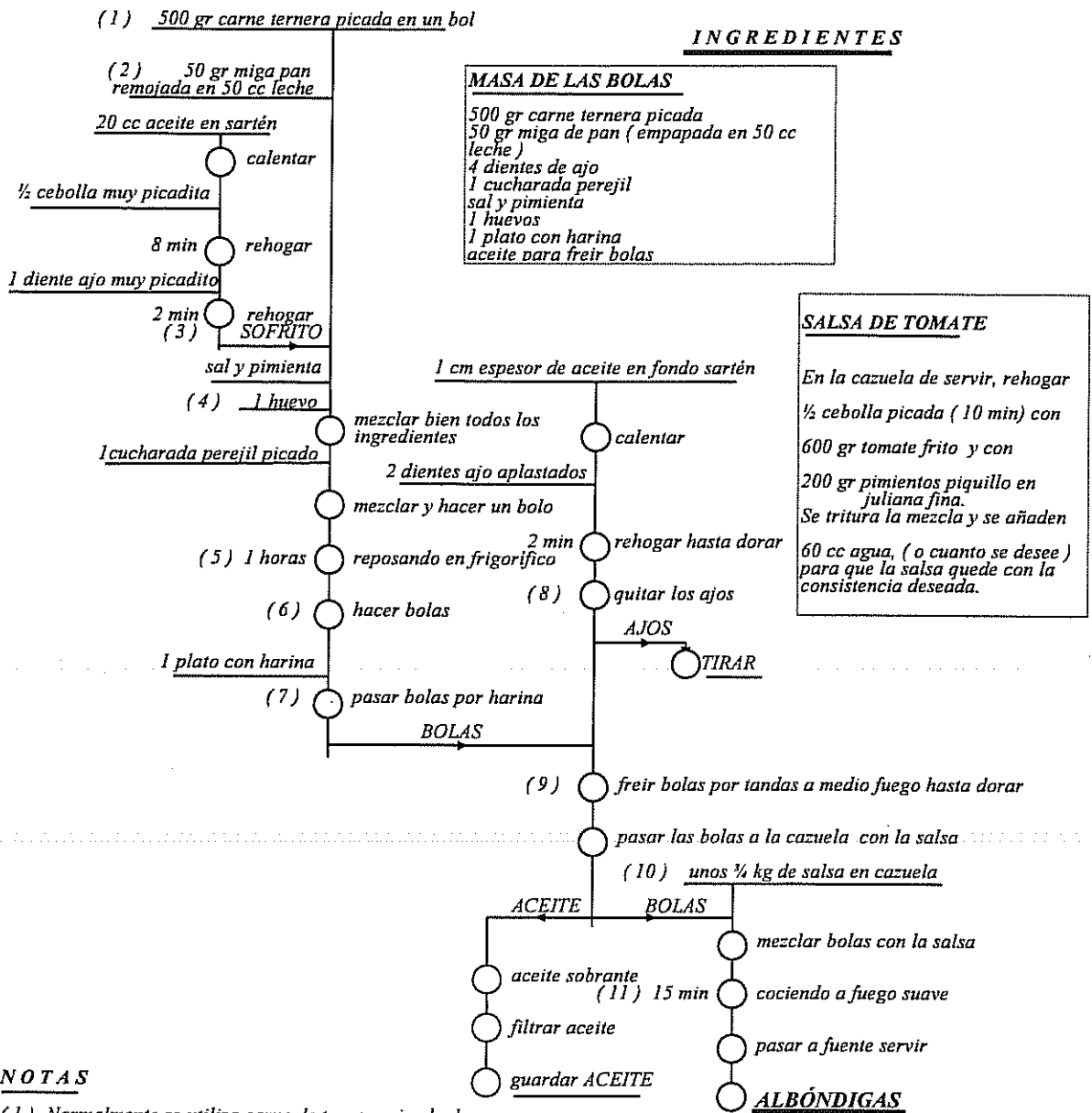
4 min freir por los dos lados hasta dejarlas crujiente

(8) pasar truchas y bacon a fuente servir

TRUCHAS CON JAMÓN



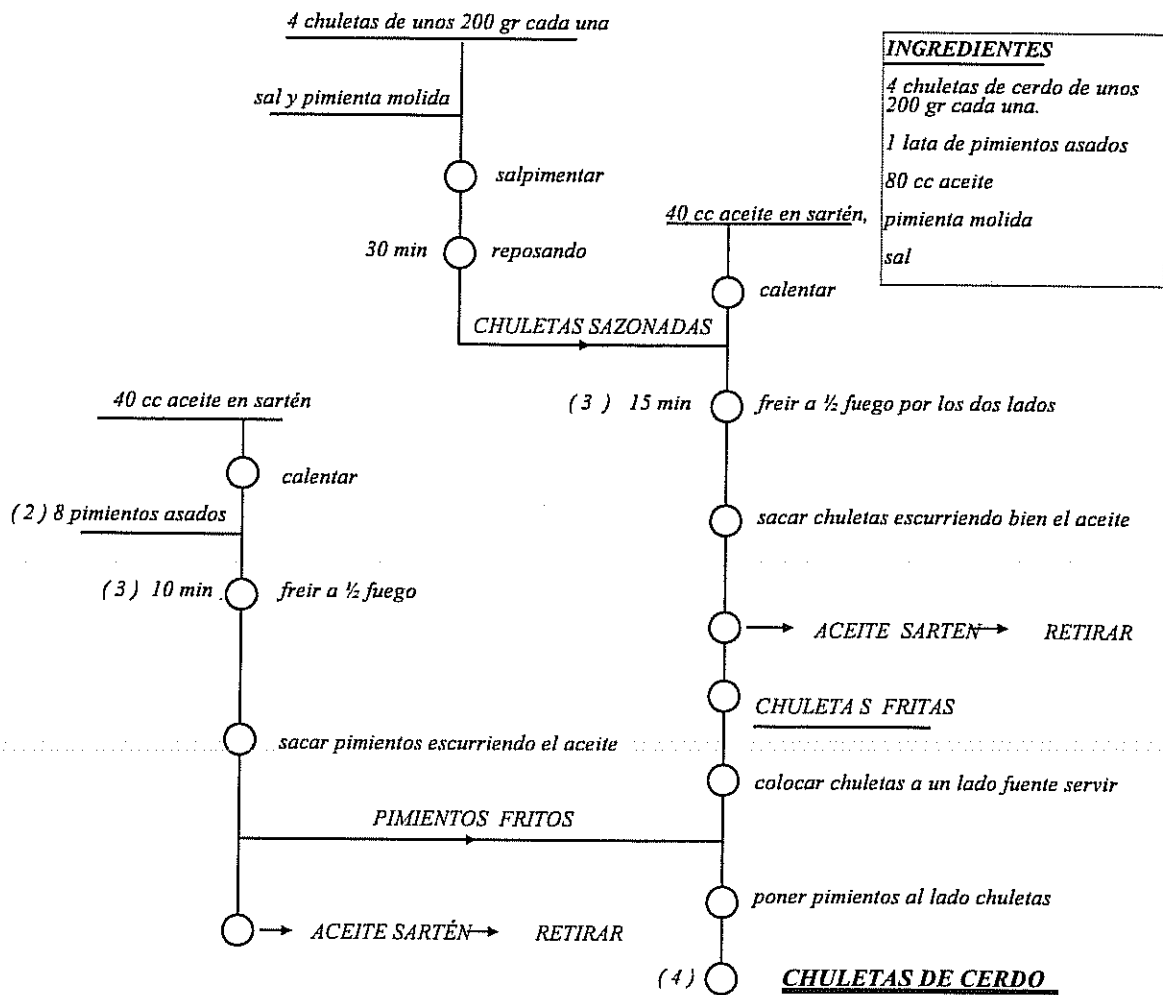
ALBONDIGAS CON SALSAS DE TOMATE



- (1).-Normalmente se utiliza carne de ternera picada dos veces. Queda más suave si se mezcla con carne picada de cerdo. Por ejemplo: 250 gr ternera con 250 gr de cerdo.
- (2).-La miga de pan duro se ha empapado y luego escurrido en unos 50 cc de leche caliente.
- (3).-Se añade a la masa de la carne , el sofrito integro. Es decir con el aceite incluido, ya que este aceite va a suavizar la albóndiga..
- (4).-Los huevos se batan muy poco. Casi se limita uno a mezclar la clara y la yema.
- (5).-El tiempo de reposo es potestativo, aunque es recomendable que repose algo
- (6).-El tamaño de las bolas es similar al de una pelota de 3 a 4 cm de Ø
- (7).-La harina evita que se rompan las bolas. Hay que sacudir las para quitar el exceso de harina.
- (8).-Los ajos se utilizan solamente para que den gusto al aceite.
- (9).-Se hacen en tandas de 6 en 6 en una sartén pequeña para consumir menos aceite.Se pasan a la cazuela con la salsa conforme se van dorando, y una vez que se han dorado todas, se calienta suavemente la cazuela y se tapa.
- (10).-La salsa a utilizar puede ser distinta.- Por ejemplo 750 gr de una piperrada o ese mismo volumen dela salsa de un tomate casero
- (11).-La cocción-se hace a fuego muy suave para que se mezclen bien los sabores.



CHULETAS DE CERDO CON PIMIENTOS



NOTAS

(1).- Es una lata de pimientos asados.- (Si son un poco picantes, mejor.)

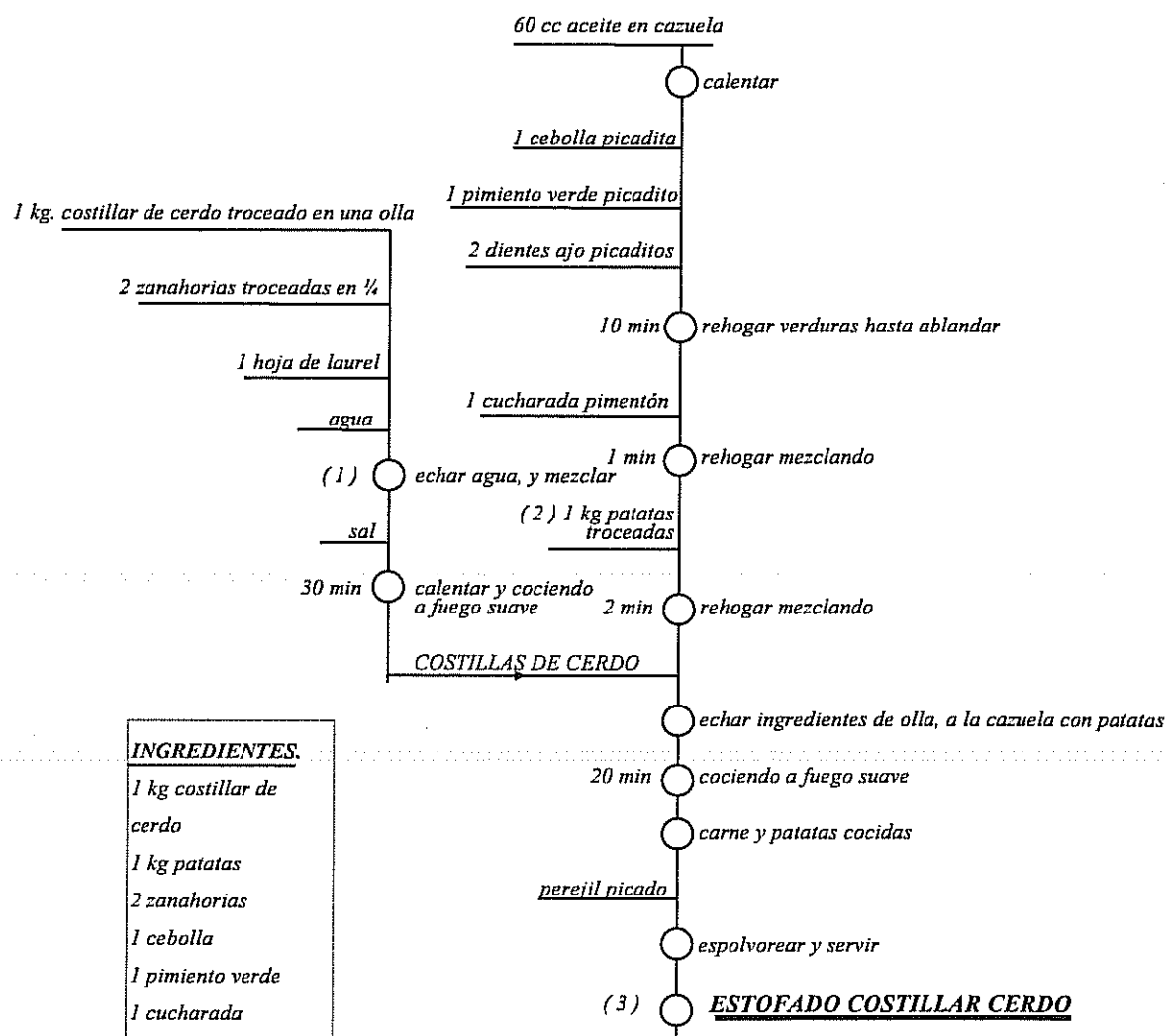
(2).-Cuanto más tiempo se utilice para freir los pimientos, mejor. Aunque son suficientes 10 minutos.

(3).-El cerdo debe comerse siempre bien hecho, , aunque suelen ser suficientes de 7 a 8 minutos. Debe comerse calientes.

(4) .Como guarnición se suele acompañar al cerdo con unas patatas fritas.



ESTOFADO DE COSTILLAS DE CERDO CON PATATAS
(o cordero)



INGREDIENTES.

1 kg costillar de cerdo
1 kg patatas
2 zanahorias
1 cebolla
1 pimiento verde
1 cucharada pimentón
1 hoja laurel
2 dientes de ajo
perejil picado
aceite, agua y sal

NOTAS

(1).-El agua debe cubrir el costillar

(2).-Las patatas se trocean siguiendo el estilo de " cortar y cascar ", con objeto de que quede el caldo espeso.

(3).- Si se desea que quede más espeso el caldo, bastará con que aplastemos alguna de las patatas cocidas, y mezclemos.



CORDERO ASADO

(1) $\frac{1}{4}$ cordero lechal (lo mejor es del costillar)

1 diente de ajo cortado

frotar con el ajo todo el cordero

(2) chorro aceite oliva

regar cordero

sobar cordero

sal

sazonar

CORDERO SAZONADO

de $\frac{1}{2}$ a 1 cm de agua de profundidad en fuente de hornear que previamente ha sido untada, interiormente, de mantequilla

(3) colocar placa rejilla del horno sobre fuente hornear que contiene agua (para que el cordero no toque el agua)

colocar costillar sobre rejilla, con piel hacia abajo (costillas hacia arriba)

la piel no debe tocar el agua (si es preciso quitar agua)

zumos de $\frac{1}{2}$ limón

rociar cordero con el zumo

meter a horno precalentado a 220°

(4) 60 min horneando a 160°

dar $\frac{1}{2}$ vuelta a cordero, regarlo con caldo y subir a 220°

(5) 30 min horneando cordero a 220°

cordero asado (dorado)

(6) sacar cordero del horno y servir

(7) **CORDERO ASADO**

INGREDIENTES

$\frac{1}{4}$ cordero lechal (entre 4 a 5 kg.)

1 diente ajo

$\frac{1}{2}$ limón

aceite

sal

NOTAS

(1).-El cordero debe ser lechal y pesar entre 4 y 5 kg. La parte mejor es la del costillar.-El carnicero debe dar unos golpes con el hacha.

(2).-En vez de aceite puede utilizarse grasa de cerdo.

(3).-También se puede poner, en vez de la rejilla, unos cubiertos de madera que sobresalgan un poco del agua para que sobre ellos se apoye el cordero que se va a asar.

(4).-Se calculan 60 min de horneado por cada kg de cordero. (Para un kg. de cordero se necesitan, 60 minutos a 160° para que se haga por dentro y otros 30 min a 220° para que se termine de hacer y se dore).

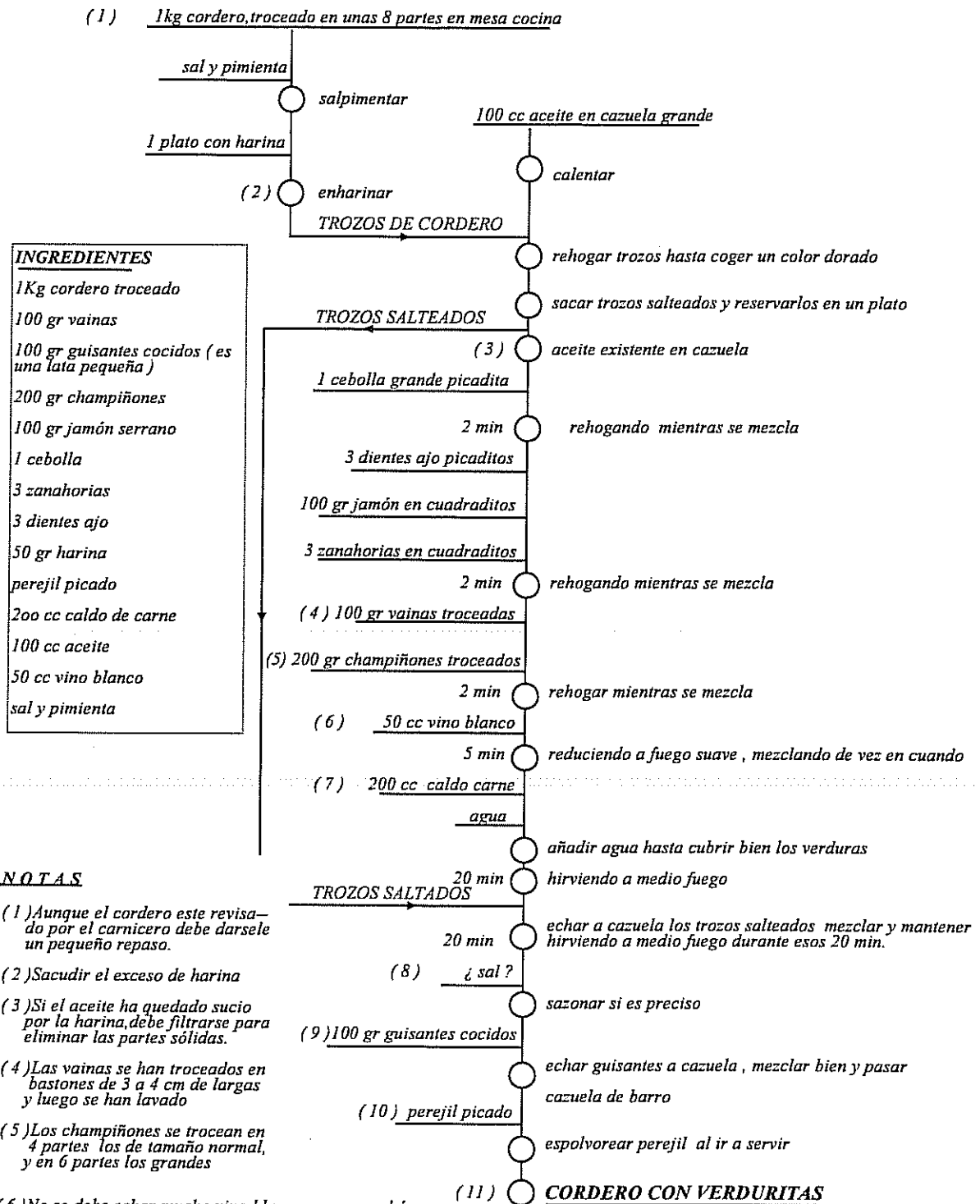
(5).-A los 15 min de hornear, se da $\frac{1}{2}$ vuelta al cordero y se pica su piel con la punta de un cuchillo para facilitar la salida de suero. Se aprovecha esta vuelta para regar el cordero con el caldo de la fuente. Si no hay caldo se riega con agua.

(6).-Se vuelve a regar el cordero con su jugo y se sirve en caliente.

(7).- Como guarnición se pone una lechuga con cebolla y si se quiere unas patatas panaderas.



CORDERO GUISADO CON VERDURITAS

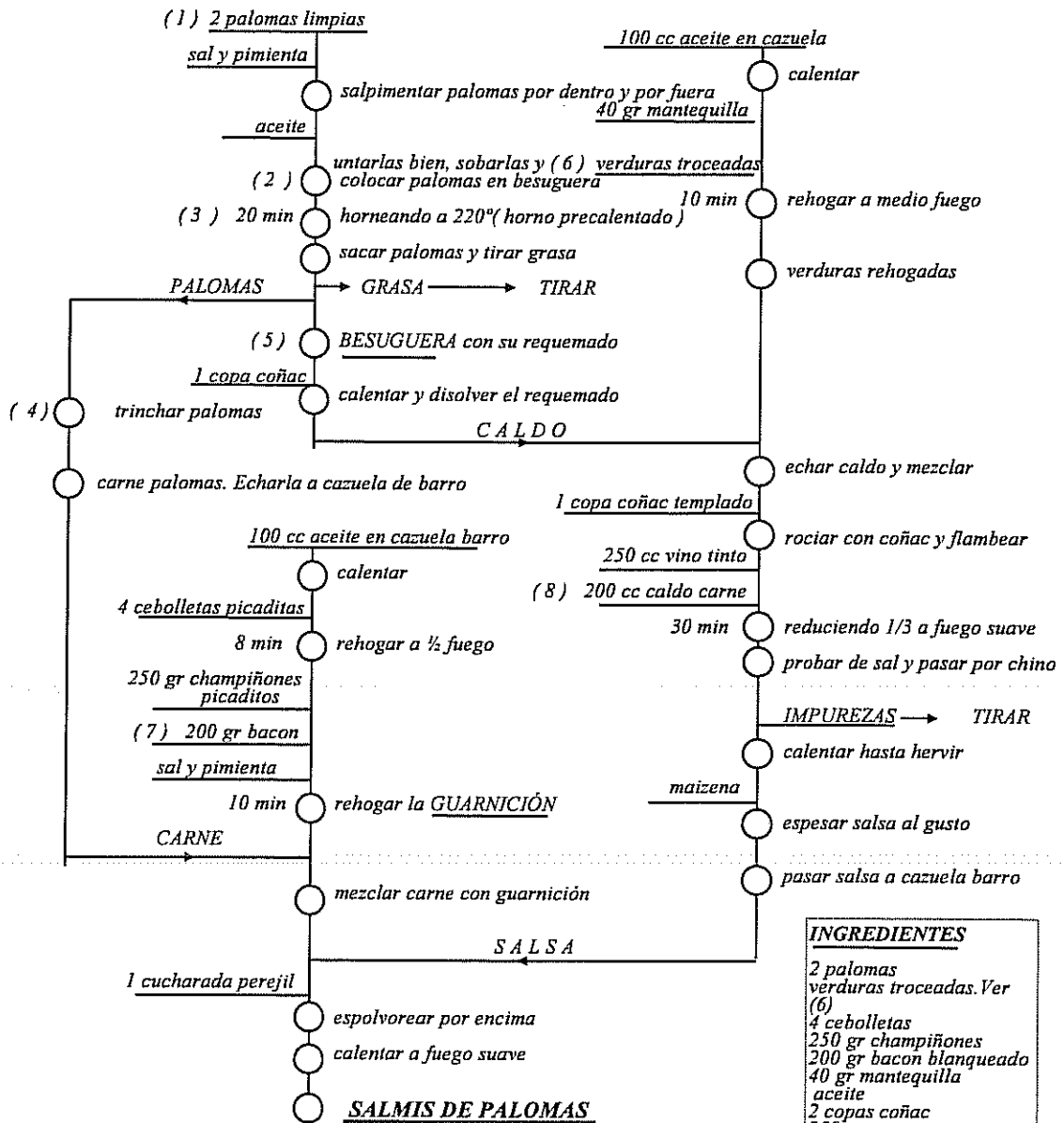


- INGREDIENTES**
- 1 Kg cordero troceado
 - 100 gr vainas
 - 100 gr guisantes cocidos (es una lata pequeña)
 - 200 gr champiñones
 - 100 gr jamón serrano
 - 1 cebolla
 - 3 zanahorias
 - 3 dientes ajo
 - 50 gr harina
 - perejil picado
 - 200 cc caldo de carne
 - 100 cc aceite
 - 50 cc vino blanco
 - sal y pimienta

- NOTAS**
- (1) Aunque el cordero este revisado por el carnicero debe darsele un pequeño repaso.
 - (2) Sacudir el exceso de harina
 - (3) Si el aceite ha quedado sucio por la harina, debe filtrarse para eliminar las partes sólidas.
 - (4) Las vainas se han troceado en bastones de 3 a 4 cm de largas y luego se han lavado
 - (5) Los champiñones se trocean en 4 partes los de tamaño normal, y en 6 partes los grandes
 - (6) No se debe echar mucho vino blanco porque podría amargar el condimento
 - (7) El caldo de carne, va a dar color y sabor al caldo
 - (8) Tener precaución al sazonar porque el jamón serrano es salado.
 - (9) Los guisantes utilizados son los correspondientes a una lata pequeña
 - (10) El perejil debe echarse al final porque si se echa antes, al calentarlo se ennegrece
 - (11) Si la salsa quedase un poco ligera, se puede espesar utilizando un poco de maizena diluida en un poco de agua



PALOMAS DE CAZA EN SALMIS



NOTAS.

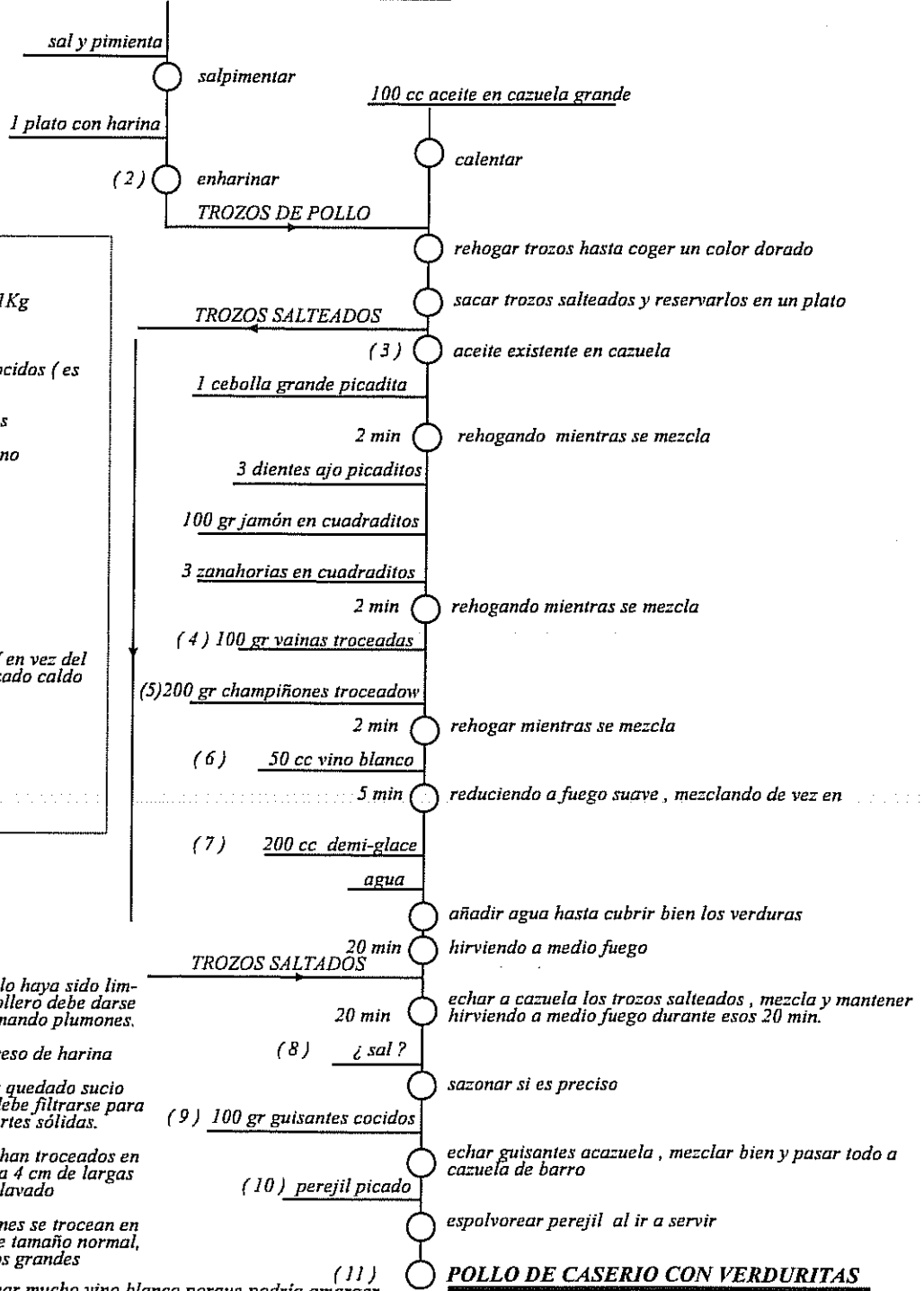
- (1).-Las palomas están limpias, y se han flambeado (para quitar el plumón)
- (2).-La besuguera tiene el fondo untado de aceite. Sobre él se colocan las palomas ya sobadas y se les riega con más aceite.
- (3).-Las palomas se asan a temperatura alta para que queden sangrantes por su interior
- (4).-Las palomas se han colocado sobre una tabla de cocina y se parten por la mitad para que se enfrien antes.- Salen sangrantes.-Una vez frías se trinchan, se sacan los huesecitos a mano, excepto los de los muslos (para que identifiquen la paloma), dejando la carne ya partida, en trozos lo máyores posible.
- (5).-En el fondo de la besuguera ha quedado un requemado que da muy buen sabor a la salsa.
- (6).-Las verduras empleadas son: 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 puerro, 1 ramito tomillo, ¼ hoja laurel, 12 granos pimienta negra
- (7)El bacon se ha de blanquear, máximo si es ahumado.-Se debe lavar y secar.-Se corta en bastoncitos.
- (8).-En vez de un fondo de carne puede utilizarse un caldo hecho con extracto de carne.



POLLO DE CASERÍO CON VERDURITAS

(1) Un pollo de 1kg, troceado en unas 8 partes en mesa cocina

- INGREDIENTES**
- 1 pollo caserío de 1Kg
 - 100 gr vainas
 - 100 gr guisantes cocidos (es una lata pequeña)
 - 200 gr champiñones
 - 100 gr jamón serrano
 - 1 cebolla
 - 3 zanahorias
 - 3 dientes ajo
 - 50 gr harina
 - perejil picado
 - 200 cc demi-glâce (en vez del demi-glâce ha utilizado caldo de ave.)
 - 100 cc aceite
 - 50 cc vino blanco
 - sal y pimienta

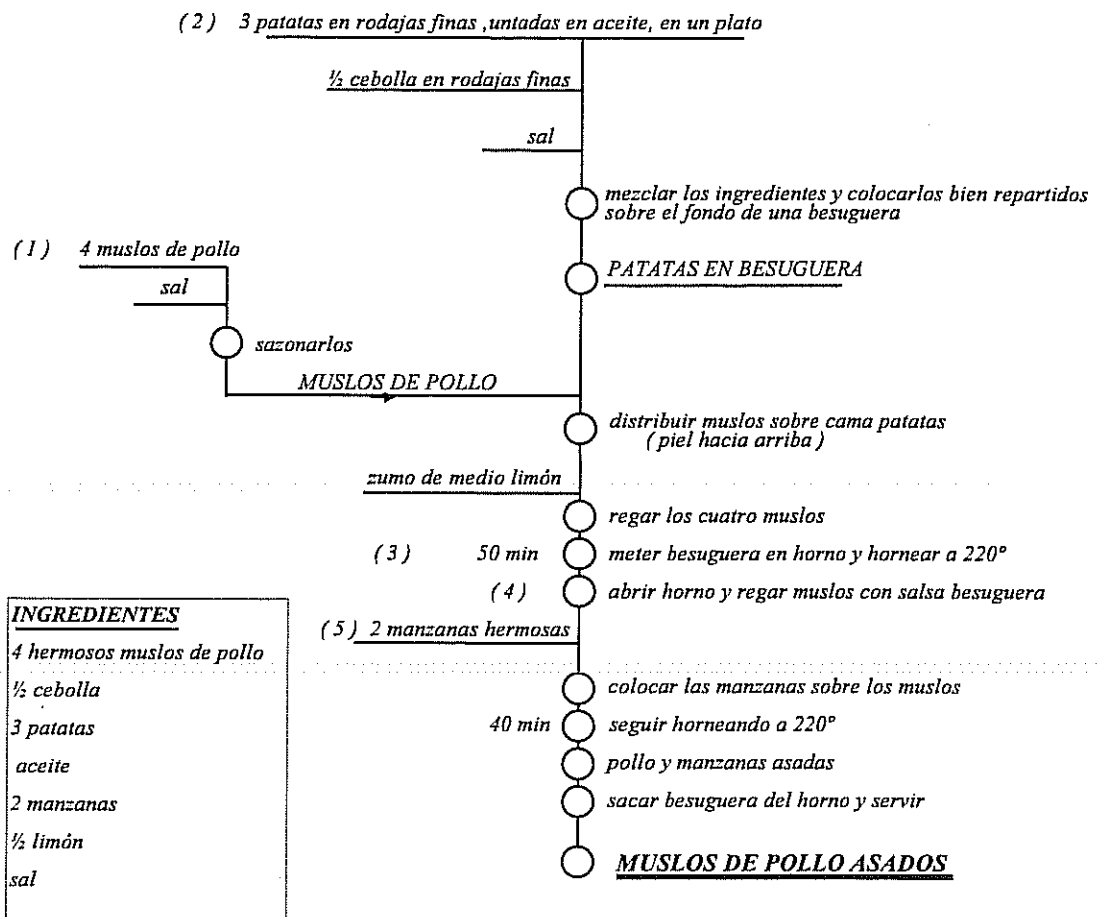


NOTAS

- (1) Aunque el pollo haya sido limpiado por el pollero debe darse un repaso quemando plumones.
- (2) Sacudir el exceso de harina
- (3) Si el aceite ha quedado sucio por la harina, debe filtrarse para eliminar las partes sólidas.
- (4) Las vainas se han troceados en bastones de 3 a 4 cm de largas y luego se han lavado
- (5) Los champiñones se trocean en 4 partes los de tamaño normal, y en 6 partes los grandes
- (6) No se debe echar mucho vino blanco porque podría amargar el condimento
- (7) El demi-glâce (que ha sido sustituido por un caldo de ave) va a dar color y sabor al caldo
- (8) Tener precaución al sazonar porque el jamón serrano es salado.
- (9) Los guisantes utilizados son los correspondientes a una lata pequeña
- (10) El perejil debe echarse al final porque si se echa antes, al calentarlo se ennegrece
- (11) Si la salsa quedase un poco ligera, se puede espesar utilizando un poco de maizena diluida en un poco de agua



MUSLOS DE POLLO ASADOS

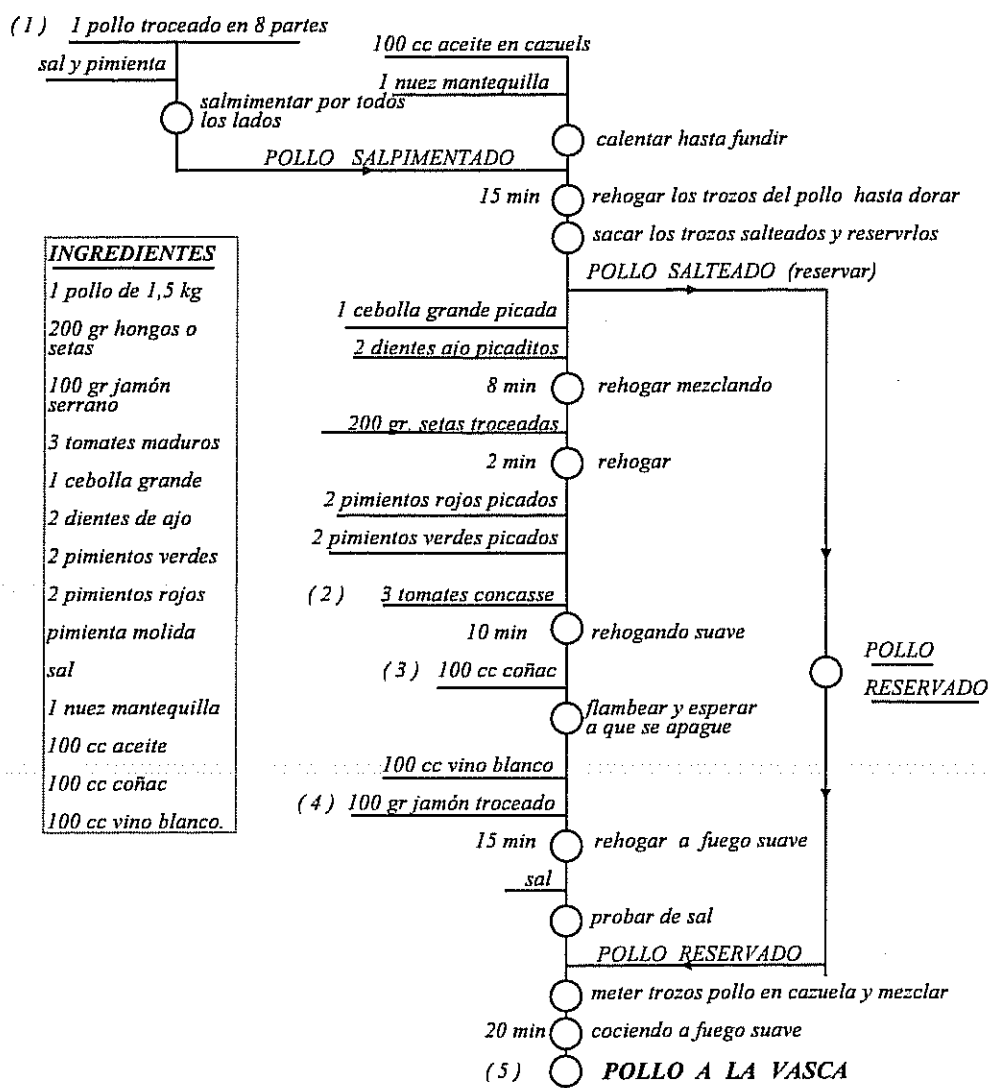


NOTAS

- (1).-Los muslos se compran limpios en la pollería.-Hay quien les quita la piel para que queden con menos grasa.
- (2).-Las patatas se han pelado y luego se han cortado en rodajas finas para que se cuezan antes.-Cuando las rodajas se distribuyen en el fondo de la besuguera todas las patatas están sazonadas y untadas en el aceite
- (3).-Para poder programar los tiempos del horneado los muslos se han introducido en el horno estando éste frío. Luego se programa la hora del encendido, los 220°, y finalmente los 50 min que se mantendrá el horno sin abrir
- (4).-Los muslos de los pollos de granja , al ser horneados, suelen desprender mucho líquido.-Si así no fuese,se regarían los muslos con algo de agua para evitar que queden secos.
- (5).-Las manzanas mejores son las reinetas. Una vez que se hayan lavado, se da un corte a su piel, siguiendo el ecuador de la manzana, con objeto de que no se revienten al hornear



POLLO A LA VASCA

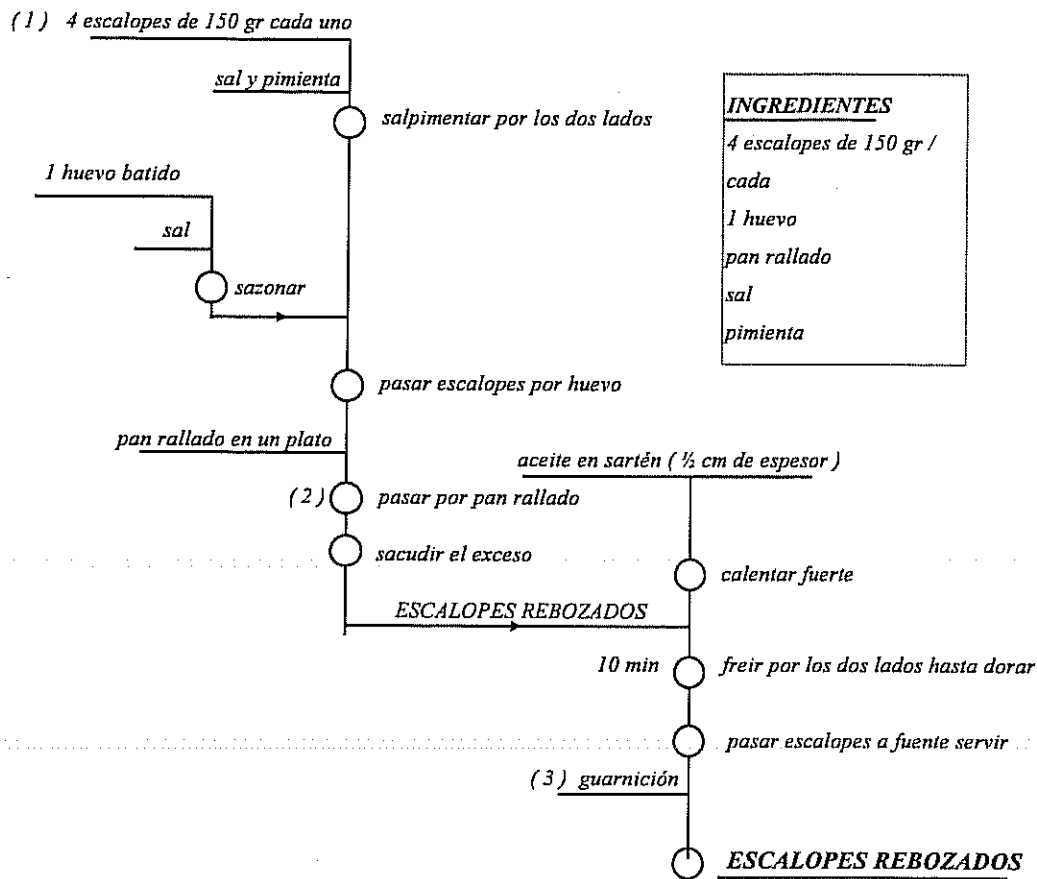


NOTAS

- (1).-Aunque el pollo lo ha troceado el pollero, debe de terminar de limpiarse en casa.
- (2).-Es un tomate que se ha pelado, se le han quitado las pepitas y luego se ha troceado.
- (3).-El coñac puede añadirse ardiendo, Para ello basta con calentarlo en una sartén y darle fuego.. En cuanto arda se vierte el coñac a la cazuela.
- (4).-El jamón serrano hay que echarlo tarde. Si se hubiese añadido junto con las setas quedaria al final muy duro. Se podía haber añadido junto con el jamón unos 20 cc de caldo de carne.,para reforzar la salsa.
- (5).-Si apetece, se puede añadir al final un la cazuela, un poco de salsa de tomate y mezclarla con la salsa restante.



ESCALOPES DE TERNERA REBOZADOS



NOTAS.

- (1).- Los escalopes pueden ser de tapa, babilla o cadera.- Los corta el carnicero y luego se lavan, se escurren y se secan con un trapo.- Posteriormente se golpean con la hoja de un cuchillo grande para dejarlos finos y del mismo grueso. Finalmente se recortan los bordes y se les da unos cortes perpendicularmente al borde, para evitar que se encojan al freir
- (2).-Después de pasados por el pan rallado, se ponen sobre mesa de cocina y se les da, con el canto de la hoja del cuchillo, unos golpes, para formar el dibujo de una red (como rombos).-Finalmente se vuelven a golpear con la hoja del cuchillo para que el pan rallado quede adherido al escalope.
- (3).-Como guarnición puede ponerse:

- Un arroz blanco salteado
- Un huevo frito por escalope
- Champiñones salteados
- Patatas fritas
- Pimientos asados y fritos
- Una salsa de tomate casero



TERNERA GUISADA CON PATATAS Y VERDURITAS

(1) 750 gr ternera cortada en trozos de 3 x 3 x 4 cm.

sal y pimienta

salpimentar

1 plato con harina

(2) enharinar

TROZOS DE TERNERA

100 cc aceite en cazuela grande

calentar

rehogar trozos hasta
coger color dorado

sacar trozos salteados
y reservarlos en bol

TROZOS SALTEADOS

(3) aceite existente
en cazuela grande

2 cebollas grandes picaditas

2 min

rehogando mientras se mezcla

3 dientes ajo picaditos

3 zanahorias en cuadraditos

15 min

rehogando mientras se mezcla

TROZOS SALTEADOS

verduras blandas

5 min

rehogar mientras se mezcla con los trozos salteados

(4) 50 cc vino blanco

5 min

reduciendo a fuego suave, mezclando de vez en

1000 cc caldo carne

agua

añadir agua hasta cubrir bien los verduras

(5) 75 min

hirviendo a medio fuego con cazuela tapada

carne casi cocida

(6) 500 gr patatas troceadas

(7)

mezclar y comprobar nivel del caldo

(5) 30 min

hirviendo a medio fuego con cazuela tapada, hasta
que queden cocidas las patatas.

sal

sazonar al gusto

(8) 100 gr guisantes cocidos

echar guisantes a cazuela, mezclar bien y pasar todo a
cazuela de barro

(9) 3 yemas picaditas

3 claras troceadas

(10) 1 min

mezcla huevo mientras hierve y sacar cazuela del

(11) **TERNERA GUISADA**

INGREDIENTES

750 gr carne ternera (guisar)

500 gr patatas

3 huevos duros

1 lata grande de guisantes

2 cebollas medianas

3 zanahorias medianas

3 dientes de ajo

1 plato con harina

1 litro caldo carne

50 cc vino blanco

100 cc aceite

sal

NOTAS

(1).-Se pide al carnicero ternera para guisar en trozos de 3 x 3 x 4 cm. A estos trozos se les ha quitado los gordos y pieles.

(2).-Sacudir el exceso de harina

(3).-Si en el aceite han quedado grumos, filtrarlo para eliminar las partes sólidas.

(4).-Hay que echar líquido hasta cubrir bien todos los ingredientes

(5).-Durante estos 75 min de cocción y durante los otros 30 min posteriores, se tendrá que mover de vez en cuando el guiso, para evitar que se agarre

(6).Las patatas peladas, se han cortado en trozos regulares por el procedimiento de cortar y cascar

(7).-Si el caldo no cubre las patatas, se añadirá agua, hasta cubrir las.

(8).-Los guisantes han sido escurridos

(9) A los tres huevos duros se les separa las claras de las yemas. Las claras se trocean y las yemas se pican bien.

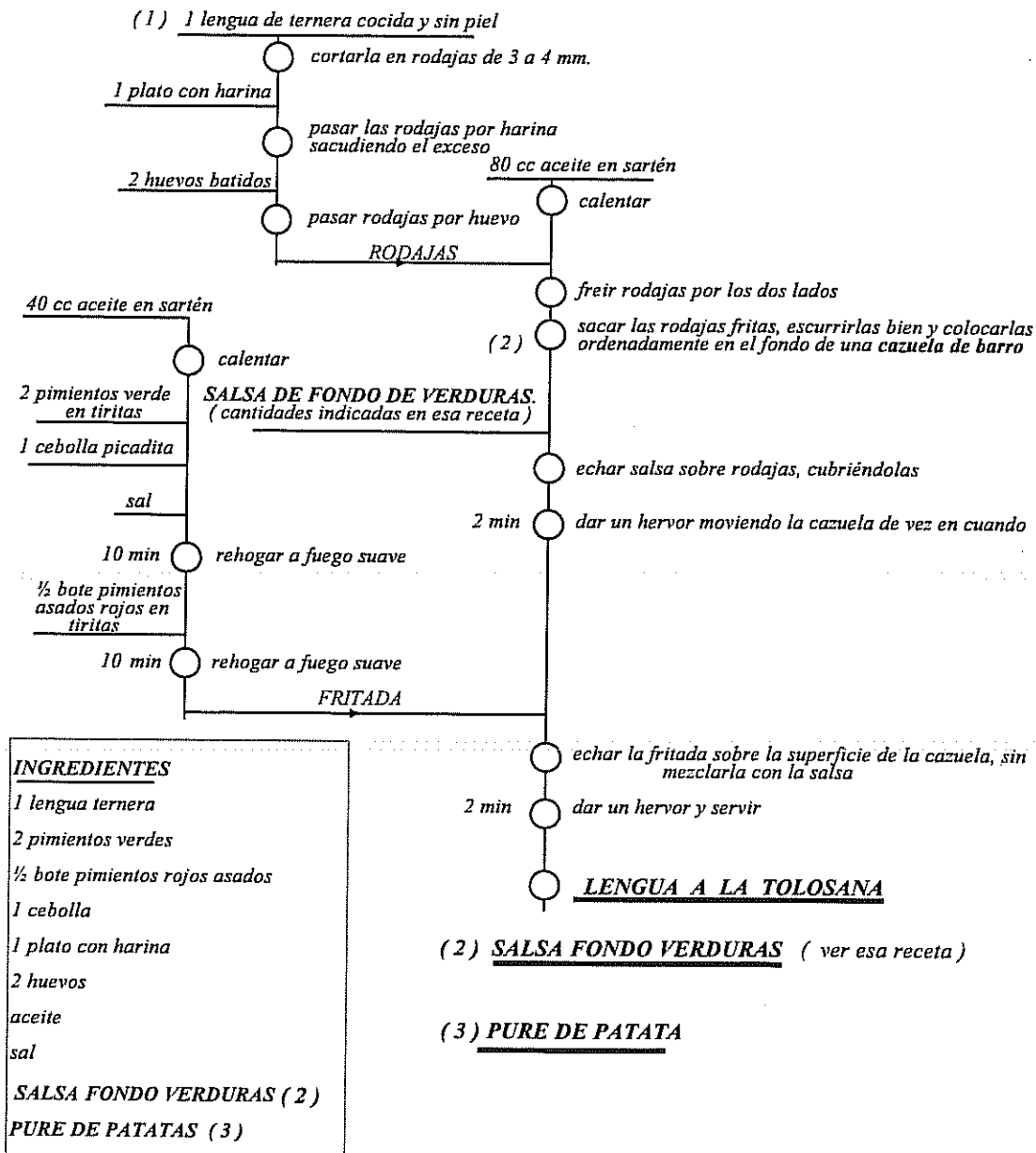
(9)..-Si se quiere espesar el caldo se cogerán unos trozos de patata, se aplastarán y se añadirán al guiso.-

(10). Dar un hervor de 1 min, y separar del fuego

(11).-Este plato se guarda en la tartera con bastante caldo y se riega con una cucharada de aceite. Para calentarlo, darle vuelta cada dos minutos hasta completar unos 6 min.



LENGUA DE TERNERA A LA TOLOSANA

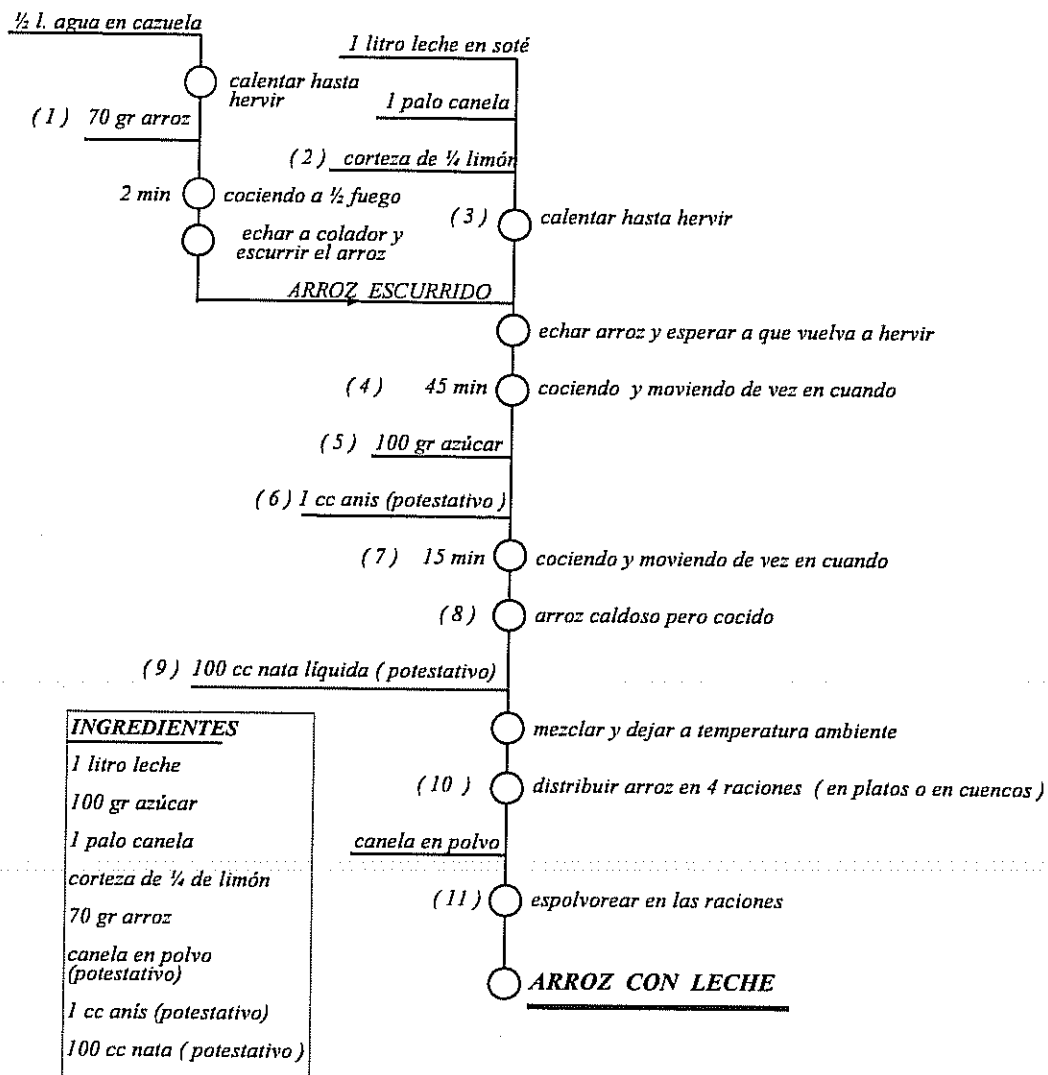


NOTAS

- (1).-Lo más cómodo es comprar la lengua en la carnicería cocida, pelada y en rodajas.-Si no es posible se ha de cocer la lengua durante 1,5 a 2 horas, en una olla exprés, en la que se ha añadido troceada, una cebolla, un puerro, unos granos de pimienta y sal.- La lengua se pela fácilmente cuando está caliente.
- (2).-Las rodajas de lengua rebozadas se colocan ordenadamente sobre el fondo de una cazuela de barro, en la que se sirve.
- (3).-El puré de patatas se sirve en una fuente separada.- Este puré se ha hecho con 1 kg de patata cocida, 50 gr de mantequilla troceada, 200 cc de leche caliente y sal. (Si se desea se puede añadir un poco de nata)



ARROZ CON LECHE A LA ASTURIANA

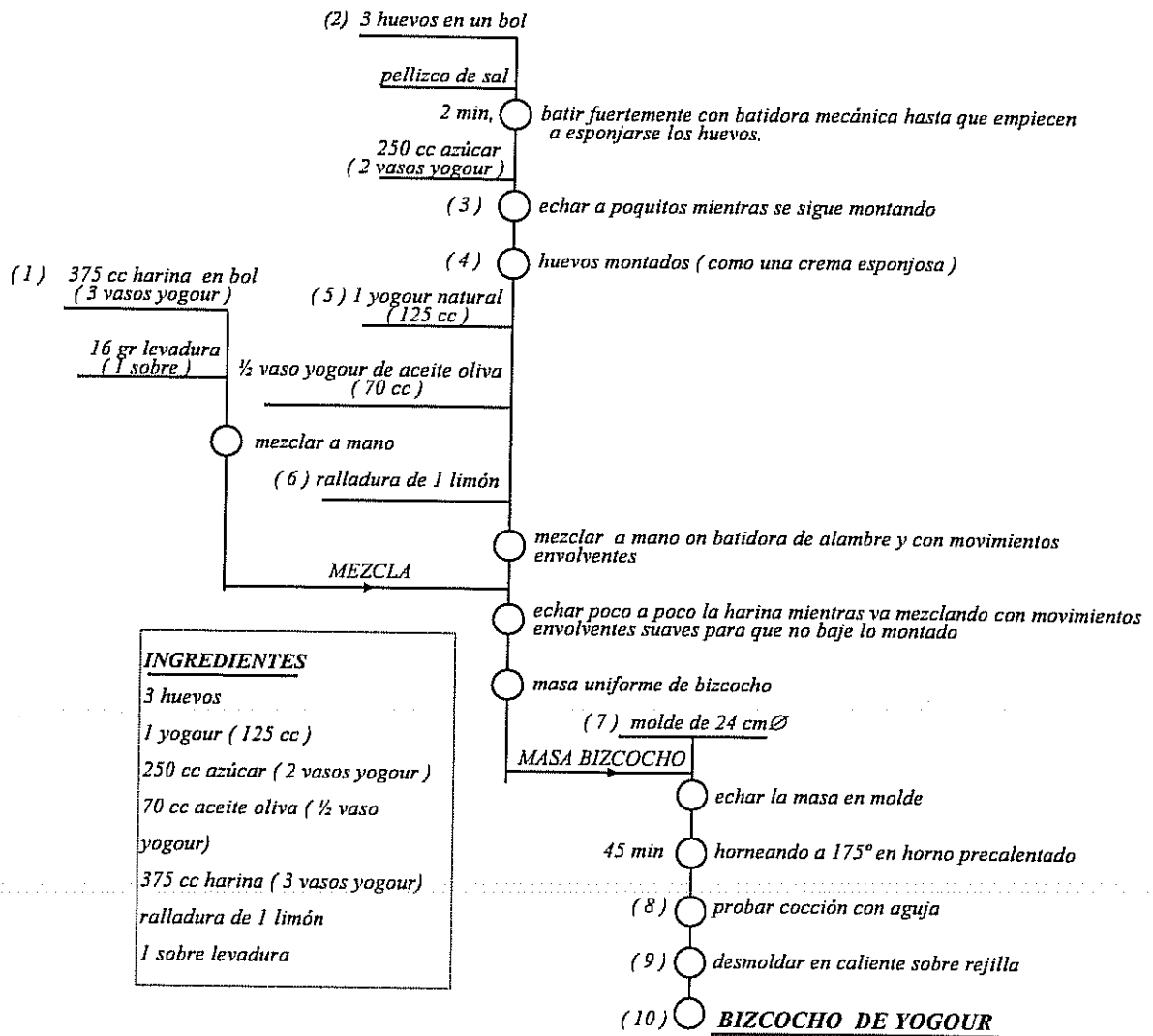


NOTAS

- (1).- El arroz se ha lavado poniéndolo en el interior del cono de un chino y sometiéndolo a un chorro de agua fría.
- (2).- Se cortará la piel muy delgada para coger la menor cantidad posible de la parte blanca de la misma porque ésta, amarga.
- (3).- Prestar atención al hervir la leche para evitar que se nos salga de la soté
- (4).- Hay que moverlo con cuchara de madera, de vez en cuando, para evitar que se nos agarre.
- (5).- El azúcar se echa ahora, y no antes, para evitar que se pegue en el fondo de la soté.
- (6).- Hay que añadir sólo unas gotas de anís.- Nos va a dar un "toque" muy agradable al arroz.
- (7).- Durante estos 15 minutos de la cocción hay que remover el arroz con más frecuencia que durante los 30 minutos anteriores.
- (8).- Debe quedar el arroz con leche, caldoso, para que al enfriarse quede el arroz embebido en la leche, y finalmente quede jugoso.
- (9).- La nata suaviza y da cuerpo a la crema.
- (10).- Al ir a distribuir el arroz en sus raciones, se quitará el palo de canela y la corteza del limón.
- (11).- Echará canela sólo el comensal que lo desee.



BIZCOCHOS DE YOGOUR



NOTAS

- (1).- La harina debe estar tamizada para que se airee y se quiten los grumos
- (2).- Los huevos no deben estar fríos. Los huevos se esponjan mejor si el batido se hace con un pellizco de sal.
- (3).- El azúcar se echa en cuanto empiezan a esponjarse los huevos.
- (4).- Los huevos están suficientemente montados cuando al tomar una muestra entre los dedos, y al frotar unos contra otros, no se perciben los granos de azúcar.
- (5).- El yogour puede ser natural o de limón
- (6).- Se añade la ralladura raspando solamente la parte externa de la corteza pues si se echa la parte blanca, ésta amarga.
- (7).- El molde se ha untado de mantequilla, enharinado, y luego se ha sacudido para eliminar el exceso de harina.
- (8).- La aguja con que se pincha el bizcocho debe sacarse limpia.
- (9).- Hay que desmoldar en caliente para evitar que se solidifique la mantequilla y se dificulte el desmoldeo. Se coloca sobre una rejilla para que esté bien aireado y se impida la formación de mohos.
- (10).- El bizcocho se convierte en TARTA DE MANZANA, cuando a la MASA BIZCOCHO, (antes de echarla al molde,) se le añaden dos manzanas reinetas, (cortadas como para una tortilla de patatas). Los trozos de las manzanas desaparecerán al cocerse la masa del bizcocho.



BUÑUELOS

(son como los petits-choux pero la masa se frie en vez de hornearla)

(1) 250 cc leche (o de agua) en una cazuela

75 gr mantequilla

10 gr azúcar

5 gr sal

mezclar y calentar hasta hervir

200 gr harina

echar la harina "de golpe" sobre el agua hirviendo y mezclar fuertemente con cuchara de madera

4 a 5 min

batir fuerte, "en templado" con espátula de madera. Aunque esta mezcla se hace prácticamente fuera del fuego, se tendrá que poner de vez en cuando la cazuela al fuego para "templar la masa."

(2)

masa cocida similar a la de los churros. Hacer bolo con la masa cocida y dejarla en "templado".

(3) 5 huevos

estando siempre la masa templada, se añaden los huevos de 1 en 1 mientras se sigue mezclando fuertemente con espátula de madera. No se echará un nuevo huevo hasta que no haya sido incorporado el huevo anterior

2 horas

masa bien trabajada con la consistencia similar a la de una masilla que se debe dejar reposar durante 2 horas. Es la "masa choux"

(4)

hacer montoncitos de masa con cucharilla café para freirlos

1 l. aceite en sartén

calentar aceite (no demasiado y separar sartén del fuego)

(5)

MONTONCITOS

echar en el aceite templado y esperar a que floten

calentar fuerte el aceite y freir los buñuelos hasta dorar

sacar buñuelos con espumadera y escurrir el aceite

(6)

BUÑUELOS DE VIENTO

INGREDIENTES

250 cc leche (o agua)

75 gr mantequilla

10 gr azúcar

5 gr sal

200 gr harina

unos 5 huevos

1 litro aceite

azúcar glacce (potestativo)

crema pastelera (potestativo)

NOTAS

(1).- Si se hace la masa con agua, ésta no se agria. Interesante cuando se desea utilizar la masa en otras aplicaciones

(2).- Cuando la masa está cocida, ésta se despega de la cuchara y de la madera.

(3).- La cantidad precisa depende del tamaño de los huevos.

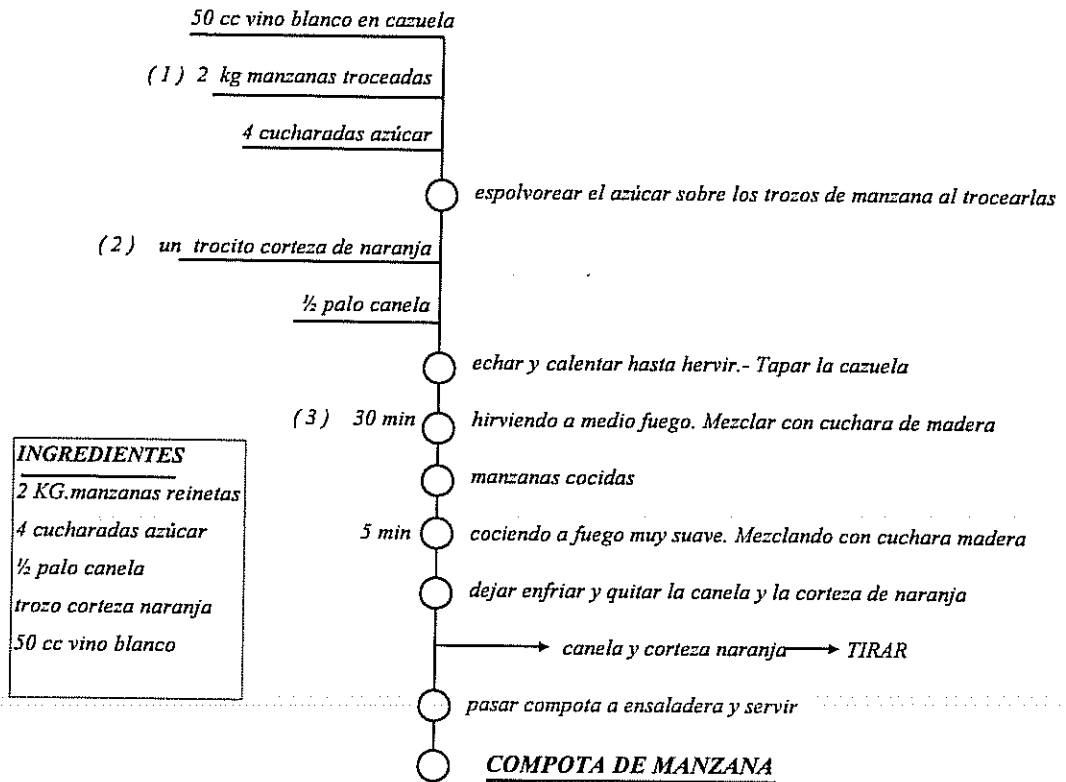
(4).- Hay que separar los montoncitos unos de otros, teniendo en cuenta que van a coger un volumen 3 veces mayor. Si se hacen los montoncitos con la manga pastelera, nos puede quedar al terminar un montoncito, un piquito de masa, que se eliminará al aplastar dicho piquito con un dedo humedecido en agua.

(5).- Los montoncitos se hacen cogiendo la masa con una cucharilla de café y empujándola fuera de ella, con el dedo

(6).- Los buñuelos pueden servirse sin rellenarlos (de viento), espolvoreando sobre ellos azúcar glacce, o si se quiere se les puede rellenar con una crema pastelera (ver receta).



COMPOTA DE MANZANA



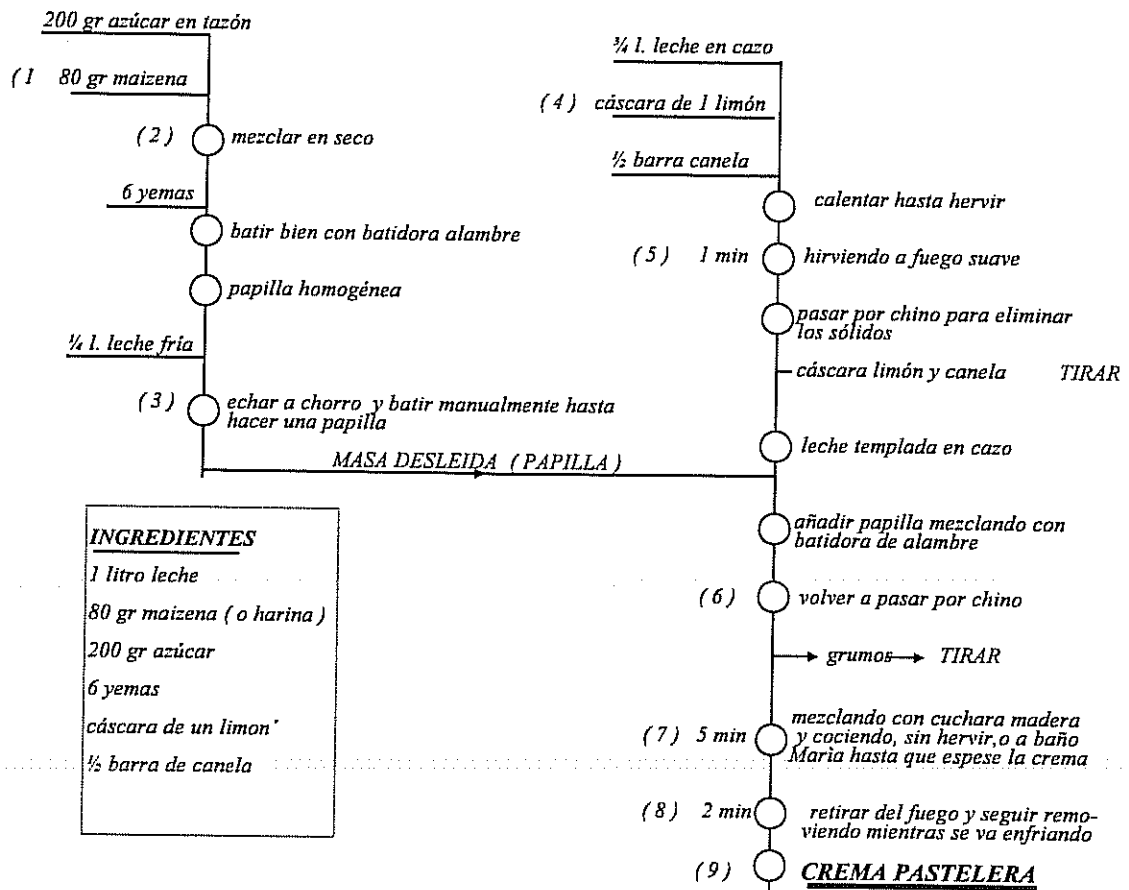
NOTAS.

- (1).- A las manzanas se les ha quitado la piel y el corazón.- Luego se han troceado en 4 ó 6 partes siguiendo el procedimiento de "cortar y cascar ""
- (2).-La corteza de la naranja ha de ser delgada con objeto de no coger la parte blanca, que es amarga
- (3).- El tiempo de cocción depende de la localidad y del tamaño de los trozos de la manzana
- (4).-Si se prefiere la compota en puré, se pasa por el pasa-puré cuando esté templada.- Si se desea un puré de manzana para acompañar a una carne, el puré se ha de hacer sin canela y sin azúcar



CREMA PASTELERA

(1 litro)

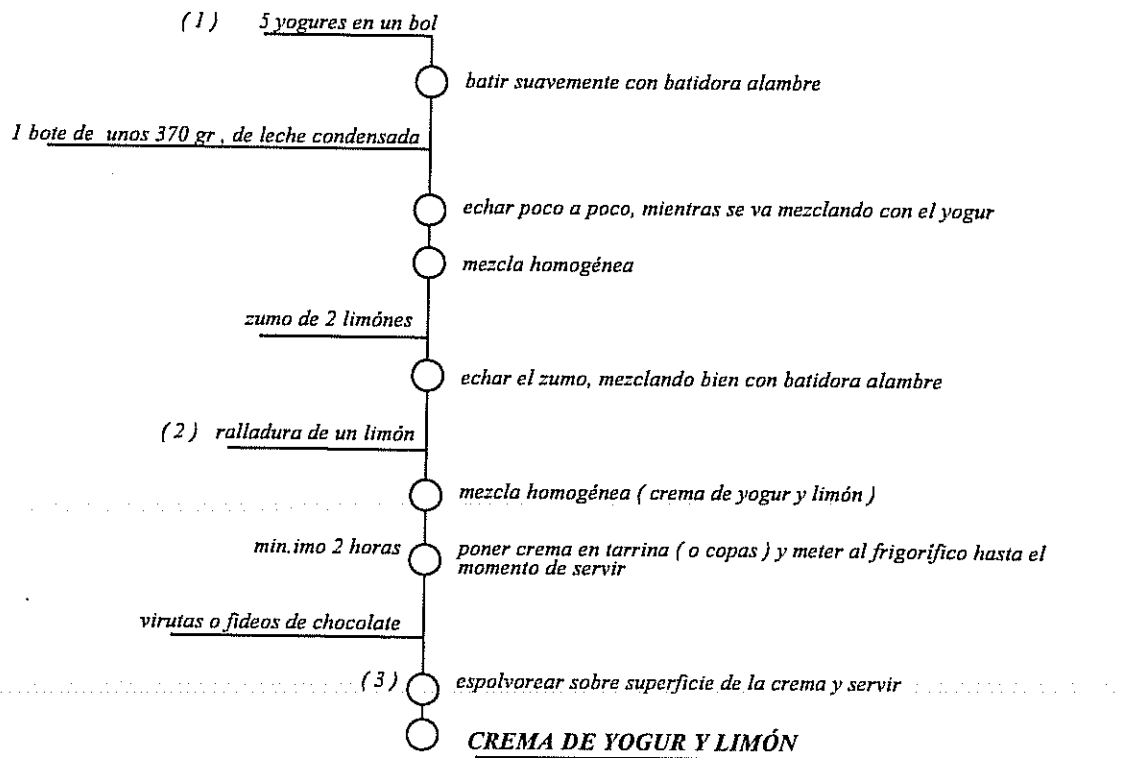


NOTAS.

- (1) .-Se puede emplear maizena, harina o una mezcla de ambas. Cuanta más harina se ponga más espesa quedará la crema (propiedad utilizada en las tartas).
- (2) .-Se mezcla bien el azúcar con la harina para evitar que se formen grumos
- (3) .-Esta papilla se va a cuajar para formar la crema pastelera.
- (4) .-Se puede poner en vez de limón, canela, vainilla....Se trata de aromatizar la crema
- (5) .-Se hace hervir la leche durante ese minuto con objeto de aromatizarla. Durante el hervor no debe subir la leche
- (6) .- Se trata de eliminar cualquier posible grumo
- (7) .- Hay que tener cuidado, al trabajar la crema, de que no se agarre la crema en los rincones de la cazuela
- (8) .-Mientras se enfría hay que ir moviendo la crema. En este momento se puede enriquecer la crema con unas pasas maceradas, unos piñones, un licor aromático, o un trocito de mantquilla. Se puede acelerar el enfriamiento de la crema, poniendo la cazuela que contiene la crema, dentro de una palangana que contenga agua fría.
- (9) .-Si en vez de 80 gr hubiésemos puesto 90 gr de maizena hubiésemos obtenido una crema más espesa (como se utiliza en el relleno de las tartas). Si se hierve más tiempo la crema pastelera, se adquiere más brillo. Si se quiere suavizar la crema, bastará con añadir mientras cuece, un poco de mantquilla. Debe meterse la crema pastelera en un frigorífico, hasta su utilización.



CREMA DE YOGUR Y LECHE CONDENSADA



INGREDIENTES

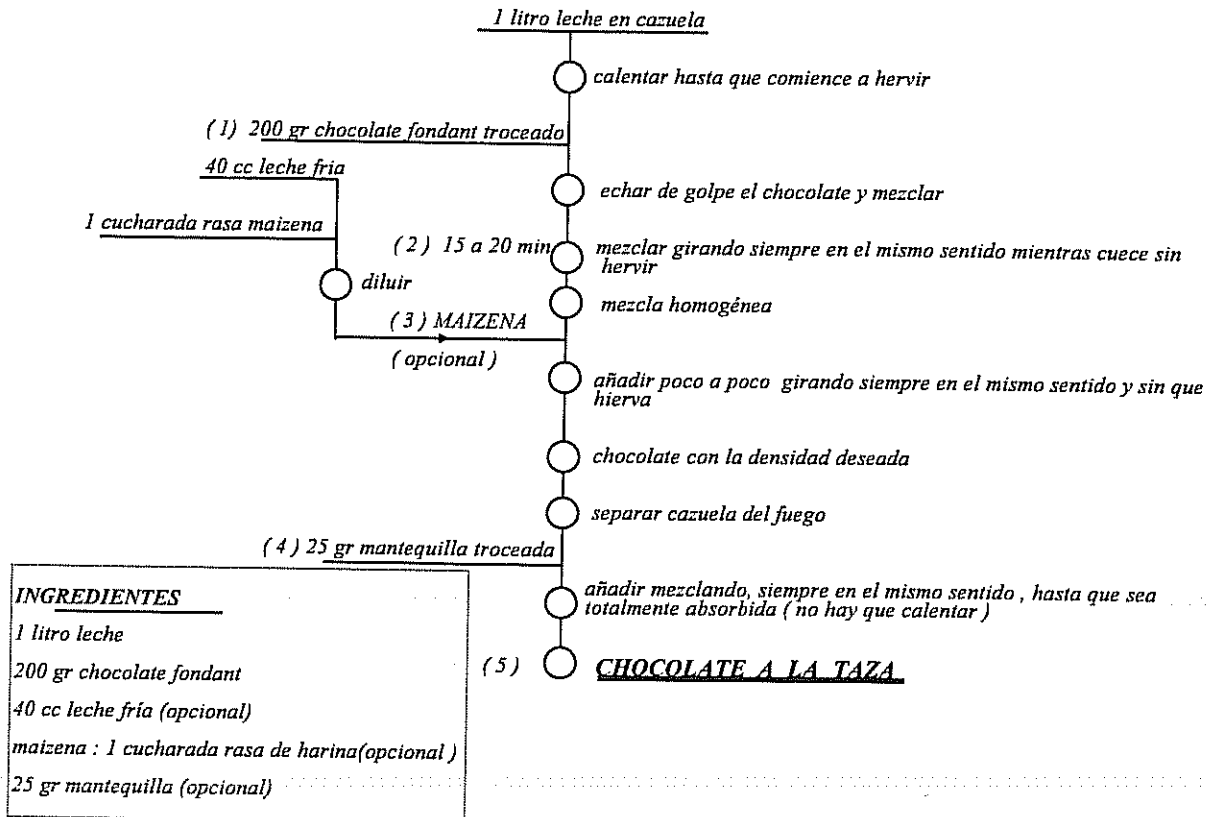
5 yogures naturales (o de limón)
370 gr leche condensada (1 bote pequeño)
2 limones
virutas o fideos de chocolate

NOTAS

- (1).- Se pueden utilizar indistintamente, yogures naturales o de limón
- (2).- Al rallar el limón no hay que profundizar mucho con objeto de coger la menor cantidad posible de la parte blanca de la corteza, porque ésta es amarga.
- (3).- El chocolate hay que echarlo después de sacar las tarrinas del frigorífico porque si se echase antes la misma humedad del frigorífico ablandaría el chocolate.



CHOCOLATE A LA TAZA

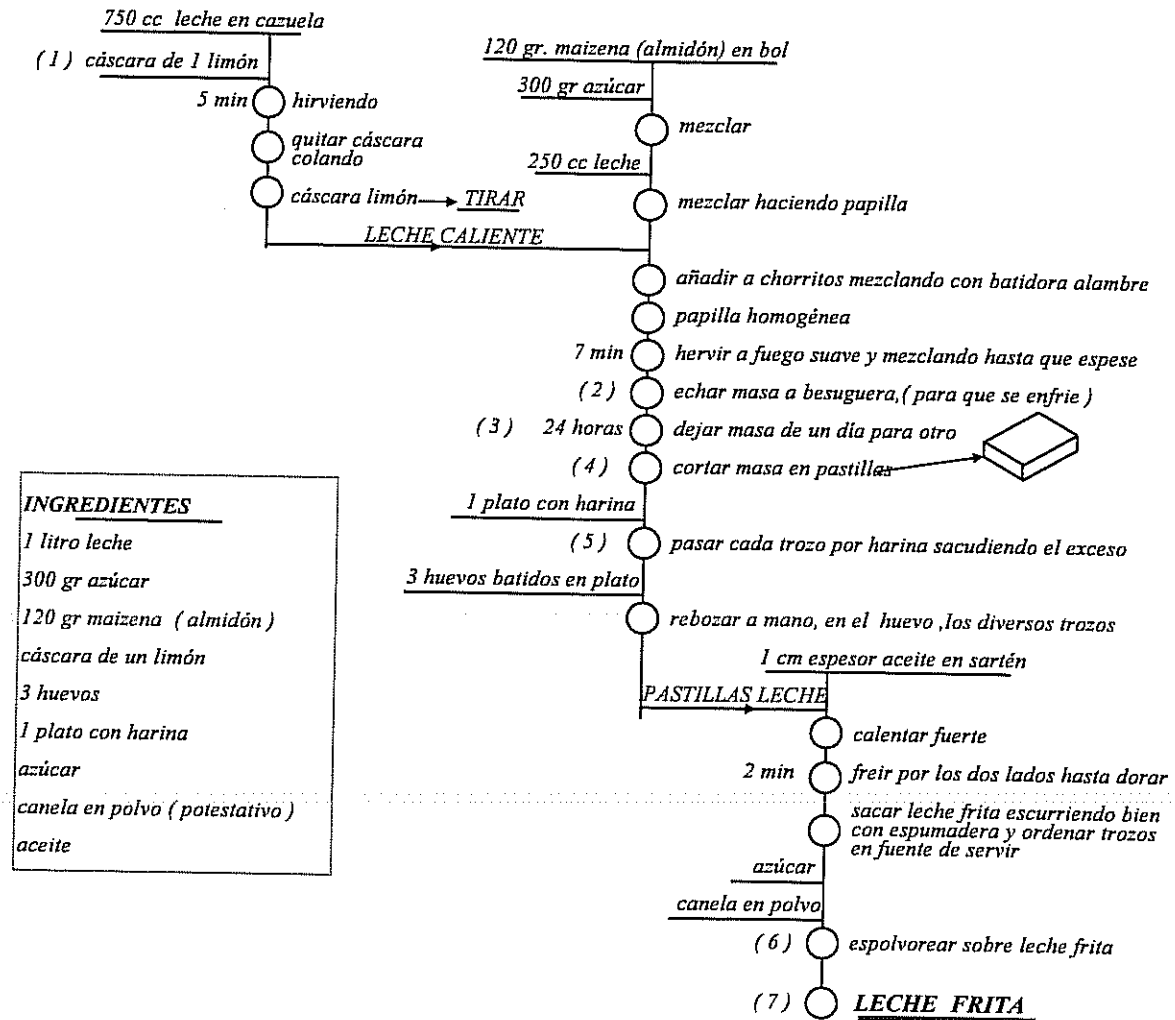


NOTAS

- (1).-El chocolate fondant es un chocolate sin leche. Es el más adecuado para hacer cremas, coberturas y todo tipo de adornos
- (2).-Al mezclar se ha de ir girando siempre en el mismo sentido.-Se suele utilizar una cuchara de madera de mango largo. El chocolate no debe hervir porque si lo hace se formarán grumos.
- (3).-Si se desea espesar el chocolate se utilizará maizena diluida en leche. (Una cucharada rasa de maizena por cada 40 cc de leche fría.
- (4).-La mantequilla nos dejará muy suave el chocolate
- (5).-El chocolate debe hacerse momentos antes de tomarlo. Se suele tomar con churros, bizcocho, galletas....



LECHE FRITA



INGREDIENTES

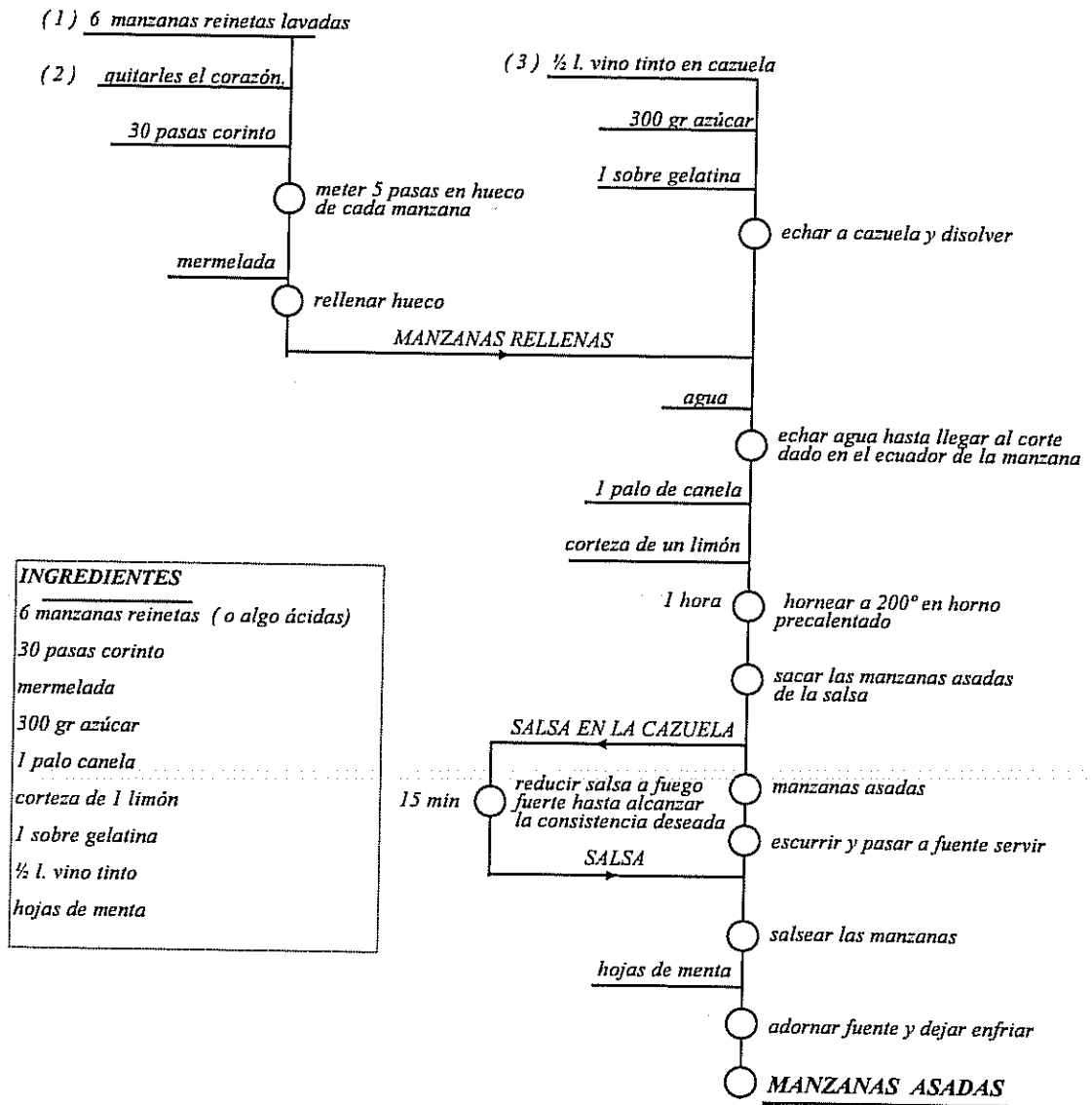
1 litro leche
300 gr azúcar
120 gr maizena (almidón)
cáscara de un limón
3 huevos
1 plato con harina
azúcar
canela en polvo (potestativo)
aceite

NOTAS

- (1).-La cáscara de limón utilizada deberá tener la menor cantidad de parte blanca, porque esa parte de la corteza es amarga
- (2).-La besuguera utilizada ha de ser de un tamaño apropiado porque se desea que la masa de leche utilizada, adquiera un espesor, sobre el fondo de la besuguera, de 1 cm aproximadamente. El fondo de la besuguera debe estar untado con mantequilla para evitar que se agarre a ella la masa de leche.
- (3).-La masa de la besuguera se deberá cubrir con una lámina de film-flex, para evitar, que por oxidación, se forme en su superficie superior, una costra
- (4).-Las pastillas se hacen de un tamaño similar a los jaboncitos. Se sacarán de la besuguera con una rasqueta, o con un cuchillo de punta redondeada.
- (5).-Hay que quitar el exceso de harina sacudiendo la tableta.
- (6).-El azúcar se echa, en forma de lluvia, sobre la tableta de leche frita
- (7).-La leche frita debe comerse estando templada.



MANZANAS ASADAS AL VINO TINTO



NOTAS

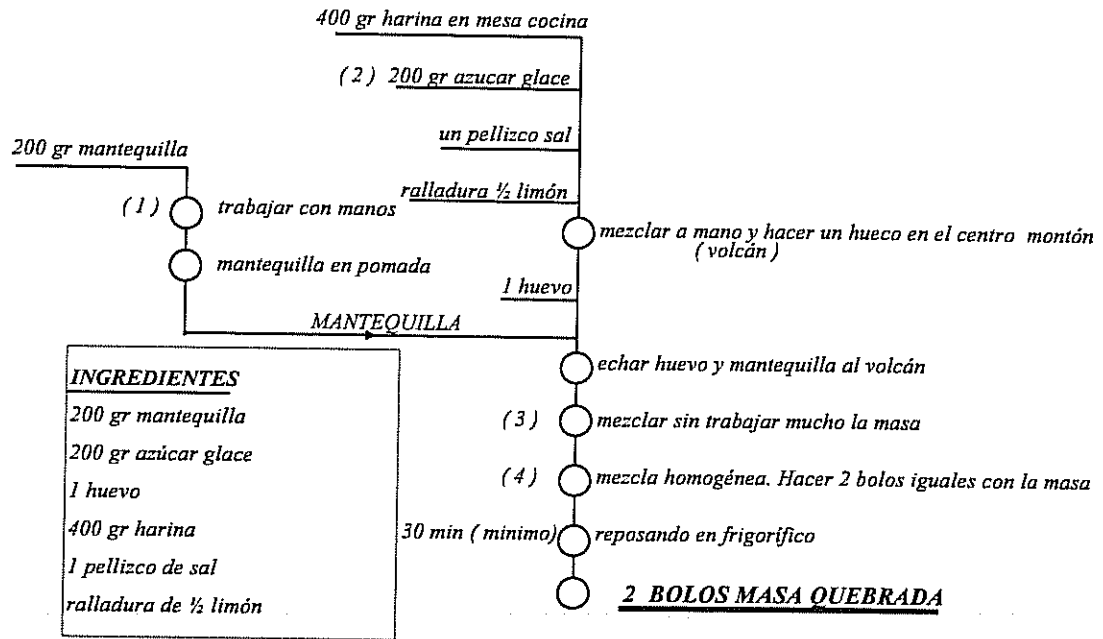
- (1).-A las manzanas una vez lavadas se les corta la piel por su ecuador.
- (2).-El corazón de la manzana se quita con una herramienta especial.
- (3).-Un vino de crianza es el recomendado.-No poner uno malo.



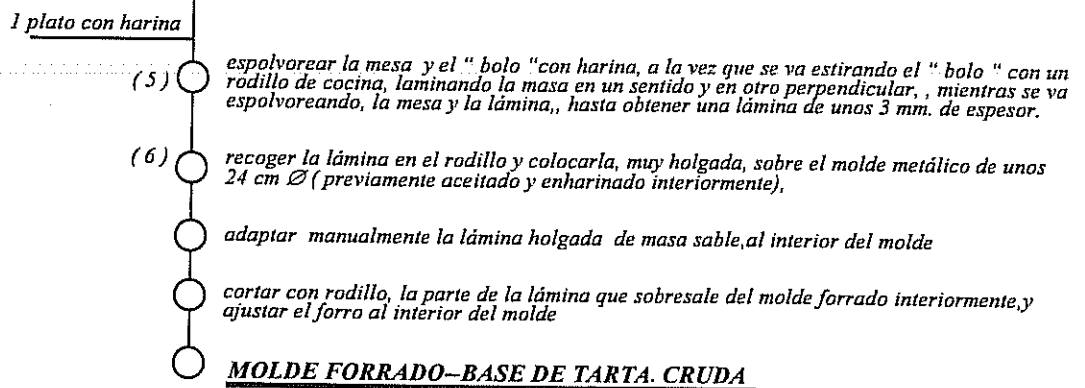
PASTA QUEBRADA PARA TARTAS

(flora, sable, quebrada o brise)

(con esta receta se obtiene masa para dos bases de tarta)



1 BOLO MASA QUEBRADA (sacada del frigorífico)



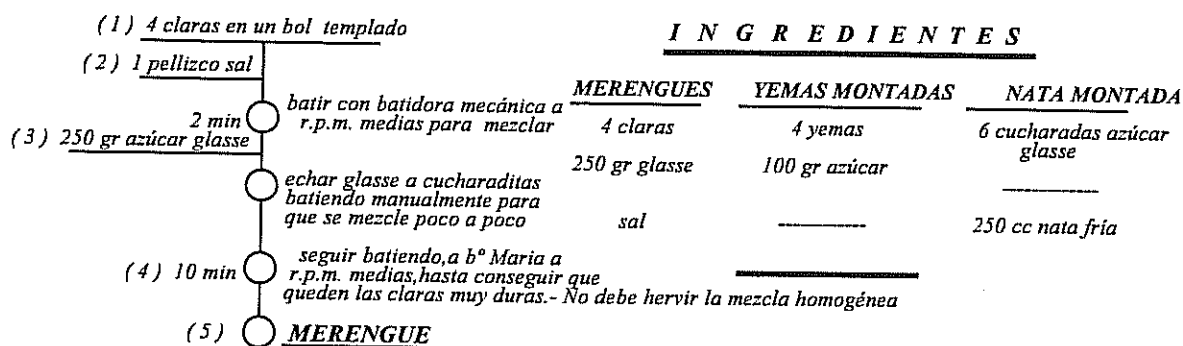
NOTAS.

- (1).-La mantequilla se ha dejado fuera del frigorífico para que se ablande. Se trabaja la mantequilla con los dedos de las dos manos hasta dejarla muy blanda (en pomada).
- (2).-Se utiliza azúcar glace porque ésta facilita la unificación de la masa.
- (3).-Se comienza a amasar con los dedos, del centro hacia el exterior, incorporando , poco a poco, toda la harina del montón.
- (4).-Se hacen dos " bolos " porque con la masa obtenida se pueden hacer dos fondos de tarta
- (5).-Se ha de espolvorear la masa con harina con objeto de que no se pegue la pasta, ni en la mesa, ni en el rodillo, ni entre las superficies de la lámina entre si
- (6).-Al ir estirando el " bolo. " hay que ir dando forma a la lámina que se obtiene. Se ha de alcanzar una superficie de masa en forma de lámina, que cubra con holgura todo el interior del molde de 24 cm de Ø. Esto se consigue cuando la lamina alcanza un espesor de unos 3 mm.

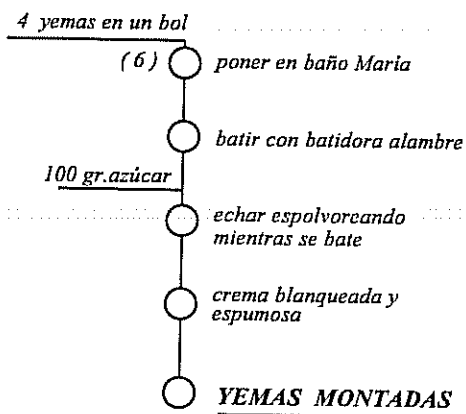


MONTAR : CLARAS (MERENGUES), YEMAS Y NATA

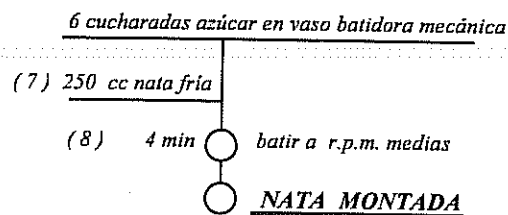
CLARAS MONTADAS : MERENGUES



YEMAS MONTADAS



NATA MONTADA



NOTAS

- (1).-Para que las claras suban más rápidamente es conveniente mantener los huevos a la temperatura ambiente una hora antes de utilizarlos. Las claras no deben contener nada de grasa (ni de yema). En caso de duda añadir unas gotas de limón para desgrasar.
- (2).-La sal facilita que se monten las claras y resalten los sabores..
- (3).-El azúcar glasse es el ingrediente que da consistencia a las claras montadas.No se debe añadir más azúcar hasta que se haya absorbido bien la cucharadita anterior.
- (4).-El azúcar se va espolvoreando sobre las claras mientras se va batiendo, para evitar que se hundan las claras.
- (5).-Si se va a tardar un poco en servir este merengue, agregue un pellizco de fécula de patata a las claras montadas a punto de nieve y vuelva a batir un poco más, para que no bajen. Cuanto más se bata más firme quedará el merengue.
- (6).-Las yemas se montan estando éstas templadas.-Por eso se ponen en baño María, con el agua entre 40° a 45°.
- (7).-La nata líquida para montarla ha de estar fría.
- (8).-La hélice de la batidora debe subir lentamente del fondo del vaso hasta emerger, y viceversa.



MONTAR : CLARAS (MERENGUES) , YEMAS Y NATA

CLARAS MONTADAS : MERENGUES

(1) 3 claras en vaso batidora mecánica

(2) 1 pellizco sal

batir con batidora mecánica a r.p.m. medias hasta montar

(3) 100 gr azúcar

(4) echar poco a poco ,sin parar batidora hasta que quede firme

(5) MERENGUE

I N G R E D I E N T E S

	<u>MERENGUES</u>	<u>YEMAS MONTADAS</u>	<u>NATA MONTADA</u>
	3 claras	3 yemas	6 cucharadas azúcar
	100 gr azúcar	60 gr azúcar	250 cc nata fría
	sal	—	—

YEMAS MONTADAS

3 yemas en un bol

(6) poner en baño María

batir con batidora alambre

60 gr.azúcar

echar espolvoreando mientras se bate

crema blanqueada y espumosa

YEMAS MONTADAS

NATA MONTADA

6 cucharadas azúcar en vaso batidora mecánica

(7) 250 cc nata fría

(8) 4 min batir a r.p.m. medias

NATA MONTADA

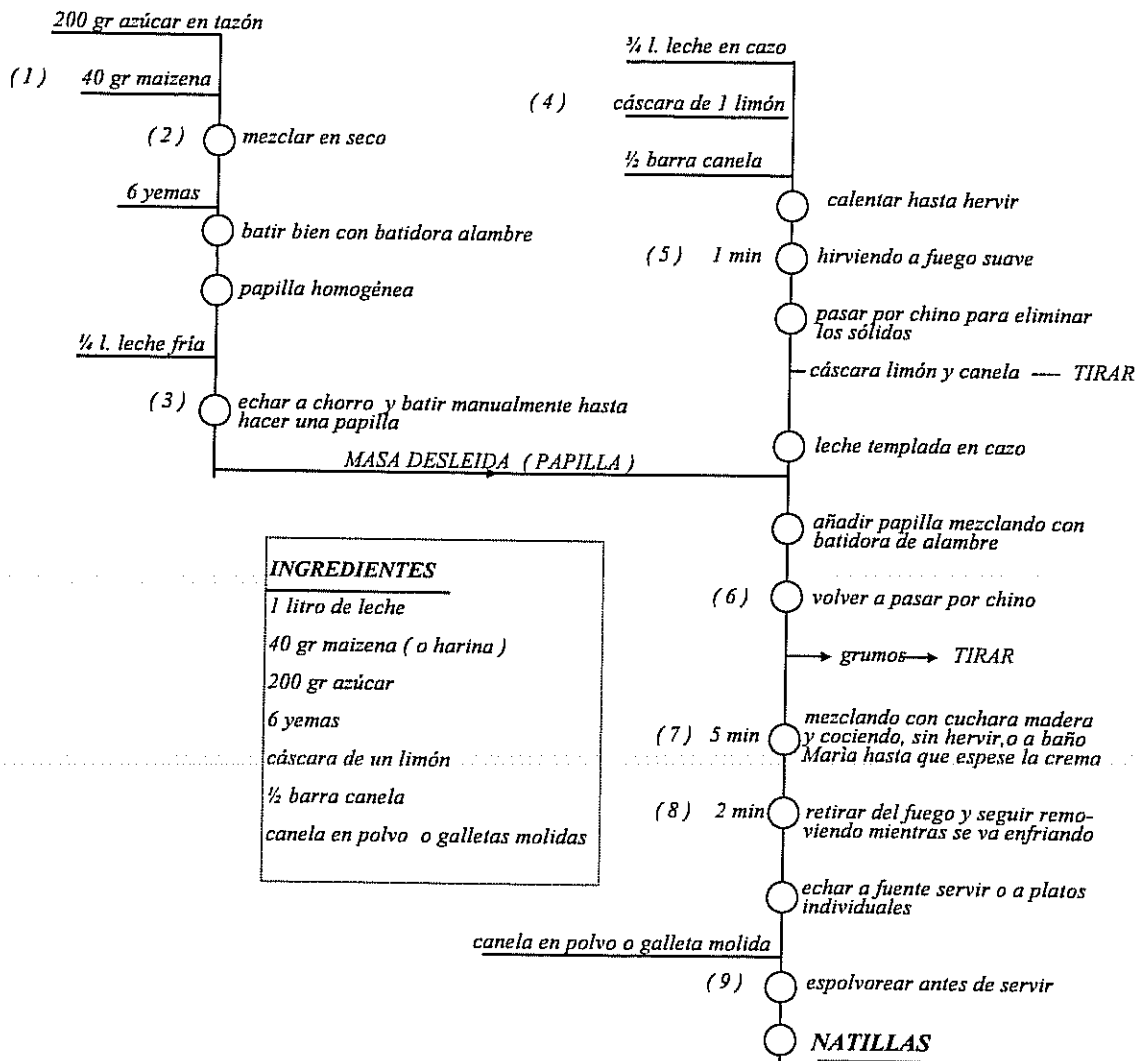
NOTAS

- (1).-Para que las claras suban más rápidamente es conveniente mantener los huevos a la temperatura ambiente una hora antes de utilizarlos. Las claras no deben contener nada de grasa (ni de yema).En caso de duda añadir unas gotas de limón para desgrasar.
- (2).-La sal facilita que se monten las claras.
- (3).-El azúcar es el ingrediente que da consistencia a las claras montadas.
- (4).-El azúcar se va espolvoreando sobre las claras mientras se va batiendo, para evitar que se hundan las claras.
- (5).-Si se va a tardar un poco en servir este merengue, agregue un pellizco de fécula de patata a las claras montadas a punto de nieve y vuelva a batir un poco más, para que no bajen. Cuanto más se bata más firme quedará el merengue.
- (6).Las yemas se montan estando éstas templadas.-Por eso se ponen en baño María, con el agua entre 40° a 45°.
- (7).-La nata líquida para montarla ha de estar fría.
- (8).-La hélice de la batidora debe subir lentamente del fondo del vaso hasta emerger, y viceversa.



NATILLAS

(6 personas)




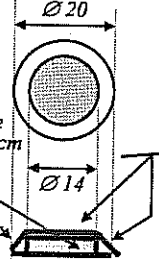
NOTAS.

- (1) .-Se puede emplear maizena, harina o una mezcla de ambas.
- (2) .-Se mezcla bien el azúcar con la harina para evitar que se formen grumos
- (3) .-Esta papilla se va a cuajar para formar las natillas.
- (4) .-Se puede poner en vez de limón. canela, vainilla....Se trata de aromatizar la crema
- (5) .-Se hace hervir la leche durante ese minuto con objeto de aromatizarla. Durante el hervor no debe subir la leche
- (6) .- Se trata de eliminar cualquier posible grumo
- (7) :_Hay que tener cuidado, al trabajar la crema, de que no se agarre la crema en los rincones de la cazuela
- (8) .-Mientras se enfría hay que ir moviendo la crema. En este momento se puede suavizar la crema con un poco de mantequilla
- (9) .Hay que echar la canela justo antes de servir , para evitar que absorba la humedad de la natilla.



PANTXINETA

(De una lámina de 250 gr de hojaldre y de unos 3 mm de grueso podemos obtener, cortándola, diversas superficies. Las más utilizadas son las formas circulares, rectangulares o de forma de animales como la del besugo, En esta receta utilizaremos la del círculo: Empleamos un círculo de $\varnothing 20$ y otro de $\varnothing 24$ cm.

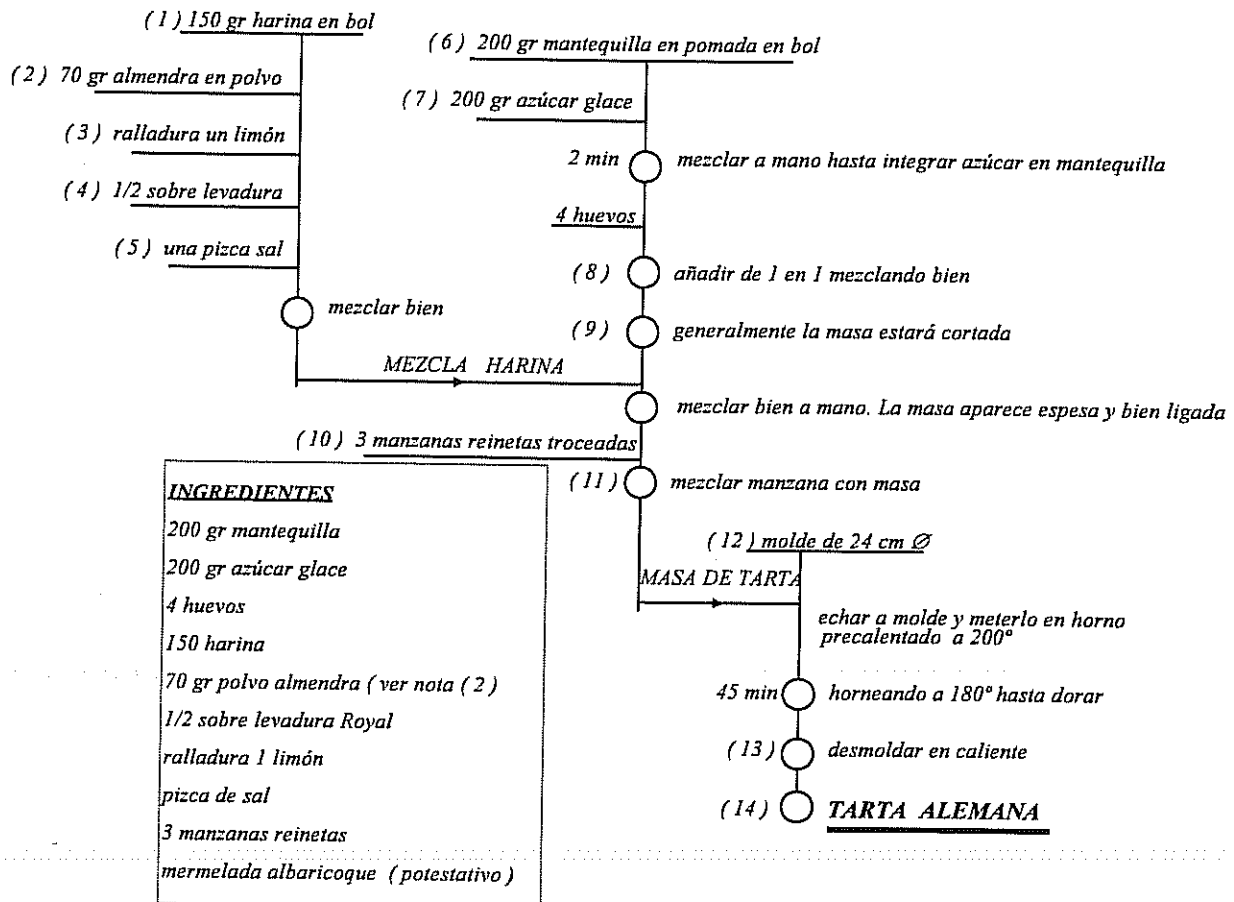
	(1)	Círculo de hojaldre de $\varnothing 20$ cm	
	(2)	colocar círculo $\varnothing 20$ cm sobre la placa fría del horno	
INGREDIENTES 250 gr hojaldre 200 cc crema pastelera (ver su receta) 25 gr almendra cruda en granillo 1 huevo 100 gr azúcar glase		pinchar el círculo de $\varnothing 14$ cm, para evitar que suba el hojaldre al hornearse	
	1 huevo entero		
	(3)	untando el pincel solamente en la clara del huevo, pinta la parte pinchada de $\varnothing 14$ cm	
		bate el huevo mezclando la clara con la yema	
	huevo batido		
	(4)	pintar corona  20 x 14 cm	
	200 cc crema pastelera (ver su receta)		
	(5)	poner una capa de relleno de unos 2 cm de espesor sobre círculo pinchado de $\varnothing 14$ cm	
	círculo hojaldre de $\varnothing 24$ cm	colocarlo centrado (boina) sobre círculo $\varnothing 20$ cm.	
		Ajustar los bordes de hojaldres de círculos centrados de $\varnothing 24$ y $\varnothing 20$, apretándolos con una puntilla, con los dientes de un tenedor o con los dedos de la mano (la corona circular de 3 cm. ancha).	
	huevo batido		
		pintar toda la superficie de la boina para que se pegue el granillo de la almendra y coja bonito color cuando se hornee	
	25 gr almendra cruda en granillo		
		espolvorear sobre superficie pintada (queda pegado el granillo)	
	30 a 40 min	hornear a 180° en horno precalentado	
		tarta dorada y firme	
		sacar del horno y desmoldar	
	100 gr azúcar glase		
		espolvorear adornando	
	(6)	<u>PANTXINETA</u>	

NOTAS

- (1). El hojaldre utilizado puede ser congelado. Lo que no puede ser es de recortes porque tiene rotas las "Hojas de hojaldre"
- (2). No es preciso untar la placa con mantequilla porque el hojaldre la tiene. Por eso debe estar la placa del horno, fría
- (3). Se pinta con clara de huevo para hacer impermeable la parte pintada
- (4). Se pintará con huevo la corona de 3 cm de ancha para que al presionar los bordes y hornear posteriormente queden soldadas las dos superficies de hojaldre (la que hace de base de $\varnothing 20$, y la que hace de boina, de $\varnothing 24$ cm.)
- (5). Se pone con una espátula la capa de unos 2 cm de espesor sobre la superficie circular de $\varnothing 14$ cm. que está pinchada.
- (6). La pantxineta debe comerse templada., a ser posible recién hecha.



TARTA ALEMANA

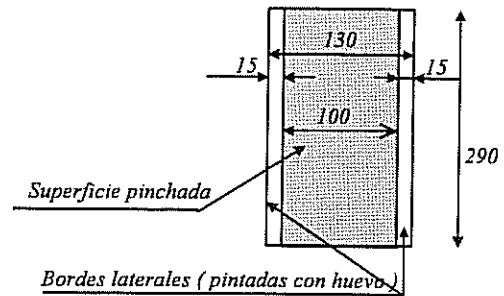


NOTAS

- (1).-La harina debe tamizarse, no sólo para eliminar posibles grumos, sino sobre todo, para airear bien la harina.
- (2).-Si no tenemos almendra en polvo, la tarta puede hacerse, sustituyendo la almendra, por su mismo peso de harina.
- (3).-Se pondrá la ralladura de 1 ó de 2 limones. Depende de que nos guste la tarta más o menos aromatizada.
- (4).-Se mirará en el sobre la cantidad de levadura que se recomienda, en función del peso de la harina utilizada.
- (5).-Se añadirá una pizca de sal para conseguir resalten los sabores.
- (6).-La mantequilla queda a punto de pomada dejándola en el ambiente de un día para otro.
- (7).-Se utiliza azúcar glace en vez de la normal porque con la glace se facilita la unificación de la mezcla.
- (8).-No se añadirá un nuevo huevo mientras no haya sido perfectamente absorbido por la masa, el huevo anterior.
- (9).-Lo normal es que la masa aparezca cortada. No importa, porque luego quedará ligada cuando se le mezcle con la harina.
- (10).-Las manzanas, peladas, se han cortado en rodajas de unos 2 a 3 mm. de grueso y luego, cada rodaja, se trocea en 2 ó 3 partes con objeto de que las porciones no sean ni muy pequeñas ni muy grandes, para evitar que se deshagan o queden crudas
- (11).-La manzana no irá al fondo del molde porque la masa de la tarta es bastante espesa
- (12).-El molde utilizado se ha engrasado previamente (con aceite o con mantequilla) y luego enharinado con objeto de que no se agarre la tarta al molde.
- (13).-Hay que desmoldar en caliente porque si se nos enfria la tarta, la mantequilla se endurece dificultando el desmoldeo por quedar agarrada la tarta al molde. Si esto ocurre se deberá calentar el molde para poder despegar la tarta del molde.
- (14).-Se puede enriquecer la tarta, pintándola, en caliente, con mermelada de albaricoque.



TARTA DE MANZANA



- (1) 250 gr hojaldre descongelado y estirado a 2 ó 3 mm
- (2) colocar sobre mesa de cocina y cortar el hojaldre en bandas de 290 x 130, mm, (según croquis)
- (3) colocar las bandas de hojaldre ordenadamente sobre el fondo de la bandeja del horno y pinchar el hojaldre en toda su superficie (excepto en sus bordes laterales)
- (4) $\frac{1}{4}$ l. crema pastelera (Ver receta) repartir crema con espátula cubriendo la superficie pinchada de cada banda de hojaldre.
- (5) 3 manzanas reinetas en gajos finos repartir ordenadamente sobre crema pastelera
- zumo de un limón regar los gajos de manzana
- 50 gr azúcar espolvorear sobre los gajos de manzana
- meter molde en horno precalentado a 200°
- (6) 30 minutos horneando a 180° hasta dorar
- sacar del horno, dejar enfriar un poco
- (7) mermelada albaricoque rebajada pintar todo el exterior para abrillantar y desmoldar en caliente
- (8) TARTA DE MANZANA
- | INGREDIENTES | |
|--|--|
| $\frac{1}{4}$ kg hojaldre | |
| $\frac{1}{4}$ l crema pastelera (Ver receta) | |
| 3 manzanas reinetas | |
| 50 gr azúcar | |
| 1 huevo | |
| 1 limón | |
| mermelada albaricoque | |

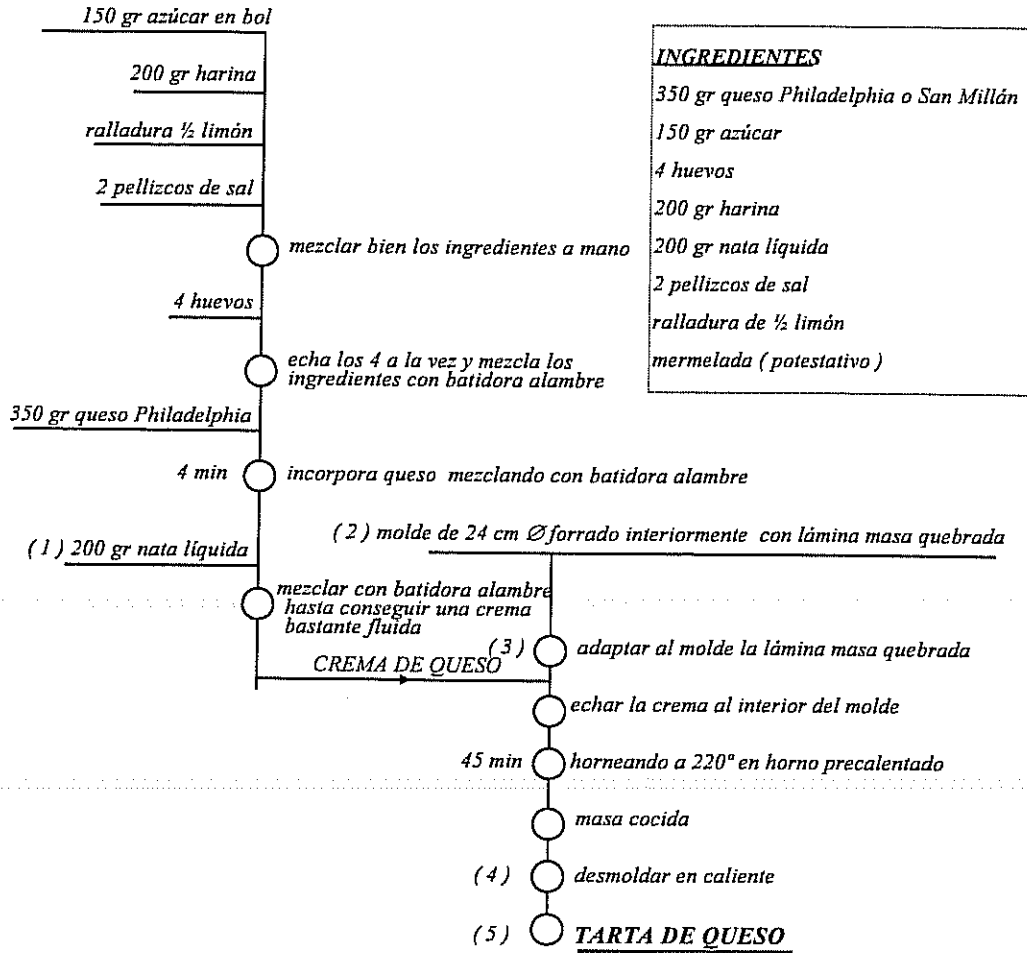
NOTAS

- (1).-Es un hojaldre congelado que se vende en el comercio en paquetes de $\frac{1}{2}$ kg formado por dos láminas de 250 gr cada.
- (2).-Si fuese un hojaldre virgen hay que enharinar la mesa de la cocina y espolvorear de vez en cuando la masa hasta conseguir una lámina de 2 a 3 mm de espesor.
- (3).-No es preciso untar el interior del molde con mantequilla porque el hojaldre es muy grasiento. Es conveniente humedecer el interior del molde con agua pasando por todo su interior un trapo mojado. Los bordes de las bandas (de unos 15 mm de anchura) se pintarán con el huevo batido (éstos bordes van a subir al hornear porque su superficie no se pinchó)
- (4).-La crema pastelera puede ser sustituida por 250 gr de una compota de manzana, lo más seca posible, para que no se ablande el hojaldre.
- (5).-El número de manzanas que se precisan depende de su tamaño. Deben estar peladas, sin corazón y cortadas en gajos de unos 2 mm de espesor.
- (6).-No se puede abrir el horno durante el horneado, porque si así se hiciese, el hojaldre no subiría.
- (7).-La mermelada de albaricoque rebajada se obtiene haciendo hervir durante 2 minutos, en un cazo pequeño, la mezcla formada por :2 cucharadas de mermelada, 1 cucharada de agua, y el zumo de un limón.
- (8).-En vez de haberse obtenido varias bandas de tarta de hojaldre (de 290 x 130 mm de superficie cada una) se podía haber obtenido una sola tarta de manzana cuyo tamaño sería la superficie de la fuente del horno. .



TARTA DE QUESO

(hecha al horno)



NOTAS

(1) -La nata se ha de trabajar fría.- Por eso debe estar sacada recientemente del frigorífico.

(2) -El molde se ha untado con aceite y luego se ha enharinado para que la tarta no se pegue al molde.

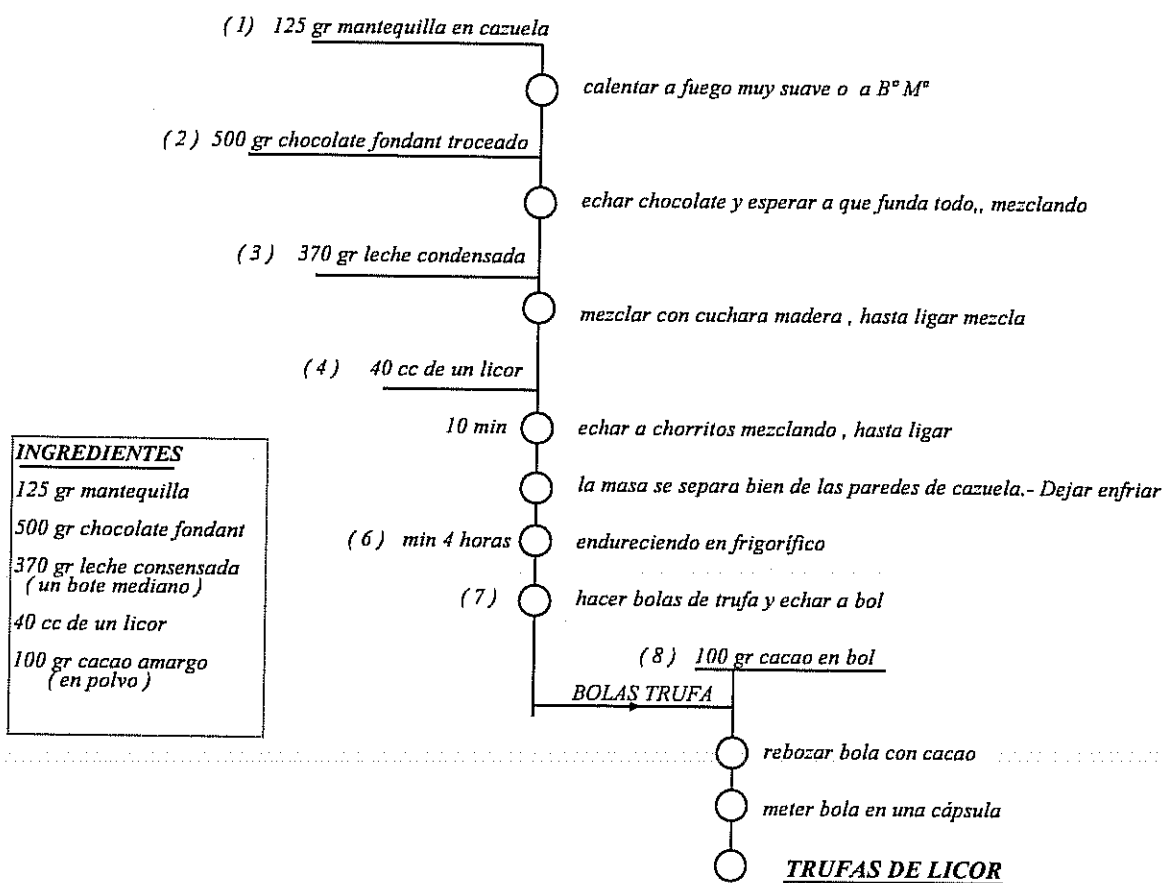
(3) La lámina de masa sable de unos 3 mm de grueso se ha hecho recientemente (ver receta) o se ha comprado congelada.
-La lámina se ha colocado holgada sobre el molde. Posteriormente se ha ajustado al interior del molde con los dedos de las manos y finalmente se ha cortado la masa sobrante con el rodillo de cocina.

(4) -La tarta sube bastante al cocerse, pero baja, casi todo, al enfriarse

(5) -Se puede enriquecer la tarta, pintándola con una mermelada de frambuesa,,arándanos, o de moras.



TRUFAS CON LECHE CONDENSADA



NOTAS

- (1) .-No poner más mantequilla porque quedaría la trufa muy blanda
- (2) .-Debe ser chocolate para fundir. Cuanto más fino sea el chocolate tanto más rica será la trufa
- (3) .-Es un bote mediano de leche condensada
- (4) .-Los licores más utilizados son el coñac, el whisky, ron.- Licores no dulces.
- (5) .-Se opera a B° M° o si se puede calentando la cazuela a fuego muy suave.Si se opera muy caliente quedará la mezcla granulada, estropeándose la trufa Cuanto más se trabaje la masa, tanto más suave quedará la trufa.
- (6) . Lo normal es dejar la masa reposando de un día para otro.-Pero bastará con que endurezca la masa.-
- (7) .-Las bolas se hacen moldeándolas con unas cucharillas de café. Luego se echan en el bol del cacao sin necesidad de tocarlas.- Una vez rebozadas las bolas en el cacao se manipulan bien a mano, sin que se nos pegue la masa.
- (8) .En lugar de cacao amargo se puede utilizar, unos fideos de chocolate, o envolver las trufas en una cobertura.