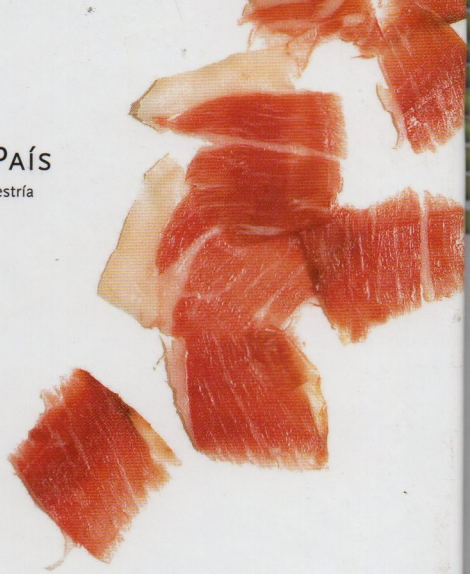
COCINA PAÍS POR PAÍS

Una cocina con arte, ingenio y maestría



España



COCINA PAÍS POR PAÍS

DIRECCIÓN EDITORIAL
Carlos Tordesillas Colado

EDICIÓN Y COORDINACIÓN
Marta Tordesillas

AUTOR
Ignacio Medina

SUPERVISIÓN EDITORIAL
Santillana Ediciones Generales, S.L.

DISEÑO Y DIRECCIÓN DE ARTE
EMO

MAQUETACIÓN
Alfonso Lara

FOTOGRAFÍAS DE INTERIORES
Javier Peñas

FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA Y RETOQUE DIGITAL
Rosa Tendero

ESTILISMO DE CUBIERTAS
María Fernández

De esta edición:

ADAPTACIÓN EDITORIAL
Estefanía Gómez Counahan

CORRECCIÓN
Norma Fernández

DIAGRAMACIÓN
Ma. Alejandra Romero Ibáñez

CUIDADO DE LA EDICIÓN
Gerardo Mendiola y Carlos Tejada

ISBN: 978-970-770-126-7

D.R. © DE LA PRESENTE EDICIÓN:
Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V.
Av. Universidad 767, Col. del Valle,
03100, México, D.F.

© DE LA EDICIÓN ORIGINAL:
2005 MFG&schmidt.
Calle del Cristo 22
28020 Majadahonda (Madrid)

© DE LOS TEXTOS:
Ignacio Medina

ISBN obra completa: 987-04-0268-2
ISBN: 987-04-0269-0

Libro de edición mexicana.
Impreso en Perú-Printed in Peru por Quebecor World Perú S.A.
en 2007

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de ninguna forma, ni por ningún medio, sea éste eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización escrita por parte de la Editorial. La Editorial no se pronuncia, ni expresa implícitamente, respecto de la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

Las regiones españolas

España

Las cocinas españolas



Las cocinas españolas



El territorio español comprende vastas áreas en las que se pueden apreciar las cocinas del Mediterráneo, la cocina verde y azul de la región del Cantábrico y las montañas y valles que protegen esta área, la cocina extremeña que incluye las serranías de Cádiz, Huelva o Sevilla, y el arraigo de la cocina de Aragón, Castilla-La Mancha, Castilla y León, La Rioja, Madrid y Navarra que abarcan las comarcas del interior de la Península.

Las cocinas del Mediterráneo

Se asoman a las aguas del Mediterráneo, encerrando el mar, la montaña y la huerta. El mar ofrece langostas, pescados, anchoas, pulpitos y anguilas, convirtiéndolos en suculentas frituras y zarzuelas de mariscos y pescados.

De montañas y valles obtienen la ternera, el cerdo transformado en butifarras blancas, negras y dulces, longanizas. Encontramos hongos y huertas con habas, alcachofas, jitomates y pimientos que se utilizan para realizar las salsas que definen el carácter de estas cocinas mediterráneas.

El delta del Ebro da comienzo a la ruta del arroz y marca una línea común en la cocina española que se nutre de los sabores y aromas del Mediterráneo. Son éstos la materia prima para los arroces negros catalanes: teñidos con tinta de calamar o a base de cebolla y alcachofas. En Valencia los arroces son secos como la paella en todas sus versiones, o caldosos como el que se prepara con nabos y frijoles, o el delicioso arroz con coliflor y sepia (pescado característico de la zona). En Alicante encontramos el arroz a banda, preparado con distintos pescados que se sirven aparte, y los preparados con pimentón.

Las cocinas del Cantábrico

Región privilegiada que reúne a cuatro de las cocinas más prestigiosas de España: la asturiana, la cantábrica, la gallega y la vasca.

El Cantábrico muestra la riqueza proverbial de sus aguas con la monumental merluza de pincho, la suculenta carne del pez ángel, el atún blanco, las anchoas, las sardinas o el jurel que protagonizan guisos legendarios: sopas de pescado, calderetas, marmitas acompañadas de mejillones, callos, almejas, etcétera.

El ingenio y tesón demostrado por cocineros y cocineras del litoral dan cabida a geniales salsas que han dado la vuelta al mundo: la salsa negra preparada con tinta de calamar, la sencilla salsa verde, la salsa roja hecha con pimiento choricero, el enigmático pilpil y la salsa de sidra que es el vínculo entre el mar y la montaña asturiana.

En los valles de los ríos encontramos los frijoles de Tolosa y Gernika, rojo oscuro, piel fina y pulpa suave y cremosa; los caricos (frijoles rojos y blancos de Cantabria), todos éstos base de cocidos, caldos y guisos de sabores inmortales como la fabada.

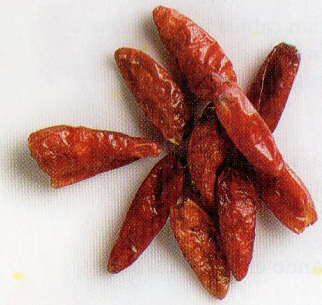
En las huertas encontramos la sencillez de las verduras, protagonizando el pimiento de Gernika y el pimiento de Padrón.

Los valles que quiebran el trazado de la cordillera cantábrica refugian bovinos que salpican los asadores de la región y proporcionan leche y magníficos quesos.

Las cocinas del sur

Andalucía, con todas sus cocinas, es el epicentro de la ruta más lujuriosa y singular de la gastronomía española: la del cerdo ibérico. Más al sur encontramos las cocinas de Ceuta y Melilla, que se asoman al litoral africano y son cuna de una propuesta culinaria diferente.

Aquí coexisten dos cocinas: la crecida al calor de los fogones más humildes y la de tintes sofisticados que tiene orígenes en palacios, castillos y casas blasonadas que se nutren de la riqueza de las materias primas que ofrece la zona.



La estrella es el jamón ibérico, no sólo por su producción, protegida por la denominación de origen Dehesa de Extremadura, sino por la concentración de cerdo en torno a las tierras de pastoreo. También encontramos cordero de raza merina, cabrito y piezas de caza menor que abundan en la región.

Los quesos se han colocado entre las principales referencias del país. Por otro lado, el litoral andaluz nos llena con langostinos de Punta Umbría y de Sanlúcar de Barrameda, camarones rojos de Moptril y Garrucha, los pescados del estrecho: atún, pargo, cazón y lenguados en los esteros de Cádiz.

Las ciudades de Ceuta y Melilla proponen un mestizaje culinario con recetarios que entrecruzan la presencia de una sólida comunidad hebrea, la cocina hindú llegada por consecuencia del comercio, la cocina andaluza y la de Marruecos. Es una cocina heterogénea que da cabida a la paella, a la tortilla hebrea, la sopa de pescado y al pollo con coco.

Las Canarias, décadas perdidas en la distancia, han roto su secular aislamiento. Encontramos una cocina que ha sido el faro culinario en medio del Atlántico, en camino o de regreso de América a España, donde han parado en primicia productos llegados del Nuevo Continente y encontrado asilo en una tierra propicia. No hay otro lugar tan lejos de América que presente una variedad tan rica de papas: moradas, azules, rojas, negras, y la negra de oro, que —dicen— es la papa más cara del mundo. El café y las frutas tropicales completan un panorama que parece llevarnos al Caribe.

Las cocinas del interior

Aragón, Castilla-La Mancha, Castilla y León, La Rioja, Madrid y Navarra forman parte de las cocinas del interior de la Península. Este recorrido nos lleva de los Pirineos a las llanuras manchegas, de la frontera portuguesa a las sierras del Maestrazgo.

Encontramos cabritos, corderitos lechales o pascuales que son referencias de norte a sur, mezclados con los aromas del ajo, el tomillo, el laurel o el romero.

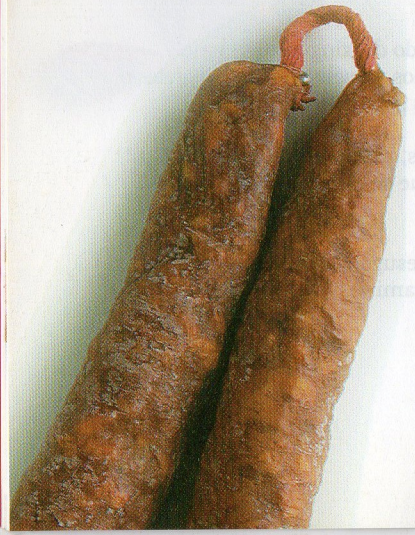
Los lechones abren los asadores segovianos en camino a Ávila, después saltamos a las tierras de pastoreo de Salamanca, donde se cría el cerdo ibérico y de ahí se preparan chacinados y embutidos: chorizos, carnes secas y saladas, morcillas de arroz, deliciosas chistorras, longanizas, chorizos de ciervo y jabalí.

En las comarcas manchegas y alcarreñas encontramos el recuerdo del singular recetario inmortalizado por Cervantes en *El Quijote*: guisos como los duelos y quebrantos, los mojetes o el cochifrito, que se dan la mano con la cocina más humilde: las gachas y las migas.

Los huertos estallan en colores y olores: espárragos, alcachofas, pimientos morrones, calabacitas, poros y coles y, menos conocida, la trufa negra, que se extiende por el Maestrazgo turolense o en comarcas de Huesca.

En Madrid, en el ir y venir de gente y cocinas, encontramos besugo al horno, al que se le agrega la etiqueta "a la madrileña", resultado de un cruce de caminos en el que se mezclan guisos de todo el país.

De entre la gran variedad de la repostería no podemos olvidar las yemas de Santa Teresa de Ávila, los empiñonados de Aranda del Duero, las almendras garapiñadas de Salamanca, el mazapán toledano y las tortas de Alcázar.



Entradas

Canelones



La burguesía catalana ha conservado, generación tras generación, los canelones como uno de los platos de domingo y también uno de los del menú navideño. La costumbre se remonta a principios del siglo XX y se mantiene a pesar de lo laborioso de su preparación. Lo mejor es dejar enfriar el relleno antes de empezar a prepararlos.

ingredientes (para 6 personas)

- 24 canelones
- 400 g de carne molida
- 6 jitomates maduros
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 vaso de vino tinto
- 2 tazas de caldo de res
- 80 g de queso parmesano
- Nuez moscada
- 100 g de mantequilla
- 1 l de leche
- 3 cucharadas de harina
- Aceite de oliva y sal

dificultad	alta
preparación	3 horas
calorías	alto
costo	medio

1 Saltear 1/2 cebolla y 1 zanahoria –picadas muy finamente–, a fuego lento, hasta dorar la cebolla. Añadir los jitomates –pelados, sin semillas y picados– y cocinar, moviendo con frecuencia, durante 15 minutos. Añadir la carne y cocinar hasta que se forme espuma en la superficie. Incorporar vino, caldo de res, sazonar, tapar y cocinar, a fuego muy lento, 2 horas.

2 Preparar una bechamel ligera tostando harina con 50 gramos de mantequilla. Añadir leche, poco a poco, removiendo, hasta ligar 1 litro de salsa. Condimentar con sal y nuez moscada. Reservar.

3 Cocinar las hojas de pasta (pocas cada vez) en abundante agua hirviendo con sal. Escurrir y extender sobre un trapo. Poner una cucharada de relleno en cada canelón y enrollar.

4 Poner un poco de bechamel en una charola para hornear engrasada. Colocar los canelones y cubrir con el resto de la salsa. Espolvorear con queso y hornear a 200° C, 20 minutos. Servir inmediatamente.

Olla gitana con peras



Efectivamente, se trata de un plato de origen gitano, habitual en Murcia y en algunas comarcas de la Comunidad Valenciana. Se trata de un puchero de verano al que se incorporan, al final de la cocción, unas cuantas peras. El resultado es llamativo y muy sabroso.

ingredientes (para 6 personas)

- 200 g de garbanzos
- 150 g de frijoles
- 250 g de calabaza
- 3 papas
- 1 camote
- 2 nabos
- 4 peras
- Unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	baja
preparación	2 horas
calorías	bajo
costo	económico

1 Remojar los frijoles y los garbanzos la noche anterior, por separado.

2 Poner los frijoles en una cazuela con el camote y los nabos. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición, a fuego lento. Incorporar los garbanzos cuando humee el agua, añadir un preparado con un chorrito de aceite, el pimentón y unas hebras de azafrán, sazonar ligeramente y dejar cocinar, durante 1 hora.

3 Incorporar las papas –peladas y enteras–, la calabaza –pelada y en trozos medianos– y las peras –peladas y cortadas en 4 trozos–. Salar y cocinar 1 hora más.

Sin cucharas. *Lo más recomendable es no utilizar ningún tipo de cuchara para mover este guiso, porque se romperán las hortalizas, las legumbres y las peras. Para mover el guiso se agita la cazuela, tomándola por las asas.*

Arroz negro

El arroz negro se ha vuelto un guiso popular en el litoral español. De Cataluña a Andalucía, se multiplican las versiones. Dicen que su origen es catalán (la mayoría asegura que de Tarragona). Esta es la versión más extendida. Algunos la preparan en cazuela de barro, pero ésta conserva el calor demasiado tiempo y puede que el arroz se pase.



ingredientes (para 6 personas)

- 600 g de calamares pequeños
- 500 g de arroz
- 2 cebollas
- 4 jitomates maduros
- 1 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal

1 Freír las cebollas, el pimiento verde y los dientes de ajo –todo picado muy finamente– con un poco de aceite de oliva, a fuego muy lento y moviendo con frecuencia durante 30 minutos, hasta que la cebolla tome un aspecto café oscuro y una consistencia melosa. Incorporar los jitomates –pelados, sin semillas y picados muy finamente– y mantener otros 15 minutos a fuego suave.

2 Añadir los calamares y saltear 10 minutos más, dejando que suelten el agua que contienen mezclada con la tinta.

3 Calentar 2 litros de agua (o de caldo de pescado blanco), llevar a ebullición y mantener el hervor a fuego lento.

4 Incorporar el arroz, saltear 2 o 3 minutos y añadir 2 1/2 medidas de agua por cada medida de arroz (queremos un arroz ligeramente húmedo). Salar, llevar a ebullición, bajar el fuego y mantener el hervor durante 16 minutos más. Servir inmediatamente.

dificultad	media
preparación	1 h 10 min
calorías	medio
costo	medio

Negro de alcachofa. *Hay otra forma de preparar un arroz negro, en el que la protagonista es la alcachofa. La base de este arroz es una preparación en la que se fríe, a fuego muy lento y durante bastante tiempo, cebolla y alcachofa picadas finamente. El ennegrecimiento provocado por la oxidación de la alcachofa se transmitirá al guiso. Aunque no es tan intenso, aporta sabores muy diferentes.*

Almejas a la plancha con refrito

En las playas y muelles de Galicia se crían mariscos espectaculares. Entre ellos, la almeja, un molusco de características singulares que adquiere certificado de origen en localidades como Carril. Este plato necesita buenas almejas, pero las mejores, las más finas, las reservaremos siempre para comerlas crudas.



ingredientes (para 6 personas)

- 500 g de almejas
- 2 dientes de ajo
- 2 trocitos de chile
- 1/2 limón pequeño
- 3/4 taza de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de harina
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal

1 Limpiar las almejas, dejándolas 1 hora en abundante agua fría con sal. Enjuagar, escurrir y reservar.

2 Dorar el ajo –picado finamente– en el aceite de oliva con el chile (si gusta un poco picante), retirarlo y reservar. Añadir la harina al aceite del ajo, dorar y agregar, poco a poco, el caldo, sin dejar de mover batiendo hasta ligar la salsa.

3 Abrir las almejas en una sartén grande tapada. Reservarlas en un platón.

4 Añadir a la salsa el jugo que han soltado las almejas, agregar el perejil picado, condimentar con un poco de sal y dar un hervor. Bañar las almejas con la salsa y espolvorear con el ajo frito. Servir inmediatamente.

dificultad	media
preparación	30 minutos
calorías	medio
costo	elevado

Sólo ajo frito. *Hay una forma que me gusta tanto como ésta. Las almejas se abren a la plancha y se espolvorean con ajo picado bien frito, suave y crujiente. El secreto está en controlar la fritura del ajo, porque si se quema, se amargará.*

Fritada de mejillones

Las rías gallegas, especialmente las Rías Bajas, concentran buena parte de la industria mejillonera española, que se extiende también en la costa de Tarragona. El mejillón es un molusco de origen humilde que proporciona grandes alegrías gracias a una carne consistente y sabrosa como pocas. Esta fritada es una propuesta sencilla y muy sabrosa.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de mejillones
- 4 jitomates maduros
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 copa de *brandy*
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

dificultad	media
preparación	45 minutos
calorías	bajo
costo	económico

1 Freír la cebolla y los dientes de ajo –todo picado muy finamente–, en una sartén honda con un poco de aceite de oliva, hasta que la cebolla empiece a volverse transparente. Añadir el pimiento –limpio de semillas y venas y picado–, freír a fuego lento, durante 10 minutos, moviendo de vez en cuando.

2 Flamear el sofrito con el *brandy*, incorporar los jitomates –pelados, sin semillas y picados–, mover, sazonar, agregar un toque de pimienta y mantener a fuego lento, otros 10 minutos. Reservar.

3 Limpiar los mejillones, quitar las barbas y la suciedad de las conchas y abrirlos al vapor en una cacerola tapada con un dedo de agua. Retirar en cuanto se abran, reservar una de las conchas y pasar los mejillones a la sartén de la fritada.

4 Freír los mejillones con la fritada, a fuego lento, durante 3 minutos. Poner un mejillón en cada concha reservada, distribuir sobre un platón y rellenar con el sofrito.

El punto de la fritada. *Depende del gusto del cocinero, pero conviene que se haga a fuego suave y con la cacerola destapada, para que se evapore el agua de los jitomates. Quienes gusten de sabores vivos, pueden añadir un toque de picante.*

Sopa de pescado

La que presentamos es la versión de lujo de la sopa de pescado. Pueden ser humildes o ilustradas, llevar más o menos jitomate, incorporar o no miga de pan, pero un buen caldo de pescado es esencial. Los mejores se hacen con los de roca, pero nos sirven las espinas y las cabezas de los que vayamos usando en la cocina, lo único es que hay que ir guardándolos en el congelador.



ingredientes (para 6 personas)

- 200 g de pescado
- 150 g de camarones de pacotilla
- 300 g de almejas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 jitomate
- 1 poro
- 1 1/2 l de caldo de pescado
- 1/3 taza de *brandy*
- 4 rodajas de pan
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	45 minutos
calorías	bajo
costo	elevado

1 Saltear la cebolla, la zanahoria y el poro –pelados y picados finamente– en una cacerola ancha con un poco de aceite de oliva. Mantener 8 minutos, a fuego lento, moviendo con frecuencia, para evitar que se doren.

2 Quitar la corteza a las rodajas de pan, tostarlas y picarlas. Añadir al sofrito, freír 2 minutos, antes de incorporar el jitomate –pelado, sin semillas y picado muy finamente–, y saltear otros 2 minutos. Flamear con el *brandy* y unir el caldo –bien colado.

3 Cocinar, con la tapa puesta y a fuego lento, durante 20 minutos. Salar, añadir el pescado –limpio y cortado en trozos medianos– y las almejas. Tapar y mantener el hervor otros 3 minutos. Añadir los camarones –pelados, si así se desea–, comprobar el punto de sal y cocinar hasta que cambien de color. Servir inmediatamente.

Mil sopas. *No sé cuántas sopas diferentes podemos encontrar. Las hay que utilizan arroz en lugar del pan tostado, en otras se desmenuza el pescado. Todas son buenas, lo que debe quedar claro es que el único ingrediente imprescindible es el caldo de pescado. Lo demás puede cambiar según la disponibilidad en el mercado y nuestros gustos particulares.*

Fabada asturiana



No es fácil encontrar una alubia tan delicada, tan cremosa y de piel tan fina. La fabada es el resultado de la grandeza de una legumbre y de una cocina hecha para vencer el frío y la humedad de los inviernos montañeses. No hay que mover con cuchara, porque se rompe. Como mucho, se agita suavemente la cacerola sujetándola por las asas.

ingredientes (para 6 personas)

- 750 g de alubias
- 2 morcillas
- 2 chorizos
- 500 g de pierna de cerdo en salmuera
- 1/2 cebolla
- 1 l de caldo de pollo
- Azafrán
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	2 horas
calorías	alto
costo	medio

1. Poner en remojo las alubias el día anterior, con agua fría. Remojar por separado la pierna de cerdo, para que pierda la sal.
2. Escurrir las alubias, pasarlas a una olla con los chorizos y las morcillas, cubrir con agua fría y llevar a ebullición, a fuego lento. Espumar el guiso, sazonar y añadir caldo –a temperatura ambiente– según se consuma. Después de una hora, añadir la pierna de cerdo, cocida durante 1 hora por separado.
3. Freír la cebolla –picada muy finamente– con un chorro de aceite de oliva. Añadir 1/2 cucharón de caldo, unas hebras de azafrán, dar un hervor e incorporar al guiso.
4. Cocinar unas 2 horas hasta que las alubias estén tiernas, salar, retirar del fuego y dejar reposar unas horas. Calentar, a fuego lento, antes de servir. Mover la cacerola por las asas para terminar de ligar el caldo.
5. Servir las alubias y el fiambre –la morcilla, el chorizo y la pierna de cerdo, cortados en trozos– aparte.

Sin límites. *Tras la fabada llegaron las alubias con almejas, que marcaron el inicio de una carrera que ha llevado a la cacerola todo lo que se acerca a ella: merluza, bogavante, perdiz, venado, jabalí. Todo lo que corre, nada o vuela se puede encontrar con las alubias en la cacerola.*

Gazpacho



Imposible saber de cuántas formas se puede hacer un gazpacho. No hay dos iguales. Más claro o más espeso, completo (jitomate, ajo, pan, pimiento, pepino y cebolla) o con alguna baja. Todo es posible. La ortodoxia dice que debe hacerse a mano, en una vasija de barro, pero nada lo respalda. Yo recomiendo una buena licuadora, cuanto más rápida, mejor.

Ingredientes (para 6 personas)

- 2 kg de jitomates maduros
- 1 cebolla
- 1 pepino pequeño
- 2 pimientos verdes
- 3 rebanadas gruesas de migajón de pan duro
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de jerez o de vino
- Sal

Para la guarnición

- 1 jitomate
- 1 pimiento
- 1 pepino
- 1 cebolla

dificultad	baja
preparación	25 minutos
calorías	bajo
costo	económico

1. Remojar el pan, escurrir parte del agua con la mano y pasarlo al vaso de la licuadora. Añadir los jitomates –pelados y sin semillas–, los pimientos –sin semillas ni venas y cortados en trozos–, el pepino –pelado y en trozos– y la cebolla –pelada y en cuartos–. Licuar hasta obtener una crema fina y suave.
2. Añadir aceite de oliva, vinagre y sal al gusto. Volver a licuar y agregar el agua necesaria para alcanzar el espesor deseado.
3. Salar, comprobar si es necesario agregar aceite y vinagre, y dejar enfriar 2 o 3 horas en el refrigerador.
4. Preparar la guarnición. Tostar el pan y cortarlo en cuadritos. Picar también en daditos el jitomate, el pimiento, el pepino y la cebolla.
5. Servir el gazpacho y, en recipientes independientes y por separado, cada uno de los ingredientes de la guarnición.

Un toque especial. *Cada gazpacho encierra un detalle que marca, definitivamente, su naturaleza: un ejemplo, unos granos de comino en la mezcla. También podríamos pensar en la untuosidad que aporta la presencia de un huevo crudo, batido con el resto de los ingredientes.*

Ajo blanco



El recetario malagueño tiene platos de mérito (frituras, boquerones victorianos, tocino de cielo, etcétera), pero esta sopa fría de almendra y ajo es sin duda la estrella. Combinación genial, a veces realzada por una almendra amarga, el ajo blanco destaca por su elegancia. Hay quien añade uvas o melón. También encontramos a quien lo espesa para acompañar algunos pescados.

ingredientes (para 6 personas)

- 300 g de pan de migajón compacto
- 150 g de almendras peladas
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de jerez o de vino
- Sal

1 Quitar la corteza al pan, cortar en trozos y remojar con agua. Escurrir con la mano y poner en la licuadora con los dientes de ajo y las almendras. Licuar hasta obtener una pasta fina y uniforme.

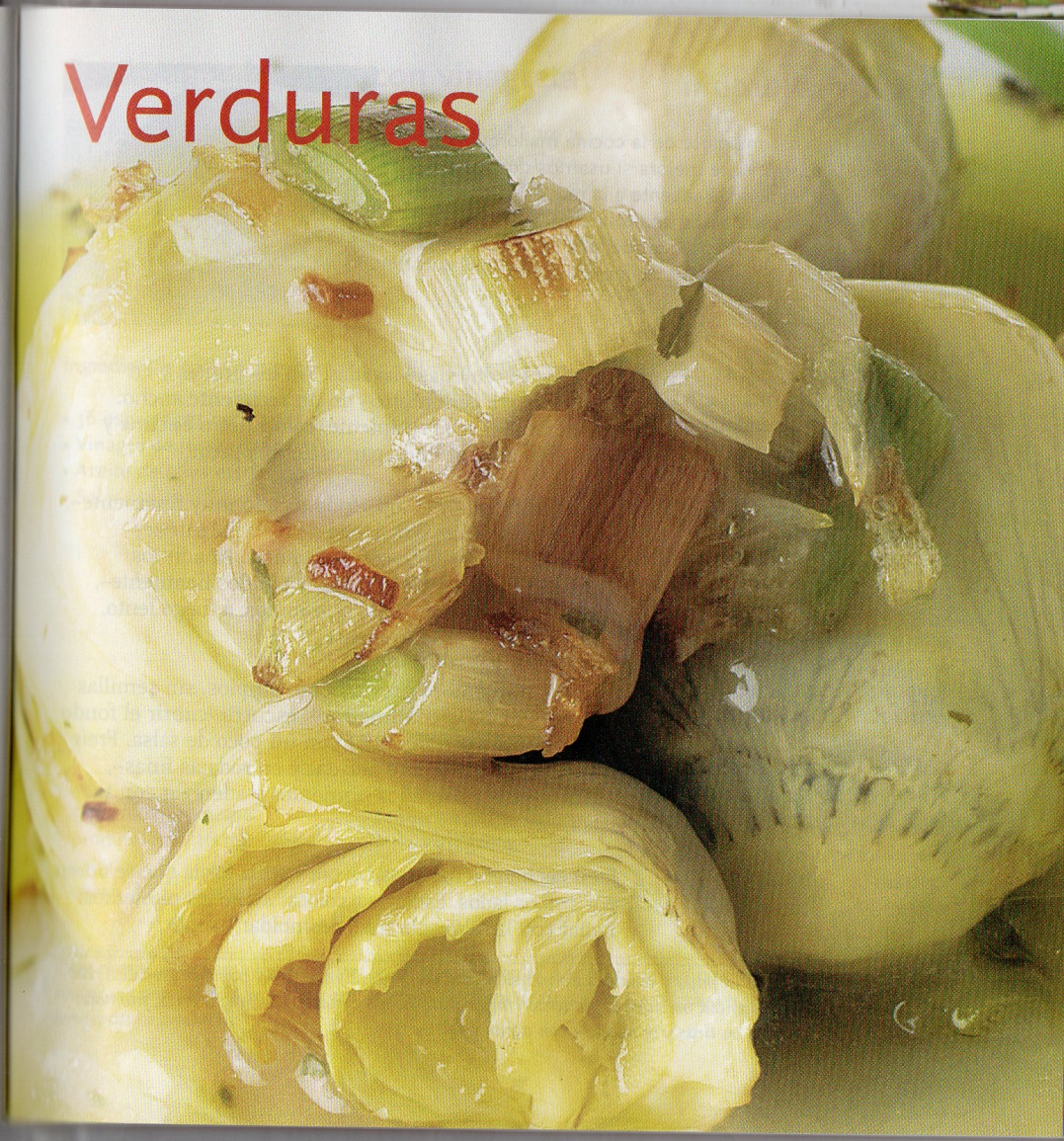
2 Condimentar con aceite de oliva, vinagre y sal al gusto, y añadir el agua necesaria para que adquiera el punto de espesor deseado (si se quiere más ligero, se pasa por un colador fino).

3 Dejar enfriar en el refrigerador, sazonar si es necesario con sal y vinagre y servir.

dificultad	baja
preparación	15 minutos
calorías	bajo
costo	económico

Ajo blanco de piñones. *La variante más cercana del ajo blanco, y también la más sorprendente que he probado, es el ajo blanco de piñones que preparan en la zona de Córdoba. El piñón aporta a esta sopa fría un llamativo sabor ligeramente ahumado.*

Verduras



Tumbet mallorquín

Tal como sucede con una parte de la cocina mallorquina, este guiso de verduras –que mejora si usamos dos sartenes, para que el plato llegue más caliente a la mesa– es una receta tan simple como popular. Es una muestra de la sencillez de la cocina del campo, siempre empeñada en la búsqueda de los sabores francos y directos de los productos.



ingredientes (para 6 personas)

- 4 papas
- 6 pimientos verdes alargados
- 4 berenjenas
- 1 cebolla pequeña
- 6 jitomates maduros
- 1 diente de ajo
- 80 g de harina
- Aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra
- Sal

dificultad	media
preparación	1 hora
calorías	alto
costo	económico

1 Poner las berenjenas –lavadas, sin las puntas y en rodajas de 1/2 centímetro– en un recipiente ancho. Sazonar, inclinar el recipiente, colocar otro encima y dejar 30 minutos. Enjuagar, escurrir y secar.

2 Saltear la cebolla y el ajo –todo picado muy finamente–, a fuego muy lento, con aceite de oliva. Mantener 10 minutos, moviendo con frecuencia. Añadir los jitomates –pelados, sin semillas y picados finamente–, pimienta negra y sal. Dejar 15 minutos, a fuego lento, hasta obtener una salsa espesa.

3 Freír los pimientos –previamente limpios, sin semillas y en tiras de 1 1/2 centímetros–, escurrir, cubrir el fondo de 6 moldes y condimentar con un poco de salsa. Freír las papas –previamente peladas y en rodajas finas–, escurrir, poner sobre los pimientos y aderezar con más salsa.

4 Freír las berenjenas pasadas por harina hasta que se doren por ambos lados. Escurrir y colocar sobre los pimientos. Bañar con la salsa sobrante, desmoldar y servir.

Versión asada. *Quitamos la papa y tenemos una versión frita de la* escalivada, *o del popular* asadillo, *recetas que comparten ingredientes: berenjena, pimiento (mejor usar los morrones), cebolla y, a veces, jitomate. Se asa, se limpia, se corta en tiras y se adereza con aceite y sal.*

Espárragos blancos con vinagreta

El espárrago es una de las joyas de la huerta del Ebro a lo largo de tierras riojanas, navarras y aragonesas (las tres comparten la denominación de origen Espárrago de Navarra). Se comercializa enlatado, pero, cuando llega su tiempo, se vende fresco. Su principal enemigo –por precio, no por calidad– son las producciones que llegan de China y Perú.



ingredientes (para 6 personas)

- 36 espárragos medianos
- Vinagre de jerez o de vino
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal

dificultad	media
preparación	30 minutos
calorías	bajo
costo	medio

1 Eliminar la parte leñosa y fibrosa del espárrago, tomarlo por debajo de la punta con una mano y por el extremo inferior con la otra y doblarlo hasta que se rompa. Guardar el trozo superior (el de la punta).

2 Pelar los espárragos, de la punta hacia abajo, utilizando un cuchillo de hoja corta y fina o con un pelapapas. Enjuagar y cocer en una cacerola con agua hirviendo y sal, hasta que estén tiernos (al menos 10 minutos).

3 Preparar una vinagreta con aceite de oliva extra virgen afrutado, suave y aromático, un buen vinagre de jerez y sal. Mezclar los 3 ingredientes (en la proporción que mejor se ajuste al gusto del cocinero) en un recipiente y batir hasta ligar la vinagreta.

4 Escurrir los espárragos, colocar en un platón y servir, ligeramente calientes, acompañados por una salsera con la vinagreta.

Consejos. *Los mejores espárragos son los de tamaño medio. Los más grandes resultan espectaculares, pero suelen ser demasiado fibrosos. La mejor forma de disfrutar de un buen espárrago blanco es comerlo tibio o a temperatura ambiente.*

Papas a la importancia

¡Cómo me gustan las papas a la importancia! Es un plato genial: laborioso, pero siempre grato y todo un descubrimiento para el cocinero aficionado. Es uno de los platos más destacados de la «cocina burguesa», esos platos que llegaban los domingos a las mesas de las familias españolas de clase media en los años cincuenta y sesenta.

ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de papas grandes
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- 100 g de harina
- 1 cucharada de perejil
- Aceite de oliva
- Sal

1 Cocer las papas –lavadas, enteras y sin pelar– en una cacerola con abundante agua con sal, hasta que estén casi tiernas (mejor si quedan un poco duras). Escurrir y pelar.

2 Cortarlas en rodajas de 1 centímetro de ancho, rebozar en harina y huevo batido y freír en abundante aceite hasta que se doren de un lado. Dar vuelta y dejar que se doren del otro. Escurrir sobre un papel absorbente.

3 Saltear los dientes de ajo –picados muy finamente– en una cacerola ancha y baja y, sin dejar que se doren, añadir el perejil. Incorporar también 1 cucharada de harina, tostarla y añadir agua, poco a poco, ligando la salsa. Sazonar. Incorporar las papas y cocinar 20 minutos, a fuego lento. Salar y servir.

dificultad	media
preparación	1 hora
calorías	alto
costo	económico

Importantes e ilustradas. *Una opción para elevar el nivel del guiso consiste en utilizar caldo de pescado en lugar de agua y servir, en el último momento, unas almejas sobre las papas. Se llama «Papas a la importancia con almejas».*



Alcachofas con ajos tiernos y cebollitas

Las alcachofas de las huertas del Ebro están a la altura de su fama, sobre todo si elegimos piezas pequeñas, ligeramente redondeadas, cerradas y con hojas bien oscuras. Se preparan salteadas con jamón, en salsa verde con almejas, a la crema, fritas, a la plancha o asadas. A mí me gusta esta receta, simple y sabrosa, de las comarcas ribereñas.



ingredientes (para 6 personas)

- 18 alcachofas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 3 cebollitas
- 1 limón
- 1 cucharada de harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal

dificultad	media
preparación	40 minutos
calorías	bajo
costo	medio

1 Limpiar las alcachofas, quitar las hojas exteriores que resultan más duras. Cortar la punta y limpiar la parte inferior, pero sin quitar el tallo que pelaremos con cuidado. Reservar en un recipiente con agua y el jugo de 1 limón.

2 Calentar 1 litro de agua en una cacerola ancha, sazonar, llevar a ebullición e incorporar las alcachofas, en tandas, recuperando el hervor antes de añadir la siguiente. Cocinar 10 minutos, a fuego lento.

3 Saltear los ajos tiernos –pelados, limpios y en trozos de unos 3 o 4 centímetros– y las cebollitas –peladas, limpias y en tiras muy finas– con el aceite de oliva en una cacerola ancha y baja. Mantener a fuego lento, moviendo de vez en cuando, hasta que empiecen a dorarse.

4 Añadir 1 cucharada de harina, y agregar, poco a poco, sin dejar de mover, 2 vasos del caldo de cocción de las alcachofas.

5 Salar, incorporar las alcachofas –cortadas por la mitad– y cocinar otros 5 minutos, a fuego lento.

De Tudela. *Un total de 33 municipios del sur de Navarra forman parte del área de producción de la alcachofa de Tudela, fruto de la variedad Blanca de Navarra, identificable por su forma ligeramente redondeada. Está amparada por una Indicación Geográfica Protegida.*

Pescados

Calamares rellenos

Los lectores que sigan la colección encontrarán recetas semejantes en los libros de Grecia y Turquía. Son habituales en las costas de Marruecos, en restaurantes del Líbano, en tabernas de Atenas o en recetarios del litoral español. Muestra la capacidad de los pueblos mediterráneos para difundir una forma de cocinar basada en productos parecidos.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de calamares pequeños
- 100 g de piñones
- 50 g de pasas
- 4 cebollitas
- 1 cucharadita de canela
- 2 clavos de olor
- 1 vaso de vino blanco seco
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

1 Limpiar los calamares, separar los tentáculos y las aletas, vaciar el interior y lavar con agua. Picar los tentáculos y las aletas y reservar.

2 Freír las cebollitas –limpias y picadas– en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, hasta que empiecen a transparentar. Agregar los piñones y las pasas, saltear 2 minutos y añadir los tentáculos y las aletas de los calamares y freír, 10 minutos, a fuego lento moviendo con frecuencia. Salpimentar y aderezar con el clavo molido.

3 Rellenar los calamares, cerrar la abertura con un palillo y pasar a una cazuela ancha y baja con un chorro de aceite de oliva, saltear hasta que cambien de color, añadir el vino blanco y la canela y dejar cocinar durante 1 hora.

4 Pasar a un platón y servir muy calientes.

dificultad	media
preparación	1 h 30 min
calorías	medio
costo	elevado

Con carne. *Tampoco faltan las recetas que combinan los piñones, las pasas y la carne del calamar con un relleno de carne molida y arroz. Es otra posibilidad.*

Gazpacho de pescado

Un plato de tierra adentro que se asoma a la cocina marinera. El origen está en los gazpachos manchegos, de verduras y caza, a los que se les da consistencia con trozos de pan sin levadura cocidos en el caldo. Una receta del interior de La Mancha que, por la cocina de Albacete, llega al recetario alicantino, donde cambia la carne por pescados y mariscos.



ingredientes (para 6 personas)

- 2 kg de mero
- 500 g de camarones de pacotilla
- 250 g de pan sin levadura (galianos)
- 1 cebolla
- 3 jitomates maduros
- 3 dientes de ajo
- 2 chiles
- 1 cucharadita de tomillo y 1 de romero
- Aceite de oliva
- Sal

1 Limpiar el mero y poner los huesos y cabezas a hervir en una olla con las cabezas y las cáscaras de los camarones y 3 o 4 litros de agua. Dejar cocinar durante 1 hora. Colar y reservar.

2 Freír la cebolla, los dientes de ajo –picados muy finamente– y los chiles –limpios y cortados en trozos– en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva, a fuego lento, durante 10 minutos, hasta que la cebolla esté muy tierna. Añadir los jitomates –pelados, sin semillas y picados–, el tomillo y el romero, sazonar y saltear 10 minutos y agregar el pan en trozos.

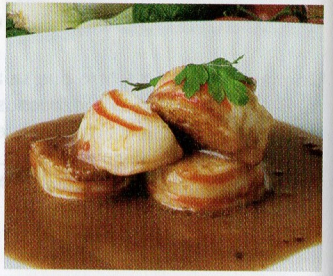
3 Mantener el guiso al fuego hasta que el pan se ablande, colocar encima los filetes de mero –limpios, sin espinas y sazonados–, dejar cocinar 5 minutos, añadir los camarones y mantener el hervor otros 2 minutos. Servir inmediatamente.

dificultad	media
preparación	1 h 40 min
calorías	medio
costo	elevado

Galianos. *También llamada torta de gazpacho, es una torta fina de pan ácimo, sin levadura, que se utiliza para engordar tanto los gazpachos manchegos como los alicantinos. Encontraremos propuestas similares en los andrajos de Jaén o los gurullos de Almería.*

Caldereta de langosta

No se puede tener una idea de la cocina menorquina sin entrar en el tratamiento de dos espectaculares productos de las aguas de su mar: la langosta menorquina y la cigala real. Estos animales de tamaño medio, piel coriácea y carne jugosa, tierna y sabrosa hacen las delicias de cuantos pueden acercarse a estas especies.



ingredientes (para 6 personas)

- 3 langostas vivas de 1 kg
- 1 kg de pescado
- 1 kg de cebollas
- 2 kg de jitomates maduros
- 500 g de poros
- 6 rebanadas de pan de hogaza
- 2 zanahorias
- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de perejil
- 50 g de chocolate
- 1 copa de *brandy*
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- Pimienta negra y sal

dificultad	alta
preparación	3 h 50 min
calorías	medio
costo	elevado

1 Cocinar el pescado –limpio–, poros, 1 cebolla, zanahorias, 3 jitomates y 2 dientes de ajo, en 4 litros de agua, 2 horas, a fuego medio. Colar el caldo.

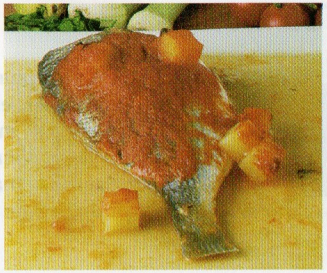
2 Cortar la cabeza de las langostas, abrir en dos, retirar y reservar los sesos y las huevas. Cortar la cola en rodajas y guardar el agua que suelte. Saltear 2 minutos, a fuego vivo, en una cazuela de barro con el aceite de oliva. Retirar.

3 Freír en el mismo aceite las cebollas y 3 dientes de ajo –picados muy finamente– 15 minutos, hasta que la cebolla esté muy tierna. Añadir los jitomates –pelados, sin semillas y rallados– y el agua de la langosta y freír, muy lentamente, 1 hora, agregando caldo si lo necesita.

4 Moler en el procesador el chocolate, 1 diente de ajo, los sesos y las huevas y obtener una pasta uniforme. Añadir al sofrito, con 1 copa de *brandy*, 4 cucharones de caldo y el perejil –atado–. Cocinar 15 minutos. Incorporar la langosta. Cubrir con el caldo, cocinar entre 10 y 15 minutos, salpimentar y servir con 6 rebanadas de pan tostado.

Pescado al *all i pebre*

Puestos a presentar un *all i pebre* (ajo y pimentón, los ingredientes de la salsa), lo normal hubiera sido traer la receta clásica de la cocina valenciana: el *all i pebre* de anguilas. Ahora bien, ni es un producto popular en otras latitudes, ni es fácil encontrarlo en otros mercados. Pero esta receta sencilla y elocuente se aplica a muchos otros pescados.



ingredientes (para 6 personas)

- 6 lomos de pescado de 250 g
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 chile
- 3 cucharadas de caldo de pescado
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

dificultad	baja
preparación	25 minutos
calorías	medio
costo	elevado

1 Limpiar los lomos de pescado, quitar los restos de espinas, lavar, escurrir y secar con un trapo. Sazonar y reservar.

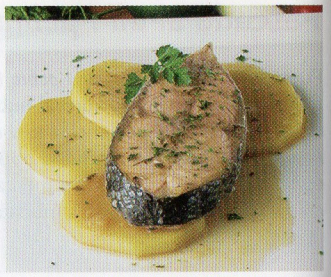
2 Saltear los dientes de ajo –pelados y cortados en láminas– en una cazuela ancha y baja con aceite de oliva y un trozo de chile. Cuando el ajo esté dorado, añadir el pimentón, salteando a fuego lento durante 30 segundos, sin dejar que se queme. Incorporar el caldo de pescado, el laurel, sazonar al gusto y dar un hervor.

3 Unir los filetes de pescado, tapar y cocinar entre 6 y 10 minutos (según el grosor y el punto deseado).

4 Colocar los lomos sobre platos individuales, salsear con el *all i pebre* y servir inmediatamente.

A partir de aquí... *Esta es la receta básica para preparar un* all i pebre, *con la salvedad de que al de anguilas no se le suele añadir caldo, porque su sabor es suficientemente fuerte. A partir de ahí, siempre hay quien añade un sofrito o unas papas al guiso.*

Salmón a la ribereña



Hubo un tiempo en que las capturas de salmones eran habituales, incluso muy abundantes, en la mayoría de los ríos del Cantábrico. Debido, en gran medida, al esfuerzo por preservarlos, hoy se limitan a un puñado de ríos, especialmente en Asturias. De allí proceden la mayoría de las capturas de salmones salvajes de España y de allí proviene esta receta.

ingredientes (para 6 personas)

- 6 lomos de salmón de 200 g cada uno
- 1 cabeza de salmón
- 6 papas
- 1 limón
- 3/4 taza de sidra asturiana
- 70 g de mantequilla
- 1 cucharada de perejil
- 2 cucharadas de harina
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	1 h 30 min
calorías	alto
costo	medio

1 Cocinar la cabeza de salmón en una cacerola con 2 litros de agua, a fuego vivo, durante 1 hora. Colar y reservar.

2 Sazonar los lomos de salmón, pasar por harina y dorar por los dos lados, a fuego medio, en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Reservar.

3 Saltear la harina y la mantequilla en una cacerola ancha y baja, añadir el jugo de 1 limón y la sidra. Ligar, cocinar, a fuego vivo, hasta reducir a la mitad de su volumen y añadir 1 1/2 tazas del caldo hecho con la cabeza. Mantener 10 minutos, a fuego lento.

4 Cocinar las papas –peladas y cortadas en rodajas de 2 centímetros de ancho– en el caldo restante, añadiendo un poco de sal. Mantener el hervor hasta que estén tiernas.

5 Cocinar los lomos de salmón en la salsa de sidra, mantequilla y caldo durante 5 minutos. Pasar a un platón, acompañar con las papas hervidas, salsear, espolvorear con perejil picado y servir.

El más rentable. *La producción de los establecimientos piscícolas noruegos ha convertido el salmón en una de las especies más populares en muchas cocinas de Europa, por su precio y por el alto rendimiento, ya que ofrece una carne que tiene muy pocas espinas.*

Calamares en su tinta



Las cocinas españolas sienten debilidad por los cefalópodos. Se han convertido en el centro de un amplio y variado recetario. El pulpo y el calamar son las especies más buscadas. La ternura, suavidad y dulzor de la carne del calamar justifican de sobra su primacía. Esta receta, de origen vasco, se ha extendido ya a todas las cocinas del país.

ingredientes (para 6 personas)

- 3 calamares grandes
- 3 cebollas
- 3 pimientos verdes alargados
- 1 diente de ajo
- 6 rebanadas de pan de barra
- 1 bolsa de tinta de calamar
- 1/2 copa de vino blanco seco
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	1 h 30 min
calorías	medio
costo	elevado

1 Limpiar los calamares, eliminar los intestinos, quitar el pico de la cabeza, retirar la bolsa de tinta y reservarla.

2 Saltear el ajo, las cebollas y los pimientos verdes –pelados, limpios y cortados en tiras muy finas– en una cacerola con un poco de aceite. Freír a fuego lento, moviendo con frecuencia, unos 30 minutos, hasta que estén tiernos y empiecen a dorarse.

3 Añadir los calamares –sin cortar– y el vino blanco, tapar la cacerola y cocinar, a fuego muy lento, 45 minutos. Pinchar los calamares para ver si están tiernos. Retirar de la cacerola y reservar.

4 Machacar las bolsas de tinta en un molcajete, con miga de pan, añadir la bolsa de tinta sintética (si hiciera falta) e incorporar a la cacerola. Dar un hervor y pasar por la licuadora.

5 Cortar los calamares en anillos, añadir la salsa, cocinar 10 minutos a fuego muy lento, sazonar y servir con arroz blanco y una rodaja de pan frito.

La tinta que sobre. *En estos guisos siempre suele sobrar salsa, y lo mejor es guardarla (congelada), porque puede ser una magnífica aliada. Por ejemplo, para acompañar unos lomos de pescado rebozados y fritos o una tortilla de papas. También podemos usarla como salsa de un plato de pasta.*

Cazón en salsa



El cazón sigue siendo abundante en los litorales de España. Proporciona una carne sabrosa, compacta y gelatinosa, apropiada para las frituras y, de forma muy especial, para las de pescado en adobo, llamado «bienmesabe» en la cocina popular andaluza. El tiempo de marinado no debe ser excesivo y la fritura debe hacerse con el aceite muy caliente.

ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de cazón
- 8 dientes de ajo
- 150 g de harina
- 1 vaso de vinagre de vino de Jerez
- 3 cucharadas de jerez fino
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de comino
- Sal

1. Limpiar el cazón, cortar en trozos pequeños y reservar.
2. Mezclar los dientes de ajo –picados muy finamente– con el pimentón, el vinagre, el orégano, el vino de Jerez y el comino.
3. Colocar una capa de cazón en un recipiente hondo con tapa, bañar con la mitad de la salsa, extender una nueva capa de pescado sobre la anterior, añadir el resto de la salsa, tapar y marinar 3 horas, moviendo cada hora.
4. Escurrir el cazón, pasarlo por harina, sacudirlo para eliminar el exceso de harina que pueda tener y freír en una sartén honda con abundante aceite de oliva muy caliente, hasta que esté bien dorado, darle vuelta y dorar por el otro lado. Escurrir sobre un papel absorbente y servir.

dificultad	media
preparación	3 h 40 min
calorías	medio
costo	medio

La fritura. *La técnica utilizada para el famoso pescado frito andaluz (que nunca se llamó* pescaíto*) es muy sencilla. Se limpia y se sazona el pescado, se cubre con harina, se pasa por un cedazo para reducir la capa de harina al mínimo y se fríe en aceite muy caliente. En Málaga, las sardinas se fríen formando manojos de cinco piezas.*

Calamares en aceite de oliva



El calamar va a convertirse en una pieza de museo. Víctima de la sobreexplotación de los caladeros, este cefalópodo tan habitual en nuestras cocinas se ha encarecido hasta convertirse en un producto de lujo. Me refiero a los calamares pescados de uno en uno, frescos, de carne dura y piel bien sujeta a la carne, imprescindibles para esta receta.

ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de calamares bien frescos
- 2 tazas de aceite de oliva

1. Limpiar los calamares, retirar los tentáculos, quitar la boca, el estómago y la bolsa de la tinta, abrir un corte en la parte inferior del cuerpo y lavar, cuidadosamente, por dentro. Escurrir y secar.
2. Poner en una sartén el aceite, tapar y freír, a fuego medio, hasta que los calamares se doren por un lado. Dar vuelta y dejar que se doren por el otro lado.
3. Retirar del fuego, cortarlos en rebanadas, colocar sobre un platón, bañar con el aceite y servir inmediatamente.

dificultad	baja
preparación	25 minutos
calorías	alto
costo	elevado

Sin piel. *Ya sé que es lo contrario de lo que venimos oyendo desde siempre, pero les recomiendo que, por lo menos, hagan la prueba y observen la diferencia entre un calamar guisado sin piel y otro preparado del mismo modo pero conservando la piel. La diferencia es abismal.*

Atún con garbanzos

Las almadrabas adornan el litoral andaluz desde la dominación romana. Son ingenios concebidos para la pesca de los atunes rojos, un laberinto de redes del que el atún rojo no puede escapar. La deliciosa carne del atún ha dado lugar a un amplio recetario en el que se destacan piezas como el morrillo y guisos ancestrales como el atún con garbanzos.



ingredientes (para 6 personas)

- 1200 g de atún en un trozo
- 800 g de garbanzos cocidos
- 150 g de harina
- 2 cebollas
- 6 jitomates maduros
- 2 hojas de menta
- Aceite de oliva
- Sal

1 Limpiar el atún, retirando la piel y la espina central. Cortar los trozos en filetes de 2 centímetros de alto. Sazonar, rebozar en harina y freír en aceite, muy caliente, hasta que se dore por ambos lados (bastará con 1 1/2 minutos por cada lado). Escurrir y reservar.

2 Saltear la cebolla –cortada en tiras muy finas– hasta que se haya ablandado y empiece a tomar un tono más oscuro, sin llegar a tostarse. Añadir los jitomates –pelados, sin semillas y rallados–, sazonar y freír, a fuego lento, durante 15 minutos.

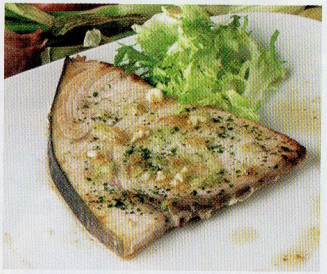
3 Incorporar los garbanzos y las hojas de menta –cortadas en trozos–, mezclar y dar un hervor de 2 o 3 minutos. Agregar los filetes de atún, cocinar 3 minutos más y servir.

dificultad	baja
preparación	30 minutos
calorías	medio
costo	medio

Directo a Japón. *La mayor parte del atún rojo de almadraba capturado en España toma el camino directo hacia los mercados japoneses. Especialmente el lomo, un bocado tan suculento como cotizado.*

Pez espada a la andaluza

El pez espada, abundante hace décadas, se ha convertido en uno de los bienes más preciados del Mediterráneo. Se distingue del emperador por su tamaño menor y el color ligeramente anaranjado de la carne. Exige buena mano para mantener la pieza jugosa, sin secar la carne. Cuando se logra es un bocado exquisito. Tan simple y tan complicado como eso.



ingredientes (para 6 personas)

- 6 filetes de pez espada de 250 g cada uno
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil
- 1/2 taza de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

1 Colocar en el procesador los dientes de ajo –pelados y cortados en trozos–, el perejil picado y unos granos de sal gruesa hasta obtener una pasta lo más fina que sea posible. Añadir 6 cucharadas de aceite de oliva y mezclar.

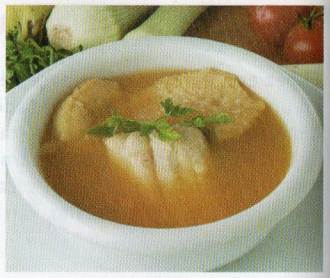
2 Condimentar los filetes de pez espada con este preparado. Dejar reposar 10 minutos.

3 Freír los filetes en una sartén con unas gotas de aceite de oliva muy caliente, hasta dorarlos por un lado (unos 3 minutos), dar vuelta y dejar otros 3 minutos del otro lado. Bañar con un par de cucharadas de vino blanco, dar un hervor rápido y servir.

dificultad	baja
preparación	45 minutos
calorías	alto
costo	elevado

Con ensalada. *Estamos hablando de un pescado azul con un alto contenido de grasa en la carne (no lo olvide: la grasa del pescado azul ayuda a controlar el colesterol), lo que hace que agradezca la presencia de una ensalada de escarola, aderezada con aceite, vinagre, una pizca de ajo machacado y, si es temporada, unos granos de granada.*

Sopa de truchas



En la cocina tradicional hay muchos ejemplos de sopas de pescado con pan. No es tan normal que el protagonista sea un pescado de río, como la trucha. Esta sopa procede de las comarcas de León, Zamora y Palencia. Allí, la abundancia de capturas se refleja en un recetario en el que se destaca la singular tarta de truchas de Boñar.

ingredientes (para 6 personas)

- 6 truchas
- 300 g de pan duro
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 rama de perejil
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal

1 Limpiar las truchas, separar los 2 lomos, quitar la espina central, las aletas y la cabeza e introducirlas, 2 minutos, en una cacerola con 1 litro de agua hirviendo. Retirar del fuego, escurrirlas, reservar el caldo y extraer el resto de las espinas con unas pinzas.

2 Saltear la cebolla y el diente de ajo –pelados y picados muy finamente– en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva. Cuando la cebolla se vuelva transparente, añadir el perejil y el pimentón, freír 1/2 minuto y pasarlo a la licuadora. Licuar con un poco del caldo de las truchas y obtener una pasta fina y homogénea.

3 Cortar el pan en rebanadas lo más finas posible, extender sobre la bandeja del horno y tostar. Pasarlo a una cazuela de barro, añadir el molido y el caldo obtenido al escaldar las truchas. Sazonar, llevar a ebullición y cocinar 20 minutos, a fuego lento.

4 Sazonar los lomos de las truchas, colocarlos sobre la sopa, con la piel hacia arriba, y cocinar 3 minutos. Servir inmediatamente.

dificultad	alta
preparación	40 minutos
calorías	medio
costo	económico

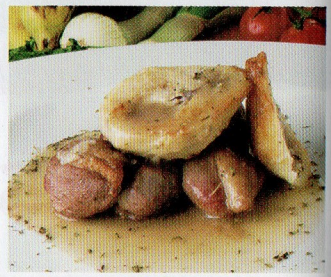
El tamaño de la trucha. *Importa y mucho, porque marca su destino culinario. Las grandes van directamente al horno, sobre una cama de papa, cebolla, chile y algo de jitomate. Las más pequeñas resultan deliciosas rebozadas en harina y fritas en aceite muy caliente.*

Carnes



Pato con peras

En el Levante español se conserva aún el sabor de las cocinas medievales, herederas de las árabes, en las que mandaban los agridulces y la presencia de las frutas se extendía por terrenos hoy desconocidos, como ese postre del Ampurdán de manzanas asadas rellenas de carne. El pato con peras procede del recetario tradicional de Lérida.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 pato de 2 kg
- 3 peras
- 2 jitomates maduros
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo
- 10 almendras
- 1 nuez
- 1 cucharada de *brandy*
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 cucharada de perejil
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

1 Cocinar las peras –limpias, peladas (reservar las cáscaras), cortadas por la mitad y sin corazón– 5 minutos en agua con sal, escurrir y dejar enfriar. Rebozar en harina y freír por los dos lados. Reservar.

2 Salpimentar y saltear el pato –en trozos medianos– en una cazuela ancha hasta que se dore. Añadir la cebolla, el apio y la zanahoria –pelados y picados finamente–, saltear 5 minutos, agregar el orégano, la cáscara de las peras y los jitomates –pelados, sin semillas y rallados–, mover, tapar la cazuela y cocinar 30 minutos, a fuego lento.

3 Machacar en un molcajete o en un procesador las almendras, la nuez, los dientes de ajo y el perejil, hasta obtener una pasta lo más fina posible. Incorporar el pan rallado, trabajar de nuevo, disolver la pasta con 1/2 vaso de agua y agregar al guiso.

4 Añadir el *brandy*, tapar y cocinar 30 minutos, a fuego lento, hasta que esté tierno. Poner la carne en una cazuela de barro, añadir la salsa, colada, incorporar los trozos de pera fritos, tapar y cocinar 5 minutos a fuego suave. Dejar reposar antes de servir.

dificultad media **preparación** 1 h 30 min **calorías** alto **costo** medio

Tombet de cordero

La comarca del Maestrazgo, en la montaña castellonense, muestra un recetario franco y de sabores recios, con productos ajenos a la imagen de la cocina mediterránea como la trufa, una apreciable fuente de ingresos para la zona. El *tombet* de cordero es un guiso tradicional del Alto Maestrazgo, pero no hay que olvidar el *tombet* de conejo y caracoles.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de pierna de cordero deshuesada
- 1 cebolla grande
- 2 jitomates maduros
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de *brandy*
- 1/2 hoja de laurel
- Una pizca de azafrán
- 1 cucharada de perejil
- Aceite de oliva
- Sal

1 Saltear la cebolla –picada finamente– y los dientes de ajo –cortados en láminas– en una cazuela baja con 6 cucharadas de aceite de oliva. Freír a fuego lento, moviendo con frecuencia, hasta dorar la cebolla sin que llegue a quemarse.

2 Incorporar el cordero –limpio, en trozos medianos y sazonado–, saltear hasta dorarlo, agregar los jitomates –pelados, sin semillas y en trozos– y freír a fuego lento 10 minutos más.

3 Agregar el *brandy*, el perejil picado, 1/2 hoja de laurel y unas hebras de azafrán. Mover y refrescar con un vaso de agua.

4 Llevar a ebullición, tapar y cocinar, a fuego muy lento, alrededor de 1 hora o hasta que la carne esté tierna, moviendo de vez en cuando la cazuela para evitar que se pegue. Salar antes de dar el último hervor. Servir caliente.

dificultad baja
preparación 1 h 35 min
calorías alto
costo medio

¿En cazuela de barro? *La receta original marca que la preparación debe hacerse en una cazuela de barro, pero este tipo de recipientes y el cordero hacen tan buenas migas que, una vez guisado el cordero, su sabor permanecerá en la cazuela (y se trasladará a todo lo que se guise en ella), durante el resto de sus días.*

Pollo a la moruna



Un plato compartido por las cocinas de Ceuta y Melilla, las dos ciudades autónomas situadas en el norte de África, donde se concreta un interesantísimo cruce de influencias culinarias. Este es un plato procedente de la cocina beréber; un guiso de sabores penetrantes que nos acercan a la cocina árabe y a los contrastes dulces y salados que, tradicionalmente, la distinguen.

ingredientes (para 6 personas)

- 2 kg de pollo
- 1 kg de cebollas
- 150 g de pasas sin semilla
- 100 g de almendras
- 1 poro
- 1 hoja de laurel
- 1/2 chile
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Aceite de oliva
- Sal

1. Mezclar canela, pimentón dulce, pimienta negra y un poco de sal. Espolvorear bien el pollo –limpio y en trozos medianos– por todos los lados. Reservar 10 minutos.
2. Dorar las almendras –crudas y peladas–, a fuego lento, con 1 cucharada de aceite de oliva, durante 10 o 15 minutos. Escurrir sobre un papel absorbente y reservar.
3. Dorar el pollo en una sartén con un dedo de aceite de oliva muy caliente. Escurrir. Pasar a una cuscusera, con 2 tazas de agua, 1 poro –en trozos– y el laurel, tapar y cocinar al vapor, hasta que el pollo esté a punto de deshacerse.
4. Freír las cebollas –en aros muy finos– a fuego lento, con 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 chile –en trozos– y sal. Mover hasta que la cebolla se vuelva café oscuro, pero sin que llegue a freírse completamente (unos 40 minutos). Añadir las pasas, las almendras fritas y la miel, y saltear 10 minutos más.
5. Colocar el pollo en un platón. Cubrir con la mezcla anterior y servir.

dificultad media **preparación** 1 h 40 min **calorías** alto **costo** medio

Cordero con miel



Nadie conocía este plato, también llamado cordero mozárabe, hasta hace 25 años, cuando lo rescató El Caballo Rojo, en Córdoba, gracias al trabajo de investigación del sacerdote Feliciano Delgado, cuya labor decisiva está recuperando el recetario tradicional cordobés. Es un guiso medieval, con los sabores agridulces propios de los platos de la época.

ingredientes (para 6 personas)

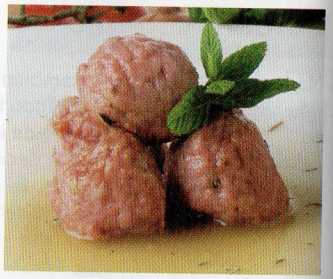
- 2 kg de pata de cordero deshuesada
- 200 g de cebollas
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de miel
- 1 1/4 taza de vino fino
- 1/3 taza de vinagre de vino montilla
- 3/4 taza de *brandy*
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Una pizca de azafrán
- Aceite de oliva
- Pimienta negra y sal

1. Saltear las cebollas –picadas muy finamente– y los pimientos –limpios, sin semillas y bien picados–, a fuego lento, en una sartén con aceite de oliva. Mover, de vez en cuando, para que no se tuesten, y freír durante 15 minutos.
2. Incorporar la carne –en trozos medianos y aderezada con pimienta negra y sal–, subir el fuego y freír hasta que se dore por ambos lados. Añadir el *brandy*, el vino fino, unas hebras de azafrán y el pimentón, tapar y cocinar 30 minutos, a fuego muy lento.
3. Agregar el vinagre y la miel, mover y mantener la cocción, al menos durante otros 10 minutos, o hasta que la carne esté tierna (según el tipo de carne y el tamaño del corte).
4. Pasar a un platón y servir muy caliente.

dificultad media
preparación 1 h 10 min
calorías alto
costo medio

Todo de la tierra. *La producción vitivinícola de la comarca de Montilla y Moriles proporciona recursos suficientes para poder preparar este guiso sin necesidad de volver la vista hacia otro lado: vino fino,* brandy *y vinagre proceden en este caso de Montilla.*

Croquetas de pava



Más que un plato, estas croquetas son parte de un plato. Se trata de un guiso tradicional, muy común en Murcia y en zonas de Almería. Se parece al relleno del cocido madrileño. También lo he encontrado servido por separado para aprovechar las sobras de ese guiso. La carne de pava –o pavo– se completa con el resto de las carnes y los embutidos del guiso.

ingredientes (para 6 personas)

- 400 g de pechuga de pavo picada
- 400 g de lomo de cerdo picado
- 3 salchichas de carne de cerdo
- 100 g de tocino cocido
- 2 hígados de pavo
- 100 g de piñones
- 100 g de harina
- 3 rebanadas de pan de hogaza
- 3 huevos
- 3 dientes de ajo
- 1 l de caldo
- Leche
- 2 cucharadas de perejil
- Sal

1 Mezclar la pechuga de pavo y el lomo de cerdo –picados 2 veces– en un recipiente de buen tamaño. Quitar la tripa de las salchichas, desmoronarlas y añadir a la mezcla. Hacer lo propio con los hígados y el tocino –ambos picados muy finamente– y mezclar bien.

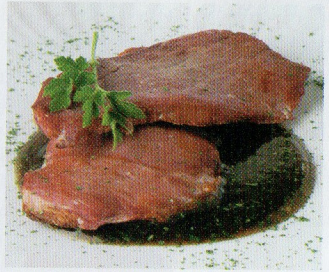
2 Incorporar los piñones, los huevos, los dientes de ajo –picados muy finamente–, el perejil, la miga de las rebanadas de pan –mojadas en leche y escurridas– y sal.

3 Amasar hasta obtener una mezcla homogénea (si queda muy suelta, se espesa añadiendo pan rallado, poco a poco, hasta que tenga la consistencia deseada), formar bolas de tamaño poco mayor al de una nuez.

4 Rebozar en harina y freír en aceite muy caliente, hasta que se doren. Escurrir sobre un papel absorbente y pasar a una cacerola. Cubrir con el caldo (puede ser de carne, verduras, entre otros), sazonar y cocinar, a fuego muy lento, durante 40 minutos.

dificultad media **preparación** 1 h 15 min **calorías** alto **costo** medio

Presa de cerdo ibérico al horno



Desde que se descubrieron las bondades de las piezas humildes del cerdo ibérico, su cotización se ha disparado. La presa (pieza que se encuentra entre el lomo y la paleta), el secreto (la fina capa de carne situada junto al tocino), la pluma o las castañuelas (mollejas) hacen las delicias del mercado, debido a la capacidad del animal para infiltrar la grasa en la carne.

ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de presa o lomito de cerdo en piezas enteras
- 6 dientes de ajo
- 3/4 taza de jerez oloroso
- 2 ramas de perejil
- Aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Sal

1 Machacar en un molcajete los dientes de ajo –pelados y cortados en trozos–, el perejil, la pimienta negra y una pizca de sal. Trabajar hasta obtener una pasta suave y disolverla en el vino.

2 Colocar la carne en un platón hondo, bañar con la mitad del adobo, dar vuelta y condimentar el otro lado. Tapar y dejar 3 horas en el refrigerador, dando vuelta a la pieza cada 1/2 hora.

3 Precalentar el horno a 200° C, pasar la carne y el adobo a un recipiente resistente al calor –previamente aceitado– y asar, durante 35 minutos, dándole vuelta cada 10 minutos y bañando la superficie con el jugo de la cacerola.

4 Retirar del horno, filetear la pieza, colocar sobre un platón y salsear. Servir inmediatamente.

dificultad	baja
preparación	3 h 45 min
calorías	alto
costo	económico

Un plato repetido. *Este guiso procede del recetario popular de la sierra de Aracena, aunque bien podría llegar del valle de los Pedroches, en Córdoba, de las tierras de pastoreo extremeñas o de algunas zonas de Salamanca.*

Conejo al chilindrón

Cuentan que el chilindrón era un juego de cartas que se practicaba en las tabernas de Aragón. Eso explicaría la naturaleza errática de un guiso que cambia de protagonista con pasmosa facilidad. Puede ser conejo, pollo, cordero o paloma. No parece descabellado aventurar que el juego decidía quién pagaba la comida: un guiso de carne con verduras.

ingredientes (para 6 personas)

- 2 conejos
- 250 g de chícharos limpios
- 100 g de jamón
- 3 zanahorias
- 2 jitomates maduros
- 1 pimiento
- 4 dientes de ajo
- 3/4 taza de vino blanco
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/3 taza de aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	1 hora
calorías	alto
costo	medio

1 Moler 2 dientes de ajo en un molcajete con unos granos de sal gruesa. Frotar la carne de los conejos con esta pasta y reposar 30 minutos. Cortar en trozos medianos y reservar.

2 Saltear el jamón –en trocitos– en una sartén con medio dedo de aceite. Escurrir y pasar a una cazuela de barro. Freír los trozos de conejo hasta que se doren por completo. Escurrir y reservar con el jamón.

3 Añadir las zanahorias –peladas y en rodajas–, los jitomates –pelados, sin semillas y rallados–, el chile –limpio y en trozos pequeños– y 2 dientes de ajo –molidos en el molcajete, con 1 rama de perejil y vino blanco–. Sazonar, tapar y cocinar 30 minutos, a fuego fuerte, sacudiendo la cazuela con frecuencia y moviendo con una cuchara de madera para que no se pegue (añadir agua si fuera necesario).

4 Incorporar los chícharos, tras 20 minutos de cocción. Sazonar, desgrasar y mantener la cocción hasta que la carne esté tierna.



Cocido madrileño

Muchas veces me han pedido «la auténtica receta del cocido madrileño» y nunca he podido darla. ¿Cuál será? ¿La versión más humilde, compuesta de garbanzos, zanahoria, papa y un hueso que nadaba un rato en el puchero? ¿O serán más ortodoxas las propuestas más ilustradas?

ingredientes (para 6 personas)

- 500 g de garbanzo blanco
- 500 g de pescuezo de ternera
- 3 chorizos frescos
- 1 morcilla
- 2 muslos de pollo
- 200 g de tocino
- 6 huesos
- 1 col
- 3 zanahorias
- 3 papas
- Fideos
- 1 rama de menta
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	3 horas
calorías	alto
costo	elevado

1 Poner los huesos en el fondo de una olla de buen tamaño. Colocar sobre ellos el pescuezo y formar una tercera capa con el tocino, los chorizos, la morcilla y el pollo. Cubrir con abundante agua y llevar a ebullición, a fuego fuerte, espumando el guiso con una espumadera. Sazonar, tapar la cacerola y cocinar, a fuego lento, al menos durante 2 horas.

2 Probar los puntos de cocción de las carnes, empezando por el pollo y acabando por el pescuezo, y retirar cuando estén tiernas.

3 Desgrasar el caldo, dejar que pierda un poco de temperatura antes de incorporar los garbanzos –previamente remojados durante una noche entera–, las papas y las zanahorias –peladas y enteras–. Cocinar hasta que el garbanzo esté tierno (alrededor de 1 1/2 horas).

4 Mezclar la carne picada, el jamón picado, los piñones, la miga del pan remojada en leche y escurrida, el perejil y 3 huevos, sazonar y amasar, dando la forma que se prefiera. Rebozar en harina y huevo batido y freír en aceite caliente hasta que esté bien dorada de un lado. Voltear y freír del otro. Retirar con cuidado y cocinar unos 40 minutos, a fuego lento, en una cacerola ancha y baja con 2 o 3 dedos de caldo.



Para el relleno

- 300 g de carne molida
- 100 g de jamón picado
- 100 g de piñones
- 4 rebanadas de pan de hogaza anchas
- 1 cucharada de perejil
- 4 huevos
- Leche
- Harina

5 Cocinar mientras tanto la col –lavada y picada finamente– en una cacerola con abundante agua y sal, durante 1 hora. Añadir las morcillas 15 minutos antes de terminar la cocción.

6 Reservar las morcillas con el resto de las carnes, colar la col y freír en una sartén con un poco de aceite de oliva en el que habremos dorado 2 dientes de ajo rebanados.

7 Separar 1 1/2 litros de caldo, salar y cocinar 2 puñados de fideos finos, durante 5 minutos. Servir la sopa poniendo, si se desea, una hoja de menta en cada plato.

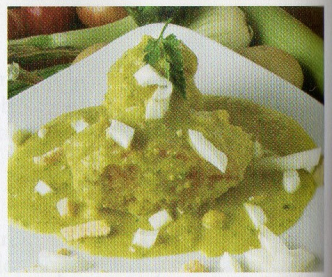
8 Escurrir los garbanzos, colocar en un platón con las papas, las zanahorias y la col. Acompañarlo con una cucharada sopera con caldo y, además, un buen aceite de oliva virgen.

9 Escurrir las carnes, cortarlas y servir como tercer plato.

No olvidar. *El cocido madrileño ha sido un guiso de todos los días durante siglos, por ello los excesos resultan una novedad. Por suerte para todos, la cocina nunca ha sido un hecho estático y siempre admite que cada uno interprete cada receta según sus gustos y sus posibilidades.*

Pollo en pepitoria

El pollo en pepitoria es uno de esos guisos que ha acompañado a España a lo largo de su historia. La base es un pollo guisado, con salsa de almendras y azafrán. A partir de ahí, se crean versiones con ingredientes como cebolla o huevo cocido. Es una receta nacida cuando el pollo era un artículo de lujo y su carne exigía una cocción larga y prolongada.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 pollo de 2 kg
- 150 g de almendras crudas y peladas
- 120 g de harina
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2/3 taza de vino blanco
- 1 cucharada de perejil
- Una pizca de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal

dificultad	media
preparación	1 h 10 min
calorías	alto
costo	medio

1 Limpiar el pollo, trocearlo en piezas medianas, sazonar, rebozar con harina y freír en aceite, muy caliente, hasta que se dore. Escurrir y reservar.

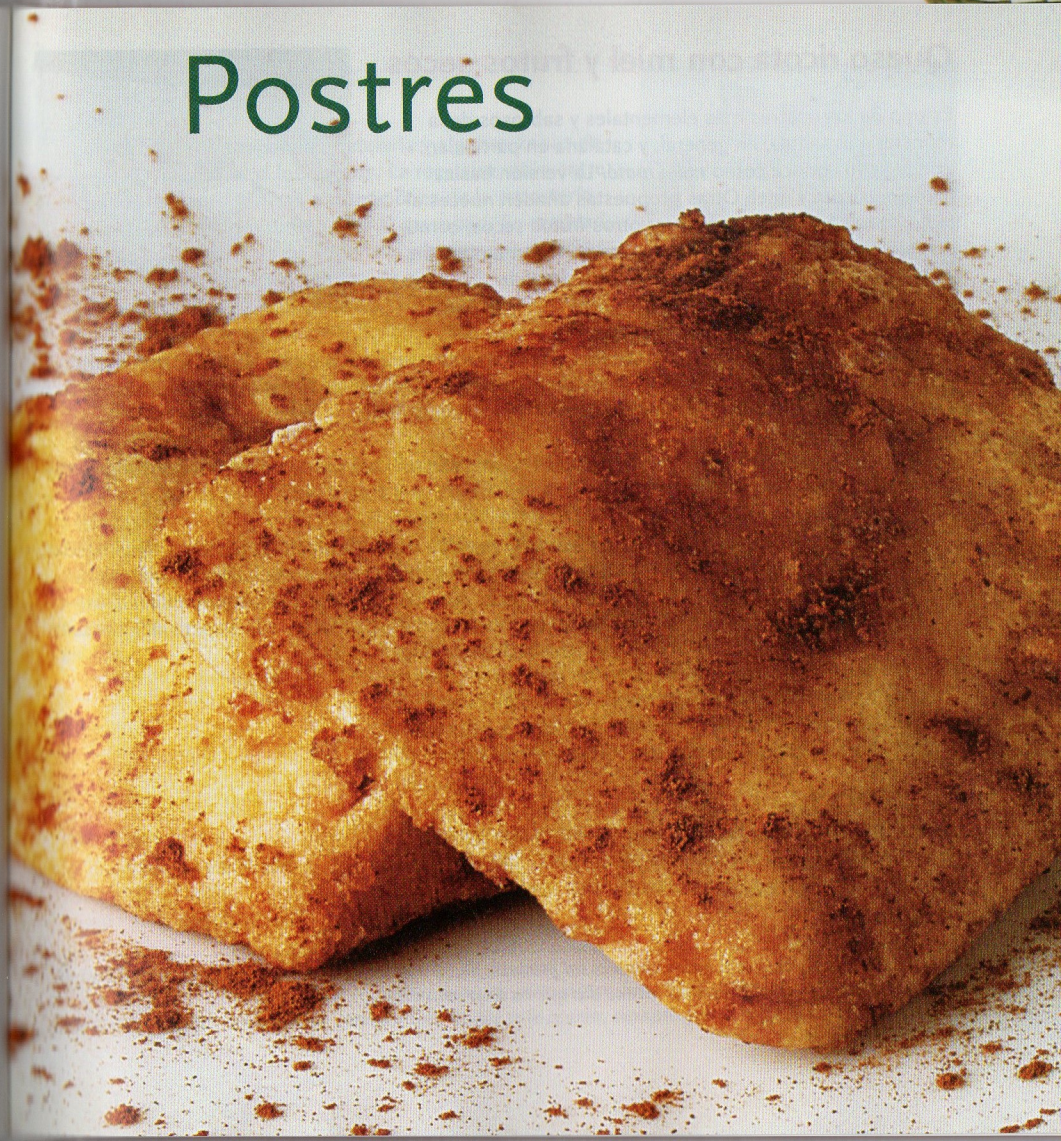
2 Moler las almendras en un molcajete hasta reducirlas a polvo. Añadir unas hebras de azafrán y 2 cucharadas de agua caliente y trabajar hasta obtener una pasta uniforme.

3 Saltear 4 cucharadas de harina en una cacerola con otras 4 cucharadas de aceite, añadir el ajo –picado finamente– y el molido de almendras y azafrán. Freír 2 minutos antes de incorporar el vino blanco y el caldo de pollo. Agregar los trozos de pollo y cocinar, a fuego muy lento, hasta que la carne esté tierna (unos 40 minutos).

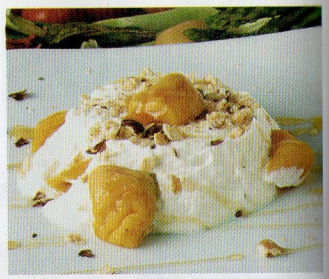
4 Sazonar, desgrasar, adornar con huevo cocido picado y perejil y servir.

Los tiempos del pollo. *La cocción varía en función del tipo de ave. Se cocinará antes el pollo convencional, mientras que el pollo de corral o la gallina pueden necesitar hasta dos horas de cocción. Ésta debe hacerse siempre a fuego lento, para evitar que los trozos de pollo se rompan y favorecer el paso de gelatina a la salsa.*

Postres



Queso ricota con miel y frutos secos



Es uno de los postres más elementales y sabrosos de la repostería española, en general, y catalana en particular, donde se lo conoce como *mel i mató*. La versión básica combina ricota y miel. Otras propuestas añaden nueces al plato. También puede incorporar otros frutos secos, como en este caso, en el que los piñones se complementan con unos orejones de chabacano cocidos en almíbar.

ingredientes (para 6 personas)

- 900 g de queso ricota
- 100 g de piñones
- 12 cucharadas de miel
- 12 orejones de chabacano
- 100 g de azúcar

1 Mezclar el azúcar con 4 cucharadas de agua, preparando un almíbar ligero. Cocinar en él los orejones de chabacano durante 25 minutos. Dejar enfriar.

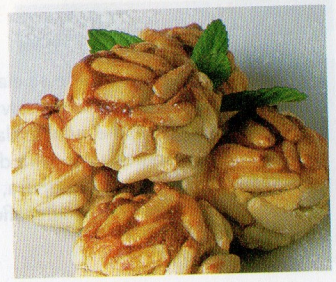
2 Tostar los piñones en una sartén sin aceite, a fuego muy lento y moviendo con frecuencia.

3 Rellenar 6 moldes individuales con la ricota. Desmoldar sobre otros platos, bañar con 2 cucharadas soperas de miel, salpicar con los piñones y acompañar con 2 orejones de chabacano y una cucharada sopera del almíbar en que se han cocido.

dificultad	baja
preparación	40 minutos
calorías	alto
costo	económico

Muy fresco. *No olvide que el queso ricota es un producto de vida muy corta. Si queremos evitar sorpresas de última hora, conviene comprarlo el mismo día que va a ser consumido.*

Panellets de piñones



Dulce típico que se prepara en Cataluña y algunas zonas de Baleares el Día de Todos los Santos. La receta se sitúa entre los huesos de santo (típicas elaboraciones de la repostería madrileña, en las mismas fechas) y el mazapán. En realidad, no es más que una masa de almendra y huevo que se embadurna con piñones antes de hornearla.

ingredientes (para 6 personas)

- 1 kg de almendras
- 1 kg de azúcar
- 150 g de piñones
- 3 huevos
- 2 claras de huevo
- 20 g de mantequilla
- 2 cucharadas de agua
- Azúcar glas
- Harina

1 Triturar las almendras –peladas– hasta reducirlas a polvo. Reservar en un recipiente hondo.

2 Disolver el azúcar con el agua en una cazuela, manteniendo a fuego lento, hasta tenerla a punto de bola (*véase* Glosario). Añadir, poco a poco, a la almendra molida, mezclando con una espátula. Incorporar 3 huevos, sin dejar de mezclar hasta obtener una masa fina.

3 Extender sobre una plancha de mármol hasta que se enfríe y trabajar con las manos, durante 10 minutos. Formar bolas del tamaño de una nuez, bañarlas en clara de huevo –sin batir–, hacerlas rodar sobre los piñones –extendidos sobre un plato– y colocar sobre una charola de horno, previamente engrasada y espolvoreada con harina.

dificultad	alta
preparación	45 minutos
calorías	alto
costo	económico

4 Hornear, con el horno precalentado a 180° C, durante 10 minutos. Espolvorear con azúcar glas, pasar a un platón decorado con un mantelero o encaje y dejar enfriar.

Las caras del *panellet*. *La masa del* panellet *se puede aromatizar con coco, café soluble, cacao, jarabe de fresa y otros sabores. En realidad, con casi todo lo que se le ocurra, siempre que se haga con mesura.*

Arnadí

Un dulce de origen árabe que se elaboraba en la Semana Santa de Játiva, en plena comarca valenciana de La Costera. Hoy se encuentra, todo el año, en las pastelerías de muchas ciudades. Es una sencilla muestra de repostería popular, elaborada con calabaza y almendra, que tiene auténticos especialistas y hasta genera «desafíos» entre los reposteros de Játiva.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de calabaza
- 150 g de almendra molida
- 80 g de azúcar
- 6 almendras enteras
- 1 1/2 cucharadas de canela en polvo
- 1 limón

1 Asar la calabaza –cortada en trozos– en el horno precalentado a 170° C, hasta que esté bien tierna. Retirar, dejar enfriar, quitar las semillas y separar la pulpa de la corteza. Colocarla en un colador y dejar escurrir hasta el día siguiente.

2 Mezclar la pulpa con la almendra molida, añadir la cáscara rallada de 1 limón y triturar hasta obtener una masa uniforme. Añadir el azúcar, una cucharada de canela y mezclar.

3 Distribuir en 6 recipientes individuales, resistentes al horno y hornear durante 40 minutos, a 170° C.

4 Espolvorear con el resto de la canela y decorar con una almendra entera.

dificultad	baja
preparación	1 h 15 min
calorías	alto
costo	económico

Quesada pasiega

Tenemos algunas muestras más que elocuentes del legado culinario dejado por los habitantes del valle del Pas, pero ninguna ha tenido la trascendencia pública de la quesada, una especie de pastel de queso, suave y abizcochado, que constituye uno de los puntos culminantes de la repostería cantábrica.



ingredientes (para 6 personas)

- 800 g de queso fresco Pasiego o queso crema
- 100 g de mantequilla
- 350 g de azúcar
- 125 g de harina
- 4 huevos
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de canela

1 Desmenuzar el queso fresco con un tenedor, lo más fino que podamos. Tapar y reservar.

2 Batir los huevos, añadir la mantequilla –fundida– sin dejar de mezclar con el batidor, el queso fresco, la canela y la ralladura de la cáscara de 1/2 limón. Trabajar despacio, homogeneizar la mezcla antes de incorporar el azúcar y la harina, y seguir hasta obtener una mezcla lo más uniforme y fina que sea posible.

3 Engrasar un molde de horno, rellenar con la mezcla, que no debe superar los 3 centímetros de altura. Precalentar el horno a 200° C y hornear la quesada durante 30 minutos. Pinchar con un palillo para comprobar si está bien cocida (cuando salga seco). Retirar y dejar enfriar sin desmoldar.

dificultad	media
preparación	50 minutos
calorías	alto
costo	económico

Leche frita

Es uno de los postres más populares de toda la geografía española. Se le llama también tostada o crema frita y se prepara en casi todas las cocinas tradicionales del país. La base es sencilla, una crema pastelera espesa, que compacta al enfriar. Se corta en trozos, se reboza y se fríe. A partir de ahí, cada cocinero aporta su toque particular.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 l de leche
- 250 g de azúcar
- 35 g de mantequilla
- 6 cucharadas de harina de maíz
- 4 huevos
- 1/2 limón
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 l de aceite de oliva

dificultad	media
preparación	30 minutos
calorías	alto
costo	económico

1 Disolver la harina de maíz con un poco de leche fría. Reservar.

2 Cocinar el resto de la leche con la cáscara de 1/2 limón, el azúcar y la mantequilla. Añadir la harina de maíz disuelta cuando rompa el hervor. Bajar a fuego lento y prolongar la cocción, durante 7 minutos, sin dejar de mover con un batidor.

3 Retirar la corteza de limón. Pasar la crema a una bandeja ancha de forma rectangular y dejar enfriar.

4 Cortar la masa en porciones, rebozarlas en harina y huevo y freír en abundante aceite muy caliente, hasta que estén bien doradas por los dos lados. Escurrir sobre un papel absorbente y disponer sobre un platón.

5 Espolvorear con azúcar y canela en polvo antes de servir.

Flamear con anís. *Éste es uno de esos postres que dan pie al espectáculo del flameado en la mesa. Se baña la pieza con un par de cucharadas de anís seco, se le prende fuego y se espera a que se apague solo.*

Canutillos a la crema

La cocina de Bilbao presume, con razón, de estos canutillos, o cañoncitos, que también se preparan en otros lugares de la provincia de Vizcaya. Se trata de hacer unos cornetes de masa hojaldrada que, antes de servirlos, se rellenan con una crema pastelera que podemos aromatizar con corteza de limón y canela.



ingredientes (para 6 personas)

- 180 g de harina
- 180 g de mantequilla
- 1 huevo
- 4 g de sal

Para la crema

- 1 1/2 tazas de leche
- 75 g de azúcar
- 35 g de harina
- 3 cucharadas de azúcar glas
- 3 yemas de huevo
- 1 huevo
- 1 limón y 1 rama de canela

dificultad	alta
preparación	1 hora
calorías	alto
costo	económico

1 Mezclar la harina con la mantequilla –reblandecida– y la sal. Trabajar hasta obtener una masa uniforme, extender con un rodillo, doblar 6 veces, dejar reposar 10 minutos, volver a extender, doblar otra vez, y así sucesivamente, repitiendo la operación 4 o 5 veces.

2 Extender la masa con el rodillo hasta dejarla muy fina, cortar en tiras de unos 10 centímetros de ancho y darles forma de cucuruchos de unos 10 u 11 centímetros de largo. Untar con huevo batido. Precalentar el horno a 200° C. Disponer los cañoncitos sobre una fuente engrasada y hornear hasta que estén dorados. Retirar y dejar enfriar.

3 Mezclar las yemas de huevo con el huevo entero. Añadir el azúcar y la harina, y trabajar la mezcla. Calentar la leche con la canela y la cáscara de un limón. Incorporar a la mezcla en cuanto rompa a hervir, y mover. Mantener, a fuego lento, hasta que espese. Dejar enfriar.

4 Rellenar los cañoncitos con la crema –utilizando una manga pastelera–, espolvorear con azúcar glas y servir.

En el último momento. *Lo mejor es no rellenar los cañoncitos hasta el momento de servirlos, porque la humedad de la crema podría ablandar la masa.*

Huevos moles



Una típica receta de la repostería tinerfeña, los huevos moles representan, de alguna manera, el refinamiento de una repostería que, durante siglos, encontró refugio en los conventos, especialmente en los de zonas vitivinícolas, que recibían en donación grandes cantidades de yemas de huevo (las claras se utilizaban para clarificar y limpiar los vinos).

ingredientes (para 6 personas)

- 10 yemas de huevo
- 200 g de azúcar
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1/2 limón verde

1. Deshacer el azúcar con 1/2 vaso de agua, a fuego lento, hasta obtener un almíbar suave. Añadir la ralladura del limón y la canela en polvo.
2. Mantener a fuego lento, moviendo con frecuencia, hasta que el almíbar esté a punto de hilo.
3. Incorporar las yemas –batidas hasta que adquieran un tono blanquecino– y batir hasta ligar la mezcla. Distribuir en copas individuales y dejar enfriar.

dificultad	media
preparación	30 minutos
calorías	alto
costo	económico

Algunos cambios. *Hay quienes espolvorean los huevos moles con gofio (harina gruesa de maíz, trigo o cebada tostados), justo en el momento de servirlos, y, también, quienes incluyen un poco de vino añejo o una ralladura de almendra amarga entre los ingredientes.*

Pestiños



Resulta uno de los grandes dulces de sartén del recetario español que alcanza una presencia más que notable en algunas provincias andaluzas. Puede que deba su nombre a su aspecto retorcido y arrugado (pestiño ha sido el equivalente de bodrio o latazo), pero bajo esa extraña apariencia se esconde un dulce atractivo y sugerente.

ingredientes (para 6 personas)

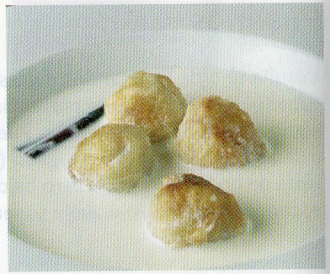
- 300 g de harina
- 25 g de manteca de cerdo
- 25 g de mantequilla
- 1/2 taza de vino blanco
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de miel
- Aceite de oliva
- Sal

1. Poner 1 vaso de agua en una cacerola mediana. Añadir el vino blanco, la manteca de cerdo y la mantequilla. Calentar, a fuego lento, hasta fundirlas.
2. Incorporar la harina y una pizca de sal. Retirar del fuego y mover con una espátula hasta obtener una mezcla suave y uniforme. Extender sobre una superficie lisa y trabajar la masa con las manos hasta formar una bola elástica y consistente.
3. Tapar con un trapo limpio y dejar 2 horas en reposo.
4. Extender la masa, formando una hoja muy fina. Cortar en rebanadas rectangulares de unos 6 o 7 centímetros de largo y 3 o 4 de ancho. Enrollarlos y freír, en aceite muy caliente, hasta dorarlos por completo. Escurrir sobre un papel absorbente.
5. Colocar en un platón, aderezar con un chorrito de miel y servir.

dificultad	alta
preparación	2 h 40 min
calorías	alto
costo	económico

Repápalos en leche

Los repápalos en Andalucía son panecitos o tortas de harina que se consumen en el desayuno. En Extremadura se les llama arrepápalos y son unos buñuelos. El caso es que estamos ante un dulce popular que es capaz de mostrar tantas caras como cocineros lo preparen. En cada comarca, en cada valle, en cada cocina se presenta de forma diferente.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 pan de miga mediano
- 2 l de leche
- 500 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cáscara seca de limón
- 1 rama de canela
- 4 cucharadas de anís seco
- Aceite de oliva

1 Quitar la corteza del pan y amasar la miga con 2 huevos, 100 gramos de azúcar y el anís, hasta obtener una pasta fina y untuosa.

2 Formar bolas de un tamaño intermedio entre el de una nuez y el de una avellana, y freírlas en aceite muy caliente. Escurrir sobre un papel absorbente y reservar.

3 Poner la leche, a fuego lento, con la cáscara seca de limón, la rama de canela y el azúcar restante hasta que rompa a hervir. Incorporar las bolas de masa que acabamos de freír, bajar el fuego y mantener el hervor durante 15 minutos.

4 Dejar reposar 2 o 3 horas en el refrigerador y servirlos fríos, en recipientes individuales o copas hondas.

dificultad	media
preparación	2 h 40 min
calorías	alto
costo	económico

Repápalo salado. *La versión más llamativa aplasta los repápalos al freírlos, dándoles forma de torta pequeña que, luego, se guisa en un aderezo preparado con aceite de la fritura, ajo y laurel. La masa del repápalo incluye cebolla picada y sal y, como resulta evidente, se come al principio de la comida.*

Torrijas de leche

La Semana Santa castellana (es decir, la madrileña, la castellano leonesa y la castellano manchega) tiene una cita obligada con las torrijas, otra muestra del ingenio de la cocina popular para convertir las sobras (en este caso de pan viejo) en una obra maestra del arte culinario. Las torrijas son habituales en otros lugares de la geografía española, pero es en Madrid donde les ha llegado la consagración.



ingredientes (para 6 personas)

- 1 barra de pan duro
- 400 g de azúcar
- 1 l de leche
- 3 huevos
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de canela en polvo
- Aceite de oliva

1 Cortar el pan en rebanadas de 2 centímetros de grosor y extender sobre una fuente ancha. Mezclar 2 tazas de leche con 150 g de azúcar y empapar las rebanadas de pan.

2 Escurrir las torrijas sobre una rejilla, rebozar con huevo batido y freír en aceite caliente hasta dorarlas por ambos lados. Escurrir sobre un papel absorbente y pasar a un platón amplio.

3 Calentar las otras 2 tazas de leche, disolver 250 g de azúcar, añadir una rama de canela, aromatizar con dos cucharadas de miel y cocinar, a fuego lento, hasta obtener un almíbar suave y ligero.

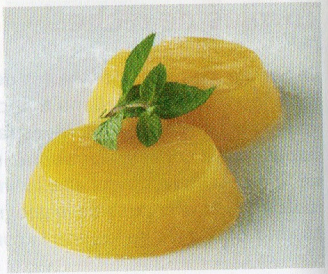
4 Rociar las torrijas con el almíbar y dejar reposar para que absorban el almíbar. Espolvorear con azúcar y canela en polvo y dejar enfriar.

dificultad	media
preparación	40 minutos
calorías	alto
costo	económico

De leche y vino. *Hay dos versiones básicas de torrijas –con las consiguientes variantes–: las de leche y las de vino. El proceso de elaboración es similar, pero cambia el ingrediente principal.*

Tocino de cielo

El tocino de cielo extiende su presencia de las provincias andaluzas a todos los rincones de España y a las cocinas americanas, donde llegó con los españoles. Jerez, Cartagena o Asturias, entre otros lugares, han añadido su nombre al de este dulce suave, delicado y alegre, propio tanto de la repostería conventual como de los recetarios caseros.



ingredientes (para 6 personas)

- 12 yemas de huevo
- 500 g de azúcar
- 1 taza de agua

1 Calentar 200 gramos de azúcar, a fuego lento, hasta obtener un caramelo suave. Extender sobre la base de un molde plano y cuadrado de 20 centímetros de lado.

2 Calentar a fuego lento el resto del azúcar, mezclado con 1 vaso de agua, hasta que empiece a dorarse. Retirar del fuego, esperar a que pierda temperatura y mezclar con las yemas de huevo, previamente batidas.

3 Pasar por un colador, rellenar el molde, alisar con una espátula, tapar y meter el molde en una cacerola con 3 dedos de agua. Llevar al horno, precalentado a 190° C, y hornear durante 30 minutos a baño María. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.

dificultad	media
preparación	50 minutos
calorías	alto
costo	medio

Mejor solo. *A estas alturas habrán visto de todo, aunque la compañía del tocino de cielo suele concentrarse en la crema batida y los jarabes más o menos espesos, preparados con frambuesas y otras frutas. Unos y otros hacen lo que no deberían: ocultar los sabores del postre.*

Bizcochos borrachos

Estamos ante uno de esos dulces que ligan su nombre a una ciudad y encarnan parte de la tierna imagen de la villa. Esto es frecuente en un país con un plato y un dulce para cada ocasión y lugar. Los bizcochos borrachos nos llevan al centro de Guadalajara. La capital alcarreña sigue disfrutando de este dulce suave, almibarado, jugoso, tierno y difícil de olvidar.



ingredientes (para 6 personas)

- 4 huevos
- 600 g de harina
- 600 g de azúcar
- Una pizca de polvo para hornear
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 1 cucharada de canela en polvo

Para el almíbar

- 1 l de agua
- 500 g de azúcar
- 1 1/3 tazas de vino blanco

1 Separar las claras de las yemas, batir las claras a punto de nieve, añadir las yemas, el azúcar y la harina. Añadir una pizca de polvo para hornear y mezclar con una espátula hasta obtener una masa uniforme.

2 Preparar un molde con papel encerado. Rellenar con la masa y hornear, en el horno precalentado a 180° C, durante 30 minutos.

3 Retirar del horno, desmoldar y cortar en porciones cuadradas, de unos 4 centímetros de lado.

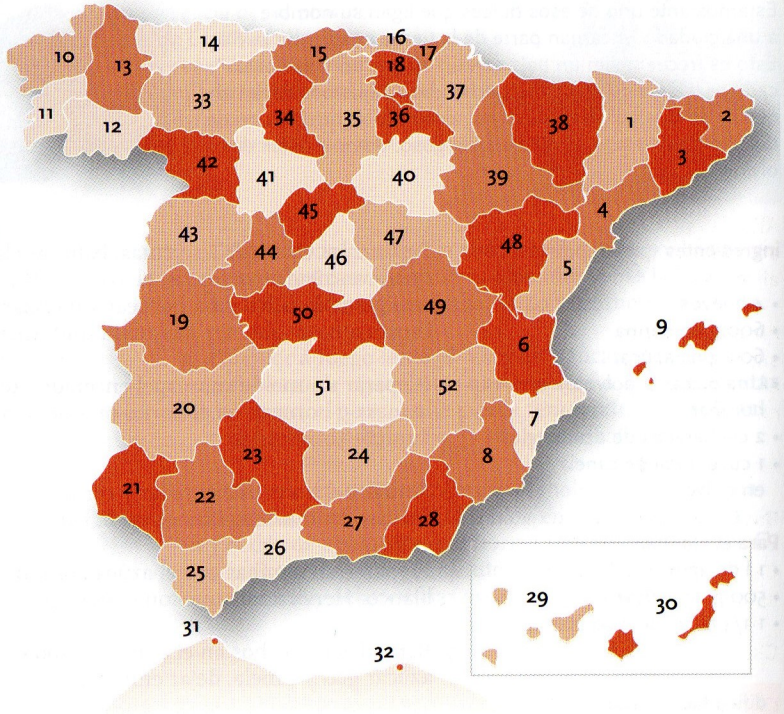
4 Preparar un almíbar con el azúcar, el agua y el vino blanco. Hervir hasta que tome una ligera consistencia.

5 Bañar los bizcochos en el almíbar, espolvorear con azúcar glas y canela, dejar enfriar y servir.

dificultad	alta
preparación	1 hora
calorías	alto
costo	económico

Suave. *Es así como debe ser el almíbar, suave y ligero, para que empape el bizcocho sin cargarlo. El vino debe ser del año, sin demasiadas estridencias y, por supuesto, sin crianza en barrica.*

Las regiones de España



1 Lérida
2 Girona
3 Barcelona
4 Tarragona
5 Castellón
6 Valencia
7 Alicante
8 Murcia
9 Islas Baleares
10 La Coruña
11 Pontevedra
12 Ourense
13 Lugo
14 Asturias
15 Cantabria
16 Vizcaya
17 Guipúzcoa
18 Álava
19 Cáceres
20 Badajoz
21 Huelva
22 Sevilla
23 Córdoba
24 Jaén
25 Cádiz
26 Málaga
27 Granada
28 Almería
29 Santa Cruz de Tenerife
30 Las Palmas
31 Ceuta
32 Melilla
33 León
34 Palencia
35 Burgos
36 La Rioja
37 Navarra
38 Huesca
39 Zaragoza
40 Soria
41 Valladolid
42 Zamora
43 Salamanca
44 Ávila
45 Segovia
46 Madrid
47 Guadalajara
48 Teruel
49 Cuenca
50 Toledo
51 Ciudad Real
52 Albacete

Glosario

Albaricoque. Es una drupa, de sabor agradable, casi esférica, con un surco y piel aterciopelada. Generalmente, es de color amarillo y tiene un carozo liso que encierra una almendra amarga. (Chabacano).

Almíbar a punto de bola. Se dice de un estado de cocción del almíbar. Se comprueba como sigue: meter dos dedos en agua fría antes de ponerlos en el almíbar, volver a ponerlos en agua fría y frotarlos hasta obtener una bola. Si le falta consistencia, formará hilos y, entonces, hay que seguir hirviendo el almíbar.

Angula. Cría de la anguila.

Butifarra. Embutido que se hace principalmente en Cataluña, las Baleares y Valencia.

Cazón. Pez de la familia de los tiburones muy apreciado en la cocina andaluza, donde da lugar a frituras, en ocasiones después de haber sido adobado.

Chistorra. Embutido de origen navarro similar al chorizo, pero más delgado.

Choco. Molusco que alcanza unos 30 cm de largo. Abunda en mares templados y su carne es comestible. Es similar al calamar.

Cuscusera. Utensilio empleado en las cocinas del Magreb para guisar todo tipo de cuscús *(véase* libro n° 13, dedicado a Marruecos). La carne y las verduras se hierven en el caldo, en

la parte inferior de la cuscusera, y los granos de cuscús se cocinan al vapor que desprende ese caldo en la parte superior (similar a una vaporera).

Espumar. Retirar la espuma de un guiso. Lo más práctico es hacerlo con una espumadera.

Galiano. Torta de pan sin levadura muy utilizada en la cocina tradicional manchega, especialmente para el gazpacho manchego y su versión alicantina, el gazpacho de pescado.

Gambas. Crustáceo parecido al langostino, pero de menor tamaño. Habita en el Mediterráneo.

Migas. Es uno de los platos más ingeniosos y baratos de la cocina humilde de España. Se hace con pan desmenuzado, salpicado con agua y frito. En ocasiones, con tocino y, en fiestas, con chorizo. Se puede comer acompañado de uvas, bacalao o pimiento verde.

Mojo. Salsa picante propia de la cocina canaria.

Nabicol. Naba, napicol. Planta parecida al nabo, de carácter bienal. Se utiliza tanto en la cocina como para alimentar al ganado.

Ñora. Pimiento seco, de tamaño pequeño, muy utilizado en la cocina murciana. Se emplea tanto en seco como después de ponerlo en remojo y raspar la carne con una cuchara.

Olleta. Diminutivo de olla, muy utilizado en Valencia y Alicante.

Orejón. Fruto seco obtenido al deshidratar piezas de durazno o damasco.

Peruco. Pera de tamaño pequeño, que madura temprano, procedente de una variedad de peral conocido como Perojal o Perojo.

Pisto. Fritada de pimientos, tomates, huevos, cebolla o de otros alimentos, picados y revueltos.

Torrija. Rebanada de pan empapada en vino o leche, rebozada con huevo, frita y endulzada.

Vaporera. Utensilio creado para cocinar un producto al vapor. Puede ser una simple rejilla de bambú o metal, que encaja sobre el borde de una cacerola normal, o bien una cacerola especial formada por dos piezas de altura similar. La parte superior tiene la base perforada para dejar pasar el vapor.

Vino fino. Jerez muy seco, uno de los tesoros de la provincia de Cádiz. Es vino de crianza, al menos durante tres años. Dorado y ligero, debe servirse frío, pero nunca muy frío.

Índice

Introducción

8 Las cocinas españolas

Entradas

14 Canelones
15 Olla gitana con peras
16 Arroz negro
17 Almejas a la plancha con refrito
18 Fritada de mejillones
19 Sopa de pescado
20 Fabada asturiana
21 Gazpacho
22 Ajo blanco

Verduras

24 *Tumbet* mallorquín
25 Espárragos blancos con vinagreta
26 Papas a la importancia
28 Alcachofas con ajos tiernos y cebollitas

Pescados

30 Calamares rellenos
31 Gazpacho de pescado
32 Caldereta de langosta
33 Pescado al *all i pebre*
34 Salmón a la ribereña
35 Calamares en su tinta
36 Cazón en salsa
37 Calamares en aceite de oliva
38 Atún con garbanzos
39 Pez espada a la andaluza
40 Sopa de truchas

Carnes

42 Pato con peras
43 *Tombet* de cordero
44 Pollo a la moruna
45 Cordero con miel
46 Croquetas de pava
47 Presa de cerdo ibérico al horno
48 Conejo al chilindrón
50 Cocido madrileño
52 Pollo en pepitoria

Postres

54 Queso ricota con miel y frutos secos
55 *Panellets* de piñones
56 *Arnadí*
57 Quesada pasiega
58 Leche frita
59 Canutillos a la crema
60 Huevos moles
61 Pestiños
62 Repápalos en leche
63 Torrijas de leche
64 Tocino de cielo
65 Bizcochos borrachos

66 Las regiones de España
67 Glosario









5 España

Una cocina con raíces

La cocina española nos transporta del mar a la alta montaña con guisos excelsos: arroz en el Mediterráneo que da origen a paellas perfumadas delicadamente con azafrán, alcachofas o tintas de calamar.

Cercano al Mar Cantábrico encontramos deliciosos mariscos como camarones, almejas, langostas, angulas y tierra adentro las exquisitas fabes que se combinan con otros ingredientes dando paso a la fabada asturiana.

Dentro de la cocina extremeña nos encontraremos con el gazpacho: reunión de humildes ingredientes que dan paso a una obra maestra.

No debemos olvidar los derivados del magnífico cerdo ibérico: jamones serranos, chistorras, a la sidra; y los maravillosos vinos que maridan excepcionalmente con los fuertes y delicados sabores de la comida española.

ISBN 978-970-770-126-7

