

106 recetas esenciales

por
Xavier Molina

INTRODUCCION

Inmersos en el stress del quehacer cotidiano no percibimos a qué velocidad van nuestras vidas y cómo las cosas más básicas van quedando relegadas o simplemente eliminadas. Y cocinar es una de ellas. La publicidad nos machaca constantemente ofreciendo alternativas a la cocina tradicional, presentandola como una carga pesada de la cual el avance tecnológico nos liberará. Cinco minutos de microondas y listo para consumir. Los restaurantes de comida rápida proliferan acoplándose subrepticamente al escaso tiempo que dedicamos a alimentarnos.

El problema de la comida rápida y la precocinada es que están cuidadosamente preparadas para gustar sin importar los criterios nutricionales básicos. Abusan de las grasas porque los alimentos grasos son más atractivos al paladar. No se cortan en el uso del azúcar porque el azúcar, sobretodo para los más jóvenes, parece ser les retrae inconscientemente al sabor dulzón del líquido amniótico.

Emplean espesantes, conservantes y todo aquello inimaginable, aún dentro de los márgenes legales, para fabricar un sabor atractivo. Detrás de un plato precocinado hay tanta ingeniería culinaria y de marketing como la que se emplea en fabricar y vender un avión comercial.

Es posible escapar de este ciclo y conseguir alimentarnos de forma sana. No se trata de ganar tiempo porque realmente es el bien más escaso de nuestras vidas, sino cambiar la forma en que cocinamos y plantearnos nuestra alimentación para que se adecue a ese ratito que nos dan para comer. Hay centenares de recetas que se pueden preparar con ingredientes naturales extremadamente saludables en media hora o incluso menos. Recetas que van más allá de la tortilla francesa o la recurrida ensalada. Hablo de recetas que podrían parecer complejas y que hábilmente desestructuradas se pueden realizar en treinta minutos.

¿Qué es lo importante en el hoummus, el garbanzo o el sésamo? Probablemente la búsqueda del sésamo nos daría algún dolor de cabeza, pero una pasta sólo con garbanzos, aceite de oliva, sal y limón es accesible para cualquiera. ¿Qué el arroz tarda mucho en hacerse? Rehoguémoslo antes con el sofrito y acortaremos mucho el tiempo de cocción. Reto a cualquiera a que me demuestre que es más rápido hacer un puré de patatas liofilizado antes que batir patatas cocidas, leche y sal. Y ejemplos a centenares de recetas que aún siendo totalmente estricto en los ingredientes y tiempos de preparación se pueden preparar en media hora o menos. Cocinar rápido no es sinónimo de hacerlo mal. Cocinar rápido depende mucho de nuestra capacidad de análisis, de saber qué es importante y qué es accesorio, y también de nuestra capacidad de previsión. Si hacemos un flan a mediodía con cuatro yemas por la noche podremos cocinar una tortilla blanca con las claras. Tener los ingredientes sobre el mármol de la cocina justo antes de ponernos a cocinar en lugar de repartidos por el frigorífico o las alacenas evita olvidos y salva muchos preciosos minutos.

Si cocinamos nosotros mismos tenemos un control total sobre los ingredientes, elegimos el sabor y sentimos la satisfacción diaria de haber creado algo único. Si además nos podemos sentar y comer despacio, saboreando la comida, estamos a un solo paso de la felicidad. El Principito se encontró una vez con un comerciante de píldoras que quitaban la sed. Le preguntó para qué servía ese extraño invento y el hombre le contestó que se tomaban una vez por semana y ya no se sentían ganas de beber, que de esa manera se había calculado que se ahorraban cincuenta tres minutos cada semana. —¿Y qué se hace con esos cincuenta y tres minutos? —Lo que cada uno quiere... " "Si yo dispusiera de cincuenta y tres minutos —pensó el Principito— caminaría suavemente hacia una fuente.."

dedicado a Ayshe Isabel, Noviembre 2007

ÍNDICE

La despensa básica	Pág 8
Entrantes y primeros platos	
● Tortilla de patatas	Pág 13
● Caldo de Pollo	Pág 15
● Espaguetis sencillos al ajo	Pág 18
● Tortilla francesa con queso	Pág 19
● Tortilla francesa blanca	Pág 20
● Zarangollo murciano	Pág 21
● Crepes	Pág 22
● Potaje	Pág 24
● Huevos rellenos Isabel	Pág 27
● Crema de zanahorias	Pág 29
● Guisantes con jamón	Pág 30
● Espaguetis con gambas	Pág 31
● Bacalao esqueixat	Pág 33
● Espinacas a la catalana	Pág 35
● Huevos a la mallorquina	Pág 36
● Huevos al limón	Pág 37
● Coliflor rebozada	Pág 38
● Sopa de Pan	Pág 40
● Habas	Pág 41
● Puré de Calabacín	Pág 42
● Xató	Pág 43
● Ensalada Niçoise	Pág 45
● Gambas a la plancha	Pág 48
● Escalivada rápida	Pág 49
● Mejillones al vapor	Pág 51
● Patatas con pimientos	Pág 53
● Pastel de atún frío	Pág 54
● Garbanzos al vino	Pág 56
● Sopa/Caldo de pescado	Pág 57
● Samfaina	Pág 59

Entrantes y primeros platos (cont)

- Mejillones con salsa picante Pág 61
- Puré de patatas Pág 63
- Ensalada de pasta Pág 64
- Macarrones con salsa de carne Pág 66
- Ensalada templada Pág 67
- Verdura Pág 68
- Berenjena, calabacín y alcachofas fritas Pág 70
- Judias tiernas con patatas Pág 71
- Ensaladilla rusa Pág 72
- Tellinas al vino blanco Pág 73
- Ensalada de tomate y cebolla Pág 74
- Patatas asadas de acompañamiento Pág 75
- Patatas al vinagre Pág 76
- Angulas o surimi Pág 77
- Ensalada de lentejas Pág 78
- Puré de guisantes Pág 79
- Gírgolas Pág 80
- Calçots Pág 81
- Caldo de verdura y pavo con legumbres Pág 84
- Tigres (mejillones rebozados) Pág 85
- Ensalada de tomate y pepino con salsa de yogur Pág 87
- Mejillones en escabeche Pág 88
- Langostinos borrachos Pág 89
- Níscalo (Rovelló) a la brasa Pág 90

Entrantes y primeros platos (cont)

- Escabeche de jurel Pág 91
- Salpicón barato de marisco Pág 93
- Salsa Xavier Pág 94
- Alcachofas a la brasa Pág 95
- Ajo cabañil Pág 97
- Alioli Pág 98

Segundos platos y únicos

- Raya con salsa verde Pág 100
- Cordero con habas Pág 101
- Lentejas Pág 102
- Sepia con patatas Pág 103
- Arroz con huevo frito y tomate Pág 105
- Arroz Pág 106
- Arroz mixto Pág 107
- Arroz con bacalao Pág 109
- Conejo estofado Pág 111
- Arroz vegetal Pág 112
- Pollo con piñones Pág 114
- Lomo con tomate Pág 116
- Macarrones con caldo Pág 117
- Pollo relleno Pág 118
- Libritos de lomo Pág 119
- Calamares rellenos Pág 120
- Bacalao con alioli Pág 121
- Cordero a la parrilla Pág 122
- Filetes de ave rebozados Pág 123
- Cordero al horno Pág 124
- Melva encebollada Pág 125
- Lubina al horno Pág 126
- Zarzuela de pescado y marisco Pág 127

● Salmonetes al horno	Pág 130
● Coca de recapte	Pág 132
● Borrída de rajada	Pág 135
● Pato	Pág 138
● Caracoles con jamón	Pág 140
● Bistec ruso	Pág 142
● Conejo a la brasa con vinagreta de piñones	Pág 144
● Croquetas de jamón	Pág 146
● Fideuà	Pág 148
● Musaka sencilla	Pág 150
Postres	
● Arroz con leche	Pág 153
● Macedonia de frutas	Pág 154
● Fresas o fresones en crema inglesa	Pág 155
● Greixonera de pan	Pág 156
● Isla flotante	Pág 158
● Brocheta de piña y crema catalana	Pág 160
● Peras al vino	Pág 162
● Dulce de leche	Pág 163
● Greixonera tradicional	Pág 164
Bebidas	
● Sangría	Pág 167
● Horchata de chufa	Pág 168
● Leche con canela y limón	Pág 171
● Agua de Valencia	Pág 172

LA DESPENSA BASICA

Antes de empezar a cocinar "rápido" deberemos tener una serie de productos básicos sobre los que construiremos todos nuestros platos.

- **Cebolla** : la cebolla tierna es indudablemente mejor pero podemos manejarnos con cebolla seca ya que es un producto menos perecedero. Podemos elegir cebolla grande o mediana. La grande es un poco dura mientras que la mediana y la llamada "de Figueres" es bastante más suave y apta por tanto para ensaladas. La cebolla, al ser la base de los sofritos, es absolutamente imprescindible.
- **Ajo** : por una simple razón "social" el uso del ajo es mucho menor en la actualidad pero aún es imprescindible, aún en pequeñas cantidades para muchos platos. El ajo seco y aún en polvo son aconsejables.
- **Alguna verdura** : las espinacas, la judía verde, el brócoli, las acelgas, zanahorias etc. Es mejor comprar en pocas cantidades y en productos intercambiables : probablemente una receta con espinaca se pueda hacer con acelgas y viceversa. No es ningún sacrilegio tener verduras congeladas si no podemos garantizar el suministro de verdura fresca.
- **Patatas** : indispensables para infinidad de recetas, fritas o cocidas. Si compramos patatas a granel es conveniente elegir una combinación de patatas grandes y pequeñas o grandes y medianas. Aunque parezca una exageración pelar una patata consume cierto tiempo y si elegimos una grande

obtendremos la misma cantidad de patata en prácticamente el mismo tiempo que emplearíamos en pelar un número equivalente de patatas pequeñas o medianas.

- **Sal** (sin abusar)
- **Pimienta negra** (conviene tenerla en forma de granos y triturarla en el momento de emplearla)
- **Orégano**
- **Perejil** fresco o en polvo (seco)
- **Picada** (compuesta por piñones, pan, avellanas, almendras etc)
- **Legumbres** : secas o cocidas en “pote” de cristal, también congeladas. Recomendamos siempre tener a mano guisantes, garbanzos, alubias y habas.
- **Aceite** : es mejor emplear aceite de oliva virgen a pesar de que su precio sea más elevado. Es perfecto para ensaladas y además permite la reusabilidad (en un mismo aceite, y siempre con ciertas reservas según el tipo de producto que friamos, podemos cocinar dos y hasta tres veces). Su uso está desaconsejado sólo cuando el gusto de la receta sea demasiado delicado que pudiera quedar ensombrecido por el fuerte sabor del aceite.
- **Harina de galleta y de trigo**
- **Tomates** : indispensables para muchas recetas y para el sofrito. Para ensaladas los verdes y para el resto el maduro rojo.
- **Calabacín, pimiento rojo y verde**
- **Pepinos, lechuga, aceitunas, escarola** si somos amantes de las ensaladas

- **Huevos**, aunque denostados totalmente imprescindibles.
- **Mahonesa** (totalmente desaconsejable optar por preparaciones caseras)
- **Pasta**, en forma de raviolis, tallarines, espagueti, macarrones o espirali, tanto frescos como secos (conviene tener siempre algún paquete de pasta seca para las comidas de emergencia).
- **Carne** : lomo de cerdo, salchichas, bistec, pavo, pechuga y alitas de pollo o cordero, entre otros.
- **Pescado** : los pescados baratos dan mucho juego y acostumbran a ser los más sabrosos a menos que queramos gastar mucho dinero en las variantes "salvajes" de la lubina, rodaballo etc. Humildes pescados como la sardina, el jurel o la mayra solucionan una cena. Otros pescados como la merluza, el bacalao fresco, la lubina o la dorada de criadero dan un toque más elevado a nuestra mesa pero no por ello mejor. Tampoco podemos menospreciar los pescados congelados, si bien el rape y el lenguado son los que mejor conservan el gusto original del fresco. Algunos pescados como la raya, dentro de su humildad, dan lugar a recetas realmente sabrosas.
- **Sartenes** : al menos un par de teflón para fritos y otra para cocinar a la parrilla. Reservaremos una para aquellos productos que puedan dañar la base de teflón como el tomate y "pegar" recetas delicadas como la tortilla de patatas.
- **Juego de tenedores y cucharas** de madera para evitar rayar las superficies de

- teflón.
- **Cazuelas de barro**, al menos tres diámetros diferentes, del tipo plano (sartenes)
 - **Pequeños accesorios** como espumadera, abrelatas, sacacorchos etc.
 - **Cazuelas** de tres medidas, metálicas o de barro.

ENTRANTES Y PRIMEROS PLATOS

TORTILLA DE PATATAS

Ingredientes para cuatro/cinco personas :

5-6 patatas grandes

5 huevos frescos

aceite de oliva

sal

sarten grande

Llenar una sarten anti-adherente con abundante aceite hasta 1 dedo, aproximadamente.

Cortar las patatas en cuadrados pequeños o bien en láminas finas. Es importante no hacer los trozos demasiado grandes para evitar largos tiempos de fritura.

Echamos las patatas cortadas en el aceite caliente con sal. Colocamos una tapadera para acelerar la cocción, vigilando que el aceite no se caliente en exceso (reducimos el fuego si conviene). De vez en cuando removemos con una cuchara de palo para homogeneizar la fritura. Al remover intentaremos que la tapadera esté abierta lo menos posible para evitar que el vapor de agua escape. De vez en cuando intentaremos presionar un trozo de patata para ver si está suficientemente blando. En general la fritura está lista cuando las patatas adquieren una tonalidad traslúcida y algunas están ligeramente tostadas (que no quemadas).

Batiremos 5 huevos añadiendo un poco de sal y los echaremos sobre las patatas para que cuaje la tortilla. Si hay demasiado aceite es mejor sacar las patatas y ponerlas en un recipiente aparte para eliminar el sobrante de aceite y

añadir entonces el huevo en "frio", removiendo bien para que las patatas queden completamente remojadas.

Añadimos todo el contenido a la sartén dejando que cuaje sin dejar de moverla circularmente para evitar que se queme o pegue la cara de la tortilla que no vemos. Antes de que toda la parte visible del huevo cuaje colocaremos un plato de cerámica que tenga el tamaño aproximado de la sartén, presionaremos y con un giro rápido de muñeca daremos la vuelta. Si todo está bien la tortilla permanecerá en el plato. Volveremos a dejar la sartén en el fuego para deslizar el lado de la tortilla que debe terminar de hacerse y en un par de minutos la tortilla estará hecha.

Tiempo estimado : 20 minutos

CALDO DE POLLO

El caldo de pollo tiene una doble utilidad : como plato independiente y como base para otras recetas en lugar de añadir simplemente agua. Incluso como plato independiente se puede afirmar que son en realidad dos : una sopa ligeramente grasa y el producto del cocido – patata, garbanzo, pollo etc -. La preparación de un caldo de pollo toma más de 30 minutos pero la mayor duración se compensa con un menor trabajo en la realización : pones todos los ingredientes en la cazuela y que hierva.

Los ingredientes pueden variar ya que no son críticos, aunque los habituales son :

Patata (3 ó 4)

Cebolla o Puerro o una combinación de ambos

Apio

Garbanzos (250-400 gramos), que pueden ser cocidos o mejor secos puestos en remojo desde el día anterior.

Pollo (un cuarto, una pechuga etc)

Zanahoria (1 grande)

Sal (dos cucharadas)

Agua

También es posible poner una hoja de laurel u otras hierbas aromáticas, aunque no es imprescindible.

Colocamos en una cazuela grande (capaz de contener 3 ó 4 litros de agua) todos los ingredientes. Es conveniente utilizar patatas grandes sin cortar, igual que la zanahoria. Si los garbanzos son secos los pondremos al principio pero si son cocidos los añadiremos casi al final de

la cocción – en caso contrario correríamos el riesgo de que se deshicieran -.

Cubrimos con agua, a ser posible embotellada o bien filtrada para eliminar las impurezas. Podemos utilizar agua del grifo pero entonces deberemos tener la precaución, sobretodo si queremos un caldo transparente, de ir eliminando las impurezas de la superficie del agua con una cuchara de vez en cuando (esto también ocurre con el agua de botella o filtrada, pero en menor medida).

El tiempo de cocción es de 1 hora y media, aproximadamente. Si todo ha ido bien las patatas estarán deshechas o bastante mermadas así como el pollo. Eso es bueno hasta cierto punto ya que la "filosofía" del caldo es que los nutrientes de los elementos que hemos introducido pasen al agua, pero es malo si nos hemos pasado en la cocción y "matado" los nutrientes que queríamos. En cualquier caso al finalizar el periodo de cocción tendremos un caldo más o menos espeso y un residuo sólido compuesto por garbanzos, patatas, pollo, apio etc. Procederemos a colar el caldo para separar el líquido del residuo sólido. Dicho residuo puede ser consumido directamente una vez limpiado de huesos aunque cabe indicar que naturalmente, por culpa de todo el proceso de cocción, ha perdido gran parte de sus propiedades.

El caldo es la base para gran cantidad de posibles aplicaciones. Por ejemplo, se puede hacer una sopa añadiendo una cucharada de arroz o utilizar algo de pasta con el mismo fin. Particularmente me agrada guardar el caldo con parte de la carne del pollo que coloco en cada plato, acompañado con un poco de patata y garbanzos

a modo de "tropezones". Eso da la sensación de caldo casero y no uno de esos caldos obtenidos a base de concentrados.

Si se ha hecho caldo suficiente es posible sustituir el agua de cualquier plato (arroz, pasta, verdura) y dotarle de una fuerte consistencia. A diferencia de otros caldos, el de pollo no enmascara los sabores, sobretodo si incluimos cebolla en lugar de puerro.

ESPAGUETIS SENCILLOS AL AJO

Este plato requiere menos de 10 minutos de preparación.

Necesitamos :

Spaguetis secos o frescos

Perejil

Ajo

Queso rallado

aceite de oliva virgen

Si partimos de espaguetis secos cogeremos una cantidad adecuada a la cantidad de comensales. Debemos pensar que el peso de la pasta una vez cocida duplica aproximadamente la original de manera que 250 gramos generarán 500 gramos de pasta. Herviremos los espaguetis en agua hirviendo algo salada según las indicaciones del fabricante, para obtener pasta al dente o blanda, según nuestro gusto. Mientras tanto en una sartén anti-adherente con dos cucharadas de aceite de oliva habremos dorado una cabeza de ajo y añadido un poco de perejil seco o fresco bien picado. Una vez la pasta esté cocida – entre 7 y 10 minutos – la trasvasaremos rápidamente a la sartén y con una cuchara de madera revolveremos el ajo y el perejil con la pasta, añadiendo algo más de sal, de manera que tras un minuto de trabajo observaremos que la pasta ha absorbido el aceite y todo el perejil está disperso por la pasta. Retirar del fuego y consumir inmediatamente, opcionalmente con queso rallado.

TORTILLA FRANCESA CON QUESO

Este plato requiere algo menos de cinco minutos de preparación.

INGREDIENTES :

1 ó 2 huevos frescos (según necesidades)

Queso rallado cremoso

Sal

aceite de oliva virgen

En una sartén pequeña (20 cm de diámetro, por ejemplo) anti-adherente ponemos una cucharada de aceite de oliva virgen y calentamos.

Batimos los huevos añadiendo una pizca de sal (recordemos que el queso ya es de por sí un producto salado). Vertemos la mezcla sobre el aceite caliente de manera que se expanda por la superficie de la sartén a modo de crep. En el centro del círculo que se formará, y antes de que cuaje, depositaremos el queso rallado. Luego doblaremos las "alas" de la tortilla sobre el queso rallado de manera que tome una forma tubular. Daremos la vuelta a la tortilla para cerrar el doblez y terminar de cuajar el interior. Si el plato ha sido bien cocinado la tortilla tendrá un ligero sabor a queso que acompañará al del huevo.

TORTILLA FRANCESA BLANCA

Una tortilla blanca es aquella que confeccionamos sin la yema del huevo. La razón de este proceder es limitar la ingesta de colesterol, sobretodo en aquellas personas propensas a la hipertensión o que ya viven el problema.

Este plato requiere algo menos de cinco minutos de preparación.

INGREDIENTES :

1 ó 2 huevos frescos (según necesidades)

Queso rallado cremoso

Sal

aceite de oliva virgen

En una sartén pequeña (20 cm de diámetro, por ejemplo) anti-adherente ponemos una cucharada de aceite de oliva virgen y calentamos. Quebramos los huevos y con cuidado recogemos la yema en una de las secciones mientras vamos trasvasando la clara a la otra mitad para ir luego vertiéndola en el plato.

Batimos las claras añadiendo una pizca de sal o directamente sin sal, según necesite el comensal. Vertemos la mezcla sobre el aceite caliente de manera que se expanda por la superficie de la sartén a modo de crep. A continuación doblaremos las "alas" de la tortilla sobre si misma de manera que tome una forma tubular. Daremos la vuelta a la tortilla para cerrar el doblez y terminar de cuajar el interior. Indudablemente la tortilla tendrá un aspecto blanquecino en lugar del típico aspecto amarillento.

ZARANGOLLO MURCIANO

La gastronomía murciana es una gran desconocida, encajonada entre el gigantismo de la valenciana y la andaluza. Este desconocimiento es una gran injusticia teniendo en cuenta que la huerta murciana alimenta a toda España con las mejores hortalizas de la que el Zarangollo es un buen ejemplo en el uso de las mismas. Si el nombre de este plato te suena a chino es una clara demostración que el departamento de publicidad de la gastronomía murciana no funciona demasiado bien. Se trata de un plato que puede estar listo en breves minutos.

INGREDIENTES:

3 ó 4 calabacines grandes-medianos

4 cebolla grandes

6 huevos

aceite virgen de oliva

sal

Se pelan los calabacines y se cortan en rodajas. Se frien en el aceite juntamente con la cebolla cortada en juliana. Añadimos sal y cubrimos la cazuela (así se generará agua y no se quemará). Cuando estén fritos se sacarán colocándolos en una escurridera para eliminar el aceite sobrante. Se mezclará con los huevos y se volverá a colocar en una sartén hasta que cuaje. Se sirve como primer plato. Para dar una idea se usa un par calabacín-cebolla por comensal.

CREPES

Las crepes constituyen un buen soporte tanto para entrantes salados como para postres y por tanto son muy populares en los desayunos : podemos hacer un rollo de crepe relleno de queso feta y terminar con una crepe dulce rellena de mermelada de higos. Aunque se suele hacer una distinción en todas las recetas entre crepes dulces y saladas, generalmente basta hacer un único tipo "salado" dejando el punto de sal bajo de manera que el sabor resulte neutro. Las crepes neutras van bien con ingredientes salados y dulces mientras que las dulces no casan nada bien con los contenidos salados.

INGREDIENTES :

3 vasos de harina de trigo
1 vaso de leche
2 huevos
3 cucharadas mantequilla
1 pizca sal

Mezclamos todos los ingredientes y batimos con la batidora de varillas o eléctrica. La masa debe quedar sin grumos y ni muy líquida ni tampoco sólida (algo así como chocolate derretido). Si queda muy seca añadiremos leche y si demasiado líquida rectificaremos con un poco de harina.

Colocamos una sartén antiadherente al fuego y la calentamos. Con un poco de mantequilla

embadurnamos el fondo. A continuación cogemos parte de la masa con un cazo de los empleados para servir sopa y lo depositamos en el centro, removiendo con una espátula para cubrir todo el fondo de la sartén. Cuando los bordes se empiezan a oscurecer damos la vuelta (no estaría de más poner otro poco de mantequilla líquida) y dejamos que se haga. Es posible que la primera crepe sea sólo de prueba ya que tal vez debamos rectificar la elasticidad de la masa o la temperatura de la plancha.

Sugerencias saladas :

- Rellenar con queso feta y jamón York
- Pimientos escalivados, atún y huevo cocido
- Espárragos trigueros con salsa de queso

Sugerencias dulces :

- Rellenar con mermelada de higos
- Dulce de leche
- Chocolate y nata

POTAJE

De nuevo este plato requiere un tiempo de preparación superior a los 30 minutos pero tiene la gran ventaja de que si hacemos una cierta cantidad podemos consumirlo durante varios días e incluso congelarlo, ahorrando tiempo "a posteriori". Es por tanto un plato ideal para cocinarlo durante el fin de semana y consumirlo a lo largo de la misma.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS (O CUATRO RACIONES) :

Garbanzos (cocidos o secos puestos en remojo la noche anterior).

Patata (1 ½ patata por comensal, del tipo medio)

2 tomates maduros

1 cebolla

1 pimiento Verde

Acelgas o Espinacas (200-400 gramos)

Calabaza (un pedazo)*

Judias secas puestas en remojo la noche anterior (o cocidas)

Sal

aceite de oliva

Agua

* la calabaza modifica totalmente el sabor del potaje y debido a su dulzor a mucha gente no le agrada en el potaje. Por tanto su empleo se deja a criterio de cada uno.

A diferencia de un simple caldo el potaje incorpora un sofrito que define totalmente su aroma y sabor.

Para el sofrito cortamos la cebolla y el pimiento verde en trozos muy pequeños. Cogemos una cazuela relativamente grande (para 4 ó 5 litros) y ponemos aceite en el fondo hasta cubrirlo con una lámina muy fina. Calentamos y vertemos el pimiento verde para que se empiece a freír. Luego echamos la cebolla.

Mientras cogemos dos tomates, los pelaremos, abriremos por la mitad y con la ayuda de una cucharilla de café quitaremos las semillas. Cortaremos los tomates en pedazos muy pequeños y cuando la cebolla empieza a dorarse los echaremos para evitar que se queme (añadir sal en este momento propiciará que las verduras suelten aún más agua evitando que se quemen). Un buen sofrito será aquel en que los componentes se mezclen hasta adquirir una textura uniforme donde el color rojo predomine, el aroma proceda del pimiento verde y la base del sabor se deba a la cebolla.

Una vez el sofrito tenga el aspecto y sabor adecuado procederemos a añadir los garbanzos, las judías secas (si las legumbres no fueran secas sino cocidas se añadirían casi al final de la cocción). Si queremos acelerar la preparación habremos calentado aparte 2 litros de agua hasta casi llevarlos al hervor. Con todos los elementos dentro de la cazuela, a excepción de la verdura y la patata, verteremos el agua y agitaremos con una cuchara de madera o cucharón metálico para que el sofrito se incorpore al agua. Taparemos la cazuela.

A medida que la mezcla hierva iremos comprobando la dureza de las legumbres. Cuando éstas empiecen a reblandecerse añadiremos las patatas cortadas a trozos.

Continuaremos a fuego medio hasta comprobar que podemos clavar un tenedor en las patatas. Es el momento de añadir las espinacas o las acelgas. Taparemos y dejaremos hervir una media hora más. Si queremos que el caldo resulte más espeso podemos coger un pedazo de patata de la cazuela, aplastarlo y reincorporarlo al líquido.

Este plato se sirve con todas las piezas enteras en un plato hondo con suficiente líquido para justificar el uso de la cuchara. En algunos casos algunos comensales prefieren aderezarlo con vinagre.

Otra forma de servirlo es es forma de puré pero sólo si se ha utilizado espinaca y no acelga. Al pasar todos los ingrediente por la batidora se obtiene un puré espeso de color verde oscuro realmente muy sabroso.

HUEVOS RELLENOS ISABEL

Este plato se toma frío y pudiera parecer que es más indicado para el verano, pero sea invierno o verano siempre es muy apetecible y sabroso.

INGREDIENTES :

Huevos (se suelen hacer dos huevos por comensal)

Mahonesa

Salsa de tomate

zumo de limón

mostaza francesa

atún en conserva

sal

guisantes

espárragos

sucedáneo de caviar

En primer lugar cocemos los huevos durante 12 minutos (huevos duros). Los pelamos y dividimos en dos mitades. Con cuidado extraremos las yemas y las reservamos.

Ahora haremos salsa rosa mezclando un vaso de mahonesa con tres cucharadas de salsa de tomate (normal o frita). Añadimos el zumo de medio limón, una pizca de sal y una cucharadita de mostaza francesa (si no la teneis no pongais mostaza normal, simplemente la obviais). Incorporad a la salsa la lata de atún en aceite y removed para mezclar muy bien.

Colocamos la mezcla en una manga pastelera y vamos poniendo sobre cada mitad del huevo, en el espacio que antes ocupaba la yema. Encima de

todo se pone un poco de sucedáneo de caviar. Como acompañamiento se cuecen guisantes con sal y se dejan enfriar. Las yemas cocidas que hemos reservado las desmenuzamos y espolvoreamos sobre los guisantes. Se sirven un par de huevos por comensal, una palada de guisantes fríos con la yema desmenuzada y dos o tres espárragos con una cucharada generosa (o un golpe de la manga pastelera) de salsa rosa. Se ha de tomar frío o a temperatura ambiente. Se puede substituir el atún por trocitos de gambas. Como la yema, que es la que contiene más colesterol, se sirve como guarnición no es una receta peligrosa para hipertensos o simplemente para quien se quiera cuidar.

CREMA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES :

4 ó 5 zanahorias

1 cebolla

1 vaso de leche

queso rallado

agua

sal

En unos dos litros de agua incorporamos las zanahorias y la cebolla peladas, el vaso de leche y un puñado de queso rallado cremoso (parmesano o similar). Hervimos hasta que las zanahorias queden blandas. Pasamos por la batidora o el pasapurés rectificando de sal y ya está lista para servirse.

GUISANTES CON JAMÓN

Si digo que se tardan 10 minutos en hacer los guisantes con jamón probablemente miento ya que suelen sobrar 4.

INGREDIENTES :

Guisantes según número de comensales

1 cebolla

1 tomate maduro

tacos de jamón

sal

aceite virgen de oliva

En una sartén freimos cebolla muy picada. Cuando esté dorada añadimos el tomate también muy picado y una pizca de sal. Dejamos que el sofrito coja textura.

Incorporamos los tacos de jamón y les damos algunas vueltas. A continuación añadimos los guisantes y otra pizca de sal (pensemos que el jamón ya lleva bastante sal por sí mismo). Cubrimos a fuego lento y en unos 3-4 minutos ya estarán listos para consumir.

A pesar de que soy defensor de la verdura congelada hay una gran diferencia entre los guisantes frescos y los congelados. Si teneis la oportunidad de hacer esta receta con los primeros notareis la diferencia. En bastantes recetas encontrareis que en el sofrito se utiliza el ajo. Particularmente no me gusta porque enmascara el sabor delicado del guisante que en conjunción con el aceite de oliva es realmente impresionante. Pero como todo en cocina, va según gustos.

ESPAGUETIS CON GAMBAS

De nuevo una sencilla receta que se puede preparar en un instante.

INGREDIENTES :

Spaguetis secos o frescos
400 gramos de gambas peladas
Perejil
Orégano
3 tomates maduros
Ajo
1 vaso de vino blanco o brandy/cognac
Queso rallado
Cebolla
Pimienta negra
aceite de oliva virgen

Si partimos de espaguetis secos cogemos una cantidad adecuada al número de comensales. Debemos pensar que el peso de la pasta una vez cocida duplica aproximadamente la original de manera que 250 gramos generarán 500 gramos de pasta. Herviremos los espaguetis en agua hirviendo algo salada según las indicaciones del fabricante, para obtener pasta al dente o blanda, según nuestro gusto. Mientras tanto en una sartén anti-adherente con dos cucharadas de aceite de oliva habremos dorado una cabeza de ajo y añadido un poco de perejil seco o fresco bien picado. Echaremos las gambas peladas y espolvorearemos con orégano. A continuación regamos con el vaso de vino blanco o la copa de cognac y dejamos reduciendo a fuego lento. El caldo al final del proceso deberá de ser lo justo

para mantener las gambas algo húmedas.

Ahora cogeremos los tomates, los pelaremos y quitaremos las semillas para freírlos a trozos en una sartén aparte con un poco de sal, cebolla muy picada y pimienta negra. Reservamos.

Una vez la pasta esté cocida – entre 7 y 10 minutos – la trasvasaremos rápidamente a la sartén de las gambas y con una cuchara de madera revolveremos mezclaremos, añadiendo algo más de sal. A continuación incorporamos el tomate frito y después de volver a mezclar retiramos del fuego y consumimos inmediatamente, opcionalmente con queso rallado.

BACALAO ESQUEIXAT

El bacalao esqueixat es simplemente el bacalao salado hecho migas. Con él se puede hacer una esqueixada que es básicamente una ensalada de bacalao. Es un plato que se prepara en pocos minutos.

INGREDIENTES :

Migas de bacalao
Tomate verde de ensalada
Cebolla violeta tipo "Figueres"
Aceite virgen de oliva
Aceitunas verdes y negras
Vinagre
Sal

Desalamos el bacalao sumergiéndolo en agua y colocándolo en la nevera durante unas 5 horas. Cambiaremos el agua al menos un par de veces.

Prepararemos una vinagreta con una cucharada de vinagre y tres de aceite de oliva. Sacamos el bacalao ya desalado y lo ponemos en papel absorbente para que no quede nada de agua. Lo marinamos durante una hora en la vinagreta. Ahora montamos la ensalada. Cortamos los tomates en rodajas y colocamos en el fondo del plato. Incorporamos el bacalao y la cebolla picada finísima encima de ellos (a algunos les gusta más hacer simplemente aros de cebolla). Mezclamos estos dos últimos ingredientes. Echamos las aceitunas por encima y un poco de la vinagreta que hemos empleado para marinar, sobretodo para empapar los tomates.

Opcionalmente se puede poner algo de sal dependiendo de cómo haya quedado el bacalao. Generalmente no es necesario ya que nunca queda perfectamente desalado.

ESPINACAS A LA CATALANA

Este es un plato muy sencillo que se prepara tranquilamente en un cuarto de hora

INGREDIENTES :

Espinacas frescas según número de comensales (300 gramos para 2 personas es suficiente)

50 gramos de piñones

50 gramos de uvas pasas

50 gramos de taquitos de jamón

sal

aceite virgen de oliva

Si las espinacas son frescas tendremos que lavarlas con cuidado porque suelen contener bastante tierra. Las herviremos en poca agua durante unos cuatro minutos con sal. Sacamos y cortamos en trozos.

En una cacerola vertemos aceite de oliva y sofreímos en primer lugar los taquitos de jamón, luego las uvas pasas y finalmente los piñones. Hay gente a la que le gusta sofreir también un ajo y pasar bastante los piñones, aunque personalmente no me agrada.

Entonces echamos las espinacas y cubrimos. Las espinacas sacan bastante agua así que el sofrito no se quemará. Basta con remover de vez en cuando y hacer que todos los ingredientes queden revueltos. Recordad echar sal y pimienta negra, al gusto. En unos 5 minutos estarán listas.

HUEVOS A LA MALLORQUINA

Esta receta es una buena excusa para emplear la excelente sobrasada. Nunca estaremos lo suficientemente agradecidos a los baleares por ella.

INGREDIENTES :

1 huevo (por ración)
100 gramos de sobrasada
sal
aceite de oliva
pan

En una cazuela de barro pequeña (de uso individual) untamos con aceite de oliva y cascamos un huevo. Ponemos un poco de sal sobre la yema. Cortamos dos rebanadas de sobrasada y las colocamos sobre la clara. Calentamos el horno a 180 grados e introducimos la o las cazuelitas de barro durante unos 6 minutos, o el tiempo suficiente para que la clara solidifique y la yema lo haga ligeramente (esto va al gusto, podemos elegir que la yema también quede dura).

En una sartén con aceite de oliva freimos dos rebanadas de pan finas para luego eliminar el extra de aceite sobre un papel de cocina. El plato se sirve acompañado del pan frito y sal/pimienta para salpimentarlo al gusto.

HUEVOS AL LIMÓN

Esta es una receta extremadamente sencilla.

INGREDIENTES :

Huevos

Limón

Aceite virgen de oliva

Sal

Pimienta negra

Hervimos los huevos para hacerlos duros (12 minutos). Pelamos y cortamos en secciones parecidas en tamaño y forma al gajo de una mandarina.

Echamos sal y pimienta negra con alegría. Rociamos con aceite virgen de oliva y el jugo del limón. Se sirven fríos y son deliciosos.

COLIFLOR REBOZADA

Esta receta, que generalmente se emplea como acompañamiento, es una auténtica sorpresa al paladar y una buena manera de hacer ver a los niños que las verduras no siempre tienen que comerse cocidas.

INGREDIENTES :

1 coliflor
1 huevo
harina
agua
sal
aceite de oliva

Dividimos la coliflor en pequeñas ramas. En un bol profundo batimos un huevo y añadimos harina de trigo y sal. Para clarificar la mezcla incorporamos agua de manera que tenga una consistencia entre líquida y pastosa. Lo ideal es que sumerjamos las ramas de coliflor y quede totalmente impregnada (cosa que no ocurriría si sólo se hiciera con huevo o enharinando primero y cubriendo con huevo después).

Agitamos la rama para eliminar el sobrante de rebozo e inmediatamente introducimos en una sartén honda con abundante aceite caliente. Lo ideal es que la rama "flote" y se vaya friendo rápidamente con muchas burbujas. Pensemos que las verduras se harán rápidamente si son pequeñas. Si las hacemos demasiado grandes tendremos que mantenerlas más tiempo, el rebozado se quemará y no quedará demasiado

bien.

Si tenemos problemas con el tamaño de las ramas o simplemente porque queremos hacerlas grandes deberemós hervirlas con anterioridad para dejarlas "al dente". Luego las escurriremos bien para que el aceite no salte. Si las hervimos demasiado se deshacerán al freirlas.

Es un acompañamiento muy sabroso para carnes.

SOPA DE PAN

Esta es la sopa que mi familia ha venido haciendo desde hace muchos años. Es barata y sencilla de hacer, aparte de ser realmente buena.

INGREDIENTES :

1 litro de agua
Pan (3 ó 4 rebanadas)
2 dientes de ajo
1 huevo
sal
aceite virgen de oliva

Podemos hacer esta sopa con pan duro o pan tierno pero frito. Personalmente prefiero pan duro.

En una sartén freímos los dos dientes de ajo en un poco de aceite. Reservamos. Calentamos el agua hasta que empiece a hervir. Entonces incorporamos el pan duro y el aceite con los dos ajos. Removemos para hacer que el pan se reblandezca. Facilita la tarea emplear una batidora de varillas para que el pan se deshazga completamente. Cuando hemos conseguido esto cascamos un huevo y lo echaremos tal cual en la sopa. Removeremos para conseguir que se deshaga y cuaje. Rectificamos de sal y ya está lista para consumir.

También es posible añadir un poco de queso en la superficie y gratinar ligeramente en el horno.

HABAS

INGREDIENTES :

½ kg de habas tiernas

puerro

1 vaso de vino blanco (o un vaso de caldo vegetal)

botifarra negra

sal

aceite virgen de oliva

En una sartén de tamaño mediano con dos cucharadas de aceite de oliva verter las habas, el puerro en rodajas, el vaso de vino blanco, la botifarra negra y la sal. Tapar el recipiente y poner a fuego lento. De vez en cuando levantar y remover, vigilando que no se quemen las habas. Si así fuera y aún estuvieran duras, añadir un poco más de vino, caldo vegetal o agua. El resultado debe ser el de unas habas verdes, brillantes y enteras, blandas y sin ningún rastro de caldo.

PURÉ DE CALABACÍN

Voy a tardar más tiempo en escribir esta receta que en preparar un puré de calabacín...

INGREDIENTES :

2 calabacines
1 cebolla
agua
sal
aceite de oliva

Lavamos muy bien los calabacines y sin pelarlos les quitamos las puntas. A continuación los incorporamos a 1 litro de agua y una cebolla mediana además de una cucharadita de sal. Ponemos a hervir hasta que estén blandos. Sacamos los vegetales y los llevamos al vaso de la batidora. Añadimos agua según lo espeso que deseemos el puré y una cucharadita de aceite virgen de oliva.

Se trata de una receta muy sabrosa, fácil de preparar y sobretodo sana.

XATÓ

El xató es una ensalada compuesta por escarola, bacalao, atún, anchoas y aceitunas arbequinas además de salsa xató, la auténtica alma de la receta. Es muy tradicional en la costa sur de Cataluña, principalmente en la Tarragonina aunque en sitios como Sitges, ya en la provincia de Barcelona, es también muy popular.

INGREDIENTES :

Escarola
Bacalao desmigado
Atún
Anchoas
Aceitunas arbequinas

INGREDIENTES PARA LA SALSA XATÓ :

almendras
avellanas
una ñora*
3 dientes de ajo
3 tomates asados
aceite de oliva virgen extra
vinagre
sal y pimienta

* La ñora es un pimiento de pequeño tamaño y de forma redonda, que se deja secar y que tiene un sabor un poco picante

Desalaremos el bacalao metiéndolo en agua y dejándolo reposar en el frigorífico durante 24 horas. Cambiaremos el agua cada 8 horas, más o

menos.

Para la preparación de la receta en primer lugar ponemos en remojo la escarola durante un par de horas para reducir el amargor. Escurrimos bien y reservamos.

Mientras preparamos la salsa xató. En un mortero grande incorporaremos las almendras y avellanas con un puñado de sal y machacaremos. Sin dejar de moler, añadiremos la ñora sin piel, el aceite, los ajos, el vinagre, la pimienta negra, los tomates asados y un poco de pan frito (esto último no es imprescindible). Dejamos reposar.

Según el método tradicional para montar el plato disponemos la escarola, luego echamos el atún y las migas de bacalao para rematar con las anchoas y finalmente echamos la salsa. Generalmente yo prefiero colocar la escarola y echar la salsa para a continuación trabajarla circularmente con una espátula de madera de manera que empape bien. Si todo queda bien quedará una forma de "nido" y en el centro incorporaremos el atún, el bacalao y las anchoas mientras que las aceitunas se repartirán entre el centro de pescado y la escarola.

ENSALADA NIÇOISE

No soy uno de esos que pretenden ser cien por cien fieles a los modos de preparación e ingredientes de cada receta. Ni siquiera lo soy con mis propias recetas. Si hoy no tengo lechuga pues pongo escarola y tan felices. La cuestión es analizar lo que es básico y lo que es accesorio y trabajar a partir de ese punto. Mi opinión es que las recetas muchas veces nacen de la improvisación y se enriquecen y hasta cambian totalmente cada vez que alguien se pone en los fogones a reproducirlas. Fijaos si no en la Fideuà, un plato con personalidad propia que nació cuando unos marineros embarcados quisieron preparar un arroz y se dieron cuenta que se habían olvidado precisamente el arroz. A alguien se le ocurrió poner fideos en lugar de arroz y... voilà, maravilloso error.

Por una vez, sin embargo, voy a reproducir exactamente la receta original de la ensalada niçoise tal y como empezó a conocerse durante el siglo XIX. Que nadie se tire de los cabellos : la original no lleva ni lechuga ni atún, ni siquiera judía verde.

INGREDIENTES :

Corazones de alcachofa
Tomates maduros
Aceitunas negras
Pimiento rojo crudo (no escalivado)
Filetes de anchoa
Aceite de oliva
Vinagre de vino

Sal
Pimienta
Mostaza "francesa"

Hervimos las alcachofas y extraemos el corazón, la parte más tierna de la misma. Las ponemos a marinar en aceite de oliva con un toque de vinagre y sal al menos durante 24 horas. Si ésto es demasiado engorroso podemos utilizar conservas de corazón de alcachofa, aunque recomiendo marinar un rato antes de montar la ensalada (sin sal, las conservas suelen llevar exceso de la misma).

Pelamos el tomate y lo cortamos en sectores. Cortamos en rodajas el pimiento rojo. Ahora ya podemos montar la ensalada.

Colocamos los corazones de alcachofa en el fondo del plato y mezclamos con el tomate y el pimiento rojo. Incorporamos un buen puñado de aceitunas negras y salpimentamos. Ahora construiremos una vinagreta con tres cucharadas de aceite virgen de oliva, una de vinagre de vino y una cucharada de mostaza francesa. La mostaza francesa es muy diferente de la que habitualmente consumimos en España - es fuerte, nasal - pero fácil de conseguir. En Francia la sirven con cualquier aderezo al lado del vinagre y el aceite. Si no podeis conseguirla es mejor no poner la mostaza habitual ya que desvirtua la vinagreta, dejad sólo el aceite y vinagre. Bañaremos la ensalada. Sobre todo el conjunto dispondremos los filetes de anchoa...y listo.

Claro que hay extras que para muchos son habituales en la niçoise, pero conviene aclarar que son añadidos que no tienen nada que ver con la receta original. Por ejemplo, en lugar de alcachofas utilizan judía verde cocida del tipo redondo. Luego añaden atún en aceite de oliva, huevo duro y alcaparras. Y también lechuga. A fin de cuentas es una ensalada, el reino de la anarquía.

GAMBAS A LA PLANCHA

INGREDIENTES :

4/6 gambas grandes (dependiendo del número de comensales)

sal gruesa marina

perejil y ajo picado

Se pone la sal gruesa marina sobre una sartén para cocinar a la plancha y se calienta fuertemente. Se depositan las gambas con un poco de perejil picado y el ajo. Se ponen las gambas un par de minutos por cada lado y ya están listas para comer.

ESCALIVADA RAPIDA

La escalivada es una plato muy típico de la cocina catalana que consiste en asar berenjenas, tomates maduros, pimientos rojos y cebolla al rescoldo de las brasas para luego pelarlos, quitar las semillas y aliñar con aceite virgen de oliva y sal. Como se desprende del modo de preparación no es el tipo de receta que podemos preparar facilmente si no mas bien todo lo contrario. Sin embargo, si podemos renunciar al exquisito sabor que da la brasa a los vegetales, es posible preparar una escalivada de forma rápida y sin ensuciar la cocina, simplemente utilizando el microondas.

INGREDIENTES :

- 1 cebolla grande
- 2 ó 3 pimientos rojos
- 1 berenjena
- 2 tomates maduros

Utilizamos un recipiente a ser posible de cristal o cerámica resistente al microondas donde depositaremos las verduras, a ser posible enteras. Si esto no es posible, las cortaremos en tiras longitudinales del mayor tamaño posible pues de otra manera nos resultaría muy complicado pelarlas. Una vez hayamos dispuesto las verduras en el recipiente las bañaremos en abundante aceite de oliva virgen. Usaremos el microonda a una potencia de 700 W por espacio de 45 minutos. Es posible que observe que las

verduras se hinchan durante la cocción. Esto en sí no es preocupante pero sí deberemos fijarnos de que no se quemen lo cual puede ocurrir si algún vegetal queda expuesto al microondas sin estar cubierto de aceite. En caso de que por el volumen que toma la pila de verduras no sea posible que todas queden bañadas les daremos un repaso de aceite con un pincel.

Habiendo transcurrido los pertinentes 45 minutos retiraremos el recipiente y bajo el chorro del grifo enfriaremos las verduras una a una. La piel se habrá agrietado y separado de la carne, siendo fácil pelar los tomates, los pimientos además de la berenjena. Abriremos los pimientos y los tomates para sacar todas las semillas mientras que en la berenjena extraeremos la mayor parte que podamos puesto que intentarlo con todas sería imposible. Cortamos las verduras en tiras finas, añadimos más aceite virgen de oliva y sal según el gusto. Es una receta que se puede mantener unos cuantos días en la nevera y con la que se pueden preparar tostadas con anchoas, mezclarla con bacalao o simplemente utilizarla como acompañamiento de carnes, croquetas etc.

MEJILLONES AL VAPOR

Este es un plato realmente rápido de preparar, muy ligero y nutritivo.

Podemos emplear mejillones congelados previamente cocidos o bien mejillones frescos. Limpiar los mejillones frescos puede llevar bastante tiempo así que el empleo de mejillón previamente cocido puede ahorrarnos mucho tiempo con resultados parecidos.

INGREDIENTES :

1 Kg de mejillones con concha

Pimienta negra molida

Sal

1 vaso de vino blanco

1 limón exprimido

aceite de oliva virgen

Cogeremos una cazuela metálica y colocaremos con cuidado los mejillones con la concha hacia abajo hasta cubrir el fondo. Cuando esto ocurra echaremos un chorrito de aceite de oliva virgen y un poco de vino blanco asegurándonos de que cada mejillón guarde en su concha algo de estos líquidos. Luego espolvorearemos con la pimienta molida. Así procederemos con la segunda capa de mejillones y sucesivamente. Una vez completemos el kilo de mejillones los pondremos al fuego con la cazuela tapada y los mantendremos así hasta que la carne cambia ligeramente de color pero sin que se endurezca.

Cuando esto ocurra quedará muy poco líquido en el interior de cada concha. Los dejaremos enfriar bañándolos a continuación en jugo de limón aunque los serviremos con un limón partido y un molinete de pimienta negra para que cada comensal lo aderece a su gusto. Es una receta que se puede tomar como tapa o directamente como primer plato.

PATATAS CON PIMIENTOS

Este es un sencillo plato que se puede preparar en menos de media hora.

INGREDIENTES :

4 ó 5 patatas medianas
1 pimiento verde
aceite virgen de oliva
sal

Calentamos al fuego lento una sartén anti-adherente mediana con aceite virgen de oliva. Cortamos en tiras un pimiento verde y lo freímos. Sin sacarlo de la sartén echamos las patatas cortadas en pequeños cubos o en láminas y una cucharada de sal. A fuego lento tapamos la sartén y dejamos en cocción removiendo de vez en cuando.

El resultado final será de patatas entre cocidas y fritas con un agradable sabor a pimiento verde.

PASTEL DE ATÚN FRIO

El pastel de atún requiere una preparación corta pero el consumo se debe hacer a las 24 horas para que el pan adquiriera perfectamente la forma del molde.

INGREDIENTES :

1 pan de molde grande sin corteza
1 lata de atún en aceite de oliva o girasol
5 tomates maduros
1 lechuga
1 lata de pimiento rojo o pimiento escalivado
1 pote de variantes
1 pote de mahonesa
aceitunas sin hueso
sabanitas de queso

Se necesita además un molde de pastelería desechable redondo o rectangular.

Cogemos el molde y llenamos el fondo con el pan de molde a modo de "mosaico", es decir, cortando lo que sobra para que ocupe todo el espacio sin montarse los trozos entre ellos y haciendo la forma redonda o rectangular lo más exacta posible.

Cogeremos los tomates, los pelaremos y sacaremos las semillas para luego pasarlos por la batidora. El jugo resultante lo mezclaremos con el atún desmigado y con una cuchara lo extenderemos sobre la primera capa de pan. Añadiremos un poco de sal (el atún en lata suele llevarlo así que vigilarémos la cantidad que dispensaremos).

A continuación montaremos la segunda capa de pan y otra vez untaremos la superficie con la mezcla de tomate y atún. Procederemos sucesivamente hasta que la última capa de pan llegue al borde del molde. Cuando esto ocurra recortaremos diversas sabanitas de queso para cubrir el pan y lo meteremos en el horno un minuto, sólo gratinador, para que se funda la capa de queso y de consistencia a lo que será el fondo una vez lo desmoldemos.

Lo meteremos en el frigorífico protegido con un film transparente hasta el día siguiente.

Desmoldaremos el pastel con precaución una hora antes de la comida. Cubriremos toda la superficie con mahonesa que extenderemos con la ayuda de una espátula o un cuchillo ancho.

Adornaremos el pastel con aceitunas, variantes y las tiras de pimiento rojo . Finalmente cortaremos la lechuga en trozos muy pequeños que iremos esparciendo por toda la superficie del pastel. Naturalmente la forma de decorarlo y aún los ingredientes dependen del gusto de cada uno.

Esta es una receta muy simple de preparar y el resultado es un pastel de sabor muy delicado.

GARBANZOS AL VINO

Este plato apenas requiere unos minutos de preparación y tiene un sabor muy peculiar.

INGREDIENTES :

400 gramos de garbanzos cocidos
2 tomates maduros
1 vaso de vino blanco
1 cebolla pequeña
orégano
sal
aceite de oliva

Cortamos la cebolla en trozos muy pequeños y la ponemos a freír en una sartén con cuatro cucharadas de aceite virgen de oliva. Pelamos los tomates y les quitamos las semillas. Los cortamos en trozos pequeños y los echamos en la sartén para evitar que se queme la cebolla. Echamos un pellizco de sal.

Toda vez el sofrito ha cogido textura echamos los garbanzos y un poco de orégano. Cuando se empiezan a tostar ligeramente añadimos el vaso de vino blanco, removemos y dejamos a fuego lento que se vaya evaporando.

El sabor del garbanzo frito-hervido con el vino blanco es realmente muy especial, casi se diría que "picante".

SOPA/CALDO DE PESCADO

El caldo de pescado se puede utilizar para hacer sopas o para utilizar en determinadas recetas para sustituir el agua como la paella.

La materia prima que emplearemos para hacer el caldo dependerá de el uso que le vamos a dar al mismo. Si por ejemplo queremos hacer un arroz de marisco probablemente hayamos comprado gambas, mejillones, sepia, cigalas etc. No nos será difícil retirar algunas piezas – aunque sólo sean las cabezas de las gambas – y añadir algún pescado de roca para completar el sabor.

INGREDIENTES :

Cabezas de gamba, mejillones sin cáscara, sepia, pescado de roca etc.

sal

agua (a ser posible embotellada o de grifo filtrada para disminuir las impurezas).

Colocamos una cazuela al fuego con un litro de agua y todos los ingredientes. Dejamos cocer durante una media hora aproximadamente y filtramos el resultado para evitar que pase la carne o las espinas al caldo.

Si queremos hacer una sopa haremos un sofrito de cebolla, tomate y ajo. Luego añadiremos el caldo y algunas piezas de enteras de frutos del mar como pueden ser gambas peladas, almejas con concha y además, si queremos, una cucharada de arroz. Dejaremos que hierva hasta que el arroz esté blando. También se puede

añadir pasta como pueden ser fideos en lugar de arroz. El tomate del sofrito puede hacer un poco de espuma en la superficie. Esto es normal pero si queremos una sopa transparente deberemos retirar la espumilla con una cuchara.

SAMFAINA

La samfaina, como la escalivada, puede ser un plato independiente pero generalmente está más extendido su uso como guarnición. Suele casar bien con carnes, pollo, croquetas etc.

INGREDIENTES :

8 tomates maduros
1 berenjena
1 pimiento verde grande
1 pimiento rojo pequeño
1 calabacín
1 cebolla
sal
aceite virgen de oliva

Troceamos la cebolla como si fuéramos a hacer un sofrito. La doramos y añadimos a continuación y en orden, troceados pero no en exceso, el pimiento rojo y verde, la berenjena y finalmente el calabacín. Se deben quitar las semillas de los pimiento pero no es necesario quitar la piel ni de la berenjena ni del calabacín. Removeremos los ingredientes para que se fríen un poco y suelten el agua (ayudará añadir una cucharadita de sal). Finalmente añadiremos los tomates muy troceados, sin piel, sin semillas y sin el corazón central si éste es blanco. Taparemos la cazuela y dejaremos cocer hasta que el tomate haya fundido y la mezcla haya espesado. De vez en cuando rectificaremos de sal.

De todos los ingredientes sólo podemos prescindir del pimiento rojo ya que la berenjena,

el calabacín y el pimiento verde son los que dan personalidad a la samfaina.

MEJILLONES CON SALSA PICANTE

El mejillón es un producto barato de sabor excelente que da pie a muchas recetas.

INGREDIENTES :

1 ó 2 picadas (con pan, piñones, almendras y avellanas)

4 tomates maduros

1 botella de vino blanco

pan duro

agua

sal

pimienta negra en polvo

aceite de oliva virgen

1 diente de ajo

1 grano de pimienta negra

En un pote hondo – el vaso de la batidora nos puede servir - echaremos un vaso de vino blanco, los cuatro tomates maduros sin piel ni semillas, el diente de ajo, la sal, las picadas y el grano de pimienta negra. Batiremos hasta obtener una salsa uniforme.

Verteremos el contenido en una sartén con dos cucharadas de aceite virgen de oliva y freiremos el tomate.

En el mismo vaso donde hemos triturado el tomate pondremos dos rodajas de pan duro y dos vasos de agua. Cuando se hayan reblandecido los pasaremos por la batidora con sólo dos o tres toques, no debe quedar excesivamente fino.

Cuando el vino de la mezcla se haya evaporado añadiremos el pan con agua y mezclaremos.

Añadiremos los mejillones con concha y lavados echando pimienta negra en polvo sobre el conjunto (han de quedar picantes, así que conviene ser generoso). Dejaremos en cocción unos diez minutos a menos que veamos que la salsa se reseca. Si esto ocurre apartaremos del fuego.

PURÉ DE PATATAS

INGREDIENTES :

3 / 4 patatas medianas
dos cucharadas de leche
sal

Herviremos en abundante agua las patatas enteras y peladas. Cuando clavemos un tenedor y se hunda con facilidad las retiraremos para colocarlas en el vaso de la batidora juntamente con medio vaso de agua de cocción, las dos cucharadas de leche y la sal. Lo pasamos todo por la batidora o el pasapuré y ya estará listo para consumir.

ENSALADA DE PASTA

Este es un plato típicamente veraniego muy fácil de preparar.

INGREDIENTES :

250 gramos pasta espiral de espinacas y zanahorias

1 lata de atún

aceitunas rellenas de ancho o pimiento rojo

50 gramos de variantes

rúcula

tomates cherry

queso feta

sal

aceite

vinagre

mahonesa

Hervimos la pasta según las indicaciones del fabricante con una cucharadita de sal. Una vez esté cocida separamos del agua de cocción y dejamos enfriar pero nunca debajo del chorro del grifo. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen para que no se pegue.

Cuando la pasta se haya enfriado añadiremos el atún desmigado, las aceitunas, los variantes, los tomates cherry y la rúcula y mezclaremos.

Si se quiere dar un toque diferente a la ensalada en lugar de variantes y atún emplearemos los tomates cherry, las aceitunas, la rúcula y el queso feta deshecho (sin atún ni variantes).

A continuación aliñaremos ligeramente puesto que será el comensal quien realice el toque final en su ensalada. Añadiremos sal y aceite, dejando

que se aliñe al final optativamente con vinagre o mahonesa. Es conveniente colocar en la nevera si se desea el máximo de frescor.

MACARRONES CON SALSA DE CARNE

INGREDIENTES :

400 gramos de macarrones
8 tomates maduros
perejil
orégano
250 gramos de carne de ternera picada
queso rallado
dos cucharadas de leche
pimienta negra
sal

Hervimos los macarrones en agua abundante y sal según las indicaciones del fabricante.

Pelamos y despepitamos los tomates para freirlos en una sartén con aceite de oliva y hacer salsa. Reservamos.

En una sartén grande freimos la carne en aceite de oliva añadiéndole orégano, sal perejil y pimienta negra molida. Mezclamos con la salsa de tomate y trabajamos. Cuando la salsa haya adquirido consistencia y sea homogénea verteremos en ella los macarrones removiendo para que queden bien envueltos. Añadimos la leche y dejamos cocer en conjunto durante un par de minutos. Se pueden servir tal cual o espolvorear con queso rallado y gratinar.

ENSALADA TEMPLADA

INGREDIENTES :

cebolla
escarola o lechuga
aceitunas
½ Kg de champiñones (a ser posible frescos)
aceite virgen de oliva
vinagre
sal

Confeccionamos una ensalada verde a nuestro gusto con cebolla, escarola, y aceitunas. En una sartén con una cucharada de aceite de oliva iremos colocando los champiñones que previamente habremos lavado y quitado el pie. Deberemos de hacer que la parte abombada del sombrero toque la sartén de manera que donde antes estaba el pie quede mirando hacia arriba. Esto es importante porque al calentar el champiñón desprende un aceite que recogeremos en esta "cazoleta" improvisada. Una vez estén calientes y con la cazoleta del anverso del sombrero llena de aceite natural del propio champiñón los iremos cogiendo con cuidado y vertiendo este aceite en un cucharón que utilizaremos para rociar la ensalada. El cuerpo de los champiñones se utilizará para coronar la ensalada en un montículo central.

VERDURA

La verdura puede constituir un primer plato o un acompañamiento. Se puede servir a la brasa, salteada o cocida. La verdura es muy importante en la dieta como proveedora de fibra y vitaminas, sobretodo si la cocinamos con el debido respecto respeto hacia sus componentes beneficiosos. Cocer la verdura durante dos horas desde luego que la dejará blanda pero todas las vitaminas habrán muerto en el camino.

Si hervimos la verdura en agua parte de sus componentes pasarán a ésta, por lo cual conviene hervir lo justo y con el mínimo posible de agua (evidentemente la verdura no se tiene que re-hidratar como la pasta). Siempre que sea posible herviremos la verdura entera sin trocear aunque con ello alarguemos el tiempo de cocción. Si solemos añadimos patata para dar más consistencia al plato sería preferible hervirla por separado y entera ya que requiere más agua – por una simple necesidad de su tamaño – y el tiempo de cocción es más largo en general.

La mejor manera de preparar una verdura es al vapor. Para cocinar al vapor basta con un tipo de cazuela sin fondo y con rejilla que se monta sobre otro recipiente con agua hirviendo. El vapor que se desprende atraviesa el cazo superior cocinando perfectamente cualquier tipo de verdura. Ciertamente es el método más sano de cocinar pero el sabor de la verdura queda muy entero por lo cual no suele ser bien recibido por los niños.

La elección de un tipo u otro de verdura fresca debería ser realizada según la temporada para estar seguros que tiene las condiciones óptimas.

Por ejemplo las alcachofas y espinacas son productos de invierno mientras que los pepinos son principalmente producto de verano.

BERENJENA, ALCACHOFA Y CALABACÍN FRITOS

Se utilizan generalmente como acompañamiento de las carnes.

INGREDIENTES :

Alcachofa, berenjena y calabacín

1 huevo

harina de galleta

sal

aceite de oliva virgen

Se corta la berenjena, la alcachofa y el calabacín en rodajas sin quitar la piel. Se salan y se mojan en el huevo batido. Luego se cubren bien con la harina de galleta. Se frien rápidamente en abundante aceite de oliva caliente.

JUDIAS TIERNAS CON PATATAS

INGREDIENTES :

1 patata o patata y media mediana por comensal

2 ó 3 judias verdes planas por comensal

1 cebolla pequeña

sal

agua

Hervimos la judia tierna cortada en trozos con la cebolla (esto es opcional, simplemente suaviza el sabor) en poca agua. Al a cabo de unos minutos añadimos la patata cortada en trozos y cubrimos.

ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES :

patata
judia verde redonda
guisantes
variantes
salchichón
atún en lata
pimiento rojo escalivado
2 huevos duros
aceite de oliva
mahonesa

Cortamos la patata en pequeños tacos y hervimos. Hacemos lo mismo con la judia verde redonda y los guisantes. Dejamos enfriar y reservamos (sin pasar por el agua fría del grifo). Hervimos dos huevos duros (12 minutos). Pelamos y cortamos en secciones.

Cuando los ingredientes estén frios mezclamos con el salchichón en rodajas, el atún en aceite de oliva, y los variantes. Añadimos sal y aceite y adornamos con pimiento rojo escalivado. Dejamos a gusto del comensal la adición de mayor o menor cantidad de mahonesa.

TELLINAS AL VINO BLANCO

INGREDIENTES :

400 gramos de tellinas

ajo

sal

aceite virgen de oliva

1 vaso de vino blanco

perejil picado

Lavamos y dejamos sumergidas en agua del grifo las tellinas para limpiarlas de arena.

En una sartén grande vertemos dos cucharadas de aceite de oliva virgen y calentamos. Echamos las tellinas con un vaso de vino blanco a fuego lento. Cubrimos la sartén.

Cuando las tellinas empiecen a abrirse echaremos sal – cuidado, es fácil pasarse -, el ajo y el perejil picado.

Se sirven inmediatamente después que el vino se ha consumido en su totalidad aunque si las queremos poco hechas bastará con dejar algo de vino. Las tellinas que no se han abierto debemos desecharlas.

ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA

INGREDIENTES :

4 tomates verdes o maduros (al gusto)
cebolla morada (tipo "Figuera")
pepino
aceitunas negras
aceite de oliva virgen
sal
vinagre

Cortamos la cebolla en aros y la distribuimos por una fuente ancha. A continuación añadimos el pepino pelado hecho en rodajas e incorporamos el tomate de la misma manera (si es maduro le quitaremos la piel). Incorporaremos el aceite de oliva virgen de forma abundante, las aceitunas, la sal y el vinagre al gusto. Se ha de esperar algunos minutos antes de servir la ensalada para que la cebolla empape su sabor al aceite.

PATATAS ASADAS DE ACOMPAÑAMIENTO

INGREDIENTES :

Patatas de tamaño grande tipo "mona lisa".

Sal

Pimienta negra molida

Aceite de oliva virgen

Lavamos bien las patatas en agua corriente. Cortamos las patatas sin pelar por la mitad en toda su longitud. Con la ayuda de un cuchillo marcamos la superficie de la patata con un enrejado tipo "tres en raya" o similar, a ser posible un poco profundo. Echamos sal y pimienta negra por todos los lados de cada mitad de la patata cuidando especialmente que toquen la zona no cubierta por la piel. Utilizamos una fuente resistente al horno que nos permita poner las patatas con la cara descubierta hacia arriba y se puedan mantener así. Rociamos con aceite de oliva virgen y conectamos el gratinador. Las patatas estarán listas cuando clavemos un palillo y se hunda y la superficie quede torrada. Las patatas se sirven con la piel.

PATATAS AL VINAGRE

Este es un sencillo plato que se puede preparar en menos de media hora.

INGREDIENTES :

4 ó 5 patatas medianas
1 cucharada de vinagre de vino
aceite virgen de oliva
sal

Calentamos al fuego lento una sartén anti-adherente mediana con aceite virgen de oliva. Echamos las patatas cortadas en pequeños cubos o en láminas y una cucharada de sal. A fuego lento tapamos la sartén y dejamos en cocción removiendo de vez en cuando. A media cocción añadiremos una cucharada de vinagre.

El resultado final será de patatas entre cocidas y fritas con un agradable sabor a vinagre.

ANGULAS O SURIMI

Este plato se puede preparar con angulas o, si no somos tan afortunados, con un sucedáneo denominado surimi. El sucedáneo es bastante asequible y se suele adquirir congelado.

INGREDIENTES :

400 gramos de surimi
1 ajo
sal
aceite de oliva
1 bicho

En una cazuela de barro plana o sartén antiadherente calentamos dos cucharadas de aceite virgen de oliva. Incorporamos un ajo sin pelar y freimos a fuego lento. Quitamos el ajo al cabo de unos minutos y echamos el surimi con una pizca de sal y el bicho. Removemos y en 2 ó 3 minutos estará listo.

ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES :

250/400 gramos de lentejas cocidas
tomate maduro
tacos pequeños de jamón serrano
aceite virgen de oliva
sal
vinagre

Cogemos lentejas cocidas y las colocamos en un bol de ensalada. Pelamos dos tomates maduros y los despepitamos. Cortamos en piezas pequeñas. Mezclamos con los tacos de jamón serrano. Condimentamos con sal, aceite virgen de oliva y vinagre mezclando con fuerza.

PURE DE GUI SANTES

INGREDIENTES :

2/3 patatas medianas
1 zanahoria grande
100 gramos de guisantes
sal

Herviremos en abundante agua las patatas enteras y peladas así como la zanahoria. Antes de terminar la cocción añadiremos los guisantes. Cuando clavemos un tenedor y se hunda con facilidad en las patatas y la zanahoria retiraremos el cazo del fuego. Pondremos todos los ingredientes en el vaso de la batidora juntamente con medio vaso de agua de cocción, y la sal. Lo pasamos todo por la batidora o el pasapuré hasta dejarlo muy fino y ya estará listo para consumir.

GIRGOLAS

INGREDIENTES :

200/300 gramos de gírgolas
aceite de oliva virgen
perejil
ajo
sal

Ponemos dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén de tamaño mediano. Colocamos las gírgolas y las espolvoreamos con el perejil y el ajo picado, así como con una pizca de sal.

Cubrimos la sartén para que el agua propia de las gírgolas ayuden a cocerlas. Removemos de vez en cuando para evitar que se peguen. Al final de la cocción que no debe prolongar más de 5 ó 6 minutos levantaremos la tapa y dejaremos que se evapore el líquido.

CALÇOTS

El calçot (pronúnciese calçót) es un producto típico de Cataluña que como los caracoles de Lleida y el Xató de Tarragona sirve de excusa para organizar una fiesta lúdico-gastronómica. Son muchos los que en la zona reservan un par de domingos al año a comer calçots haciendo excursiones a masias en el campo donde suelen constituir plato único o entrante fuerte de carnes a la brasa. Debido a la forma de preparación a la brasa es muy complicado prepararlos en casa a menos que dispongas de una barbacoa en el jardín a ser posible no de un adosado, a menos que no te importe que el vecino te odie.

El calçot no es más que una cebolla que sin embargo tiene un proceso de elaboración complejo. En primer lugar se plantan las semillas a finales del invierno, trasplantándose los cebollinos en primavera. La recolección se efectúa en verano y atención, los bulbos se vuelven a plantar a mediados de septiembre, cubriéndolos con tierra a medida que sobresalen. Esto se hace para conseguir un tallo completamente blanco. El resultado final, que se obtiene entre el invierno y la primavera, es una cebolla alargada de unos 20 centímetros de longitud en su parte blanca y un diámetro de unos dos centímetros, con el bulbo redondeado típico de las cebollas prácticamente inexistente.

La preparación tiene dos fases. La primera es el braseado sobre leña de sarmiento de los calçots. La capa externa se quemará y la interior quedará blanda y muy tierna. La segunda parte consiste

en preparar una salsa en la que se mojará el calçot una vez hayamos pelado la capa externa. Aquí no hay etiqueta ni cubiertos. Se coge el calçot con la mano, se pela la capa externa, se mete vertical en el pote que contiene la salsa y así vertical y con la cabeza mirando al techo, nos lo empezamos a comer a bocados intentando no mancharnos ni manchar al vecino. De hecho la pericia - o mejor dicho , la falta de la misma - a la hora de comerlos genera un buen número de escenas cómicas.

La salsa que se emplea puede ser romesco pero más apropiadamente se utiliza la salvitxada.

INGREDIENTES :

Unos 10 calçots por comensal

para la salsa salvitxada :

4 tomates maduros

1 cabeza de ajos

10 almendras torradas

10 avellanas torradas

ñoras (2 ó 3)

1 rebanada de pan torrado

1 bicho

aceite virgen de oliva (1 vaso, más o menos)

vinagre

Hacemos en el horno los tomates y la cabeza de ajos mientras ponemos en remojo las ñoras y el bicho.

Pelamos los tomates y la cabeza de ajos y los colocamos en el bol de la batidora juntamente con la carne que habremos raspado de las ñoras y el bicho. Añadimos almendras, avellanas y el pan torrado. Lo batimos a marcha lenta añadiendo poco a poco el aceite. Finalmente

incorporamos el vinagre y la sal.

El calçot de Valls tiene denominación de origen y ésta villa de Tarragona es la Meca de las calçotades aunque hoy en día su consumo se ha generalizado en prácticamente toda la Comunidad.

CALDO DE PAVO CON VEGETALES Y LEGUMBRES

El caldo de pavo es muy sano porque prácticamente no contiene grasa.

INGREDIENTES :

300 gramos de pavo para estofado
1 puerro
apio
1 cebolla grande
1 zanahoria grande
4 patatas grandes
200 gramos de judías blancas
200 gramos de garbanzos
agua embotellada o filtrada
perejil

Veinticuatro horas antes habremos puesto en remojo los garbanzos y las judías blancas (a no ser que hayais optado por las legumbres cocidas).

En una olla grande introduciremos el pavo, el puerro, las legumbres, el apio, la cebolla, zanahoria y las cuatro patatas grandes sin cortar. Incorporaremos unos tres litros de agua embotellada o filtrada (para eliminar impurezas) y un ramito de perejil. Echad también un puñado de sal. Coceremos durante unas dos horas. Si habeis elegido las legumbres cocidas no las debereis introducir hasta unos veinte minutos antes de finalizar la cocción. Se puede acelerar el proceso si empleais una olla a presión, en cuyo caso sólo es posible utilizar legumbres secas.

TIGRES (MEJILLONES REBOZADOS)

Este es un producto típico del tapeo que combina la cocción del marisco con la elaboración propia de cualquier tipo de croqueta.

1 Kg de mejillones
cebolla morada tipo "Figueres"
ajo
harina de trigo
mantequilla
1/2 litro de leche entera
aceite virgen de oliva
huevo
vino blanco
pan rallado
sal

Lavamos concienzudamente los mejillones y los cocinamos al vapor, introduciéndolos en una cazuela metálica con un vaso de vino blanco. Sacamos la carne de las conchas que se abran y reservaremos las mismas. Una vez los gajos estén fríos los picamos. Reservamos. Ahora vamos a hacer la bechamel.

En un cazo vertemos aceite y freímos la cebolla muy picada con un diente de ajo. Cuando la cebolla esté vencida ponemos a fuego muy lento. Retiramos el ajo e incorporamos una buena cucharada de mantequilla y al fundir otra de harina de trigo. Trabajamos con una cuchara o unas varillas para que la salsa vaya ligando. Empezamos a incorporar la leche poco a poco. Cuando la masa ya esté ligada seguimos añadiendo más mantequilla, harina y leche sin

parar de trabajarla con la cuchara. Deberemos calcular la cantidad de ingredientes según el número de tigres que deseemos. Echaremos sal e iremos comprobando que el sabor se aleja del sabor de la harina cruda y toma el sabor de la leche. Al final del proceso añadiremos los trozos de mejillones mezclando con cuidado. Separamos bolas de masa y la trabajamos sobre las conchas para rellenarlas. Enharinamos y pasamos por un huevo batido. A continuación cubrimos con harina de galleta y freimos en abundante aceite. Recordad de ir rectificando de sal la bechamel o el frito final.

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CON SALSA DE YOGUR

De nuevo una ensalada "vestida" (con una nutritiva salsa) muy fácil de hacer.

INGREDIENTES (1/2 raciones) :

1 pepino
2 tomates maduros
1 cebolla morada o fresca
perejil
1 yogur natural sin azúcar
aceite de oliva
vinagre
zumo de 1/2 limón
sal
pimienta negra molida

Pelamos y quitamos las semillas a los dos tomates, cortándolos a continuación en gajos como los de una mandarina. Picamos la cebolla muy fina y la echamos sobre los tomates. Pelamos el pepino y lo cortamos en rodajas, incorporándolo al bol con sal, una cucharada de aceite de oliva y un chorrito de vinagre (se puede substituir con limón). Mezclamos bien.

Ahora vamos a hacer la salsa de yogur. Mezclamos el yogur con el zumo de 1/2 limón, una pizca de sal, una cucharada de aceite, la pimienta negra y el perejil picado muy finito. Se puede pasar por la batidora o dejar tal cual, mezclada sólo con la batidora de varillas. Si queremos la salsa más líquida podemos emplear todo el zumo de un limón. Echamos sobre la ensalada y ya está lista para consumir.

MEJILLONES EN ESCABECHE

INGREDIENTES :

1 ó 2 Kg de mejillones
1 vaso de aceite virgen de oliva
1 vaso de vinagre de vino
3 dientes de ajo
cebolla
laurel
1 clavo
pimentón dulce
sal

Abrimos los mejillones al fuego con agua y vino blanco. Sacamos la carne y reservamos.

En una cazuela con aceite colocamos los ajos, la cebolla muy picada, el laurel, el clavo y una cucharadita de pimentón dulce y lo dejamos freír a fuego lento. Cuando esta cocción está en marcha añadimos el vaso de vinagre y lo mantenemos 3 minutos más. A continuación vertemos los mejillones que habíamos reservado. Lo dejamos al fuego unos cinco minutos.

Dejamos enfriar, metemos en el frigorífico y en 24 horas ya estará listo para el consumo. Un escabechado nos puede durar una semana o incluso más.

LANGOSTINOS BORRACHOS

INGREDIENTES :

1 Kg de langostinos

aceite de oliva

ajo

sal

orégano

1 copa de cognac (o vino blanco, según gustos)

En una cazuela de barro plana con un par de cucharadas de aceite de oliva y un diente de ajo colocamos los langostinos que previamente hemos lavado. Si hay muchos y los hemos de disponer en capas en la cazuela a cada capa le iremos echando sal y orégano. Conectamos a fuego lento y tapamos la cazuela durante unos 10 minutos. Entonces echamos la copa de cognac y esperamos a que se evapore. Cuando esto ocurra los langostinos están listos para ser consumidos. Con respecto a la calidad del cognac o vino que debemos emplear sólo os diré que nunca echeis a una comida una bebida que no os llevariaís a la boca. Con eso queda dicho todo.

NÍSCALO (ROVELLÓ) A LA BRASA

El niscallo o rovelló, tal y como se llama en Cataluña, es una especie muy consumida que de momento no se ha conseguido cultivar. Esta seta está fuértemente ligada a los bosques de pino de la misma manera que la trufa lo está a los bosques de encinas. Tiene un color marrón-anaranjado y su carne es muy apreciada. Admite muchas preparaciones pero las más habituales son a la brasa y con carne.

INGREDIENTES :

Níscalos a ser posible grandes

Ajo

Perejil

Aceite de oliva

Sal

Calentamos la sartén para hacer a la parrilla fuertemente. Añadimos un poco de aceite de oliva y a continuación los niscalos, previamente lavados pero sin exageración, con el sombrero tocando la superficie. Si la temperatura es correcta haremos bastante humo.

Espolvorearemos un poco de ajo y perejil picado, además de sal. Cuando la parrilla marque el sombrero daremos la vuelta y en tres minutos debería estar listo.

Soy de la opinión que la seta, y especialmente el niscallo, necesita muy poca cocción y menos aliño todavía, así que poco ajo y poco perejil será la norma. Si todo ha sido correcto la seta deberá saber y oler a bosque de pinos cuando nos la llevemos a la boca.

ESCABECHE DE JUREL

Escabechar es una forma de marinar con vinagre alimentos cocinados previamente. El vinagre es un conservante de alimentos que se conoce desde hace miles de años. Si bien con los frigoríficos el escabeche pierde parte de su utilidad se sigue realizando porque proporciona un sabor muy atractivo a los alimentos. Particularmente me agrada el sabor del escabeche de pescado azul (jurel, caballa, sardina ...). Además nutricionalmente hablando los pescados azules son la fuente más barata y fácil de conseguir de omega-3, un ácido graso esencial en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares y con otros efectos muy positivos sobre la salud en general.

He escogido el escabeche de jurel porque es un pescado muy barato y al ser grande es fácil de eviscerar, limpiar y preparar. Hay muchísimos pescados azules y el proceso se puede aplicar a todos ellos.

INGREDIENTES :

Jurel

harina de trigo

1 vaso de aceite virgen de oliva

1 vaso de vinagre de vino

3 dientes de ajo

laurel

1 clavo (opcional)

pimentón dulce (opcional)

sal

Cortamos la cabeza, evisceramos y limpiamos bien los jureles. Si son grandes recomiendo cortarlos en rodajas. Si son pequeños podemos sacar las supremas.

Enharinamos y salamos los trozos de pescados y freímos en abundante aceite. Una vez estén dorados los colocamos en una cazuela de barro.

En el mismo aceite donde hemos freído el pescado colocamos los ajos, el laurel, el clavo y una cucharadita de pimentón dulce y lo dejamos hervir a fuego lento. Personalmente nunca pongo clavo (porque el sabor no me agrada) ni pimentón dulce porque si nos pasamos en la cocción amarga. Para mí con ajos y laurel va que arde. Cuando esta cocción está en marcha añadimos el vaso de vinagre y lo mantenemos 3 minutos más. A continuación vertemos la mezcla sobre los trozos de pescado. Dejamos enfriar, metemos en el frigorífico y en 24 horas ya estará listo para el consumo. Un escabechado nos puede durar una semana o incluso más.

SALPICÓN BARATO DE MARISCO

El salpicón de marisco se puede preparar en 15 minutos y además es sano, nutritivo y bastante barato si prescindimos de ingredientes como los langostinos, gambas etc.

INGREDIENTES :

Mejillones
Pulpo
Cebolla morada (tipo "Figueras")
Pimiento verde
Pimiento rojo
Tomate maduro
sal
pimienta negra (opcional)
aceite de oliva
vinagre de vino

Cocemos el pulpo y los mejillones. El primero lo hacemos en rodajas y de los segundos desechamos la concha. Reservamos.

Picamos la cebolla, el pimiento verde y el rojo muy fino. Pelamos los tomates y les sacamos las semillas, cortándolos a continuación en tacos pequeños.

Ponemos todos los ingredientes en un bol y salpimentamos. Hacemos una vinagreta con al menos 3 cucharadas de vinagre de vino y medio vaso de aceite de oliva. Vertemos la vinagreta en el bol y mezclamos. Colocamos en el frigorífico donde deberá permanecer al menos 1 hora.

SALSA XAVIER

La salsa Xavier es un tipo de vinagreta. Se utiliza en ensaladas y para aderezar algunos platos como patatas cocidas.

INGREDIENTES :

aceite de oliva

vinagre de vino o manzana

sal

perejil fresco

huevo

Cogemos un mortero y echamos el perejil con un poco de aceite de oliva y sal. Trabajamos hasta obtener una pasta. Añadimos aceite de oliva y vinagre en proporción de 3 a 1 (es decir, si incorporamos 3 cucharadas de aceite virgen de oliva tendremos que poner una de vinagre). Mezclamos bien.

Cocemos un huevo (12 minutos). Pelamos y picamos lo más fino posible. Incorporamos el huevo a la mezcla removiendo bien y la salsa ya está lista para su uso.

La salsa no queda de color verde ni tampoco debe quedar homogénea, es decir, seremos capaces de seleccionar los ingredientes. Se puede añadir pan tostado desmenuzado.

Otra forma de hacer la salsa es preparar 24 horas antes el aceite con el perejil dentro, de manera que por maceración el sabor se transfiere. Entonces ya no es necesario utilizar perejil adicional, sólo añadir vinagre y huevo duro picado.

ALCACHOFAS A LA BRASA

Las alcachofa es la flor de una planta del mismo nombre. Es muy diurética y saludable por sus efectos beneficiosos para la diabetes, el colesterol etc. Prácticamente todas las dietas incluyen alcachofa aunque limitar una dieta a su ingestión puede ser a la larga perjudicial.

INGREDIENTES :

2 ó 3 alcachofas por comensal
aceite de oliva
sal

Lo ideal sería preparar las alcachofas al aire libre, en la barbacoa de nuestro jardín, cerca de la piscina... pero si vuestra casa hace 55 metros cuadrados y suerte teneis de poder disponer de un par de macetas en la ventana - exactamente como vivo yo - entonces el horno es un buen sustituto.

Las alcachofas son producto de invierno aunque gracias a las modernas técnicas de conservación las podemos encontrar casi durante todo el año. En cualquier caso recomiendo consumir la verdura según su temporada ya que el resto del tiempo la calidad no es la misma y las técnicas para conservarlas pueden afectar el sabor.

Cogemos las alcachofas y las lavamos bien. No quitamos las hojas exteriores porque a pesar de ser duras e incomedibles servirán para proteger el delicado interior.

Para abrir la flor golpearemos el extremo opuesto del tallo contra la tabla de la cocina. Giramos la alcachofa y espolvoreamos sal, rociando además con aceite de oliva, asegurándonos que llegue hasta el corazón. Para que esto sea así deberemos mantener la alcachofa con el tallo hacia abajo. Emplearemos a ser posible una bandeja de vidrio para el horno de manera que "apretujemos" las alcachofas y no caigan de lado. Introduciremos en el horno a 180 grados durante unos 30 minutos, si bien vigilemos para sacarla cuando las hojas externas se empiezan a ennegrecer.

Se comen tal y como deshojamos una flor : vamos arrancado las hojas y comiendo la parte más cercana al corazón, que es también la más tierna y de un color casi blanco. Naturalmente a medida que avancemos hacia el centro habrá más parte tierna y por tanto comestible.

En algunas ocasiones podemos mojar la hoja en algún tipo de salsa como puede ser la romesco, el alioli etc.

A finales del invierno y principio de la primavera podemos hacer combinaciones de alcachofas y espárragos trigueros al horno que son realmente sabrosas.

AJO CABAÑIL

Una importante aportación de la gastronomía murciana es la salsa denominada ajo cabañil que se puede aplicar a muchos platos, desde unas simples patatas hasta chuletas de cordero pasando por el conejo. La forma más simple de hacer ajo cabañil es machacando en el mortero tres cabezas de ajo mezclándolos con tres cucharadas de vinagre, dos de agua y sal. Una forma algo más elaborada incluye pan frito, almendras y laurel. En cualquier caso no debe faltar el vinagre y el ajo, los dos elementos esenciales que definen esta vinagreta. Una forma "universal" de aplicarlo es cocinar el elemento base de forma rutinaria y añadir el ajo cabañil unos diez minutos antes de finalizar la cocción para, ya a fuego lento, terminar la carne o la fritura de las patatas.

ALIOLI (ALL-I-OLI)

El nombre lo dice todo : ajos con aceite. Sería la salsa más sencilla y barata de hacer si no fuera por el pequeño detalle : tiende a cortarse. A veces, para evitar este desagradable "corte" se puede empezar a ligar con un poco de salsa mahonesa.

INGREDIENTES :

4 dientes de ajo

1 vaso de aceite virgen de oliva

sal

mahonesa (por si aca...)

En un mortero ponemos los cuatro dientes de ajo pelados y un poco de sal. Los empezamos a machacar hasta formar una pasta homogénea. Ahora viene la parte difícil. Sin dejar de trabajar vamos vertiendo el contenido del vaso de aceite poco a poco (recomiendo emplear un setrill o alcuza) hasta que la salsa va ligando. Si tenemos alguna - mala - experiencia previa podemos empezar con un poco de mahonesa e ir ligando aceite después. Estará lista cuando queda una salsa amarillenta y homogénea. Sabremos si se nos ha cortado simplemente cuando veamos que la pasta de ajos y el aceite van "por libre". Suerte y al toro, porque merece la pena. Es ideal para acompañar carnes a la brasa, patatas asadas, arroz negro y hasta pescados.

SEGUNDOS PLATOS

RAYA CON SALSA VERDE

INGREDIENTES :

4 trozos de raya
perejil fresco
ajo
harina de trigo
1 vaso de vino
sal
agua
aceite virgen de oliva

Rebozaremos de harina los trozos de raya y los freiremos en una sartén con aceite donde previamente hemos dorado un ajo. Los retiraremos y reservaremos.

En el mismo aceite donde hemos frito la raya añadiremos un par de cucharadas de harina de trigo y lo trabajamos para cocinarlo. Añadiremos un vaso de vino blanco, la sal y el perejil picado y lo dejamos hervir trabajando la salsa hasta que coja consistencia. Cogemos los trozos de raya y los ponemos en la salsa para que se cuezan en conjunto un par de minutos.

CORDERO CON HABAS

INGREDIENTES :

5 ó 6 filetes de pierna de cordero
cebolla
tomate
patatas
100 gramos de habas
puerro
1 hoja de menta
1 vaso de vino
caldo vegetal
sal
aceite de oliva virgen

Freimos en aceite de oliva virgen los filetes de pierna de cordero sin hacerlos demasiado. En una cazuela plana haremos un sofrito de cebolla y tomate. Añadiremos las patatas y las doraremos ligeramente. A continuación verteremos un vaso de vino blanco, un trozo de puerro, y la hoja de menta. Mantendremos en ebullición hasta que el vino se evapore. Una vez esto ocurra añadiremos caldo vegetal o agua en su defecto con las habas. Pondremos a fuego lento e iremos rectificando de sal hasta que las habas y las patatas estén suficientemente blandas.

LENTEJAS

INGREDIENTES :

400 gramos de lentejas secas

cebolla

patatas

1 hoja de laurel

1 hueso de jamón

1 morcilla

1 chorizo para guisar

Mantendremos las lentejas secas en un bol con agua durante veinticuatro horas.

Cogemos una cazuela con dos litros de agua y echamos una cebolla entera, la hoja de laurel, el hueso de jamón y las lentejas. Añadimos sal.

A media cocción ponemos las patatas, la morcilla y el chorizo para guisar. Es preferible que las patatas sean medianas y se coloquen enteras. Las lentejas estarán listas cuando estén blandas, así como las patatas. Es conveniente servir retirando la cebolla – o partes de la misma, si se ha deshecho – y el laurel, básicamente por una cuestión de comodidad del comensal. Respecto a la carne que hemos introducido o bien podemos repartirla o bien simplemente la desechamos.

SEPIA CON PATATAS

Esta receta se puede emplear como plato único porque contiene la proteína de la sepia y toda la verdura que queramos añadirle.

INGREDIENTES :

1 sepia fresca o congelada
4 ó 5 patatas medianas
100 gramos de guisantes o judia verde
1 zanahoria
cebolla
pimiento verde
dos tomates maduros
sal
aceite de oliva virgen
agua

En una cazuela de barro hacemos un sofrito con pimiento verde, tomate, zanahoria rallada y cebolla. El orden de los ingredientes para el sofrito será por orden de dureza, siendo primero la zanahoria, luego el pimiento, la cebolla y finalmente el tomate.

Cortamos la sepia en rodajas y la añadimos al sofrito para que se dore ligeramente. Incorporamos sal.

Cortamos las patatas en cuadrados pequeños y la colocamos en la cazuela junto con los guisantes. Cubrimos totalmente los ingredientes con agua – si ésta ha sido previamente calentada la cocción será más rápida – y dejamos que cueza hasta que las patatas estén blandas y parte del agua se haya evaporado. No es un

plato que se sirva con caldo pero si así se quiere será preferible aplastar algunas patatas y reincorporarlas a la cocción para darle consistencia ya que la sepia no tiene grasa que pueda incorporar al agua.

ARROZ CON HUEVO FRITO Y TOMATE

INGREDIENTES :

200 gramos de arroz (una vaso de sobremesa de colmado, aproximadamente)

6/8 tomates

huevos

sal

ajo

aceite oliva virgen

En una cazuela con abundante agua hervir con sal el arroz hasta que se reblandezca. Pelar los tomates, quitar las semillas y freir en aceite donde previamente habremos dorado ligeramente un ajo.

En otra sartén pondremos abundante aceite que calentaremos a medio fuego. Cuando esté bien caliente romperemos un huevo y con cuidado de no romper la yema lo freiremos.

El plato de monta de la siguiente manera : cogemos el arroz una vez escurrido y formamos una corona alrededor del plato. Luego pintamos encima de la corona con la salsa de tomate. En el centro que estará evidentemente vacío depositamos con cuidado el huevo frito que cada comensal salpimentará a su gusto.

ARROZ

La base de un arroz es el sofrito, sea cual sea la variante del mismo. Para los arroces de conejo y pollo emplearemos el sofrito más simple de cebolla y tomate con un toque de ajo mientras que para los arroces de pescado añadiremos pimienta verde. Además cabe indicar que es posible preparar un arroz en media hora siempre y cuando se tenga en cuenta lo siguiente :

1. deberemos "freir" el arroz para acelerar su cocción
2. utilizaremos siempre agua o caldo muy caliente cada vez que debamos añadirlo.
3. Intentaremos emplear el mismo tipo de arroz siempre y, a ser posible, del mismo proveedor. Así conoceremos muy bien el proceso de cocción y todas sus peculiaridades, previendo correctamente la cantidad de agua y sal necesaria. Para iniciarse en el mundo de los arroces aconsejo el arroz bomba.

Aunque sabemos que no es la manera de hacerlo es posible acelerar la cocción del arroz añadiéndolo al sofrito y trabajándolo para que no se pegue. Además añadiremos siempre el caldo muy caliente

ARROZ MIXTO

INGREDIENTES :

cebolla
pimiento verde
1 tomate maduro
ajo
200 gramos de arroz tipo bomba (4 personas)
que viene a ser un vaso de agua lleno.
½ litro de caldo de pescado o agua
calamar
mejillones
cigalas
gambas (sin pelar)
alcachofas
guisantes
alas de pollo partidas
costillas de cerdo o lomos de conejo
sal
aceite de oliva virgen
azafrán o pimentón

Si disponemos de caldo de pescado lo pondremos a calentar a fuego medio. Si no lo tuviéramos podemos hacerlo con algún pescado de sopa, cabezas de gambas etc. Y si no hay más remedio emplearíamos agua.

En una paella donde verteremos 2 cucharadas de aceite de oliva y doraremos un ajo. Una vez esté dorado lo retiraremos para añadir la cebolla, el pimiento verde y el tomate picados muy finos. Ahora podemos incluir alguna hebra de azafrán o una cucharada pequeña de pimentón dulce. Luego añadiremos las alas de pollo y las costillas de cerdo para que se doren (también es posible

haberlas frito previamente en una sartén aparte pero entonces el sabor final se resiente) Finalmente verteremos todo el arroz en el centro para freirlo ligeramente y acelerar la cocción. La sal se debe añadir a la vez que ponemos el arroz porque luego sería muy difícil rectificarla (el arroz no admite la sal cuando ya está cocinado). No dejaremos de trabajar y remover la mezcla para evitar que el arroz se queme. Cuando éste se empieza a dorar el agua o el caldo ya deben estar hirviendo. Se vierte el caldo con un cucharón de sopa hasta cubrir el arroz con colmo y se lleva a la ebullición durante unos 15-20 minutos. Reservamos un vaso de caldo que mantendremos caliente. A media cocción añadiremos las verduras, otras hebras de azafrán y dos o tres minutos antes de apagar el fuego las cigalas, las gambas y los mejillones. Para saber cuándo está hecho el arroz iremos probando algunos granos a lo largo de la cocción. Al principio habrá muchos duros para luego ir descendiendo el número a medida que la cocción avanza. Si vemos que han pasado veinte minutos y sigue habiendo muchos duros añadiremos otro cucharón de caldo y si en cambio ya están todos blandos cerraremos de inmediato el fuego. El arroz siempre es preferible que esté un poco entero antes que pasado. Por eso al apagar el fuego, cuando el caldo se haya evaporado, dejaremos reposar el guiso unos 10 minutos para que el arroz, que es muy ávido de agua, termine de absorberla y se reblandezcan. (todo esto con la paella descubierta) Si después de los diez minutos aún hay granos duros cubriremos la paella con papel de aluminio y esperaremos otros rato hasta que todo el arroz se homogenice.

ARROZ CON BACALAO

INGREDIENTES :

cebolla

pimiento verde

1 tomate maduro

ajo

200 gramos de arroz tipo bomba (4 personas)
que viene a ser un vaso de agua lleno.

½ litro de caldo de pescado o agua

Migas de bacalao o lomo de bacalao (1 por
persona) salado.

alcachofas

guisantes

sal

aceite de oliva virgen

azafrán o pimentón

El día anterior desalaremos el bacalao sumergiéndolo en agua y metiéndolo en el frigorífico durante 24 horas. Cambiaremos el agua dos o tres veces para ir eliminando el extra de sal.

Si disponemos de caldo de pescado lo pondremos a calentar a fuego medio. Si no lo tuviéramos podemos hacerlo con algún pescado de sopa, cabezas de gambas etc. Y si no hay más remedio emplearíamos agua.

En una paella donde verteremos 2 cucharadas de aceite de oliva doraremos un ajo. Una vez esté dorado lo retiraremos para añadir la cebolla, el pimiento verde y el tomate picados muy finos. Ahora podemos incluir alguna hebra de azafrán o una cucharada pequeña de pimentón dulce.

Cuando el sofrito coja cuerpo añadiremos el arroz para freirlo ligeramente y acelerar la cocción. La sal se debe añadir a la vez que ponemos el arroz porque luego sería muy difícil rectificarla aunque deberemos ir con cuidado porque el bacalao a pesar de estar desalado nunca lo está al 100%. No dejaremos de trabajar y remover la mezcla para evitar que el arroz se queme. Cuando éste se empieza a dorar el agua o el caldo ya deben estar hirviendo. Se vierte el caldo con un cucharón de sopa hasta cubrir el arroz con colmo y se lleva a la ebullición durante unos 15-20 minutos. Reservamos un vaso de caldo que mantendremos caliente por si necesitamos añadir agua con posterioridad. A media cocción añadiremos el bacalao. Para saber cuándo está hecho el arroz iremos probando algunos granos a lo largo de la cocción. Al principio habrá muchos duros para luego ir descendiendo el número a medida que la cocción avanza. Si vemos que han pasado veinte minutos y sigue habiendo muchos duros añadiremos otro cucharón de caldo y si en cambio ya están todos blandos cerraremos de inmediato el fuego. El arroz siempre es preferible que esté un poco entero antes que pasado. Por eso al apagar el fuego, cuando el caldo se haya evaporado, dejaremos reposar el guiso unos 10 minutos para que el arroz, que es muy ávido de agua, termine de absorberla y se reblandezcan. (todo esto con la paella descubierta) Si después de los diez minutos aún hay granos duros cubriremos la paella con papel de aluminio y esperaremos otros rato hasta que todo el arroz se homogenice.

CONEJO ESTOFADO

INGREDIENTES :

½ conejo
cebolla
tomate maduro
laurel
patatas
guisantes
agua o caldo de vegetales
sal
aceite de oliva

Lavaremos el conejo y lo trocaremos rechazando la cabeza. Freiremos las partes juntamente con el hígado y lo reservaremos. Deberemos conseguir un aspecto externo dorado aunque internamente puede que no esté completamente hecho.

En una cazuela de barro plana haremos un sofrito de cebolla y tomate rallando el hígado que previamente hemos frito. A continuación añadimos las patatas cortadas y las doramos en el sofrito con un poco de sal.

Ahora introducimos el conejo, los guisantes y la hoja de laurel y llenamos con caldo o agua hasta 2/3 partes de la cazuela, sin llegar a cubrir el conejo. Dejamos en cocción a fuego medio durante media hora, comprobando de vez en cuando el punto de sal y la dureza de las patatas. Si queremos dar más consistencia al caldo – aunque realmente se sirve con muy poco – aplastaremos un par de trozos de patatas y lo reintegraremos al caldo cinco minutos antes de finalizar la preparación.

ARROZ VEGETAL

INGREDIENTES :

cebolla
pimiento verde
pimiento rojo
calabacín
berenjena
alcachofas
guisantes
1 tomate maduro
ajo
200 gramos de arroz tipo bomba (4 personas)
que viene a ser un vaso de agua lleno.
½ litro de caldo vegetal o agua
sal
aceite de oliva virgen
azafrán o pimentón

Si disponemos de caldo vegetal lo pondremos a calentar a fuego medio. Si no lo tuviéramos podemos hacerlo con cebolla, apio, puerro etc. Y si no hay más remedio emplearíamos agua.

En una paella donde verteremos 2 cucharadas de aceite de oliva doraremos un ajo. Una vez esté dorado lo retiraremos para añadir la cebolla, el pimiento verde y el tomate picados muy finos. Ahora podemos incluir alguna hebra de azafrán o una cucharada pequeña de pimentón dulce. A continuación añadiremos al sofrito los vegetales por orden de dureza. Primero echaremos el pimiento rojo picado fino y luego el calabacín y la berenjena cortados a dados y conservando la piel. Trabajaremos la mezcla para evitar que se queme. Cuando la mezcla coja cuerpo

añadiremos el arroz para freirlo ligeramente y acelerar la cocción. La sal se debe añadir a la vez que ponemos el arroz porque luego sería muy difícil rectificarla. No dejaremos de trabajar y remover la mezcla para evitar que el arroz se queme. Cuando éste se empieza a dorar, el agua o el caldo ya deben estar hirviendo. Se vierte el caldo con un cucharón de sopa hasta cubrir el arroz con colmo y se lleva a la ebullición durante unos 15-20 minutos. Reservamos un vaso de caldo que mantendremos caliente por si necesitamos añadir agua con posterioridad. A media cocción añadimos las alcachofas cortadas en rodajas y los guisantes. Para saber cuándo está hecho el arroz iremos probando algunos granos a lo largo de la cocción. Al principio habrá muchos duros para luego ir descendiendo el número a medida que la cocción avanza. Si vemos que han pasado veinte minutos y sigue habiendo muchos duros añadiremos otro cucharón de caldo y si en cambio ya están todos blandos cerraremos de inmediato el fuego. El arroz siempre es preferible que esté un poco entero antes que pasado. Por eso al apagar el fuego, cuando el caldo se haya evaporado, dejaremos reposar el guiso unos 10 minutos para que el arroz, que es muy ávido de agua, termine de absorberla y se reblandezcan. (todo esto con la paella descubierta) Si después de los diez minutos aún hay granos duros cubriremos la paella con papel de aluminio y esperaremos otros rato hasta que todo el arroz se homogenice.

POLLO CON PIÑONES

INGREDIENTES :

4 muslitos de pollo
1 tomate maduro
4 patatas medianas
cebolla
50 gramos de piñones
aceite de oliva virgen
sal
ajo

En una cazuela de barro plana calentamos un ajo sin pelar en aceite de oliva virgen.

Quitaremos el ajo al cabo de unos minutos y bajaremos el fuego.

Picaremos la cebolla muy fina y la echaremos con el tomate pelado, sin semillas y cortado a trozos. A continuación echaremos los piñones removiendo constantemente. Cortaremos las patatas en dados de tamaño mediano y las doraremos junta al sofrito. Las patatas deben quedar ligeramente fritas.

Antes de que los piñones se tosten en exceso procederemos a echar los cuatro muslitos de pollo y llenar la cazuela con agua hasta dos dedos del borde. No importa si los muslitos sobresalen porque les iremos dando la vuelta a lo largo de la cocción. Echar la sal.

El plato estará listo en unos 30 minutos. Si queremos acelerar el proceso podemos hacer los muslitos en una sartén y luego añadir, pero el sabor difiere. Tampoco es deseable utilizar fuego fuerte porque la carne estará demasiado dura o

bien el caldo se evaporará quedando el muslito crudo por dentro. Se puede emplear en lugar de agua caldo de pollo o verdura y, sin problemas, se puede acelerar la cocción hirviendo el caldo por separado.

El plato está bien realizado cuando el muslito queda bien hecho también por dentro, está muy suave y el sabor del piñón es el predominante.

LOMO CON TOMATE

INGREDIENTES :

400 gramos de lomo

8 tomates maduros

1 lata de pimiento rojo o un pimiento rojo escalivado

aceite de oliva virgen

pimienta negra molida

sal

Freimos ligeramente el lomo salpimentado en aceite de oliva. Pelamos los tomates y les quitamos las semillas. Freimos el tomate mezclándolo con el pimiento rojo escalivado y la sal. Cuando la salsa adquiera textura la verteremos en la carne. Los 5 últimos minutos de cocción lo harán conjuntamente la carne, el tomate y el pimiento escalivado.

La adición de pimiento escalivado a la salsa de tomate cambia muy positivamente el sabor de la misma.

MACARRONES CON CALDO

La filosofía de los macarrones con caldo es añadir a una base de caldo vegetal macarrones y carne para darle consistencia.

INGREDIENTES :

200 gramos de macarrones secos
caldo de verduras (apio, zanahoria, puerro y
cebolla)
patatas
100 gramos de carne magra
1 morcilla
sal

Hacemos caldo de de verduras con agua embotellada o del grifo filtrada y apio, zanahoria, puerro y cebolla. Podemos utilizar al momento o reservar y emplear en diversos platos.

Añadimos a algo más de un litro de caldo de verduras la carne, un par de patatas pequeñas enteras y la morcilla. Cuando la carne está cocida añadimos los 200 gramos de macarrones y hervimos hasta que están al dente o hechos (según el gusto). Tendremos cuidado de ir rectificando la sal a medida que se prepara el plato.

POLLO RELLENO

INGREDIENTES :

1 pollo entero y vaciado
200 gramos de carne de ternera picada
1 huevo duro
aceitunas blancas sin hueso
piñones
pimiento rojo escalivado
sal
pimienta negra molida
aceite virgen de oliva

En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen freímos la carne picada añadiendo sal y pimienta negra molida. Cuando toma color incorporamos los piñones y el pimiento rojo escalivado. En un cazo con agua habremos hecho un huevo duro (12 minutos) que pelaremos y haremos trozos para incorporarlo a la masa del relleno.

Cogemos el pollo y limpiamos con agua abundante el interior. Con la ayuda de una cuchara lo vamos llenando con la mezcla que hemos preparado antes. Cerramos la cavidad con la ayuda de palillos de madera.

A continuación colocamos el pollo en una fuente con aceite de oliva y con un pincel también embadurnamos el resto de la piel. Introducimos la fuente en un horno a 190 grados durante 1 hora y media, aproximadamente.

LIBRITOS DE LOMO

INGREDIENTES :

400 gramos de lomo en libritos
sabanitas de queso cremoso
harina de galleta
aceite virgen de oliva
sal

Compramos o pedimos a la carnicera que nos haga libritos de lomo que no son mas que filetes dobles.

Los rellenamos con una o dos sabanitas de queso cremoso y cerramos con palillos.

Calentamos abundante aceite de oliva virgen en una sartén y mientras rebozamos los libritos en harina de galleta. Cuando el aceite esté bien caliente introducimos los libritos para que se doren. Hay que tener cuidado con que el interior de los libritos quede bien hecho ya que al ser doble corremos el riesgo que el exterior esté bien hecho o corra riesgo de quemarse y el interior quede crudo.

CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES :

1 calamar mediano o grande por comensal
200 gramos de carne picada
aceitunas verdes sin hueso
piñones
cebolla
tomate maduro
pimiento verde
1 vaso de vino blanco
sal
pimienta negra
aceite virgen de oliva

Pelamos y lavamos los calamares reservando los tentáculos.

En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva virgen freímos la carne picada añadiendo sal y pimienta negra molida. Cuando toma color incorporamos los piñones, las aceitunas y los tentáculos.

Cogemos los calamares y los empezamos a rellenar con la mezcla de carne picada. Cuando están llenos los cerramos con la ayuda de un palillo de madera.

En una cazuela de barro hacemos un sofrito de pimiento verde, cebolla y tomates muy picados. Depositamos los calamares rellenos en el sofrito y rociamos por vinos blanco y un poco de sal. Metemos en el horno a 180 grados y en media hora están listos para consumir.

BACALAO CON ALL I OLI

INGREDIENTES :

Lomos de bacalao desalados con piel
aceite virgen de oliva
all i oli (aceite de oliva virgen y ajos)

Calentamos una sartén para cocinar a la brasa con unas gotas de aceite. Cuando está bien caliente ponemos los lomos de bacalao sobre la piel. Dejamos que la parrilla se marque y separamos con una espátula de madera.

Mientras confeccionaremos el all i oli con aceite virgen de oliva y ajos si bien no es ninguna herejía comprarlo hecho.

Con el all i oli cubrimos la parte del lomo que no hemos pasado por la plancha. Ponemos los lomos en una fuente y la llevamos al horno donde la mantendremos en gratinador durante unos 10 minutos.

Los lomos se suelen servir sólo o acompañados de xamfaina.

CORDERO A LA PARRILLA

INGREDIENTES :

6 ó 8 filetes de pierna de cordero o chuletas de palo de riñonada
sal
aceite virgen de oliva
perejil picado
ajo picado
pimienta negra en polvo

Calentamos con fuerza una parrilla con unas gotas de aceite de oliva.

Depositamos las piezas de carnes salpimetándolas e incorporando el perejil picado y un poco de ajo en polvo. Cuando todavía la carne está poco hecha daremos la vuelta y repetiremos la condimentación. La carne de cordero a la brasa no debe apretar ya que pierde el jugo y queda muy dura. Tampoco y por la misma razón se debe cocinar en exceso, debiendo quedar ligeramente rosada en el interior.

FILETES DE AVE REBOZADOS

INGREDIENTES :

Filetes de pechuga de pollo o pavo
harina de galleta o de trigo
huevo (opcional)
sal
perejil (opcional)
ajo (opcional)

Lavamos los filetes y los sumergimos en un huevo batido. Luego los rebozamos en una mezcla de harina de galleta o trigo con sal. También es posible añadir a la mezcla perejil picado y ajo.

En una sartén con abundante aceite de oliva virgen freímos los filetes hasta que queden dorados.

El uso de huevo desde nuestro punto de vista ennegrece el aceite muy rápidamente y añade un extra de proteínas que la carne no necesita. Y hablando de las harinas preferimos una harina de galleta antes que una harina de trigo que debemos "cocinar" a la par que hacemos los filetes. En cualquier caso es una cuestión de gustos personales.

CORDERO AL HORNO

El cordero se puede cocinar "por si mismo" gracias a la cantidad de grasas que contiene. Se puede hacer al horno desde una pierna de cordero hasta una modesta ración de filetes de pierna. Para conocer el tiempo que debe permanecer en el horno nos fijaremos en la cantidad de grasa de la pieza. La grasa se fundirá y ayudará a la cocción en general. Si por ejemplo elegimos filete de pierna de cordero ésta no tiene demasiada grasa y deberemos añadir aceite de oliva en mayor proporción que si empleáramos costillas de palo.

INGREDIENTES

6 ú 8 filetes de pierna de cordero
cebolla
ajo
aceite de oliva virgen
sal y pimienta negra molida
1 vaso de vino o agua

En una cazuela de barro plana ponemos aceite de oliva y doramos una cabeza de ajos y una cebolla grande en aros a fuego lento. Apagamos el fuego.

Incorporamos la carne, salpimentamos y opcionalmente añadimos un vaso de vino o agua. Ajustamos el horno a 180 grados y dejamos el cordero hasta que se percibe hecho (esto puede variar y llegar a ser hasta 2 horas si la pieza que se eligiera fuera la pierna entera en lugar de los filetes).

MELVA ENCEBOLLADA

Las melva es un pescado de gran valor nutritivo "menospreciado" por los usuarios y "maltratado" en las pescaderías, donde usualmente no supera los 3 euros por kilogramo. Puede ser substituto del atún en samfainas o a la plancha. Esta es una receta realmente simple de hacer.

INGREDIENTES :

Melva (según número de comensales)
2 cebollas grandes moradas
aceite virgen de oliva
vino blanco
sal

En una sartén con aceite de oliva rehogamos toda la cebolla cortada en aros, evitando que se queme. Podemos echar un poco de sal para hacer que la cebolla sude. La cebolla debe quedar vencida y un poco dorada.

Colocamos la melva cortada en rodajas sobre una cama de cebolla y cubrimos con el resto. Salamos. Echamos vino blanco hasta que cubra el pescado (1 vaso debería ser suficiente). Ponemos a fuego lento tapando la cazuela y en media hora debería estar lista.

LUBINA AL HORNO

INGREDIENTES :

Lubinas según la cantidad de comensales

Patatas

Tomates maduros

Cebolla morada

Ajo

Perejil

Sal

Pimienta molida

Aceite virgen de oliva

En un recipiente que pueda ir al horno y que previamente habremos bañado en aceite de oliva montamos una "cama" compuesta por aros de cebolla y patatas cortadas en rodajas que deberá cubrir todo el fondo. También cortamos en rodajas tomates sin pelar. Echamos un vaso de agua, vino o caldo de pescado, sal y pimienta y lo metemos en el horno a 180 grados hasta que las patatas estén quedando blandas. Entonces colocamos el pescado sobre la cama de verduras rociándolo de aceite, sal y una picada de ajos con perejil. Si la cazuela está muy seca pondremos otro vaso de líquido. Mantendremos durante 20 minutos. Se sirve una lubina entera por comensal (si son muy grandes, la mitad) acompañada la ración con las patatas y verduras. Si se quiere se puede echar por encima harina de galleta y gratinar unos minutos antes de dar por terminado el plato.

ZARZUELA DE PESCADO Y MARISCO EXPRESS

El título que le he dado a esta receta es un poco engañoso porque la zarzuela de pescado y marisco siempre debería ser exprés ya que los tiempos de cocción de ambos productos son realmente muy cortos. Y si no lo haceis así os encontrareis que el pescado se desmiga y los mariscos se ablandan arruinando la presentación. El tiempo de preparación es de unos 20 minutos, media hora a lo sumo. Otra cosa es el coste de la receta que va a depender de muchos factores : el tipo de pescado que utiliceis, si es congelado o fresco...

INGREDIENTES (4 personas)

4 rodajas de rape (pequeñas/medianas)
4 rodajas de merluza (medianas)
12 aros de calamar
8 gambas (si poneis gambas peladas que sean 12) medianas
4 cigalas
16 mejillones
2 cebollas grandes
3 tomates maduros
1 vaso de vino blanco
caldo de pescado
perejil
2 dientes de ajo
4/5 almendras
sal
pimienta negra
aceite virgen de oliva

Lavamos bien los mariscos y las rodajas de pescado. Ahora vamos a "pre-cocinar" algunos de ellos para acelerar la preparación. En una sartén con aceite de oliva freímos ligeramente las rodajas de merluza, los aros de calamar y el rape previamente enharinadas. Reservamos.

En una cacerola de barro plana (a ser posible) y utilizando el aceite de la fritura de los pescados haremos un sofrito con las dos cebollas picadas muy finas. Salpimentaremos. Cuando se empiecen a dorar añadiremos los tomates sin piel ni semillas muy picados y cuando todo adquiera textura incorporaremos el vaso de vino. Dejaremos que se vaya haciendo hasta que el líquido reduzca.

Mientras habremos hecho caldo de pescado con restos de cabezas de gamba y algún pescado de roca. Si no tenemos esa posibilidad porque el pescado es congelado podremos utilizar un caldo de pescado ya preparado o incluso una pastilla. Deberemos hacer en total medio litro de caldo.

Cuando el sofrito haya reducido añadiremos el caldo caliente y a continuación todos los pescados cociendo a fuego lento durante unos 10 minutos como máximo. Cinco minutos antes del final añadiremos los mariscos. Aprovecharemos para hacer una picada con perejil, dos cabezas de ajo y cuatro almendras, incorporándola a media cocción. Iremos rectificando de sal. Con esos diez minutos es más que suficiente. El caldo de la zarzuela quedará líquido y sólo bastará con servir

un par de cucharadas a modo de fondo del plato, repartiendo equitativamente los pescados. Si queremos que el caldo quede más espeso podemos añadir harina de trigo - 1 cucharada

-previamente cocinada (basta con freirla en un poquito de aceite) o simplemente añadir pan frito en la picada.

SALMONETES AL HORNO

Os presento un pescado de "segunda categoría" que a mi modo de entender es de los más gustosos que se pueden encontrar. Existen dos tipos, el de fango y el de roca, aunque personalmente prefiero el segundo. Para distinguir uno de otro os debeis de fijar en que el de roca tiene una línea oscura que va del ojo hasta la cola y lo atraviesan franjas amarillas mientras que el de fango es de un color uniforme. Esta receta es muy rápida de hacer y barata de verdad.

INGREDIENTES :

Salmonetes de roca (según número de comensales) o de fango, según encontreis
tomate maduro
perejil
harina de galleta o pan rallado
sal
ajo
pimienta negra
un vaso de vino blanco
aceite virgen de oliva

En una bandeja refractaria para ir al horno colocamos los pescados sin tripas y limpios. Salpimentamos. Pelamos y quitamos las semillas de los tomates para picarlos muy finos. Lo mismo hacemos con los dientes de ajo, el perejil y la harina de galleta. No os paseis, es un espolvoreo "suave". Luego echamos aceite virgen de oliva y el vino por encima. Metemos en el horno a 180 grados durante una media hora (o hasta que observemos que están hechos). Se sirven tal cual

o acompañados de medio limón para acabarlos de aliñar.

El salmonete es el tipo de pescado que gusta hasta a quien no le gusta el pescado, por eso es un buen plato "iniciático".

COCA DE RECAPTE

La coca de recapte es muy típica de la gastronomía de Lleida aunque en la actualidad se puede encontrar en toda Cataluña, principalmente de venta en hornos de pan tradicional. Su forma e ingredientes recuerda poderosamente a la pizza y de hecho parece ser que aparece en el siglo XV ó XVI gracias a la interacción cultural entre el Reino de Aragón y las posesiones del mismo en el sur de Italia. Sobre cuál precedió a cual otra es difícil de determinar, si bien la inmensa popularidad de la pizza impedirá desde luego que la "minoritaria" coca de recapte sea considerada como la madre de esta especialidad culinaria.

La preparación es muy sencilla, sobre todo si se opta por comprar una masa ya preparada para poner en el horno. Para preparar la guarnición haremos exactamente igual que para preparar escalivada si optamos por una coca de recapte totalmente vegetal. También es muy habitual hacer cocas de carne añadiendo una salchicha o botifarra e incluso de pescado con la adición de una arengada. Os daré también la receta para la masa, que no es difícil de hacer pero requiere tiempo.

INGREDIENTES PARA LA COCA :

1/2 kg de harina de trigo
3 cucharadas de mantequilla
30 gramos de levadura
1/2 de aceite virgen de oliva
1 vaso de agua tibia
sal

INGREDIENTES PARA LA GUARNICIÓN :

- 1 cebolla grande
- 2 ó 3 pimientos rojos
- 1 berenjena
- 2 tomates maduros
- 2 ó 3 botifarras

En primer lugar vamos a hacer la escalivada. Utilizamos un recipiente a ser posible de cristal o cerámica resistente al microondas donde depositaremos las verduras, a ser posible enteras. Si esto no es posible, las cortaremos en tiras longitudinales del mayor tamaño posible pues de otra manera nos resultaría muy complicado pelarlas. Una vez hayamos dispuesto las verduras en el recipiente las bañaremos en abundante aceite de oliva virgen. Usaremos el microonda a una potencia de 700 W por espacio de 45 minutos. Es posible que observeis que las verduras se hinchan durante la cocción. Esto en sí no es preocupante pero sí deberemos fijarnos de que no se quemen lo cual puede ocurrir si algún vegetal queda expuesto al microondas sin estar cubierto de aceite. En caso de que por el volumen que toma la pila de verduras no sea posible que todas queden bañadas les daremos un repaso de aceite con un pincel. Habiendo transcurrido los pertinentes 45 minutos retiraremos el recipiente y bajo el chorro del grifo enfriaremos las verduras una a una. La piel se habrá agrietado y separado de la carne, siendo fácil pelar los tomates, los pimientos además de la berenjena. Abriremos los pimientos y los tomates para sacar todas las semillas mientras que en la berenjena extraeremos la mayor parte

que podamos puesto que intentarlo con todas sería imposible. Cortamos las verduras en tiras finas, añadimos más aceite virgen de oliva y sal según el gusto.

Ahora prepararemos la masa si esa es nuestra opción. En primer lugar ponemos sobre el mármol de la cocina la harina haciendo una "montaña" y hacemos un hueco en el centro. En ese hueco ponemos el agua, la levadura, la sal y la mantequilla y la trabajamos hasta que no se pegue a la piedra. Cuando esto ocurra la cubrimos con un trapo y dejamos durante al menos tres horas para que fermente. Al cabo de las tres horas volvemos a trabajar la masa esta vez añadiendo poco a poco el aceite hasta que quede totalmente disuelto en la masa.

Finalmente vamos a componer la coca. Para ello enharinaremos un recipiente susceptible de ir al horno donde pondremos la masa dándole la forma deseada. Encima de ella pondremos la escalivada escurrida cortada en tiras (la berenjena y los pimientos) y en anillos la cebolla. También colocaremos las botifarras. Con el mismo aceite de la escalivada mojamos un poco la superficie y echamos un poco de sal sobre la carne. Ponemos el horno a 180 grados y mantenemos la coca dentro durante unos 30 minutos o hasta que la veamos hecha. Se puede consumir caliente o fría. Evidentemente, como la pizza, la coca permite la fantasía que queramos en cuanto a la guarnición, si bien la descrita, la vegetal y la que contiene arengada son las tradicionales.

BORRIDA DE RAJADA

Ibiza aparte de playas y discotecas, tiene una gastronomía rica que merece la pena ser revisada. Tiene tanto platos de mar como de montaña y eso no nos debe extrañar porque las islas son microcosmos que se reordenan como continentes en miniatura : para los locales las distancias que a los continentales nos parecen ridículas se les antojan insalvables y hablan de la gente del interior - un interior que no suele estar más allá de 10 kilómetros de la costa - como de entidades culturales diferentes. Ibiza es un buen ejemplo de esto. Tenemos un potente sofrit pagès confeccionado exclusivamente con productos de corral y excelentes platos de pescado, entre los que destaco la Borrída de Rajada. La Rajada es la Raya en castellano, en general un pescado muy barato y que ha sido tradicionalmente menospreciado tanto por consumidores como por pescadores. A mi modo de entender la raya es un pescado de sabor muy fino con el atractivo añadido de unos cartílagos comestibles que la cruzan de lado a lado. Respecto a la receta que voy a dar conviene aclarar que existe un "previo" que consiste en marinar la raya en sal y jugo de limón. Este previo tenía como objetivo eliminar un hipotético aroma a amoniaco que desprendía la carne, algo que a mi modo de entender sólo ocurre con determinados pescados , sobretodo los tiburones, cuando la carne no está en muy buenas condiciones. A día de hoy jamás he notado dicho aroma en ninguna raya convenientemente fresca pero mantengo el marinado de la receta porque probablemente a

algún entendido no le parecerá el mismo sabor sin el potente aroma a limón.

INGREDIENTES :

4 ó 5 piezas de raya (alrededor de 1 Kg)
limones
sal
2 dientes de ajo
almendras fritas
2 rebanadas de pan tostado o frito
ramito de perejil
1 huevo
aceite virgen de oliva

Marinamos durante unas 3 ó 4 horas la raya en agua con abundante sal y el zumo de un limón. Al final del proceso sacamos los trozos, los pasamos por agua. Luego las ponemos en agua la justa y hervimos hasta que la raya esté medio cocida. De nuevo desechamos el agua de la cocción y ponemos nueva agua donde continuaremos cocinando la raya a fuego moderado o lento.

Ahora prepararemos el aderezo. Pondremos los ajos y las almendras fritas en un mortero, incorporamos sal y machacamos. Luego añadimos el perejil y el pan tostado. Finalmente cascamos un huevo y lo mezclamos con la masa con un chorrito de aceite de oliva. Esta mezcla se incorpora a la raya espolvoreándola por encima y ya sólo resta que se vaya haciendo a fuego lento. Desde mi punto de vista y para acelerar la preparación os podeis saltar el tema del marinado e incluso dorar ligeramente la raya al

principio, sobretodo si no habeis preparado este plato anteriormente y no teneis por tanto un "recuerdo" del sabor.

Para que veais que Ibiza es algo más que fiesta y playa.

PATO

El pato es un ave cuya carne es bastante más correosa que la de pollo y por tanto requiere tiempos de cocción elevados. Esta receta combina lo que sería un pato asado con un caldo especial donde acabaremos de ablandar la carne. Acabo de cocinar y comerme uno de estos - en concreto un muslo - así que tengo todos los detalles muy frescos.

INGREDIENTES :

1 magret o muslo de pato (por comensal)

1 puerro

2 zanahorias grandes

1 cebolla morada (tipo "Figueres")

1 diente de ajo

1/4 de vaso de vino tinto

sal

aceite virgen de oliva

En primer lugar doraremos el muslo o magret en una sarte con aceite de oliva. Se trata simplemente de marcar la pieza y que ceda algo de sabor al aceite, no de cocerlo. Reservamos. En el aceite que hemos utilizado para la carne freiremos ligeramente un diente de ajo y cuando esté ligeramente dorado añadiremos el puerro, las zanahoria y la cebolla cortadas en juliana ya con el fuego vivo. Echaremos sal para que los vegetales desprendan agua. Cuando esta especie de sofrito ha adquirido textura y la cebolla ha vencido incorporaremos caldo de vegetales , preferiblemente, y en caso de no tener, simplemente agua. La cantidad de caldo o agua debe oscilar entre medio y un litro ya que

dependerá de la cantidad de carne a cocer y pensando que el líquido debe cubrir las piezas. Después de 15 ó 20 minutos de cocción pasamos todos los elementos por la batidora (no hace falta hacer un puré fino). Ahora es el momento de introducir la carne que deberá quedar bañada. Bajaremos el fuego e iniciaremos una cocción lenta que se deberá prolongar durante una hora al menos. Un cuarto de hora antes de finalizar el tiempo previsto de cocción rectificaremos de sal y añadiremos el chorro de vino tinto. Seamos cautos con la sal ya que la cebolla morada y el puerro tienden a hacer una salsa dulzona y por mucha sal que pongamos no vamos a rectificar esa característica. Al final tendremos la carne blanda bañada en una salsa de sabor y textura excelente.

Si al final del proceso la carne no es todo lo blanda que deseáramos - siempre teniendo en mente que el pato no es el pollo - podremos añadir una cucharadita de vinagre para ablandar.

CARACOLES CON JAMÓN

Receta extremadamente sencilla para preparar unos succulentos caracoles.

INGREDIENTES :

1 Kg de caracoles limpios

cebolla

tomate maduro

ajo

pimienta negra

aceite virgen de oliva

harina de trigo

sal

jamón ibérico en tacos

Si tenemos caracoles vivos que aún no han sido lavados procederemos en primer lugar a depurarlos durante al menos 48 horas. Para ello los pondremos en un cubo con abundante agua salada con vinagre. Cambiaremos varias veces el agua. Finalmente los pondremos en una olla que pondremos a fuego lento. Cuando el agua esté caliente los caracoles habrán sacado una substancia negruzca. Quitaremos entonces del fuego y los lavaremos con abundante agua fría. También es posible adquirir caracoles ya limpios, precocidos e incluso congelados.

En una cazuela de barro plana haremos un sofrito con 1 cebolla, 2 tomates maduros y un diente de ajo. Echaremos un par de cucharadas de harina de trigo y la trabajaremos para cocinarla. Echamos los tacos cortados pequeños de jamón ibérico. Los sofreimos con el resto de los ingredientes. A continuación echaremos 1/2 litro de agua, sal y pimienta negra en abundancia

(debe quedar bastante picante). Finalmente incorporaremos los caracoles removiéndolos constantemente para que se empapen del caldo y evidentemente queden blandos.

BISTEC RUSO

No se cuál es el origen del bistec ruso pero intuyo que procede de Rusia y podría tener relación con el steak tartar que consumían los tártaros, un picado de carne muy especiado que se comía evidentemente crudo. De alguna manera llegó a Alemania y allí se empezó a freir para luego pasar a Estados Unidos donde se convertiría, muy modificada, en la hamburguesa que todos conocemos (hamburguesa por ser llevada por emigrantes alemanes de esa ciudad). En resumen, que el steak tartar habría dado origen a la hamburguesa americana, al bistec ruso y a diversas variantes que aún se consumen en Alemania.

INGREDIENTES :

400 gramos de carne de ternera o cerdo picada
1 huevo
2 ajos
perejil
pan rallado
sal
pimienta negra molida
harina de trigo
aceite virgen de oliva
leche (opcional)

En un bol mezclamos contundentemente la carne picada con los ajos y el perejil muy picados. Batimos el huevo y lo incorporamos con un puñado de pan rallado, la sal y la pimienta. Trabajamos la mezcla hasta dejarla lo más homogénea posible. Si percibimos que queda

muy seca añadimos un poco de leche. Con la mano agarramos una bola de masa, la estrellamos contra el marmol de la cocina y la aplanamos. Generalmente la altura es de 1 cm y se hace algo mayor que una hamburguesa "tradicional".

Enharinamos los bistecs resultantes y freímos en abundante aceite virgen de oliva. Si han quedado un poco crudos en el interior pero exteriormente empiezan a ennegrecer es preferible sacar de la sartén y terminar la preparación en el horno, unos 180° durante 15 minutos aproximadamente.

Se sirve acompañado de verduras, arroz al vapor etc.

CONEJO A LA BRASA CON VINAGRETA DE PIÑONES

El conejo es una de las carnes más sanas que podemos degustar. Se suele comer a menudo a la brasa y aunque es realmente muy bueno siempre me ha parecido que quedaba un poco seco. Con la adición de una vinagreta caliente de piñones esta sensación desaparece.

INGREDIENTES :

1 conejo troceado
50 gramos de piñones
laurel
aceite de oliva (1/2 de vaso)
vinagre de vino
sal
pimienta negra

En una cazuela metálica dispondremos los trozos de conejo de manera que quepan todos sin amontonarse pero sin demasiada holgura. Esto es, trataremos que el tamaño de la cazuela se adecue a la carne. Salpimentaremos. Incorporaremos media de vaso de aceite virgen de oliva o un poco más si vemos que no es suficiente para hacer la salsa vinagreta a posteriori y una hoja de laurel. Echaremos los piñones y pondremos a fuego muy lento con la cacerola tapada. Dejaremos una hora aproximadamente que el conejo se vaya haciendo y retiraremos del fuego. Extraemos los trozos de carne y los colocamos en una sartén bien caliente para hacer a la brasa. Mientras se hacen añadiremos una o dos cucharadas de

vinagre de vino (dependiendo cuánto nos guste las salsas más o menos avinagradas) y quitamos la hoja de laurel. Añadimos un poco de sal. Calentamos de nuevo la cacerola durante un par de minutos removiendo la mezcla y la vinagreta ya está lista.

Servimos el conejo a la brasa regándolo con la vinagreta por encima o en un lateral para que el comensal moje la carne a su gusto.

CROQUETAS DE JAMÓN

Una croqueta es básicamente una bechamel bastante solidificada a la que se ha dado forma para freirla con posterioridad. El sabor de la bechamel es bastante simple, así que se acostumbra a incorporar productos más agradables al paladar como el pollo, el atún y, como en la receta que nos ocupa, el jamón

INGREDIENTES :

cebolla morada tipo "Figueres"

ajo

harina de trigo

mantequilla

1 litro de leche entera

jamón curado

sal

aceite virgen de oliva

En un cazo vertemos el aceite y freimos la cebolla muy picada con un diente de ajo. Cuando la cebolla esté vencida añadimos el jamón en trocitos pequeños y ponemos fuego muy lento. Retiramos el ajo e incorporamos una buena cucharada de mantequilla y al fundir otra de harina de trigo. Trabajamos con una cuchara o unas varillas para que la salsa vaya ligando. Empezamos a incorporar la leche poco a poco. Cuando la masa ya esté ligada y no de para más seguimos añadiendo más mantequilla, harina y leche sin parar de trabajarla con la cuchara. Deberemos calcular la cantidad de ingredientes según el número de croquetas que deseemos. Echaremos sal e iremos comprobando que el

sabor se aleja del sabor de la harina cruda y toma el sabor del jamón. Dejamos enfriar. Separamos bolas de masa y la trabajamos para obtener la forma cilíndrica de las croquetas. Enharinamos y freimos en abundante aceite. Hay que tener cuidado con la sal ya que el jamón incorpora bastante y con el calor aún la acentua más.

FIDEUÀ

La Fideuà es similar a los arroces de marisco o pescado remplazando el arroz por el fideo. Dice la leyenda que nació cuando unos pescadores de Gandía quisieron hacer en alta mar un arroz y se dieron cuenta que se lo habían olvidado. Echaron mano entonces de lo que tenían disponible, en concreto un paquete de fideos.

INGREDIENTES :

Un paquete de fideos de 250 gramos, de calibre 3

1 cebolla morada, tipo "Figueres"

1 diente de ajo

2 ó 3 tomates maduros

pimentón dulce (opcional)

Marisco diverso (gambas, cigalas, mejillones etc)

Pescado (rape, mero etc)

Agua o caldo de pescado

azafrán

Hacemos un sofrito con la cebolla y el ajo picados muy, muy finos. Salaremos. Cuando la cebolla venza y antes de que se queme echaremos el tomate pelado cortado también muy fino. Dejaremos a fuego lento hasta que coja textura.

Como se hace con el arroz, rehogamos a continuación los fideos aunque un tiempo muy inferior al empleado en los arroces. Calentamos el caldo de pescado y cuando hierva lo vertemos en sobre el sofrito y los fideos. Recordemos que el agua o caldo a incorporar debe ser el doble de

la pasta empleada. Si tenemos un vaso de fideos utilizaremos dos vasos de caldo. Esto es importante porque la fideuà debe quedar mojada pero sin caldo (o realmente muy poco).

El momento de verter el caldo es también el de incorporar las especias si disponemos de las mismas, concretamente el pimentón y el azafrán. Si no es así nos quedaremos mirando el infinito con cara de paisaje.

Echamos sal de nuevo. Al contrario del arroz, la pasta no es muy crítica al respecto de la sal. Subimos a fuego vivo. Cuando prevemos que la pasta ya va a estar hecha echamos el marisco y el pescado que en conjunto no deberán cocer más de cinco minutos. Espero que dispongais al menos de algo de marisco por muy humilde que sea y podais aparcar la cara de paisaje. La fideuà està lista para ser consumida.

MUSAKA SENCILLA

La musaka griega es parecida a la lasaña aunque empleando berenjena en lugar de pasta. Es un plato muy contundente tal y como lo preparan los griegos ya que emplea carne de cordero que es muy grasa.

INGREDIENTES :

1 Kg de carne de cordero picada (se puede emplear ternera o cerdo)
2 berenjenas grandes
1 cebolla grande
8 tomates maduros (1 Kg de tomates aproximadamente)
Harina de trigo
Leche
sal
orégano
pimienta negra
nuez moscada
queso rallado
aceite de oliva

Preparamos las berenjenas cortándolas en rodajas bastante finas. Les echamos bastante sal y las colocamos en un recipiente con agua durante media hora para que pierdan el sabor amargo.

Preparamos la salsa de tomate. Primero pelaremos y quitaremos las semillas a los tomates. Luego freiremos una cebolla picada y cuando empiece a dorarse echaremos los tomates con un cucharada de sal. Cubriremos y dejaremos que adquiera textura. Reservamos.

Cogemos las berenjenas y las secamos con un papel de cocina o un paño. Deben quedar muy secas. A continuación las freímos en aceite de oliva hasta que se doren. Las dejamos descansar en un papel que chupe el exceso de aceite.

Cogemos la carne picada y la freímos añadiendo sal y pimienta negra. No debe quedar completamente hecha ya que terminaremos la receta en el horno.

Finalmente prepararemos la bechamel. Para ello dispondremos dos cucharadas de aceite de oliva en un cazo metálico y añadiremos la harina de trigo. Iremos removiendo con un batidor de varillas para deshacer la harina. Sin dejar de remover añadiremos la leche y una pizca de sal hasta que empiece a espesar. Si lo deseamos rallaremos un poco de nuez moscada. Reservamos.

Ahora queda montar la moussaka en el recipiente refractario que irá al horno. En primer lugar extenderemos por el fondo un poco de salsa de tomate. A continuación la carne picada y sobre ésta en orden otro poco de tomate frito, el orégano y las berenjenas. Si tenemos mucha cantidad de cada ingrediente podremos hacer un segundo piso en el mismo orden. En caso contrario cerraremos echando tomate frito sobre las berenjenas y la salsa bechamel. Sobre el conjunto espolvorearemos queso rallado.

Pondremos el horno a 180° dejando que la moussaka se haga durante unos 20 minutos. Transcurrido ese tiempo gratinaremos hasta que el queso se dore.

POSTRES

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES :

½ litro de leche entera o semidesnatada

50 gramos de arroz

50 gramos de azúcar

1 piel de limón

1 rama de canela

canela en polvo

Pelamos el limón para obtener una tira de piel cuidando de no coger la parte blanca de la misma ya que es amarga. Por tanto la peladura deberá ser ligeramente transparente.

Añadimos la piel y la canela en rama a ½ litro de leche y la ponemos a calentar sin dejar de remover hasta que hierva. Vigilaremos para que en ese momento el cazo no desborde e inmediatamente reduciremos el fuego.

Añadiremos el arroz y el azúcar removiendo constantemente para que no se pegue al fondo.

De vez en cuando probaremos algún grano de arroz para comprobar que está blando. Cuando el arroz está hecho retiraremos del fuego y dejaremos reposar hasta que esté templado.

Luego verteremos el contenido en recipientes pequeños para el consumo directo o en recipiente grande que irán directamente al frigorífico. Cuando haya enfriado estará listo para el consumo añadiendo un poco de canela en polvo al gusto del comensal.

MACEDONIA DE FRUTAS

INGREDIENTES :

- 2 kiwis
- 2 naranjas de mesa
- 6/8 naranjas de zumo
- 2 manzanas
- 2 melocotones de viña
- 2 plátanos
- 1 piña
- 1 yogur natural sin azúcar (opcional)

Exprimimos las naranjas para obtener el zumo. Filtramos y depositamos en un bol.

Pelamos y cortamos en tacos pequeños los kiwis, las manzanas, la piña y los melocotones. Incorporamos al zumo.

Cortamos las dos naranjas de mesa en rodajas y luego en gajos fáciles de llevar a la boca. Haremos rodajas de los plátanos. Mezclaremos y no añadiremos azúcar de ningún tipo (la fruta tiene fructosa que es el edulcorante propio y natural).

Si no se va a consumir la macedonia inmediatamente es recomendable mezclar en el zumo dos cucharadas de yogur natural con unas varillas para desacelerar la oxidación.

FRESAS (O FRESONES) EN CREMA INGLESA

Es un postre realmente excepcional que podeis servir en ocasiones especiales.

INGREDIENTES :

Fresones según número de comensales (1/2 Kg aprox)

1/2 litro leche semidesnatada

125 gramos azúcar

4 huevos

1 rama de vainilla

Llevamos al hervor la leche para reducir el fuego al mínimo a continuación. Cogemos sólo las yemas de los cuatro huevo y los batimos con el azúcar con la batidora de varillas. Añadimos las yemas y la rama de vainilla a la leche. Subimos un poco el fuego y no dejamos de remover durante diez minutos. Vigilaremos para que la leche no hierva en ningún momento.

Retiramos del fuego y cuando baje la temperatura enfriamos en la nevera.

Lavamos los fresones y, si son demasiado grandes, los partimos. Colocamos en una copa tipo helado y bañamos justo antes de servir con la crema inglesa. Como se sirve con bastante crema y es muy líquida se debe utilizar cuchara y por tanto los trozos de fresón se deben adecuar a este hecho (no podemos dejar que los comensales se vean obligados a trocear con el canto de la cuchara la fruta).

GREIXONERA DE PAN

Esta receta es una variación del conocido postre ibicenco denominado Greixonera. En dicho postre se emplean ensaimadas duras sobrantes de días anteriores. Debido a la dificultad de encontrar dicha materia prima es posible emplear pan duro en lugar de ensaimadas. Los resultados son bastante buenos y además damos salida a ese pan duro que se va quedando en nuestras casas, esta vez en forma de postre. Los ingredientes que indico son para dos raciones.

INGREDIENTES :

4 rebanadas de pan
1/4 litro leche (algo más de un vaso)
1 huevo
75 gramos
azúcar
canela en polvo
limón
aceite virgen de oliva

Hervimos la leche con un poco de piel de limón. Cuando haya dado el primer hervor retiraremos del fuego, quitando la piel del limón. Mientras habremos frito ligeramente las rebanadas de pan en aceite de oliva, retirándolas antes de que se quemen para colocarlas sobre papel absorbente y así eliminar el exceso de aceite. Con la leche todavía muy caliente incorporaremos el azúcar y la disolveremos para, inmediatamente a continuación, depositar las rebanadas de pan en el fondo del recipiente, a ser posible sin amontonarlas. Sobre las

rebanadas espolvorearemos la canela molida. Dejaremos reposar unos 10 minutos para que el pan se empape bien de la leche. Si al cabo de los diez minutos no queda nada de leche añadiremos un poco ya que la consistencia de la masa debe ser pastosa pero no seca. Ahora procederemos a desmenuzar el pan con la ayuda de un tenedor o de una batidora de varillas. No debe quedar excesivamente fino, así que no utiliceis la batidora eléctrica. Una vez hecho esto batimos un huevo y lo incorporamos, mezclándolo bien con el resto de ingredientes. Ya sólo queda meter en el horno previamente calentado a 180 grados durante media hora exacta. La masa sube pero muy ligeramente, no hay que esperar que se esponje como si llevara levadura. En cualquier caso al enfriar volverá a tomar el volumen que tenía antes de hornear. Se pone en la nevera cuando haya alcanzado la temperatura ambiente y en unas seis horas, cuando esté bien frío, ya está listo para consumir. A pesar de lo que pueda parecer no sabe "a pan" sino mas bien a un dulce hecho con flan.

El tiempo total de realización es de unos 45 minutos y es un postre "que siempre sale", incluso aunque varien el número de comensales. Si hubiera por ejemplo 8 comensales necesitaríamos multiplicar simplemente por 4 la leche, el pan y el azúcar empleados aquí y el resultado sería el mismo.

ISLA FLOTANTE

Para comprender mejor este postre cabe decir que se trata de un flan hecho con clara de huevo que "flota" sobre una crema catalana un tanto diluida. O un merengue sobre natillas, como se prefiera. Todo esto dicho con pinzas para que los puristas no se lleven las manos a la cabeza.

INGREDIENTES :

1/2 litro de leche
6 huevos
500 gramos de azúcar
Esencia de vainilla o en rama
1 pizca de sal

En primer lugar haremos la crema. Calentaremos la leche. Batiremos las yemas con 100 gramos azúcar, incorporando a continuación la leche caliente y la vainilla. Removemos durante unos 10 minutos sin dejar jamás que hierva. Retirar y dejar enfriar.

Ahora batiremos las claras que hemos separado con los 200 gramos de azúcar y la pizca de sal hasta el punto de nieve. Prepararemos un caramelo con 200 gramos de azúcar y un vaso de agua. Con el caramelo aún caliente bañaremos el interior de una flanera. Ahora pondremos las claras batidas en la flanera intentando que no quede nada de aire. A continuación pondremos la flanera al baño maría en el horno durante unos 45 minutos (o hasta que al tacto no se muestre pegajoso) a 180 grados. Sacamos y desmoldamos. Enfriamos en la nevera.

Cuando la crema y el merengue estén fríos procederemos a montar el plato. Se llama isla flotante porque hacemos que el merengue, que es muy ligero, flote sobre la crema. Por tanto como mínimo utilizaremos un plato de sopa que llenaremos en sus 3/4 partes con crema. Luego cortaremos un trozo de merengue y lo pondremos en el centro. Se puede adornar con virutas de chocolate si se desea.

BROCHETA DE PIÑA Y CREMA CATALANA

INGREDIENTES :

1 litro de leche
4 yemas de huevo
200 gramos de azúcar
canela en rama
corteza de limón
piña natural (o en almíbar)

En primer lugar haremos la crema catalana. Calentaremos la leche con la rama de canela y la corteza de limón. Batiremos las yemas con el azúcar, incorporando a continuación la leche caliente, retirando la canela y la corteza de limón. Deseamos tener una crema catalana un tanto espesa. Para ello la introducimos en el horno a 180 ° al baño maría durante unos 12 minutos. Si nos pasamos de tiempo tendremos un flan y si nos quedamos cortos tendremos una crema demasiado líquida, por eso vigilarémos para retirar cuando tengamos un punto medio.

Sacamos una rodaja de piña y la cortamos en tacos después de haberla separado de la cáscara. Obtendremos entre 6 y 8 secciones.

Cogemos la brocheta metálica o de madera y ensartamos una detrás de otra las secciones que hemos obtenido de la raja de piña. Cogemos la crema aún caliente y la vertemos sobre los trozos de piña, sin exagerar. Echamos una capa de azúcar sobre toda la brocheta y la quemamos

con la ayuda de una placa caliente y si no tenemos con una cuchara metálica previamente calentada al fuego. Servimos en el plato con una palada extra de crema catalana al lado de la brocheta.

PERAS AL VINO

INGREDIENTES :

4 peras (1 por comensal) "duras"
(aproximadamente 1 Kg)
1/2 vaso de vino tinto
1/2 vaso de azúcar
1 corteza de limón
1 rama de canela

Pelamos las peras y las colocamos en una cazuela pequeña. Las peras deben quedar "prietas" pero no apelotonadas unas encima de otras. Echamos el vino incorporando la corteza de limón (sin la parte blanca porque amarga) y la rama de canela. Ponemos a fuego medio para que vaya haciéndose lentamente. El tiempo de cocción depende de la dureza de la pera, pero oscila entre los 10 y los 20 minutos. Transcurrido este tiempo incorporamos el azúcar y sin parar de remover mantenemos unos 15 minutos. Si se va quedando seco incorporamos un poco más de vino.

Se sirven a temperatura ambiente bañadas en un poco de caldo.

Hay que indicar que siempre que empleemos vino éste debe ser de calidad. Si no somos capaces de beber el vino que echamos en las comidas es indudable que éstas no serán buenas. Las peras al vino son un postre tradicional de la costa cantábrica.

DULCE DE LECHE

El dulce de leche es original de Argentina pero muy popular en prácticamente toda América del Sur. Su preparación es muy sencilla aunque por el alto contenido de azúcar no es recomendable abusar de su consumo.

INGREDIENTES :

1/2 litro de leche
125 gramos de azúcar
1 cucharadita de bicarbonato sódico disuelta en medio vaso de agua

Añadimos la leche y el azúcar en un cazo a fuego lento removiendo para que se mezcle bien. Sin dejar de remover añadimos el agua con el bicarbonato sódico. A quien le haya extrañado este ingrediente simplemente decir que sirve para acelerar el proceso de caramelización. Seguimos removiendo hasta que al pasar la cuchara de madera se ve el fondo del cazo. Opcionalmente se puede incorporar esencia de vainilla.

Se deja enfriar.

El dulce de leche se puede servir tal cual o bien como relleno de una crepe, untado en pan o tostadas etc.

GREIXONERA TRADICIONAL

Las recetas que emplean pan duro o reciclan subproductos de otras comidas me parecen geniales como muestra de impulso ahorrativo y sobretodo porque a veces estas comidas derivadas son más sorprendentes que las originales. No es frecuente que nos hallemos ante una receta de un postre que emplee productos derivados, en este caso ensaimadas duras, pero haberlo haylo. La greixonera es un postre muy típico de Ibiza que prácticamente se encuentra en las cartas de todos los restaurantes de la isla. Es muy sencillo de hacer y el sabor es realmente excepcional.

INGREDIENTES (para 2 personas):

2 ensaimadas duras por persona de tamaño medio
4 huevos (1 por ensaimada)
150 gramos de azúcar
1/2 litro de leche
limón
mantequilla
canela en polvo

Cocemos la leche y la dejamos enfriar. A continuación batimos los 4 huevos y los añadimos. Hacemos trozos con las ensaimadas y también las incorporamos con el azúcar y la piel del limón rallada. Aunque no está en la receta original me gusta añadir una rama de canela y batir con una batidora de varillas para deshacer más el trozo de ensaimada, aunque sin exagerar. La mezcla se pone en la "greixonera" - que no es

mas que una cazuela de barro plana - que previamente hemos untado de mantequilla. Colocamos en el horno durante 1/2 hora a 180 grados y al servirla espolvoreamos con canela en polvo. Es un auténtico manjar.

BEBIDAS

SANGRÍA

Hay centenares de recetas de sangría. Algunas incluyen mezclas de bebidas refrescantes con gas, licores de alta graduación y hasta canela. Esta podría ser una de tantas.

INGREDIENTES :

1 litro de vino tinto de calidad
dos naranjas de zumo
dos melocotones
azúcar o edulcorante líquido

Se mezclan en una jarra el vino y el zumo de las dos naranjas. Se cortan los melocotones en dados y se incorporan. Probamos la mezcla y añadimos azúcar hasta conseguir el sabor que nos agrade. Si tenemos dificultad en disolver el azúcar podemos emplear un edulcorante líquido. Guardamos en la nevera y mantenemos la maceración durante al menos 6 horas.

HORCHATA DE CHUFA

El consumo de determinados productos está fuertemente condicionado por la estación del año en que nos hallemos. Así ocurre con el gazpacho y la horchata que viven su momento de gloria en verano para desaparecer de nuestras dietas el resto del año. Esto es una lástima porque ambos productos aportan una cantidad de nutrientes y son tan saludables que bien merecerían estar en nuestras neveras de enero a diciembre.

La horchata de chufa se produce a partir de unos tubérculos subterráneos que se obtienen de una planta denominada juncia avellanada. El proceso implica un lavado concienzudo de la chufa, la trituración y finalmente la adición de agua y azúcar. Podemos comprar la horchata de chufa envasada o podemos hacerla nosotros mismos. Existe una gran diferencia entre ambas. Aparte de lo natural que resulta si lo hacemos nosotros el sabor cambia radicalmente. Para hacer horchata de chufa necesitaremos :

500 gramos de chufas

2 litros de agua embotellada

250 gramos de azúcar

Las chufas se obtienen en lugares de venta de frutos secos.

En primer lugar deberemos mantener las chufas 24 horas en remojo para que eliminen toda la tierra que puedan llevar. Cambiaremos el agua a menudo. Una vez ya estamos seguros que están limpias las escurrimos a conciencia y las ponemos en una olla grande junto al agua y los

250 gramos de azúcar. En muchas recetas encontrareis que se debe incorporar más cantidad de azúcar pero soy de la opinión que siendo este ingrediente el "menos sano" de la horchata debe ser quien lo consuma quien modifique el dulzor a su gusto, tal y como haríamos con el café o el yogur.

Pasamos la batidora para hacer una pasta con los tres ingredientes. Ahora deberemos filtrar. Para ello utilizaremos una tela (no sirve el colador, los orificios son demasiado grandes) e iremos traspasando el caldo de la olla donde hemos triturado hasta otro cazo donde ya deberíamos obtener una sustancia parecida a la horchata que acostumbramos a ver. Es conveniente apretar la tela que nos ha servido como colador para que la máxima cantidad de nutrientes llegue al líquido final. Metemos en la nevera para consumir en un máximo de 24 horas ya que al ser un producto natural tiene una fecha de caducidad casi inmediata.

He hablado de lo buena que es la horchata y he aquí las razones. Una importante es que no incorpora ni lactosa, ni caseína ni gluten (ojo ! la natural, las embotelladas conviene mirar la etiqueta detenidamente) y por tanto son aptas para las personas alérgicas a esos productos que por ejemplo incorpora la leche. Es muy rica en minerales como el calcio, el hierro, el magnesio y el fósforo y además en vitaminas C y E. Otro dato interesante es que aporta una serie de enzimas que facilitan la digestión. Como dato negativo es la cantidad de azúcar que incorpora y que en mi opinión se podría resolver como ya he

comentado antes impulsando la costumbre de que cada uno añadiera el azúcar o edulcorante que quisiera.

LECHE CON CANELA Y LIMON

Esto es un refresco que se puede realizar de forma muy sencilla y siguiendo prácticamente los pasos que hemos visto para el arroz con leche. En este caso es recomendable emplear leche semidesnatada para que el sabor de la grasa no entorpezca el de la canela. Es un buen sustituto de la leche - aún siendo leche - para aquellos niños que no son muy afectos a la misma.

INGREDIENTES :

1 litro de leche semidesnatada
1 piel de limón
1 rama de canela

Pelamos el limón para obtener una tira de cáscara cuidando de no coger la parte blanca de la misma ya que es amarga. Por tanto la peladura deberá ser ligeramente transparente.

Añadimos la piel y la canela en rama a 1 litro de leche y la ponemos a calentar sin dejar de remover hasta que hierva. Vigilaremos para que en ese momento el cazo no desborde e inmediatamente reduciremos el fuego. El hervor se realiza para que la canela y el limón cedan su sabor a la leche. A continuación reducimos el fuego y mantenemos la mezcla sin dejar de remover unos diez minutos.

Sacamos el fuego, retiramos la rama de canela y la peladura del limón, dejamos enfriar y luego colocamos en el frigorífico en una jarra lista para servir.

AGUA DE VALENCIA

Este es un refresco realmente popular en el Levante español.

INGREDIENTES :

- 1 litro de zumo de naranja
- 1 botella de cava (brut o semiseco)
- 3 cucharadas de cointreau
- 3 cucharaditas de azúcar

Se trata de mezclar todos los ingredientes en una jarra o cazuela. Si es una jarra de capacidad limitada (1 litro, por ejemplo), simplemente dividid por dos las cantidades.

Se sirve frío o muy frío.